KATARZYNA KĘDZIERSKA
autorka bloga SIMPLICITE

CHCIEĆ mniej

Minimalizm w praktyce

CHCIEĆ MNIEJ

Minimalizm w praktyce

Katarzyna Kędzierska

znak litera nova

Copyright © by Katarzyna Kędzierska

Projekt okładki
OpiekunBloga.pl

Fotografia autorki na czwartej stronie okładki
Natalia Sławek

Opieka redakcyjna
Joanna Bernatowicz
Agata Pieniążek
Magdalena Suchy-Polańska

Redakcja
Ewelina Pędzich

Korekta
Aurelia Hołubowska
Katarzyna Onderka

Opracowanie typograficzne
Parastudio

Łamanie
Piotr Poniedziałek

ISBN 978-83-240-3652-3

Książki z dobrej strony: www.znak.com.pl
Więcej o naszych autorach i książkach: www.wydawnictwoznak.pl
Społeczny Instytut Wydawniczy Znak
ul. Kościuszki 37, 30-105 Kraków
Dział sprzedaży: tel. 12 61 99 569, e-mail: czytelnicy@znak.com.pl

Wydanie I, Kraków 2016
Druk: Colonel

ROZDZIAŁ 3

Wolność

Napisałam kiedyś na blogu, że minimalizm oznacza dla mnie życie na własnych warunkach. Mimo że było to już jakiś czas temu, nie było takiego momentu, w którym identyfikowałabym się z tymi słowami bardziej niż teraz.

Gdy byłam dużo młodsza, wydawało mi się, że swobodne dysponowanie czasem to złudzenie. Uważałam, że w gruncie rzeczy wypełniam swój czas działaniami, które są mi narzucone. Byłam przekonana, że droga, którą podążam, jest już z góry wytyczona: po liceum idzie się na studia, po studiach znajduje się pracę i chodzi do niej na osiem godzin dziennie, w międzyczasie wychodzi się za mąż i wychowuje dzieci, kupuje się mieszkanie, samochód, telewizor... i tak dalej. Jestem pewna, że rozumiesz, co mam na myśli. Żeby było jasne – wcale nie uważałam (i nadal nie uważam!), że jest to zła ścieżka. Przez wiele lat funkcjonowałam według tego schematu i szczerze mówiąc, wcale się nie buntowałam. Ten styl życia nie był do końca moim świadomym wyborem, choć wtedy byłam przekonana, że tak właśnie jest.

Przez lata mocowania się z własnymi słabościami i ułomnościami oraz walki o swoje marzenia zrozumiałam, że to ja sama niepotrzebnie komplikuję sobie życie. Oczywiście, nie twierdzę wcale, że odkryłam remedium na wszystkie problemy tego świata i że już nie dopadają mnie wątpliwości czy problemy. Na pewno jednak dzięki minimalizmowi zdołałam uporządkować wiele naprawdę trudnych spraw.

MNIEJ

Był czas, gdy czułam się jak organizatorka własnego życia. Zamiast cieszyć się jego pięknem, nieustannie planowałam sobie pracę, czas wolny i przyszłość – skrupulatnie niczym dwutygodniowe wakacje, w trakcie których trzeba zwiedzić tak dużo, jak tylko się da. Byłam pogrążona w organizatorskiej gonitwie i wciągałam w to najbliższych. Realizowałam nie zawsze własne ambicje i wciąż dokładałam sobie obowiązków. Czułam się odpowiedzialna za wszystko i wszystkich wokół. Nie miałam wyznaczonych priorytetów, każda rzecz była dla mnie równie ważna i równie dużo poświęcałam jej uwagi, niezależnie od tego, czy była to poplamiona koszulka, czy kryzys w pracy. Angażowałam się w najróżniejsze działania, zawodowe i prywatne, nie zapytawszy siebie, czy w ogóle mam na nie ochotę. Wydawało mi się, że jeśli nie skorzystam z jakiejś okazji, to już nigdy się ona nie powtórzy. Stale nie miałam czasu. Byłam sfrustrowaną i zagonioną niewolnicą ambicji i nieskończonych możliwości wyboru. Nie potrafiłam odmawiać.

Minimalizm to życie na własnych warunkach.

