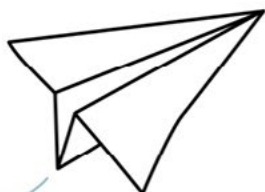


Francine Jayová

autorka minimalistickej príručky Radost z mála



Ako žiť s ľahkosťou

Zbavte sa zbytočnej záťaže
v akejkolvek životnej oblasti

Ljndeni

Ako žiť s ľahkosťou

Vyšlo aj v tlačovej podobe

Objednať môžete na
www.lindeni.sk
www.albatrosmedia.sk

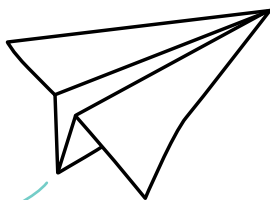
Ljndeni

Francine Jayová
Ako žiť s ľahkosťou – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2021

Všetky práva vyhradené.
Žiadna časť tejto publikácie nesmie byť rozširovaná
bez písomného súhlasu majiteľov práv.


ALBATROS MEDIA

Francine Jayová



Ako žiť s ľahkosťou

Zbavte sa zbytočnej záťaže
v akejkoľvek životnej oblasti

Ljndeni

Venujem Júlii

Obsah

ÚVOD 9

ODĽAHČITE SVOJ DOMOV 16

POSTUPY 18

Čistý štít 19

Konsolidovanie 21

Triedenie 23

Na vyhodenie 26

Na zväženie 29

Organizujte 32

Vylepšujte 35

Vládňte 37

Buďte zdržanliví 39

POLOŽKA ZA POLOŽKOU 44

Oblečenie do práce 44

Oblečenie na bežné
nosenie 47

Oblečenie na slávnostné
príležitosti 49

Špeciálny výstroj 52

Ponožky a spodná bielizeň 54

Vrchný odev 56

Topánky 58

Kabelky 60

Doplňky 63

Taniere a misky 68

Poháre a šálky 70

Príbor 72

Servírovací riad 75

Hrnce a panvice 77

Pomôcky na pečenie 79

Malé spotrebiče 81

Kuchynské náčinie 83

Zásuvka na zbytočnosti 85

Kancelárske potreby 90

Dokumenty 92

Elektronika 95
Digitál 98
Uteráky 100
Postelňa bielizeň 102
Knihy 104
Koníčky 107

Spomienkové predmety 109
Darčeky 112
Detská výbavička 116
Hračky 118
Dekorácie 121
Nábytok 123

ODĽAHČITE KROK 126

Produkujte menej odpadu 128
Jedzte zľahka 132
Očista s ľahkosťou 135
Nakupujte menej 140
Nakupujte z druhej ruky 143

Nakupujte dobro 147
Nakupujte na celý život 150
Prístup 154
Jazdite menej 157
Bývajte zľahka 162

ODĽAHČITE SA OD STRESU 166

Menej pracujte 168
Odmietajte s ľahkosťou 171
Škrtajte z kalendára 175
Odpojte sa 180
Krok za krokom 183

Záchranne siete 187
Nacvičujte 190
Dokonale dobré 193
Odľahčite úspech 195
Zažnite svoje svetlo 200

ODĽAHČITE SVOJU DUŠU 202

Vychutnávajte si život 204
Sófrosyné 207
Vyrovnanosť 212
Odľahčite svoje pocity 216
Odľahčite svoje slová 219

Prechádzajte sa 223
Zabudnite na ego 228
Meňte sa 231
Buďte dobrosrdeční 235
Zastaňte 238

ZÁVER 240

POĎAKOVANIE 245

Úvod

Máte občas pocit, že vás život ťahá ku dnu? Že všetky povinnosti doma, v práci, obavy, čo bude, sú už na vás priveľa?

Rokmi sa život môže skomplikovať. Nikto si úmyselne nenakladá na plecia zbytočnú záťaž, no od prírody sme náchylní hromadiť – veci, zodpovednosť, emócie – namiesto toho, aby sme sa ich zbavovali. A keď sa snažíme udržať krok s prácou, rodinou a inými záväzkami, ani nepostrehneme, koľko sme si toho naložili. Prv než sa spamätáme, máme plné šatníky, kalendáre a mysle.

Dobrá správa je: nemusí to tak zostať. Stačí chcieť a môžeme zo seba striasť hŕbu z tých bremien, žiť svižnejšie. Môžeme zľahka plávať životom, namiesto aby sme sa ním plahočili. V tejto knihe vám ukážem, ako na to.

