

RYAN NICODEMUS – JOSHUA FIELDS MILLBURN

ΚΡΑΤΑ ΤΗΝ ΟΥΣΙΑ!

Κάνε τον μινιμαλισμό τρόπο ζωής

ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΔΙΟΠΤΡΑ

Για τον Σταν και την Κέλι

Η κατάκτηση της απλότητας είναι περίπλοκη.

–ΛΕΟΝΑΡΝΤΟ ΝΤΑ ΒΙΝΤΣΙ

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1 Μινιμαλισμός	17
ΠΙΣΩ ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΤΟΙΧΟΥΣ ΤΗΣ ΦΥΛΑΚΗΣ ΤΟΥ ΚΑΤΑΝΑΛΩΤΙΣΜΟΥ	19
ΤΙ ΕΙΝΑΙ Ο ΜΙΝΙΜΑΛΙΣΜΟΣ;	20
Η ΕΙΡΩΝΕΙΑ ΤΟΥ ΜΙΝΙΜΑΛΙΣΜΟΥ	21
ΤΟ ΑΠΛΟ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΩΣ ΡΙΖΟΣΠΑΣΤΙΚΟ	22
ΜΗΠΩΣ Ο ΜΙΝΙΜΑΛΙΣΜΟΣ ΕΙΝΑΙ ΚΑΤΑΛΛΗΛΟΣ ΜΟΝΟ ΓΙΑ ΠΛΟΥΣΙΟΥΣ ΚΑΙ ΕΡΓΕΝΗΔΕΣ ΛΕΥΚΟΥΣ ΑΝΤΡΕΣ;	23
ΤΟ ΚΑΤΑ ΜΕΙΟΝ ΕΥΑΓΓΕΛΙΟ	25
ΟΛΙΓΑ ΠΕΡΙ ΤΩΝ ΜΙΝΙΜΑΛΙΣΤΩΝ	27
ΟΛΙΓΑ ΠΕΡΙ ΑΥΤΟΥΤΟΥ ΒΙΒΛΙΟΥ	29
ΔΗΜΙΟΥΡΓΩΝΤΑΣ ΜΙΑ ΕΚΠΛΗΚΤΙΚΗ ΖΩΗ	31
ΠΟΙΟΝ ΑΦΟΡΑ ΑΥΤΟ ΤΟ ΒΙΒΛΙΟ	32
ΕΝΑΣ ΚΑΛΥΤΕΡΟΣ ΚΟΣΜΟΣ, ΟΧΙ ΜΙΑ ΟΥΤΟΠΙΑ	33
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2 Πράγματα	37
ΤΟ ΠΡΟΒΛΗΜΑ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ Η ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ	39
ΕΙΜΑΣΤΕ Ο,ΤΙ ΕΠΙΘΥΜΟΥΜΕ	40
ΟΙ ΑΡΟΥΡΑΙΟΙ ΣΤΟ ΤΟΥΝΕΛ	41
ΕΠΑΡΚΕΙΣ	42
ΑΦΥΠΝΙΣΗ	44
ΣΤΟΙΧΕΙΩΜΕΝΟΙ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΠΙΘΥΜΙΑ	45
ΣΤΑ ΒΑΘΙΑ	46
ΤΡΟΜΑΚΤΙΚΟ ΠΡΑΓΜΑ Ο ΜΙΝΙΜΑΛΙΣΜΟΣ	47
ΤΟ ΣΥΜΜΑΖΕΜΑ ΔΕΝ ΛΕΙΤΟΥΡΓΕΙ ΜΕ ΑΥΤΟΝ ΤΟΝ ΤΡΟΠΟ	49
Η ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΕΙΝΑΙ ΕΝΑΣ ΚΑΛΟΣΧΕΔΙΑΣΜΕΝΟΣ ΑΠΟΘΗΣΑΥΡΙΣΜΟΣ	51
ΕΝΑΣ ΣΥΝΤΟΜΟΣ ΟΔΗΓΟΣ ΓΙΑ ΤΟ ΠΩΣ ΝΑ ΞΕΦΟΡΤΩΘΕΙΤΕ ΤΗ ΣΑΒΟΥΡΑ	52
ΜΙΑ ΑΡΙΣΤΑ ΕΠΙΜΕΛΗΜΕΝΗ ΖΩΗ	56
ΔΕΝ ΜΑΣ ΕΝΤΥΠΩΣΙΑΖΕΤΕ	58