Ostatnio jedna z Czytelniczek zadała mi krótkie, choć trudne pytanie: „Czy patrząc na swoją młodość z perspektywy czasu, miałabyś jakąś wskazówkę lub życiową radę dla dwudziestolatków?”. Przypomniałam sobie wtedy, jaka byłam tych kilkanaście lat temu i aż nie potrafiłam powstrzymać uśmiechu. Aby dojrzeć i dotrzeć do etapu, na którym się obecnie znajduję, mu-

siałam zrozumieć znaczenie słowa „mniej” i zaakceptować jego istnienie. To ono na samym początku było dla mnie niczym małe objawienie. Gdybym mogła cofnąć się w czasie i powiedzieć jedną, jedyną rzecz samej sobie, byłoby to właśnie: „Mniej”.

Mniej zastanawiania się.

Mniej zamartwiania się.

Mniej skrupulatnego planowania.

Mniej narzekania.

Mniej obowiązków.

Mniej...

Do powyższego wyliczenia dodałabym jeszcze element: *mniej* myślenia. Mam jednak obawy, że nie przez wszystkich Czytelników byłabym właściwie zrozumiana. Niemniej jednak również o to w tym chodzi.

Zwróćcie uwagę, że „mniej” nie oznacza „wcale”. „Mniej” nie oznacza również „za mało”. Jestem realistką. Nie da się zupełnie wyeliminować z życia takich sytuacji jak zastanawianie się czy zamartwianie, a planowanie w ogromnej mierze ułatwia życie i codzienną logistykę. Jednakże może być tego wszystkiego dużo *mniej*.

WEWNĘTRZNE PORZĄDKI

Podczas gdy doprowadzałam do ładu materialną sferę mojego życia, w sferze duchowej również odbywały się porządki. Dokładnie tak, jakby pozbycie się balastu ze świata zewnętrznego wydobywało na światło dzienne wszystko to, co nosiłam w swoim wnętrzu. Nie byłam wtedy szczególnie zadowolona z tego, co odkryłam. W dość bolesny sposób wyrzuciłam samą siebie z własnej strefy komfortu. Nastąpiła przykra konfrontacja

z rzeczywistością. Okazało się, że życie, które wiodę, zupełnie nie odpowiada temu wymarzonemu. Funkcjonowałam w niesamowitym pośpiechu. Słowa „nie mam czasu" traktowałam jak doskonałą wymówkę i usprawiedliwienie właściwie w każdej sytuacji.

Skoro ciągle nie mam na nic czasu, to gdzie tak naprawdę on się podziewa? Na co i dla kogo poświęcam cenne minuty swojego życia? Kto decyduje, które zadania trafiają do mojego kalendarza?

„Mniej" nie oznacza „wcale". „Mniej" nie oznacza również „za mało".

Oczyszczanie przestrzeni wokół mnie sprawiło, że po raz pierwszy w życiu tak świadomie zapragnęłam spożytkować swoją energię również na wewnętrzne porządki i na poznanie siebie. Spędziłam godziny na dyskusjach sama ze sobą, na sortowaniu i segregowaniu myśli. Wróciłam do podstaw – do wartości. Nareszcie ustaliłam swoje priorytety. Żeby te działania były skuteczne, musiałam być ze sobą niezwykle szczera. Pamiętasz, gdy w pierwszym rozdziale pisałam o świadomości, wartościach i celu upraszczania? Teraz jest doskonały moment, żeby do tego wrócić i z punktu widzenia tych właśnie wartości przeanalizować różne sfery swojego życia. Nie łudź się, proszę, że to wszystko jest zadaniem na jeden wieczór – to proces, który wymaga czasu. Śmiem twierdzić, że mimo wszystko jest to jedyny tak skuteczny sposób, by życie w pośpiechu i przesycie zmienić w egzystencję pełną świadomości, satysfakcji, poczucia sensu i prostoty.

Dzięki tym porządkom odkryłam również, gdzie ucieka mi czas.

PRZEŻUWANIE MYŚLI

Jeszcze jako studentka pracowałam w jednej z największych kancelarii prawnych. W takich firmach rozliczenia z klientami są zazwyczaj godzinowe. Każdy kwadrans przeznaczony na pracę dla danego klienta należy skrupulatnie odnotować w grafiku, choćby była to zwyczajna rozmowa telefoniczna. Zastanawiałaś się kiedyś, jakie aktywności znalazłyby się w Twoim codziennym grafiku, sporządzonym z dokładnością do kilku minut? Gdybym mogła stworzyć szczegółowy zapis myśli i działań samej siebie sprzed kilkunastu lat, szybko by się okazało, że najwięcej czasu poświęcałam przeszłości i przyszłości – zastanawianiu się nad tym, co już było, i obmyślaniu tego, co będzie (z uwzględnieniem planów alternatywnych, oczywiście).