Na úvod mi dovoľte vysvetliť, prečo som sa stala minimalistkou: zamilovala som sa do cestovania naľahko. Po pár výletoch, keď som so sebou vláčila ťažký kufor, som sa zaprisahala, že si všade budem brať iba príručnú batožinu. Oslobodzujúca skúsenosť! Bez nadmernej záťaže som si pripadala voľná ako vták – plná energie, nespútaná a na čokoľvek pripravená.

Rovnaký pocit slobody som chcela cítiť aj v bežnom živote. Medzi výletmi som sa teda zbavila všetkého nadbytočného v domácnosti. Po každom vreci, ktoré opustilo môj príbytok, som mala pocit, akoby mi z pliec spadla ťarcha.

Ako žiť s ľahkosťou sa stalo mojou mantrou. Začala som vecami, ale preniesla som to na celý svoj život. Či už išlo o zbytočné množstvo kuchynského riadu, záväzkov či starostí, kládla som si jednu otázku: ako sa zbaviť aspoň časti tejto záťaže?

Čím viac som toho vyhodila, tým som sa cítila šťastnejšia. Stres a únava zmizli. Dni plynuli ľahko, efektívne a s gráciou.

Ľahkosť mi zmenila život a môže zmeniť aj ten váš.

Kniha je minimalistickým manuálom pre každého – či už sa chcete zbaviť všetkého okrem základných potrieb, alebo si iba uvoľniť miesto v šatníku na kabáty. Či už chcete dôkladne zrevidovať svoj denný program, alebo získať iba jednu-dve hodinky na večer. Či chcete od základov zmeniť pohľad na život, alebo sa iba zbaviť večného pocitu viny.

Odľahčiť sa môžete trochu alebo dôkladne. Ako ďaleko zájdete, záleží len a len na vás. Na nasledujúcich stránkach sa s vami podelím o všetky postupy, filozofiu a inšpiráciu. Budete ich mať poruke, keď budete na ľahkosť pripravení.

10

Na trhu je množstvo kníh o zbavovaní sa zbytočností – možno ste zapár už aj prečítali. Možno sa vám ich rady nepozdávali; a možno áno, no do života sa vám znovu začal vkrádať chaos. Možno ste vyhodili všetko zbytočné a zvyšok usporiadali, no očakávaný pocit spokojnosti a pokoja sa nedostavil. Asi sa pýtate: Aký to má zmysel? alebo: A čo ďalej?

Táto kniha je iná. Ide v nej o viac ako len zbavovanie sa zbytočností – oveľa viac – má za cieľ pozdvihnúť vaše myšlienky, činy, každý okamih a aspekt vášho života. Keď len vyhodíte nepotrebné, ľahko sklznete späť. No keď zladíte život s princípmi *ľahkosti bytia* – nájdete nový zmysel a naplnenie, ako aj mocný stimul, aby ste vydržali.

Najlepšie je, že na vás nikto nenalieha. Nemusíte dodržiavať žiadny program ani presné poradie, ani urobiť všetko hneď a naraz. Knihu som napísala tak, aby ste po nej mohli siahnúť kedykoľvek, nalistovať ktorúkoľvek stranu a inšpirovať sa.

Prvá časť nazvaná *Odľahčite svoj domov* je návodom, ako zmenšiť objem vecí v domácnosti. V prvom kroku k odľahčenému životu zjed-

nodušte prostredie, v ktorom žijete; otvorený a vzdušný priestor upokojí dušu a pozdvihne náladu.

Hmotné statky dokážu byť mocným psychologickým spúšťačom; akoby sa emócie prisali na vaše veci. Keď sa zbavíte fyzického chaosu, mentálny chaos často zmizne tiež, takže môžete znovu úspešne vyraziť na cestu za vnútorným šťastím.

Zbavovať sa vecí nemusí byť namáhavé ani komplikované. Zúžila som ho na pár efektívnych krokov, ktoré vám to uľahčia a spríjemnia. Či už bojujete s jednou zásuvkou, alebo celou izbou, naučíte sa vďaka tomu nelipnúť na veciach.

To ma priviedlo k dôležitej poznámke: nebojte sa začať v malom a postupovať pomaly. Väčšina z nás nemá čas ani energiu, aby vypratali celý dom na jeden šup. Namiesto toho sa vecí zbavujme nárazovo, keď máme hodinku či dve.