ΚΑΤΑΜΕΤΡΗΣΗ	59
ΞΕΚΙΝΗΣΤΕ ΑΠΟ ΤΑ ΕΥΚΟΛΑ	61
ΑΠΟΧΩΡΙΣΤΕΙΤΕ ΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΑ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΑ	62
ΠΑΡΤΙ ΣΥΜΜΑΖΕΜΑΤΟΣ: ΠΑΚΕΤΑΡΕΤΕ ΤΑ ΠΑΝΤΑ ΚΑΙ ΞΕΠΑΚΕΤΑΡΕΤΕ ΜΙΑ ΠΙΟ ΑΠΛΗ ΖΩΗ	67
ΠΑΡΤΙ ΣΚΑΝΑΡΙΣΜΑΤΟΣ	73
ΞΕΦΟΡΤΩΘΕΙΤΕ ΤΑ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΑ ΠΟΥ ΕΧΕΤΕ «ΔΙΑ ΠΑΝ ΕΝΔΕΧΟΜΕΝΟ»	75
Ο ΚΑΝΟΝΑΣ ΤΟΥ 90/90	77
ΟΤΑΝ ΟΤΙΔΗΠΟΤΕ ΥΠΑΡΧΕΙ ΓΥΡΩ ΣΑΣ ΕΙΝΑΙ ΤΟ «ΛΑΤΡΕΜΕΝΟ» ΣΑΣ	78
ΤΑ ΑΓΑΠΗΜΕΝΑ ΡΟΥΧΑ ΕΝΟΣ ΜΙΝΙΜΑΛΙΣΤΗ	79
ΧΛΩΡΙΝΗ-ΡΟΥΧΑ: 1-0	80
ΠΡΑΓΜΑΤΑ ΠΟΥ ΑΦΗΝΟΥΜΕ ΠΙΣΩ ΜΑΣ	82
ΣΠΙΤΙ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΜΕΡΟΣ ΟΠΟΥ ΒΡΙΣΚΕΤΑΙ ΤΟ ΚΟΚΚΙΝΟ ΤΗΛΕΦΩΝΟ	85
ΔΕΝ ΣΕ ΑΓΑΠΑΩ ΠΙΑ	88
ΕΝΑ ROLEX ΔΕΝ ΠΡΟΚΕΙΤΑΙ ΝΑ ΣΑΣ ΧΑΡΙΣΕΙ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ ΧΡΟΝΟ	89
2.000 ΒΙΒΛΙΑ ΜΕΙΟΝ	92
ΠΕΙΤΕ «ΑΝΤΙΟ» ΣΤΑ DVD ΣΑΣ	94
ΟΥΚ ΕΝ ΤΩ ΠΟΛΛΩ ΤΟ ΕΥ	95
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3 Τεχνολογία	99
ΠΩΣ ΠΡΟΣΕΓΓΙΖΕΙ ΕΝΑΣ ΜΙΝΙΜΑΛΙΣΤΗΣ ΤΗΝ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑ	101
Ο ΨΗΦΙΑΚΟΣ ΑΧΤΑΡΜΑΣ ΕΙΝΑΙ ΚΑΤΙ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΟ	103
ΕΠΙΛΕΞΤΕ ΤΑ ΕΡΓΑΛΕΙΑ ΤΗΣ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑΣ	105
ΟΧΙ ΑΛΛΗ ΑΝΑΒΑΘΜΙΣΗ!	107
ΕΠΑΝΑΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΖΟΝΤΑΣ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΑΣ	109
ΥΠΝΟΣ, ΣΕΞ ΚΑΙ ΠΑΛΙΕΣ ΤΑΙΝΙΕΣ	113
ΤΙ ΝΑ ΚΑΝΩ ΓΙΑ ΝΑ ΠΑΨΕΙ ΝΑ ΒΛΕΠΕΙ ΤΗΛΕΟΡΑΣΗ;	114
ΤΣΕΚΑΡΕ ΤΑ ΜΕΪΛ ΣΟΥ ΩΣ ΜΙΝΙΜΑΛΙΣΤΗΣ	116
ΔΙΑΓΡΑΨΤΕ ΤΗ ΜΟΥΣΙΚΗ ΠΟΥ ΔΕΝ ΑΚΟΥΤΕ ΠΙΑ	119
ΨΗΦΙΑΚΗ ΣΥΜΒΑΤΟΤΗΤΑ	121
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4 Οικονομικά	125
ΟΙ ΣΚΕΨΕΙΣ ΕΝΟΣ ΜΙΝΙΜΑΛΙΣΤΗ ΠΕΡΙ ΧΡΗΜΑΤΟΣ	127
ΟΥΤΕ ΤΟ ΧΡΗΜΑ ΟΥΤΕ Η ΦΤΩΧΕΙΑ ΦΕΡΝΟΥΝ ΤΗΝ ΕΥΤΥΧΙΑ	130
ΤΟ ΧΡΗΜΑ ΔΕΝ ΑΓΟΡΑΖΕΙ ΚΑΛΥΤΕΡΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ	131
ΔΩΣΤΕ ΣΤΗΝ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ ΤΑ ΚΙΝΗΤΡΑ ΠΟΥ ΘΑ ΕΔΙΝΕ ΕΝΑΣ ΜΙΝΙΜΑΛΙΣΤΗΣ	133

ΟΤΑΝ Η ΤΙΜΗ ΕΙΝΑΙ ΔΟΛΩΜΑ	135
ΧΡΕΙΑΖΟΜΑΙ – ΘΕΛΩ – ΜΟΥ ΑΡΕΣΕΙ	137
ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗ ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ	141
11 ΣΗΜΑΔΙΑ ΠΩΣ ΤΑ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΑ ΣΑΣ ΠΑΝΕ ΧΑΛΙΑ	151
ΣΗΜΑΝΤΙΚΑ ΠΡΑΓΜΑΤΑ ΠΟΥ ΑΝΑΒΑΛΛΟΥΜΕ	154
ΔΕΝ ΜΠΟΡΟΥΜΕ ΝΑ ΛΥΣΟΥΜΕ ΕΝΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΩΝΤΑΣ ΩΣ ΛΥΣΗ ΤΟ ΙΔΙΟ ΤΟ ΠΡΟΒΛΗΜΑ	157
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5 Ενσυνειδητότητα	159
ΤΟ ΧΕΙΡΟΤΕΡΟ ΠΟΥ ΘΑ ΜΠΟΡΟΥΣΕ ΝΑ ΣΥΜΒΕΙ	161
ΑΠΑΛΛΑΓΕΙΤΕ ΑΠΟ ΤΗΝ ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΗ ΣΥΓΧΥΣΗ	163
ΠΟΛΕΜΩΝΤΑΣ ΤΙΣ ΦΩΝΕΣ ΜΕΣΑ ΣΤΟ ΚΕΦΑΛΙ ΣΑΣ	167
Ο ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΠΩΣ ΝΑ ΞΕΚΙΝΗΣΕΤΕ	174
ΣΥΖΗΤΗΣΗ ΜΕ ΤΟΝ ΣΑΜ ΧΑΡΙΣ ΠΕΡΙ ΕΝΣΥΝΕΙΔΗΤΟΤΗΤΑΣ	175
5 ΤΡΟΠΟΙ ΓΙΑ ΝΑ ΑΠΟΜΟΝΩΘΕΙΤΕ	185
ΕΝΑ ΗΣΥΧΟ ΜΕΡΟΣ	187
ΧΡΟΝΟΣ ΜΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΑΣ	189
ΖΑΠΙΝΓΚ	192
ΓΙΑ ΠΑΝΤΑ; ΝΑΙ, ΚΑΛΑ...	193
Η ΒΑΣΑΝΙΣΤΙΚΗ ΦΥΣΗ ΤΗΣ ΠΟΠ ΚΟΥΛΤΟΥΡΑΣ	194
ΤΑ ΚΑΛΑ ΚΑΙ ΤΑ ΑΣΧΗΜΑ ΤΗΣ ΑΥΤΕΠΙΓΝΩΣΗΣ	197
ΚΑΤΙ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΟ	199
ΞΕΠΕΡΝΩΝΤΑΣ ΤΗΝ ΑΜΦΙΣΒΗΤΗΣΗ	201
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6 Δώρα	205
ΠΟΤΕ ΚΑΝΟΥΜΕ ΔΩΡΑ	207
ΔΩΡΙΣΤΕ ΕΜΠΕΙΡΙΕΣ, ΟΧΙ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΑ	208
ΞΕΧΑΣΤΕ ΤΑ ΥΛΙΚΑ ΔΩΡΑ	209
Η ΕΜΠΟΡΕΥΜΑΤΟΠΟΙΗΣΗ ΤΗΣ ΑΓΑΠΗΣ	211
ΑΝΕΥΘΥΝΑ ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΑ	212
ΑΣ ΜΙΛΗΣΟΥΜΕ ΓΙΑ ΤΗΝ BLACK FRIDAY	213
40 ΛΟΓΟΙ ΓΙΑ ΝΑ ΑΠΟΦΥΓΕΤΕ ΤΗΝ BLACK FRIDAY	215
ΖΗΤΗΣΤΕ ΚΑΛΥΤΕΡΑ ΔΩΡΑ ΓΙΑ ΤΑ ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΑ	218
ΤΑ ΧΕΙΡΟΤΕΡΑ ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΑ	219