Nawyk gloryfikowania przeszłości i przyszłości jest mocno zakorzeniony we współczesnym społeczeństwie. Wszechobecne zegary przypominają o sekundach, które upłynęły i których już nigdy nie odzyskamy, a planery, kalendarze i organizery mają nas jak najlepiej przygotować na nadchodzące dni. Przełamanie tak wszechobecnego schematu myślenia wymaga naprawdę silnej woli.

„Przeżyłem wiele okropnych rzeczy – na szczęście większość z nich się nigdy nie wydarzyła" – napisał Mark Twain. Podobnie działo się w wypadku moich myśli, kształtowanych przez przekonania zbierane latami, stale uciekających do przeszłości, na którą nie miałam żadnego wpływu. A kiedy zbyt dużo z nich kotłuje się w głowie, trudno o klarowny obraz sytuacji. Dopiero po latach odkryłam, że to zjawisko ma swoją nazwę. Natrętnie powracające myśli to tak zwana ruminacja. Słowo to pochodzi z łaciny i oznacza przeżuwanie. Ruminacja to właśnie

takie swoiste przeżuwanie myśli. Badania pokazują, że najbardziej narażone są na nią kobiety, i faktycznie, nie znam chyba żadnej, która by ruminacji nie doświadczyła. Mnie dopadała zazwyczaj wieczorami, często przed snem (ewentualnie w wannie). Kiedy umysł przestawał zajmować się tymi wszystkimi zajęciami i obowiązkami, które narzucałam sobie w ciągu dnia, płatał mi figle i przywoływał minione sytuacje, zdarzenia i dialogi. Przeżywałam swoją przeszłość na nowo. Przyznaj się, nigdy nie zdarzyło Ci się powracać w myślach do zaistniałej wcześniej nieprzyjemnej sytuacji i zmieniać jej zakończenia? Dodawałaś trafną ripostę ze swojej strony czy też żałowałaś, że nie zachowałaś się w inny sposób?

Gdy tylko przestawałam rozpamiętywać przeszłość, kierowałam swe rozważania ku przyszłości. Mogę spokojnie zaryzykować twierdzenie, że moim hobby było zamartwianie się, zastanawianie się, czy wszystko potoczy się tak, jakbym tego oczekiwała, oraz tworzenie alternatywnych planów, tak na wszelki wypadek.

Kiedy podejmiesz decyzję, że w Twoim życiu ma być czegoś *mniej*, będziesz musiała dokonać pewnego wyboru. *W większości wypadków nie masz wpływu na tok zewnętrznych wydarzeń, ale możesz ustalić sposób, w jaki będziesz na nie reagować.* Świadomość, że przecież mogę wpłynąć na to, o czym będę myśleć, a o czym nie, była dla mnie naprawdę dużym odkryciem. Skoro to moje refleksje, to mogę również świadomie je kontrolować, prawda? I już, to takie proste. Wtedy postanowiłam, że w moim życiu będzie *mniej* przeżuwania. Myśli to przecież tylko myśli. Nie są faktami, lecz odbiciem rzeczywistości i to ja zdecyduję, czy będzie to odbicie w krzywym zwierciadle, czy nie.

Uporanie się z natłokiem myśli nie jest proste, ale można się nauczyć celowo się im przyglądać, wyłapywać je jedna po