Preto som každej kategórii vecí venovala samostatnú časť knihy. Považujte ju za knihu receptov na minimalizmus. Zbavujete sa kníh, kabeľiek, topánok, obliečok? Nalistujte si príslušnú stranu a čerpajte inšpiráciu a rady. Nemusíte si ani prečítať celú kapitolu, ak vás zaujíma, ako okresať počet tanierov.

Jednotlivé kapitoly takisto nemusíte čítať za sebou. Začnite tým, čo je pre vás najľahšie, a postupne sa prepracujte k väčším výzvam. Ak nie ste citovo naviazaní na kancelárske pomôcky či kuchynské náčinie, pustite sa najskôr do nich. Keď spoznáte, aké skvelé je neviazať sa na veci, vybudujete si sebadôveru a chuť povenovať sa aj milovaným knihám či rodinným pokladom.

Všetko čo potrebujete na zbavenie sa nadbytočných vecí, nájdete medzi všeobecnými postupmi či radami špecifickými pre danú kategóriu. Pustite sa do toho! Po celý čas budem tu, držať vás za ruku a pomáhať vám.

Začnem zorganizovaním vašej domácnosti, lebo je to prirodzená vstupná brána k odľahčenejšiemu životnému štýlu. Ťažko sa sústrediť na abstraktnejšie záťaž ako záväzky a starosti, keď ste obklopení kopou zbytočností. Okrem toho je ľahšie vypestovať si odstup od nedôležitých vecí

Aby sme si
vychutnali život,
musíme sa ho dotýkať
s ľahkosťou.



Voltaire

(napríklad ponožiek), kým sa ponoríte do hĺbky mysle a duše. No ak ste si doma už upratali, pokojne preskočte na ďalšie kapitoly; k veciam sa môžete kedykoľvek vrátiť, ak budete potrebovať oprášiť postupy.

Najvzrušujúcejšie je, že minimalizmus sa prehľadnými skriňami a prázdnyimi zásuvkami nekončí. Materiálna očista spôsobí úžasný domino efekt aj v ostatných sférach života.

Keď sa zbavíte zbytočností, oveľa väčšmi si začnete uvedomovať svoj vplyv na planétu. Kapitola *Odlahčite krok* vám priblíži viacero spôsobov, zásadnejších aj nenáročných, ako tento dosah znížiť. Čím je náš život na zemi ľahší, tým čistejšia, zdravšia a krajšia bude zem pre súčasné aj budúce generácie.

Porávanie sa s materiálom však tvorí iba polovicu rovnice; náš spôsob trávenia času tiež potrebuje poriadok. Kapitola *Odlahčite sa od stresu* vám pomôže nastaviť si priority a mechanizmy, aby ste mohli viesť menej zaneprázdnený život. Cieľom nie je urobiť viac, ale mať menej práce. Menej rozptýlenia a viac sústredenia vedie k voľnejším, uspokojivejším dňom.

Nesmieme zabudnúť ani na neporiadok v našom vnútri. Obavy, zveličovanie a citová záťaž nás môžu ťahať ku dnu rovnako ako hmotné statky. Kapitola *Odlahčite si dušu* vám pomôže hodiť za hlavu negatívne myšlienky, pocity a iné stresové faktory, aby sa vo vašom srdci a hlave vytvoril priestor na hlbšie, šťastnejšie a zmysluplnejšie zážitky. Možno dokonca pocítite nové spojenie a harmóniu s okolitým svetom. Neznáte to úžasne?

Takisto sa teším, že sa s vami môžem podeliť o obľúbené citáty a zdroje inšpirácie – berte ich ako pozvánku na ďalšie objavovanie. Ak vás osloví škandinávsky dizajn, stoicizmus či *jogasútry*, počúvnite svoje srdce. K ľahšiemu a hodnotnejšiemu životu vedie mnoho ciest a ja vám rada pomôžem nájsť tú vašu.

Ako žiť s ľahkosťou je zhrňujúca a komplexná životná filozofia. Namiesto toho, aby ste zliepali útržkovité rady z rôznych kníh – a keď ich najviac potrebujete, si na ne nevedeli spomenúť –, stačí, keď si zapamätáte dve slová: s ľahkosťou. Ľahšie to už ani nemôže byť.

Ľahkosť je aj účinný filter pri rozhodovaní. Či už vás pokúša impulzívne nakupovanie, alebo sa snažíte odolať čokoládovej šiške, alebo nedokážete povedať nie ďalšiemu záväzku, jednoducho si povedzte „s ľahkosťou“.