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7 Προτεραιότητες	221
ΑΛΗΘΙΝΕΣ ΠΡΟΤΕΡΑΙΟΤΗΤΕΣ	223
ΟΧΙ ΑΠΑΣΧΟΛΗΜΕΝΟΣ, ΑΛΛΑ ΕΣΤΙΑΣΜΕΝΟΣ	224
ΣΚΟΤΩΝΟΝΤΑΣ ΤΗΝ ΩΡΑ	226
Η ΠΙΟ ΔΥΣΠΕΠΤΗ ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΕΙΝΑΙ Η ΔΙΚΗ ΣΑΣ	229
ΣΩΣΤΟ ΜΟΝΟΠΑΤΙ, ΛΑΘΟΣ ΜΟΝΟΠΑΤΙ, ΚΑΝΕΝΑ ΜΟΝΟΠΑΤΙ	230
ΤΟ ΤΕΡΜΑ ΒΡΙΣΚΕΤΑΙ ΑΚΡΙΒΩΣ ΠΕΡΑ ΑΠΟ ΤΟΝ ΟΡΙΖΟΝΤΑ	231
ΠΟΙΟ ΘΑ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ;	233
ΤΙ ΘΑ ΕΚΑΝΕ Ο ΤΖΟΣΟΥΑ;	238
ΟΙ ΚΑΝΟΝΕΣ ΣΥΜΦΩΝΑ ΜΕ ΤΟΥΣ ΟΠΟΙΟΥΣ ΖΟΥΜΕ	240
ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΗ	241
ΑΣΤΟΧΙΑ ΣΤΟΧΩΝ	244
ΣΑΝ ΨΑΡΙ ΕΞΩ ΑΠ' ΤΟ ΝΕΡΟ	245
ΚΟΨΤΕ ΤΟ ΙΝΤΕΡΝΕΤ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ	246
ΑΠΟΧΩΡΙΣΤΕΙΤΕ ΤΙΣ ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ ΤΩΝ ΔΙΑΚΟΠΩΝ	250
ΕΣΩΨΥΧΑ ΕΣΩΡΟΥΧΑ	252
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 8 Υγεία	257
Η ΥΓΕΙΑ ΕΙΝΑΙ ΟΧΗΜΑ, ΟΧΙ ΠΡΟΟΡΙΣΜΟΣ	259
ΟΙ ΣΚΕΨΕΙΣ ΕΝΟΣ ΜΙΝΙΜΑΛΙΣΤΗ ΓΙΑ ΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ	261
ΓΥΜΝΑΣΤΕΙΤΕ ΓΙΑ 18 ΛΕΠΤΑ	267
ΕΞΥΠΝΑ ΕΝΑΥΣΜΑΤΑ	270
Η ΓΕΥΣΗ ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ	271
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 9 Σχέσεις	275
ΓΙΑ ΚΑΝΕ ΕΝΑ ΧΙΛΙΟΜΕΤΡΟ ΜΕ ΤΑ ΠΑΠΟΥΤΣΙΑ ΜΟΥ, ΑΛΛΑ ΜΕ ΦΟΥΣΚΑΛΙΑΣΜΕΝΑ ΠΟΔΙΑ...	277
ΟΥΣΙΩΔΕΙΣ ΣΧΕΣΕΙΣ	279
Η ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΕΙΝΑΙ ΠΕΡΙΠΛΟΚΗ	281
ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ ΝΙΚΕΣ ΠΑΡΑ ΗΤΤΕΣ	282
ΧΤΙΖΟΝΤΑΣ ΕΜΠΙΣΤΟΣΥΝΗ	285
ΖΗΤΗΣΤΕ ΑΠΟ ΣΥΓΓΕΝΕΙΣ ΚΑΙ ΦΙΛΟΥΣ ΝΑ ΚΑΛΟΔΕΧΤΟΥΝ ΤΗΝ ΑΛΛΑΓΗ	286
ΑΦΗΣΤΕ ΤΙΣ ΑΘΛΙΕΣ ΣΧΕΣΕΙΣ ΝΑ ΠΑΝΕ ΣΤΗΝ ΕΥΧΗ	290
ΕΧΕΤΕ ΓΕΙΑ, ΑΣΠΟΝΔΟΙ ΦΙΛΟΙ ΜΟΥ	293
ΓΝΩΘΙ ΤΟΝ ΠΛΗΣΙΟΝ ΣΟΥ	296