drugiej, żeby uświadomić sobie, co stale zajmuje naszą głowę. Mój ulubiony sposób walki z ruminacją to metoda na Scarlett O'Harę, bohaterkę powieści Margaret Mitchell *Przeminęło z wiatrem*. W najtrudniejszych momentach swojego życia Scarlett ratowała się jednym stwierdzeniem: „Pomyślę o tym jutro". Zaskakujące, ale to naprawdę działa! Niekoniecznie musisz odkładać rozmyślania na jutro, możesz wybrać konkretny dzień i godzinę, na przykład: „Podumam o tym w czwartek o trzynastej w kolejce do lekarza". Gdy tak postanowisz, Twój umysł porzuci te rozważania na pewien czas. U niektórych takie spychanie myśli może skutkować tym, że odsunięte na drugi plan zaatakują w najmniej pożądanym momencie. Jeśli masz z tym kłopot, spróbuj odmiennej metody – jak tylko pojawią się niechciane przemyślenia, postanów, że poświęcisz im od razu na przykład dwadzieścia minut, a po upływie tego czasu powiesz im „stop". MM – zafascynowany astronomią, fizyką kwantową i tajemnicami wszechświata – wypracował sobie jeszcze inny sposób, z którego czasami chętnie korzystam. Polega on na próbie wzniesienia się ponad swoje troski i problemy. Czymże jest bowiem złośliwa koleżanka w porównaniu z ogromem wszechświata? Jesteś przecież tylko małym punkcikiem w tej niesamowicie wielkiej przestrzeni, pełnej planet, gwiazd i tajemniczych czarnych dziur. Takie podejście czasami naprawdę wyzwala.

Poradzenie sobie z przeszłością bywa niezwykle trudnym zadaniem, zwłaszcza gdy chodzi o traumę lub poczucie głębokiej krzywdy. Doradzanie w takich sytuacjach wykracza jednak poza moje kompetencje i możliwości – wymagają one sięgnięcia po profesjonalną pomoc psychologiczną, ponieważ nie sposób budować dobrej teraźniejszości i przyszłości bez solidnych fundamentów.

SEGREGACJA CZASU

Po uporaniu się z przeszłością postanowiłam zmierzyć się z przyszłością, a w szczególności ze stale wypełnionym kalendarzem. Podobnie jak segreguje się rzeczy, porządkowałam po kolei swoje obowiązki, projekty, zadania i plany.

W jaki sposób najczęściej próbowałaś uporać się z nadmiarem zadań? Założę się, że kupowałaś nowy notes, kalendarz lub organizer (w wersji papierowej bądź elektronicznej). Chodziłaś na warsztaty z zarządzania czasem i sobą w czasie. Ewentualnie próbowałaś łączyć wiele różnych sposobów organizowania czasu. Robiłaś listy zobowiązań i wykreślałaś te zrobione – im więcej odznaczonych pozycji, tym większa satysfakcja. Starałaś się, ale i tak nigdy nie udało się wykonać wszystkich zadań, prawda? Przepisywałaś je na kolejny dzień, a potem na kolejny i kolejny. Niezrealizowane zadania wisiały nad Tobą i pochłaniały Twój czas i energię. Metoda, którą osobiście przetestowałam i którą Ci teraz zaproponuję, jest zupełnie inna i niezbyt popularna.

> *Gdy będziesz znała swoje wartości i priorytety, odnalezienie sensu i celu podejmowanych przez Ciebie działań okaże się dużo prostsze, a uporanie się z obowiązkami łatwiejsze. Zmiana ta będzie nie ilościowa, ale jakościowa.*

Są pewne codzienne obowiązki, z którymi zwyczajnie musimy się zmierzyć. Praca, dzieci, wizyty u lekarza i tym podobne.

Ale jest też cała masa zajęć, projektów i planów, z których można zrezygnować. Zamiast wpisywać kolejne zadania do kalendarza, od razu je odrzucałam. Naprawdę się tak da! Powoli, systematycznie i konsekwentnie zamykałam niepotrzebne projekty. Porzucałam mało rozwijające zajęcia lub te, do których zmuszałam się tylko dlatego, że kiedyś komuś coś obiecałam. Przestałam chodzić na różne spotkania, na których wcześniej pojawiałam się, bo tak wypadało. Z ogromną starannością wybierałam sprawy, którym poświęcę uwagę. Działałam niezwykle asertywnie, choć delikatnie. Przejęłam pełną odpowiedzialność za swój kalendarz. Przestałam faszerować się wymówkami, uzależniać swoje działania od innych osób. Każde napływające do mnie zadanie analizowałam pod kątem spójności z moimi wartościami i celami. Te, które się z nimi kłóciły, odrzucałam, choćby były nie wiadomo jak opłacalne, prestiżowe czy kusiły w jakikolwiek inny sposób. Pozbywałam się zadań, delegując je (jeśli było to możliwe) lub rezygnując z nich. Przestałam być ofiarą zbyt napiętego harmonogramu. Przewartościowałam zupełnie swoje zobowiązania. W jaki sposób?