ťou“ a už budete vedieť, čo robiť. Načo posudzovať pre a proti v každej situácii, keď máte jeden oporný bod, ktorý vám pomôže žiť v súlade sa vašimi hodnotami?

Dúfam, že túto knihu budete mať poruke – na stolíku, v taške – a siahnete do nej po inšpiráciu či praktickú radu pri aktuálnom probléme. Zostavila som ju tak, aby ste sa k nej mohli vracieť aj po mesiacoch, rokoch, desaťročiach, a našli návod na každú situáciu či životnú fázu. Okolnosti sa večne menia; nový domov, dieťa, práca či vzťahy dokážu obrátiť naruby aj dokonale naprogramovaný život. Či už sa vám do života prihnala záplava vecí, očakávaní alebo komplikovaných emócií, stačí zalistovať v tejto knihe a nájsť, čo potrebujete.

Urobte si zo života s ľahkosťou svoju mantru, dve krásne slová, podľa ktorých môžete žiť. S každou stránkou tejto knihy zhodíte z pliec viac záťaže; ani sa nenazdáte a budete sa životom vznášať ľahučkí ako pierko.



Odľahčite
svoj domov



Odpútajte sa od zbytočností a okamžite sa vám ulaví. V tejto kapitole vám ukážem, ako si urobiť taký poriadok vo veciach, aby dokonale odrážal vaše potreby. Všeobecné postupy dopĺňajú konkrétne odporúčania ku všetkému, čo vlastníte. Pokojne kapitolu preskočte a vráťte sa, keď budete pripravení popasovať sa s oblečením, kuchynskými či kancelárskymi potrebami. Veľa zábavy s výberom vašich najobľúbenejších vecičiek!

POSTUPY

Citovo sa odpútajte } Čistý štít
Konsolidovanie
Triedenie

Odložte to sem } Na vyhodenie
Na zväzanie
Organizujte

Nezabúdajte na ľahkosť } Vylepšujte
Vládrite
Buďte zdržanliví

Čistý štít

Ak ste sa už niekedy pokúšali zbaviť zbytočností v domácnosti, isto viete, aké peklo môže byť prehŕňanie sa zásuvkami, skriňami, šatníkmi a hľadanie vecí na vyhodenie. Mnohé úmyselne prehliadnete a necháte ich tam, kde sú, len aby ste to už mali za sebou.

Existuje ľahší a efektívnejší spôsob, ako odľahčiť domácnosť: začnite s čistým štítom. Inými slovami, vezmite zásuvku, šatník, skrinku či zaprataný kút a úplne ich vyprázdňte. Vysypte, vyhádzte, vypracete z nich všetko.

Takmer bez námahy máte zrazu krásny prázdny priestor. Instantné uspokojenie, nie? V tejto chvíli je oveľa ľahšie všetko vyhodiť, ako uložiť späť. Ak si niečo chcete ponechať, musíte si odôvodniť, prečo to tam patrí, a potom to fyzicky vrátiť na miesto. To je namáhavejšie ako jednoducho to vhodiť do vreca a oslobodiť sa.

Preto je čistý štít taký magický: dovoľí vám úplne preskočiť hľadanie a pustiť sa priamo do triedenia. Rozhodovanie je zrazu o tom, čo si ponechať, a nie, čo vyhodiť.

Znie to ako pravý opak upratovania, ale verte mi, občas sa treba prebrodiť špinou, aby sme sa dostali do oázy pokoja. Ak všetko nevyhádzete, výsledok nebude ani zďaleka taký dôsledný a efektívny.

Pri čistom štíte sa pred vami nič neschová. Tušíte, čo sa skrýva vzadu v šatníku alebo v najtemnejších zákutiach kuchynských skriniek? Ak ich úplne nevyprázdните, nikdy to nezistíte. Veci, čo sú zastrčené pred po-

hľadom a myšlienkami, sa tam môžu „zašívajú“ navždy a unikajú tradičnému vyhadzovaniu. Čistý štít ich vyvrhne na svetlo a vyrovná sa s nimi raz a navždy.

Pri čistom štíte sa okrem iného vyhnete apatii – čo je občas to jediné, čo drží vaše veci tam, kde sú. Máte v domácnosti veci, s ktorými sa nehýbalo celé mesiace, roky či (zalapanie po dychu) dekády? Len preto, že si už nepamätáte, aké je to byť bez nich, neznamená, že by ste si ich mali nechať.

