

Žijeme *minimalismem*

Víme, co je pro nás vlastně důležité? Zdraví, štěstí a láska. Jistě, to se říká, ale kromě toho? Vzít si vysokou hypotéku? Pořádně si vybavit byt? Podívat se do Peru? Pořídit si výkonnější auto? A není to spíš jenom prostě... v pohodě žít? **TEXT MAGDALENA HRONOVÁ | FOTO MARCELA SOBOTOVÁ**

„Trend sdílení aut, jízdních kol či knížek nám pomáhá omezit zanášení života věcmi, které potřebujeme jen občas.“

CESTA, KTERÁ PROSTUJUJE CELÝ ŽIVOT Život s málo věcmi přináší úlevu životnímu prostředí. Všechno, co jednou nakoupíme, totiž ze světa už nezmizí. Méně nakupujeme a tím pádem i méně plýtváme.

POŘÁDEK PODLE MARIE KONDO Urovnané oblečení a pořádek má svůj smysl. Díky tomu máme čas na to podstatné a nic nerozptyluje naši schopnost se soustředit.

Recyklace

Šití je pro Marcelu forma meditace. Dokonale se u něj soustředí. Ze starých prostěradel ušila žínky, utěrky, pytlíčky na jídlo a látkovou tašku.

„Na začátku dne mám splnitelný seznam tří úkolů a večer jsou tři úkoly hotové. Odškrtávání je příjemný bonus.“

DOBA ELEKTRONICKÁ Mít co nejméně „věcí“ se týká také toho, co moc fyzického místa nezabere – elektronických dat. V článku o digitální očistě se Marcela věnuje i tomu, jak se osvobodit od naší potřeby internetu.

MALÁ POTĚŠENÍ Co vám dělá doopravdy radost? Asi je to nějaká maličkost. Marcelu těší vlastnoručně vyrobená minizahrádka ve sklenici od koupelové soli.

Marcela, autorka blogu Žijeme minimalismem, by prý při požáru ve svém bytě zachránila především knížku, do které zapisovala pokroky během prvního roku života svého syna. Říká, že je to ten nejcennější předmět, který vlastní. To jí dává volnost se zbavovat všeho ostatního, co pro život už tak důležité není. Marcela neminimalizuje jen věci, ale i elektronická data,

činnosti, závazky a povinnosti a říká, že minimalismus nemá jeden cíl, protože minimalismus je cesta.

ABY BYLA POHODA

Minimalistické putování si Marcela dláždí jen tím, co jí baví. Moc ráda vaří a vymýšlí jídla s minimem ingrediencí. Ty nejlepší recepty si zapisuje do ručně psané kuchařky a její špajzka skrývá jen ty nejnütnější suroviny. Pro Marcelu

je důležité, aby ji doma neotravoval žádný vizuální nepořádek. Oblečení, které většinou nakupuje v second handu, je v šuplících pečlivě srovnané a v koupelně má jen pár potřebných věcí: krém na obličej a na ruce, pastu na zuby, olej na tělo, mýdlo a šampón.


RADŠI VYHOŘET?

Na svém blogu Marcela sepisuje tipy, třeba jak připravit výbavu pro

nové miminko, jak uklidit koření, co s vánočními dárky, jak zabalit na rodinnou dovolenou bez auta a dotýká se také toho, jak omezit používání sociálních sítí. Věcí se zbavuje systematicky. K tomu ji nejvíce posunulo stěhování. Z prvního do druhého bytu potřebovala jedno auto, aby přepravila všechny svoje věci, z druhého a třetího už dvě a do čtvrtého bytu bylo nutné použít dodávku. To byl

moment M. Od té doby říká jasně ne všemu, co není podstatné, a pokud si chce pořídit něco nového, vždy pro to nejprve najde místo.

POMŮCKA TŘÍ

Myšlenka minimalismu se dotýká i ducha. Marcela si na většinu dní stanovuje jen tři úkoly a vždycky večer před spaním si řekne, za které tři věci je ten den nejvíce vděčná. 



„Nejsem dokonalá, ani extrémní minimalistka. Baví mě ta cesta k minimalismu

a nechci se jí jen hnát. Chci si ji užít a opravdu ji prožít. Díky blogu tím mohu inspirovat i ostatní.“

Marcela Sobotová, blogerka