Po raz kolejny kluczem jest słowo „mniej". Gdy będziesz znała swoje wartości i priorytety, odnalezienie sensu i celu podejmowanych przez Ciebie działań okaże się dużo prostsze, a uporanie się z obowiązkami łatwiejsze. Zmiana ta będzie nie ilościowa, ale jakościowa. Podobnie jak autor książki *Prostota*, Bill Hybels, przyznaję, że obecnie „mój harmonogram w o wiele mniejszym stopniu dotyczy tego, co chcę robić, w o wiele większym zaś tego, kim chcę się stać"[18], a wszystko to jest pochodną równania czasu.

18 Bill Hybels, *Prostota. Jak nie komplikować sobie życia*, tłum. Magdalena Filipczuk, Wydawnictwo Esprit, Kraków 2014.

GLORYFIKACJA ZAJĘTOŚCI

Czas, praca, pieniądze i przedmioty stanowią system naczyń połączonych, w którym każdy element bezpośrednio lub pośrednio wpływa na inny. Im więcej przedmiotów, tym potrzeba więcej pieniędzy, większych nakładów pracy i tym mniej zostaje czasu. I odwrotnie, im mniej przedmiotów, tym potrzeba mniej pieniędzy, mniejszych nakładów pracy i tym więcej czasu mamy dla siebie. Jak już wiesz, moim symbolem dobrobytu jest czas, redukuję więc liczbę posiadanych przedmiotów, minimalizuję ilość potrzebnych pieniędzy i pracy przeznaczonej na ich zarobienie. Wynikiem tego równania jest wolność.

Im więcej przedmiotów, tym potrzeba więcej pieniędzy, większych nakładów pracy i tym mniej zostaje czasu. I odwrotnie, im mniej przedmiotów, tym potrzeba mniej pieniędzy, mniejszych nakładów pracy i tym więcej czasu mamy dla siebie.

Trudno jest z czegoś zrezygnować. To się tyczy nie tylko przedmiotów, którymi się otaczamy, lecz także zobowiązań w życiu prywatnym i zawodowym, wszystkich zajęć, obowiązków, projektów i planów, które bierzemy na siebie bądź którymi obarczamy naszych najbliższych. Kiedy zdawałam na studia prawnicze, były jeszcze egzaminy wstępne. Niestety – a była to pierwsza tak dotkliwa porażka w moim młodym życiu – nie dostałam się na wybrany uniwersytet. Ściślej mówiąc, dostałam się, ale na kierunek

administracja. Jak to zwykle bywa, zabrakło mi dosłownie kilku punktów, żeby rozpocząć studia prawnicze. Dzięki pomocy rodziny mogłam sobie pozwolić na stacjonarne studiowanie administracji, a zaoczne – prawa. Założyłam sobie, że po pierwszym roku prawa, dzięki dobrym wynikom, podejmę naukę w trybie dziennym. Tak też się stało i przez rok kształciłam się na obu kierunkach. Wtedy doświadczyłam pierwszego poważnego dylematu, dotyczącego właśnie rezygnacji z czegoś. Rozum podpowiadał mi, żeby porzucić administrację. Tak byłoby łatwiej, wygodniej, mogłabym się skupić tylko na wybranych zajęciach. Cóż, nie zrobiłam tego. Nie byłam w stanie odpuścić. Nie dlatego, że pożądałam wszechstronnej edukacji, choć tak to sobie wtedy tłumaczyłam. Nie zrezygnowałam, ponieważ było mi szkoda. Szkoda poświęconego roku. Nie chciałam przepuścić okazji do nabycia wiedzy, która może kiedyś mi się przyda. Uważałam, że skoro już zaczęłam, to zacisnę zęby i doprowadzę sprawy do końca. Nieważne, że już tego nie potrzebuję, że nie daje mi to satysfakcji, że ciężko będzie mi pogodzić tak wiele obowiązków. W końcu do czegoś się zobowiązałam i należy się tego trzymać, prawda? Brzmi znajomo? Dziś już bym tak nie postąpiła. Zrezygnowałabym z niepotrzebnego balastu, żeby skupić się na czymś dla mnie najważniejszym.