Keď ste už všetko vyprázdni, doprajte si pár minút a rozhlídnite sa po tom veľkolepom priestore. Predstavte si, aký bude krásny – keď už nebude praskať vo švíkoch a tróniť v ňom bude už iba veľmi starostlivo vybraná zbierka vašich obľúbených vecí. Pri troche šťastia sa vám už nebude chcieť vracieť k tomu neporiadku.

A niekedy, niekedy sa stane čosi zázračné: do úložného priestoru vrátite tak málo vecí, že ho vlastne už ani nebudete potrebovať. Je stimulujúce zbaviť sa komôd, skriniek a úložných boxov spolu s ich obsahom. Ak takto vyčistíte väčší priestor – napríklad šatník, voľnú izbu, pivnicu či garáž – môžete ho prerobiť a prispôsobiť obľúbenej aktivite.

Čistý štít vám zanechá prázdny priestor, hŕbu vecí na vyhodenie a úžasný pocit nekonečných možností. Aj vy sa už cítite o čosi ľahšie? Stačí, ak sa rozhodnete, čo váš život obohacuje, vytiahnete to z kôpky a zvyšok pošlete kadelahšie. Čím menej toho zachránite, tým skôr skončíte!

Konsolidovanie

Keď sa rozhodujete, čo si ponechať, prirovnávajte podobné veci. Prečo je to dôležité? Lebo je oveľa jednoduchšie zbaviť sa vecí, keď viete, že podobných máte asi milión.

Urobte si kôpky tanierov, pier, vankúšov alebo čohokoľvek, čoho sa chcete zbaviť. Keď ich uvidíte pokope, otvorí vám to oči a nakopne vás to žiť ľahšie.

Prehľadajte domácnosť, aby ste našli všetky podobné kúsky. Duplikáty si často žijú vlastným životom v rôznych častiach domácnosti. Ak ste si nejaké kancelárske potreby odložili do spálne alebo svetre do manželovho šatníka, prv ako budete pokračovať, zhrňte ich na kopu.

Keď ste už poznášali všetky veci z danej kategórie, spočítajte ich. Možno vás šokuje, koľko ich máte. A hoci jednu či možno aj pol tučta by ste si dokázali odôvodniť, len ťažko nájdete uplatnenie na dvojciferné množstvá.

Konsolidácia býva trochu drsná, lebo sa ocitáte zoči-voči svojmu „škrečkovaniu“. Keď sú veci rozťahané po domácnosti, môžete ich prebytok popierať (alebo si ho vôbec neuvedomovať). K činu vás popchne až prevrapená otázka: „Naozaj mám dvadsaťpäť párov topánok?“

Možno budete nechápavo žasnúť, ako sa vám podarilo nazhromaždiť takú zbierku. Je to aj preto, že často nevyhodíme staré, keď to nahradíme novým. „Veď je to stále dobré“ a „možno to budeme jedného dňa potrebovať“ – a hromada sa kopí a kopí. Zvyčajne si to ani nevšimneme, kým sa nám nezaplní priestor a nemáme to už kam dávať.

V niektorých prípadoch ani netušíme, načo tie veci slúžia alebo k čomu patria (ako tie záhadné káblíky, nabíjačky a nevyužité pozostatky z montovaného nábytku). Iné jednoducho popierajú akékoľvek vysvetlenie: skrátka sme náchylní hromadiť tričká, legíny na jogu, kuchárske knihy, kozmetiku a ďalšie náhodné predmety.

Konsolidácia je silná práve tým, že upriami pozornosť na problematické body a presne ukáže, kde ubrať. Nemusíte sa motať po byte a rozmýšľať: „Čo ma zaťažuje?“ Odpoveď na vás kričí z plných pľúc.

Ale úprimne. Zvrátiť dôsledky plytvania je hračka. Keď napočítate tridsaťdva šálok na kávu, bez problémov sa polovice dokážete zbaviť. Namiesto lamentovania nad ich vyhodením môžete byť vďační za takú hojnosť a spokojne odpočívať s vedomím, že stále máte všetkého dostatok.

Keď ste sa zbavili nadbytku, udržujte zvyšok skonsolidovaný. Tak zvládnete priškrtiť prílev haraburdia v zárodku, ak by sa znovu začínalo množiť. Navyše, všetko v prípade potreby nájdete oveľa ľahšie. Už nebudete musieť prehľadať celú domácnosť, lebo ste niečo „stratili“, alebo kúpiť iný kus niečoho, čo už máte. To znamená menej stresu, menej výdavkov a menej záťaže na ceste životom.