7 ΤΡΟΠΟΙ ΓΙΑ ΠΙΟ ΟΥΣΙΩΔΕΙΣ ΣΥΖΗΤΗΣΕΙΣ, ΜΕ ΤΗ ΒΟΗΘΕΙΑ ΤΟΥ ΜΙΝΙΜΑΛΙΣΜΟΥ	298
ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΑΝΑΓΚΗ ΝΑ ΑΠΟΛΟΓΕΙΣΤΕ	300
ΤΕΛΟΣ ΣΤΗΝ ΤΥΡΑΝΝΙΑ ΤΟΥ «ΚΟΥΛ»	301
Ε, ΚΟΙΤΑΞΤΕ ΜΕΙ ΕΙΜΑΙ ΚΙ ΕΓΩ ΣΠΟΥΔΑΙΟΣ, ΠΟΥ ΝΑ ΠΑΡΕΙ!	304
ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΟΙ ΜΙΝΙΜΑΛΙΣΤΕΣ	305
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 10 Πάθη	309
ΑΝΤΙΑΜΕΡΙΚΑΝΙΚΟ ΟΝΕΙΡΟ	311
ΠΩΣ ΛΕΜΕ «ΔΑΣΚΑΛΟΣ»; Ε, ΤΟ ΑΝΤΙΘΕΤΟ... ..	312
Η ΠΙΟ ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΗ ΕΡΩΤΗΣΗ ΤΟΥ ΚΟΣΜΟΥ	315
ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ Η ΑΠΟΣΤΟΛΗ ΣΑΣ;	318
Η ΣΥΜΒΟΥΛΗ «ΑΚΟΛΟΥΘΗΣΤΕ ΤΟ ΠΑΘΟΣ ΣΑΣ» ΕΙΝΑΙ ΣΑΧΛΑΜΑΡΑ	320
ΤΟ ΚΑΚΟ ΜΕ ΤΙΣ ΦΙΡΜΕΣ ΣΤΗΝ ΕΠΟΧΗ ΜΑΣ	325
ΤΟ ΠΡΟΒΛΗΜΑ ΜΕ ΤΙΣ ΕΤΑΙΡΕΙΕΣ	327
ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΚΛΗΡΟΝΟΜΙΚΟ	328
ΔΗΜΙΟΥΡΓΗΣΤΕ ΤΟ ΑΡΙΣΤΟΥΡΓΗΜΑ ΣΑΣ	330
ΟΙ ΛΕΠΤΟΜΕΡΕΙΕΣ	336
ΑΝΑΨΥΚΤΙΚΑ ΚΑΙ ΠΟΛΙΤΙΚΗ	339
ΔΙΟΡΘΩΣΗ ΠΟΡΕΙΑΣ	341
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 11 Συνεισφορά	343
ΠΡΟΣΘΕΤΟΝΤΑΣ ΑΞΙΑ	345
ΜΗ ΡΩΤΑΤΕ ΤΙ ΘΑ ΚΕΡΔΙΣΤΕ	346
ΔΩΡΗΤΗΣ ΟΡΓΑΝΩΝ	348
ΑΠΟΠΛΗΡΩΜΗ ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΟΥ ΧΡΕΟΥΣ	350
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 12 Επιτυχία	353
Η ΣΥΝΤΑΓΗ ΤΗΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ	355
Η ΖΩΗ ΕΙΝΑΙ ΜΙΑ ΕΠΙΚΤΗΤΗ ΓΕΥΣΗ	357
ΔΙΑΣΗΜΟΤΗΤΑ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΣΩΣΤΟΥΣ ΛΟΓΟΥΣ	360
ΑΝ, ΛΟΙΠΟΝ... ..	364
ΠΟΙΟΝ ΝΑ ΜΙΜΗΘΩ;	366
ΕΝΑΣ ΜΙΝΙΜΑΛΙΣΤΗΣ, ΕΝΑΣ ΓΙΑΠΩΝΕΖΟΣ ΚΑΟΥΜΠΟΗΣ	
ΚΙ ΕΝΑΣ ΥΠΕΡΟΠΤΗΣ ΑΜΕΡΙΚΑΝΟΣ	367
ΑΝΑΓΚΑΙΕΣ ΑΠΩΛΕΙΕΣ	370
ΑΞΙΟΣ	371

ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΚΑΙ ΑΚΑΔΗΜΑΪΚΕΣ ΣΠΟΥΔΕΣ	373
30 ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΖΩΗΣ ΜΕΣΑ ΣΕ 30 ΧΡΟΝΙΑ	375
ΘΑ ΕΙΜΑΙ ΠΑΝΤΑ ΚΑΛΑ	383
Ο ΤΑΪΛΕΡ ΝΤΕΡΝΤΕΝ ΤΟΥ <i>FIGHT CLUB</i> ΕΙΝΑΙ ΜΙΝΙΜΑΛΙΣΤΗΣ	384
ΟΙ 10 ΚΑΝΟΝΕΣ ΤΟΥ ΤΖΕΦΕΡΣΟΝ ΓΙΑ ΜΙΑ ΚΑΛΗ ΖΩΗ	388
Η ΖΩΗ ΜΕΤΑ ΤΟ ΑΤΥΧΗΜΑ	389
ΖΗΣΤΕ ΣΑΝ ΤΟΝ ΣΤΑΝ	392
ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΜΙΝΙΜΑΛΙΣΤΕΣ	399

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1 || Μινιμαλισμός

ΠΙΣΩ ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΤΟΙΧΟΥΣ ΤΗΣ ΦΥΛΑΚΗΣ ΤΟΥ ΚΑΤΑΝΑΛΩΤΙΣΜΟΥ

Στο Σαν Ντιέγκο υπάρχει ένα εμπορικό κέντρο που κάποτε ήταν φυλακή. Όταν το βλέπεις ανακαινισμένο, ανανεωμένο, αναδιαμορφωμένο, δυσκολεύεται να φανταστείς πως αυτό το κτίριο στέγαζε κάποτε εκατοντάδες κρατούμενους.