Cały czas miewam takie dylematy, choć być może na inną skalę. Pojawiają się one stale również w rozmowach z moimi przyjaciółmi i znajomymi. Co zrobić, gdy projekt, w który zaangażowaliśmy nasz czas, energię i wysiłek, teraz, z różnych względów, przestał sprawiać nam przyjemność? Co zrobić, gdy serce podpowiada, żeby zrezygnować, ale rozum na to nie pozwala? Bo szkoda, bo żal, bo tyle poświęciło się na to czasu, bo może kiedyś się to do czegoś przyda...

Kiedy otrzymałam propozycję napisania tej książki, ponownie stanęłam przed koniecznością dokonania wyboru. Wiedziałam,

że będzie to duży wysiłek, również jeśli chodzi o czas. Żeby mieć kiedy pisać, musiałam z czegoś zrezygnować: albo z obowiązków zawodowych, albo z czasu wolnego. Zdecydowałam więc, że w trakcie pisania nie wezmę dodatkowych spraw w kancelarii, którą prowadzę. Mylisz się, jeśli uważasz, że była to łatwa decyzja. W końcu, żeby móc prowadzić tę kancelarię, poświęciłam kilkanaście lat mojego życia na naukę i zbieranie doświadczenia, a teraz nie będę mogła zrobić z tego użytku. Być może klienci, którzy w tym czasie zapukają do moich drzwi, już więcej się nie pojawią. Być może stracę szansę na intrygującą sprawę lub duży zarobek.

Wbrew temu wszystkiemu wybrałam *mniej*. Okazało się to jedną z lepszych decyzji w moim życiu. Wiedziałam, że potrafię ograniczyć pokusy zakupowe, więc w portfelu pozostaje więcej pieniędzy i dzięki temu mam możliwość zrezygnowania z dodatkowej pracy. To przekonanie dało mi pełną swobodę działania, swobodę poświęcenia czasu na napisanie książki, co było moim marzeniem od dzieciństwa. Prawa do podjęcia tej decyzji udzieliłam sobie sama i to był właśnie moment, w którym bardzo wyraźnie poczułam korzyść płynącą z wolności dawanej mi przez minimalizm. To kwintesencja słowa „mniej".

AMBICJA I PRZECIĘTNOŚĆ

A przecież mogłam wybrać inaczej. Spróbować połączyć wszystkie obowiązki, złapać kilka srok za ogon. Mogłabym wtedy mówić o sobie, że jestem wybitnie wielozadaniowa. Wszyscy patrzyliby na mnie z zasłużonym podziwem. Nikt nie mrugnąłby nawet okiem, gdybym mówiła: „Nie mam czasu". W końcu skoro robię tak dużo rzeczy w ciągu dnia, to muszę być człowiekiem sukcesu.

Wybrałam jednak drogę „mniej", a nie jest to popularny wybór. *We współczesnym społeczeństwie trudno funkcjonować, gdy chce się od życia mniej niż inni. Egzystujemy w świecie gloryfikowania zajętości.* Trzeba pracować, rozwijać się, osiągać, zdobywać, mieć więcej, być bardziej. Wypełniać czas zajęciami po sam brzeg.

Dość łatwo przychodzi nam zrozumienie oczywistej różnicy pomiędzy mieć a być. Ciężko jest jednak zaakceptować, że w być również można się zatracić. Bo przecież chcesz *być*, prawda? *Być* mądra, piękna, inteligentna, zabawna, wykształcona, wyjątkowa i podziwiana. Chcesz *być* najlepszą matką, żoną, córką, szefową i pracownikiem. Być wcale nie musi łączyć się z mieć, żeby Cię spalać.

Jeśli świadomie wyłączysz się z tego pędu, bardzo prawdopodobne, że świat – a czasem nawet grono najbliższych osób – zarzuci Ci małość, naiwność, ale przede wszystkim lenistwo i brak ambicji.

Chwalimy dziecko, kiedy jest ambitne. To przecież bardzo pożądana cecha, hołubiona i oczekiwana przez rodziców, nauczycieli i wychowawców. Z reguły idzie ona w parze z ciekawością świata, wytrwałością i pracowitością. Idealnie. Z ambitnych dzieci wyrastają ambitni dorośli. Ludzie sukcesu. Osoby, które potrafią stale wychodzić poza swoją strefę komfortu. Osoby, które stale się uczą i wiele osiągają. Czasami naprawdę dużo. Chciałoby się powiedzieć: „Super! Co w tym złego?".

