

УДК 643  
ББК 37.279  
Б42

Joshua Becker

THE MINIMALIST HOME:

A Room-by-Room Guide to a Decluttered, Refocused Life

Copyright © 2018 by Becoming Minimalist LLC

This translation published by arrangement with WaterBrook,  
an imprint of Random House, a division of Penguin Random House LLC  
and with Synopsis Literary Agency.

**Беккер, Джошуа.**

Б42 Дом минималиста. Комната за комнатой, путь от хаоса к осмысленной жизни / Джошуа Беккер ; [перевод с английского Э. И. Мельник]. — Москва : Эксмо, 2020. — 320 с. — (Метод КонМари. Японские секреты идеального порядка).

ISBN 978-5-04-102348-5

Представьте жизнь, о которой всегда мечтали. Продуктивная. Осознанная. Избавленная от беспорядка и окруженная покоем и безмятежностью. Вы можете полюбить ваш дом еще больше, владея меньшим и организовав окружающее пространство. Применяя минимализм, вы сможете сосредоточиться на самом важном: общении с близкими, путешествиях, любимом хобби и на том, чтобы жить более насыщенной жизнью. Книга содержит простые и действенные рекомендации, которые помогут вам сэкономить время и деньги, чтобы встать на путь к более простому образу жизни. Сделайте глубокий вдох. Пришло время начать сортировку.

Джошуа Беккер — создатель самого влиятельного блога о минимализме [becomingminimalist.com](http://becomingminimalist.com) и автор книги «Меньше значит больше». Уже более 10 лет он учит других минимализму, выступает на конференциях и помогает миллионам людей обрести дом мечты.

УДК 643  
ББК 37.279

ISBN 978-5-04-102348-5

© Мельник Э.И., перевод на русский язык, 2020  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2020

*Посвящается моей семье,  
которая делает наш дом местом,  
где я больше всего люблю быть*



# СОДЕРЖАНИЕ

## Часть первая. ВЫ

1. **Минималистское преобразование** ..... 15
  - Внутренняя революция ..... 18
  - Средство создания лучшей жизни для всех ..... 23
  - Нет места лучше ..... 28
  - «Необходимая и достаточная» книга о том, как провести минимизацию дома ..... 31
2. **Метод Беккера** ..... 35
  - Целенаправленная минимальность ..... 38
  - Разговоры, без которых нельзя обойтись ..... 43
  - От легкого к трудному ..... 49
  - Мне это нужно? ..... 51
  - Самоподдерживающийся процесс ..... 55
  - Друг бедняков ..... 58
  - Вы сможете! ..... 62

## Часть вторая. ПРОСТРАНСТВА

3. **«Мы»-помещения** ..... 69
  - Что нужно убрать из ваших публично-частных пространств ..... 73
  - Вещи, которые рассказывают вашу историю ..... 82
  - На первом месте — люди ..... 86
  - Чек-лист минималиста ..... 87
4. **Личное убежище** ..... 89
  - Вспоминая о цели ваших спален ..... 92
  - Пересмотр вопроса о телевизоре в спальне ..... 99
  - Перспективы минимизации детских спален ..... 102
  - Сладкие сны ..... 106
  - Чек-лист минималиста ..... 108
5. **Лицо дома** ..... 109
  - Совершенствуем встроенный шкаф ..... 112
  - И вообще, кто сказал, что моду необходимо менять? ..... 116
  - Крутая компания ..... 120


Со своего плеча . . . . .	128
Прихожая . . . . .	131
Истинное «я» . . . . .	133
Чек-лист минималиста . . . . .	134
<b>6. Большая чистка . . . . .</b>	<b>136</b>
Это приключение . . . . .	137
Просто — значит красиво . . . . .	148
Благородство в самых скромных помещениях . . . . .	154
Чек-лист минималиста . . . . .	155
<b>7. Сердце дома . . . . .</b>	<b>157</b>
Создание культуры вашего дома в кухне . . . . .	162
Теперь вы готовите . . . . .	165
Лицом к лицу . . . . .	172
Пища для души . . . . .	178
Чек-лист минималиста . . . . .	179
<b>8. Освобождая сознание . . . . .</b>	<b>181</b>
Будьте бумажным тигром . . . . .	192
Цифровая захламленность . . . . .	196
Благие помыслы . . . . .	200
Чек-лист минималиста . . . . .	203
<b>9. Как сбросить с себя бремя прошлого . . . . .</b>	<b>204</b>
Из любви к... . . . .	215
О походе, который все откладывался и откладывался . . . . .	218
Детская игра . . . . .	221
Терапевтические применения минимализма . . . . .	225
Чек-лист минималиста . . . . .	227
<b>10. Ваш второй шанс произвести первое впечатление . . . . .</b>	<b>228</b>
Дом не только для машин . . . . .	231
Притяжение бордюра . . . . .	241
Вы это сделали! . . . . .	248
Чек-лист минималиста . . . . .	249
<b>Руководство по поддержанию минимализма . . . . .</b>	<b>251</b>
Принципы ЕЖЕДНЕВНОГО ухода . . . . .	256
Принципы ЕЖЕНЕДЕЛЬНОГО ухода . . . . .	258
Принципы ЕЖЕГОДНОГО ухода . . . . .	259
Принципы ухода для СМЕНЫ ЭТАПОВ ЖИЗНИ . . . . .	260

## СОДЕРЖАНИЕ

### Часть третья. БУДУЩЕЕ

<b>11. Небольшая рекомендация</b> .....	267
Даунсайзинг: резоны и сезоны .....	272
Без сожалений .....	277
Даунсайзинг в числах .....	279
Как купить идеально подходящий вам дом .....	286
Новая жизнь в аренду .....	289
Как не попасться в ловушку сравнения .....	294
<b>12. Это меняет все</b> .....	297
От мечты к действию .....	300
Мультипликативный эффект .....	304
«Как» и «что» .....	313
Следующее поколение, новый мир .....	316
<b>Благодарности</b> .....	318





ЧАСТЬ ПЕРВАЯ  
ВЫ





## МИНИМАЛИСТСКОЕ ПРЕОБРАЖЕНИЕ

Извлекайте максимальную  
пользу из самого важного места  
на земле — своего дома

**В**се, что мне остается делать, когда смотрю программы об обновлении домашнего интерьера, так популярные на ТВ, это качать головой. Наверняка вы знаете, о чем речь: когда супруги, по той или иной причине недовольные своим домом, приглашают эксперта по дизайну интерьеров, чтобы тот оценил ситуацию. Потом, явно нервничая, соглашаются исчерпать свой бюджет, чтобы оплатить как можно больше изменений. Далее берется за дело ремонтная бригада, занимаясь переделкой и усовершенствованиями (причем для пущей драматичности всегда возникает какое-нибудь препятствие), а затем дизайнер обставляет дом новой мебелью и дополняет декоративными предметами, выдержанными в тех цветах и оттенках, что модны в текущем сезоне. Наконец, к торжественному открытию возвращаются владельцы и пускают слезу при виде нового убранства.

А качаю я головой, потому что, хоть их дом и смотрится теперь лучше, у домовладельцев, как правило, остается ничуть не меньше вещей, чем было прежде,