Κάποιοι, ωστόσο, θα μπορούσαν να ισχυριστούν πως τώρα είναι ένα διαφορετικό είδος φυλακής: μια εκούσια ειρ-κτική, μια αιχμαλωσία πίσω από τους αόρατους τοίχους του καταναλωτισμού.

Μπορεί να ακούγεται υπερβολή, αλλά δεν παύει να είναι μια εύστοχη αντιστοίχιση.

Το πρόβλημα δεν είναι η κατανάλωση, αλλά η αναγκα-στική κατανάλωση. Έχουμε παγιδευτεί, πιστεύοντας πως ο καταναλωτισμός θα μας κάνει ευτυχισμένους· πως, με κάποιο μυστήριο τρόπο, αν αγοράζουμε συνεχώς πράγματα που μας είναι, στην ουσία, άχρηστα, θα καταφέρουμε να νιώ-σουμε πλήρεις.

Κι έχουμε γίνει ξεφτέρια στο να ξεγυλάμε τον εαυτό μας. Έχουμε παραφορτώσει τους τοίχους της φυλακής μας –τους

τοίχους που μόνοι ορθώσαμε γύρω μας– κι έχουμε κάνει τα κελιά μας τόσο άνετα, που δεν τολμάμε να τα αφήσουμε. Το κελί μιας φυλακής, όμως, δεν παύει να είναι κελί φυλακής, έστω κι αν έχει υπέροχη θέα.

Παρ' όλα αυτά, ίσως υπάρχει ένα κλειδί για να μπορέσουμε να δραπετεύσουμε.

ΤΙ ΕΙΝΑΙ Ο ΜΙΝΙΜΑΛΙΣΜΟΣ;

Με την πρώτη ματιά, ίσως θεωρήσετε πως αυτό που προτείνει ο μινιμαλισμός είναι απλώς και μόνο να απαλλαγείτε από τα υλικά υπάρχοντά σας: να τα ξεφορτωθείτε· να τα πετάξετε· να τα ξαποστείλετε· να τα ξεσκαρτάρετε· να τα απομακρύνετε· να τα ελαχιστοποιήσετε· να τα ξεχάσετε.

Αυτό είναι λάθος, όμως.

Η απομάκρυνση του πλεονάσματος αποτελεί σημαντικό στοιχείο της συνταγής, αλλά είναι μόνο ένα συστατικό της. Αν σας απασχολούν αποκλειστικά και μόνο τα αντικείμενα, τότε χάνετε την ευρύτερη εικόνα.

Εμείς οι μινιμαλιστές δεν εστιάζουμε στο να έχουμε λιγότερα, όλο λιγότερα. Αντίθετα, εστιάζουμε στο να κάνουμε χώρο για περισσότερα, όλο και περισσότερα: περισσότερο χρόνο, περισσότερο πάθος, περισσότερες εμπειρίες, περισσότερη εξέλιξη, περισσότερη συνεισφορά, περισσότερη ικανοποίηση· και περισσότερη ελευθερία. Το να καθαρίζουμε το μονοπάτι της ζωής από τη σαβούρα μάς βοηθάει να έχουμε άπλα.

Ο μινιμαλισμός είναι αυτό το πράγμα που μας απαλλάσσει από τα αντικείμενα, ώστε να κάνουμε χώρο για τα σημαντικά πράγματα της ζωής, τα οποία, τελικά, δεν είναι διόλου πράγματα.

Ο μινιμαλισμός βγαίνει σε πολλά χρώματα κι αρώματα: το μινιμαλιστικό στίλ ζωής ενός εικοσάχρονου είναι διαφορετικό από τη μινιμαλιστική ζωή μιας σαρανταπεντάχρονης μητέρας.

Παρότι όλοι υιοθετούν τον μινιμαλισμό με διαφορετικό τρόπο, κάθε μονοπάτι οδηγεί στον ίδιο προορισμό: μια ζωή με περισσότερο νόημα.

Η ΕΙΡΩΝΕΙΑ ΤΟΥ ΜΙΝΙΜΑΛΙΣΜΟΥ

Μια φιλική προειδοποίηση, σε περίπτωση που σκέφτεστε να απλοποιήσετε τη ζωή σας: αν θεωρείτε πως είστε μινιμαλιστής, ή αν λέτε στον κόσμο πως σας ενδιαφέρει ο μινιμαλισμός, τότε οτιδήποτε κάνετε θα αντιμετωπίζεται αυτόματα με ειρωνεία.

Μπα; Οδηγείς αυτοκίνητο; Σιγά τον μινιμαλιστή! Τι; Έχεις πάνω από ένα ζευγάρι παπούτσια; Υποκριτή! Βρε απατεώνα, έχεις πιστολάκι για τα μαλλιά;

Αυτό που δεν καταλαβαίνουν οι συγκεκριμένοι άνθρωποι είναι το γεγονός πως ο μινιμαλισμός δεν έχει να κάνει με στέρψη. Έχει να κάνει με το να βρίσκει κάποιος μεγαλύτερη αξία στα πράγματα που κατέχει. Οι μινιμαλιστές το καταφέρνουν απομακρύνοντας οτιδήποτε παραπανίσιο και

κρατώντας μόνο εκείνα τα αντικείμενα που εξυπηρετούν έναν σκοπό ή προσφέρουν χαρά. Οτιδήποτε άλλο μπαίνει στην άκρη.