Zupełnie nic, dopóki ambicja jest pozytywną, pomocną siłą, motywującą do zmian, a nie czynnikiem prowadzącym do frustracji i niezadowolenia. Kiedy oczekujesz od siebie coraz więcej i więcej, chcesz być bardziej i bardziej, nagle zdajesz sobie sprawę, że wymagasz po prostu zbyt wiele. Coś, co sprawiało Ci przyjemność, nagle zaczyna budzić Twoją złość. Złość, że nie przystajesz do swoich rozdmuchanych wyobrażeń. Nie dajesz

już sobie miejsca na pomyłki, porażki i błędy. Niestety, granica pomiędzy dobrą a toksyczną ambicją bywa czasami bardzo niewyraźna, a często zwyczajnie brakuje świadomości, że istnieje takie rozróżnienie.

Zawsze byłam ambitna. Jak coś sobie zamierzę, to wykonam to najlepiej, jak potrafię. Nie najlepiej na świecie, ale tak dobrze, jak tylko jestem w stanie. A jeśli nie będę umiała, to się nauczę – nie brak mi wytrwałości i cierpliwości. Z reguły wychodzę na swoje i wielokrotnie było mi z tym bardzo ciężko.

> *Wybrałam drogę „mniej", a nie jest to popularny wybór. We współczesnym społeczeństwie trudno funkcjonować, gdy chce się od życia mniej niż inni.*

Przez długi czas nie byłam świadoma istnienia toksycznej ambicji. Próbowałam doścignąć swoje wybujałe oczekiwania, więc wciąż dokładałam do ognia, aż zapędzałam się w kąt – powstawała niezwykle frustrująca sytuacja, z której nie było już odwrotu. Do tej wybuchowej mieszanki dochodził jeszcze wszechobecny perfekcjonizm. Możesz sobie wyobrazić, jak trudno było mi sięgnąć niebotycznie wysoko podniesionej poprzeczki.

Wbrew pozorom ta frustracja nie wynikała z przyrównywania się do innych. Moja psychika jest skonstruowana w taki sposób, że porównuję się tylko ze sobą. Często radzi się, by nie zestawiać się z innymi, a jedynie z wczorajszym sobą, i być lepszym od tego siebie. Takie myślenie może stanowić ogromną pułapkę. *Ciągłe podnoszenie sobie poprzeczki i ściganie się z własnym cieniem bywa bardzo demotywujące.* A może zwyczajnie wystarczy chcieć *mniej*?

MNIEJ przedmiotów to **WIĘCEJ** wolności.

MNIEJ rzeczy to **WIĘCEJ** spokoju i radości z tego, co już masz.

MNIEJ toksycznych relacji to **WIĘCEJ** czasu dla siebie i najbliższych.

Czy wiesz, że na bluzkę z wyprzedaży albo kolejny błyszczyk pracujesz nawet kilka godzin? Gromadzenie rzeczy, kupowanie „w nagrodę za ciężki dzień" wcale nie uszczęśliwia i nie czyni nas lepszymi.

Korzystaj z życia świadomie. Poznaj zaskakująco prosty i konkretny plan pozbycia się przytłaczającego nadmiaru. Zacznij od drobnych zmian, od małych bastionów chaosu: szafki z przyprawami, szuflady z biżuterią... Spróbuj spędzić 21 dni bez czegoś, co wydawało się niezbędne – to wystarczy, by wyrobić w sobie nawyk. Segreguj, wystawiaj, porządkuj!

Przekonaj się, że **MNIEJ** znaczy **WIĘCEJ**

Podejmij wyzwanie minimalizmu!

Katarzyna Kędzierska to autorka największego w Polsce bloga o minimalizmie Simplicite.pl i projektu Szafa Minimalistki, prawnik, praktyk biznesu. Jej przemyślany, przyjazny przewodnik po sztuce prostego życia jest wynikiem wieloletnich doświadczeń i poszukiwań.

LADY BUSINESS CLUB

Akademia MARKI Z KLASĄ

E-book dostępny na woblink.com

znak.com.pl KSIĄŻKI Z DOBREJ STRONY

Cena 37,90 zł

ISBN 978-83-240-3652-3

9 788324 036523 >