Triedenie

Keď ste už skonsolidovali rovnaké typy vecí, je čas na najzábavnejšiu časť odľahčovania domácnosti: výber toho, čo si chcete ponechať.

Podľa čoho sa rozhodovať? Jednoduché: *nechajte si len to, čo vám život uľahčuje alebo vás robí šťastnejšími*. Celý proces výberu obľúbených predmetov si užijete, lebo je to príležitosť na obdivovanie a ocenenie pekných vecí, ktoré vlastníte.

Čo ak máte pocit, že všetky sú vaše obľúbené? Podľa Paretovho princípu využívame osemdesiat percent času dvadsať percent z vecí. To znamená, že väčšina našich statkov nie je ničím výnimočná ani dôležitá a náš život by plynul rovnako aj bez nich. Triedenie nám umožní identifikovať tých magických 20 percent a zbaviť sa zvyšnej väčšiny.

Triedenie sa inšpiruje ideou takzvaného kapsulového šatníka – minimalistickou zbierkou nadčasového a kombinovateľného oblečenia, ktoré sa hodí na všetky príležitosti – a aplikuje sa na celú domácnosť. Cieľom je dospieť k starostlivo vybranej zbierke vecí v dokonalej harmónii s vašimi potrebami.

Keď vytriedite všetko, čo vlastníte, určite vás prekvapí, ako si tým uľahčíte dennú rutinu. Bez zbytočného haraburdia sa vyhnete otravnému rozhodovaniu, keď máte priveľa možností. Už nebudete mrhať čas a energiu na nepodstatné záležitosti (ktorá blúzka sa hodí k týmto nohaviciam? ktorú šálku použijem dnes?), ale váš deň bude plynúť hladko a efektívnejšie.

Prirodzene, ako pri každom projekte, najťažšie je začať. Moja rada: začinite tým, čo nepoužívate alebo neznášate. (Vážne, je to také ľahké!)

Možno vás prekvapí, koľko z vecí vlastne ani *nechcete*. Budte k sebe úprimní pri všetkých tých darčekom, rodinných dedičstvách a nákupných chybách, ako sú tie stuchnuté zdedené „starožitnosti“, gýčové ponožky od brata alebo topánky, za ktoré ste utratili kopu peňazí, ale nikdy ste si ich neobuli. Nechávate si ich z pocitu viny alebo povinnosti?

Máte dovolené zbaviť sa ich. Život je príliš krátky, aby ste ho trávili v spoločnosti vecí, ktoré sa vám nepáčia.

Ďalej sa venujte duplicitným veciam: ponechajte si iba obľúbené kúsky alebo rozumné množstvo. Budte priberčiví – zaslúžite si denne používať iba to najlepšie. Keď máme viac kusov toho istého, často nosíme staré, vyfahané veci, a tie lepšie si nechávame na „špeciálne príležitosti“. Zbavte sa kópií, využívajte dobré kúsky.

Berte to takto: ak by ste mali miesto iba na jeden kus z každého, ktorý by ste si nechali? Ako keby ste si mali do kufru zbaliť len to najmilšie.

24

Nezabúdajte, priestor je rovnako dôležitý ako veci. Nemusíte zaplniť každúčkú zásuvku, skriňu či kút len preto, že môžete. V skutočnosti sa budete cítiť oveľa lepšie, ak si ponecháte nejaký priestor na dýchanie.

Vo svojom domove rada využívam dizajnový koncept „bieleho priestoru“ – čiže prázdno okolo predmetov namiesto ich zhlukovania. Biely priestor vytvára nielen vizuálny pokoj a čistotu, ale takisto zdôrazňuje to dôležité v našich životoch.

Čo je však lepšie, biely priestor vytvára miesto na aktivity – pre vás na jogu, na manželovu herňu, telocvičňu vašej predškôľčky, aby si mohla nacvičovať baletné kroky. Váš domov je priestor na život, nie úložný priestor. Mal by odrážať to, čo robíte, nie to, čo vlastníte.

Pri triedení vecí berte do úvahy príbeh, ktorý rozprávajú. To, čo vlastníme, prezrádza naše nádeje a strachy, ambície a sny, minulosť a prítomnosť. Nechceme vystavovať na oči naše nezrealizované ciele, nedokončené projekty či neúspešné vzťahy. Život s podobnými spomienkami môže byť obrovskou mentálnou záťažou, ktorá nás brzdí a viaže k minulosti.