Δεν υπάρχει *Εγχειρίδιο του Καλού Μινιμαλιστή*. Είμαστε όλοι διαφορετικοί. Τα πράγματα που προσθέτουν αξία στη ζωή κάποιου μπορεί να μην προσθέτουν αξία στη δική σας ζωή. Γι' αυτό κρατήστε την ισιωτική για τα μαλλιά, εκείνες τις πολύχρωμες κάλτσες, τη συλλογή από αγγελάκια, αλλά μονάχα εφόσον είναι κατάλληλα για τη δική σας ζωή.

Οι άνθρωποι κρίνουν. Αφήστε τους. Η κριτική είναι ένας καθρέφτης που αντανακλά τις ανασφάλειες του ατόμου που κριτικάρει.

ΤΟ ΑΠΛΟ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΩΣ ΡΙΖΟΣΠΑΣΤΙΚΟ

Ορισμένες φορές, οι άνθρωποι αποφεύγουν τον μινιμαλισμό επειδή η λέξη αυτή καθαυτή ακούγεται ακραία, ριζοσπαστική, ανατρεπτική. Φοβούνται να κάνουν ένα βήμα έξω από τα πολιτιστικά όριά τους κι αποφεύγουν να απλοποιήσουν τη ζωή τους, επειδή δεν θέλουν να τους κολλήσει η ρετσινιά του *μινιμαλιστή*.

Αν η λέξη «μινιμαλισμός» σας φαίνεται υπερβολικά αυστηρή, ίσως θα μπορούσατε να μετονομάσετε το είδος της απλούστευσης που προτιμάτε. Σας προτείνουμε τους παρακάτω *-ισμούς*:

- Επαρκισμός
- Εσενσιαλισμός
- Επιλεκτισμός
- Θεραπευτισμός
- Νατουραλισμός
- Στωικισμός
- Επικουρειανισμός
- Καταλληλισμός
- Απλοϊκισμός
- Λιγότερισμός
- Πρακτικαλισμός
- Ζησεμεοσολιγοτεραγινετισμός

Πείτε το όπως θέλετε. Οποιαδήποτε *-ισμό* κι αν επιλέξετε, το σημαντικό είναι να σας βοηθήσει να ζήσετε με σκοπό και στόχο.

**ΜΗΠΩΣ Ο ΜΙΝΙΜΑΛΙΣΜΟΣ ΕΙΝΑΙ
ΚΑΤΑΛΛΗΛΟΣ ΜΟΝΟ ΓΙΑ ΠΛΟΥΣΙΟΥΣ
ΚΑΙ ΕΡΓΕΝΗΔΕΣ ΛΕΥΚΟΥΣ ΑΝΤΡΕΣ;**

Αυτό το ερώτημα μας υποβλήθηκε από μια γυναίκα στο Μόντρεαλ. Βέβαια, εκείνη το έθεσε κάπως πιο αστεία απ' όσο στην επικεφαλίδα, αλλά εμείς το επαναδιατυπώσαμε, θέλοντας να αγγίξουμε την ουσία του ζητήματος.

Δεν θα μπορούμε στον κόπο να αναφερθούμε λεπτομερώς σε όλα τα παραδείγματα που τορπιλίζουν από την πρώτη

στιγμή αυτή την υπόθεση: τον φίλο μας Λίο Μπαμπάουτα και τα έξι παιδιά του, την Τάμι Στρόμπελ και το μικροσκοπικό σπίτι της, τον Πάτρικ Ρον με την οικογένειά του, και ούτω καθεξής. Απ' όλους αυτούς, κανείς δεν είναι εργένης, πλούσιος ή λευκός άντρας, κι όμως όλοι έχουν υιοθετήσει ένα μινιμαλιστικό στιλ ζωής. (Σημείωση: Μπορείτε να διαβάσετε περισσότερα για τις μινιμαλιστικές οικογένειες στην ιστοσελίδα μας *TheMinimalists.com/cchildren*.)

Ας εξετάσουμε το ερώτημα από μια ευρύτερη οπτική γωνία:

Το Γραφείο Εργασιακής Στατιστικής δηλώνει ότι, με τη σημερινή οικονομική κατάσταση, «οι φτωχοί μπορούν κάλλιστα να έχουν πολλά από τα υλικά αγαθά – αυτοκίνητα, τηλεοράσεις, υπολογιστές, smartphones– που έχουν οι εύποροι, αν και είναι παγιδευμένοι σε χαμηλόμισθες δουλειές, με ισχνή προοπτική βελτίωσης». Με άλλα λόγια, πλούσιοι και φτωχοί καταπιέζονται εξίσου από τα αγαθά που λαχταρούν. Οι φτωχοί, όμως, ασφυκτιούν περισσότερο εξαιτίας της «ισχνής προοπτικής βελτίωσης».

Ίσως ο μινιμαλισμός είναι αυτή η «προοπτική βελτίωσης». Όποτε η επιθυμία υπερβαίνει τη δυνατότητά μας να την πραγματοποιήσουμε, η δυσaréσκεια κερδίζει έδαφος. Ωστόσο, αναχαιτίζοντας την παρόρμησή μας για κατανάλωση, ανακτάμε τον έλεγχο των επιθυμιών μας, αλλά και της τσέπης μας. Σύμφωνα με τους *New York Times*, αποδεικνύεται πως «το χρήμα ανακουφίζει τα βάσανα σε περιπτώσεις πραγματικής ένδειας. Αλλά όταν το χρήμα γίνεται αυτοσκοπός, μπορεί να φέρει δυστυχία». Από τη στιγμή που οι

βασικές ανθρώπινες ανάγκες μας ικανοποιούνται, το χρήμα δεν φέρνει την ευτυχία, ούτε και η φτώχεια, φυσικά.

Οι άνθρωποι με λιγότερους πόρους, ειδικά εκείνοι που έχουν ελάχιστα χρήματα, μπορούν να επωφεληθούν στον μέγιστο βαθμό από τον μινιμαλισμό. Μια μινιμαλιστική στάση βοηθάει τους ανθρώπους να καθορίσουν τι πραγματικά προσθέτει αξία στη ζωή τους.

Αυτό αποδεικνύεται ιδιαίτερα σημαντικό όταν οι πόροι μας είναι περιορισμένοι. Αν έχουμε λιγότερα χρήματα, τότε πρέπει να επιλέγουμε πολύ προσεκτικά πώς θα τα ξοδέψουμε.

Η απλοποίηση το καταφέρνει. Πλούσιοι ή φτωχοί, έγγαμοι ή άγαμοι, μαύροι ή λευκοί, όλοι μπορούμε να βγούμε ωφελημένοι απλοποιώντας τη ζωή μας. Οι στωικοί το είχαν καταλάβει, όπως το είχαν καταλάβει ο Θωρό, ο Γκάντι, ο Χριστός και ο Βούδας.

Μακάρι να το καταλάβαιναν όλοι.

ΤΟ ΚΑΤΑ ΜΕΙΟΝ ΕΥΑΓΓΕΛΙΟ

Όχι, ο μινιμαλισμός δεν είναι θρησκεία.

Για πολλούς, η θρησκεία είναι ένα ζήτημα περίπλοκο κι ευαίσθητο. Παρότι ο Ράιαν κι εγώ δεν συνηθίζουμε να μιλάμε ή να γράφουμε για τη θρησκεία, η παρουσία της μοιάζει να δεσπόζει σε κάθε εκδήλωση που οργανώνουμε. Συχνά, οι άνθρωποι μας πλησιάζουν και μας λένε πράγματα όπως: «Τι υπέροχο να βλέπουμε δύο άντρες που μεταφέρουν τον λόγο του Ιησού Χριστού»· φράση η οποία, συνθήως, ακολουθείται

από κάποιες άλλες: «Καταπληκτικό πράγμα να συναντάμε δύο βουδιστές που μοιράζονται την ιστορία τους» ή «Το ξέρατε πως ο Μωάμεθ ήταν ο πρώτος μινιμαλιστής;»

Σύμφωνα με ένα πρόσφατο άρθρο κάποιας εφημερίδας του Τενεσί (άρθρο καλογραμμμένο μεν, αλλά με άστοχο τίτλο), «κηρύττουμε το Κατά Μείον Ευαγγέλιο», συσχετισμός κάπως ανησυχητικός. Ακόμα πιο ανησυχητικό ήταν το σχόλιο του παρουσιαστή μιας ραδιοφωνικής εκπομπής στο Οκλαχόμα Σίτι, όταν αναφέρθηκε σ' εμάς ως οι «Λ. Ρον Χάμπαρντ* του μινιμαλισμού». Ευτυχώς, αστειεύοταν.

Όποιες κι αν είναι οι θρησκευτικές πεποιθήσεις σας, δεν έχουμε καμία πνευματική συμβουλή να σας δώσουμε. Το όμορφο με τον μινιμαλισμό είναι πως λειτουργεί είτε είστε θρησκευόμενοι είτε όχι. Προσωπικά, γνωρίζουμε μινιμαλιστές που είναι χριστιανοί ιερείς, οπαδοί του βουδισμού, άθεοι. Γνωρίζουμε μέχρι κι έναν ραβίνο που είναι μινιμαλιστής.

Επειδή ο μινιμαλισμός είναι μια στάση που βοηθάει τους ανθρώπους να αναρωτιούνται για τα πράγματα που προσθέτουν αξία στη ζωή τους, έχει εφαρμογή σε οποιαδήποτε θρησκεία, ή ακόμα κι αν δεν πιστεύετε σε καμία θρησκεία. Για την ακρίβεια, οι γράφοντες έχουμε διαμετρικά αντίθετες θρησκευτικές πεποιθήσεις.

Το ταξίδι μας στην απλότητα δεν είχε καμία σχέση με θρησκεία· αντίθετα, ήταν μια αντίδραση στη δυσφορία που βιώναμε, ύστερα από τρεις δεκαετίες εμποτισμού στον καταναλωτισμό.

* Αμερικανός συγγραφέας, ιδρυτής της Εκκλησίας της Σαϊεντολογίας. (Σ.τ.Μ.)

Ζούμε σε έναν κόσμο όπου οι άνθρωποι έχουν διαφορετικές πεποιθήσεις, διαφορετική πίστη. Με ή χωρίς τον Θεό, παρ' όλα αυτά, όλοι μπορούμε να ζήσουμε περισσότερο συνειδητά.

ΟΛΙΓΑ ΠΕΡΙ ΤΩΝ ΜΙΝΙΜΑΛΙΣΤΩΝ

Για εμάς –τον Τζόσουα και τον Ράιαν–, τα πάντα ξεκίνησαν από μια επίμονη δυσφορία. Πριν από μερικά χρόνια, κι ενώ πλησιάζαμε την ηλικία των τριάντα, είχαμε ήδη όλα όσα υποτίθεται πως θα μας έκαναν ευτυχισμένους: δουλειές με εξαψήφιο αριθμό αποδοχών, ακριβά αυτοκίνητα, μεγάλα σπίτια με περισσότερα υπνοδωμάτια από ενοίκους, αμέτρητες ανούσιες συσκευές, βουνά από αχρείαστα πράγματα.

Κι όμως, με όλα αυτά δεν ήμαστε ικανοποιημένοι από τη ζωή μας. Δεν ήμαστε ευτυχισμένοι. Υπήρχε ένα τεράστιο κενό που δεν εννοούσε να γεμίσει, παρότι φτάναμε τις εβδομήντα με ογδόντα ώρες εργασίας την εβδομάδα κι αγοράζαμε όλο και περισσότερα πράγματα. Το μόνο που καταφέραμε ήταν να έχουμε περισσότερα χρέη, περισσότερο άγχος και φόβο, περισσότερη ένταση, μοναξιά, ενοχή, κατάθλιψη.

Δεν ελέγχαμε τον χρόνο μας, δεν ελέγχαμε τη ζωή μας.

Κι έτσι, το 2010, ανακτήσαμε τον έλεγχο, χρησιμοποιώντας τις αρχές του μινιμαλισμού για να εστιάσουμε σε όσα είναι πράγματι σημαντικά.

Στις 14 Δεκεμβρίου 2010 δημιουργήσαμε την ιστοσελίδα *TheMinimalists.com* για να μοιραστούμε την ιστορία μας.

Το 2011, σε ηλικία τριάντα χρόνων, εγκαταλείψαμε τις καριέρες μας για να επιδιώξουμε κάτι πιο ουσιαστικό. Αφού κυκλοφόρησε το πρώτο μας βιβλίο, *Minimalism: Live a Meaningful Life*, με θέμα τους πέντε πυλώνες του μινιμαλισμού, αρχίσαμε να καθοδηγούμε τον κόσμο μέσα από σεμινάρια γραφής και ιδιωτικές συνεδρίες.

Σταθήκαμε αρκετά τυχεροί ώστε να δημιουργήσουμε ένα κοινό εκατομμυρίων αναγνωστών στο διαδίκτυο και να δούμε την ιστορία μας σε εφημερίδες όπως οι *New York Times*, *Wall Street Journal*, *USA Today* και *National Post*, περιοδικά σαν το *Forbes* και το *Time*, τηλεοπτικές εκπομπές σαν το *Today*, όπως και σε εκατοντάδες μέσα ενημέρωσης (η εφημερίδα *Boston Globe* αναφέρθηκε στην ιστορία μας χαρακτηρίζοντάς μας «νέους Χένρι Ντέιβιντ Θορό, αλλά με Wi-Fi»). Έχουμε μιλήσει στο Χάρβαρντ, σε αρκετά μεγάλα συνέδρια (SXSW, TEDx, WDS) και σε πολλούς μικρότερους χώρους, όπως κολέγια, εταιρείες, βιβλιοθήκες, αίθουσες διανομής συσσίτιου και διάφορες μη κερδοσκοπικές οργανώσεις. (Σημείωση: Μπορείτε να παρακολουθήσετε την ομιλία μας για το TEDx στην ιστοσελίδα μας TheMinimalists.com/tedx.)

Προς τα τέλη του 2012 μετακομίσαμε από την πόλη μας, το Ντέιτον του Οχάιο, σε μια καλύβα έξω από το Φίλιπσπεργκ της Μοντάνα, στο πλαίσιο ενός πειράματος τεσσάρων μηνών.

Ακολούθησε η εγκατάστασή μας, τον επόμενο χρόνο, στο όμορφο Μισούλα της Μοντάνα, όπου ιδρύσαμε από κοινού τον ανεξάρτητο εκδοτικό οίκο Asymmetrical Press.

Το 2014 εκδώσαμε το βιβλίο *Everything That Remains*

–μια σύνοψη των πεπραγμένων μας μέχρι εκείνη τη στιγμή, που δεν άργησε να γίνει μπεστ σέλερ– και αφιερώσαμε έναν χρόνο από τη ζωή μας σε μια περιοδεία με σταθμούς σε εκατό πόλεις, ταξιδεύοντας ανά την υφήλιο, με σκοπό να μεταδώσουμε το μήνυμά μας σε περισσότερες από εκατό δωρεάν εκδηλώσεις, σε οχτώ χώρες.

Το πιο πρόσφατο εγχείρημά μας, μια μεγάλου μήκους ταινία με τίτλο *Minimalism: A Documentary About the Important Things* και σκηνοθέτη τον Ματ Ντι Αβέλα –σε συνεργασία με τις εταιρείες Catalyst, Asymmetrical και SPYR Media–, έχει ολοκληρώσει το στάδιο της παραγωγής και σύντομα θα βρίσκεται στις κινηματογραφικές αίθουσες, ενώ ταυτόχρονα θα είναι διαθέσιμη online.*

Αυτή είναι η εξαιρετικά συντομευμένη εκδοχή της ιστορίας μας και περιλαμβάνεται εδώ όχι για να σας εντυπωσιάσει, αλλά για να εδραιώσει ένα πλαίσιο γι' αυτό το βιβλίο. Αν θέλετε, μπορείτε να διαβάσετε την πλήρη ιστορία των μινιμαλιστικών διαδρομών μας στο *Everything That Remains*, που προαναφέραμε. Το παρόν βιβλίο, παρ' όλα αυτά, είναι διαφορετικό.

ΟΛΙΓΑ ΠΕΡΙ ΑΥΤΟΥ ΤΟΥ ΒΙΒΛΙΟΥ

Από τη μέρα που δημιουργήσαμε την ιστοσελίδα μας, έχουμε γράψει εκατοντάδες, αν όχι χιλιάδες, κείμενα που

* Ανέβηκε στην πλατφόρμα του NETFLIX το 2016, με ελληνικό τίτλο *Μινιμαλισμός: Ένα Ντοκιμαντέρ για τα Σημαντικά Πράγματα*, ενώ από τον Ιανουάριο του 2021 είναι διαθέσιμο το ντοκιμαντέρ τους *Μινιμαλισμός: Less Is Now*. (Σ.τ.Ε.)

αφορούν ένα ευρύτατο φάσμα θεμάτων: από το πώς να ζει κάποιος λιτά και να καλλιεργεί το πάθος, μέχρι τη συγγραφή, την έκδοση βιβλίων, την επιχειρηματικότητα, την υγεία, τις σχέσεις, την προσωπική ανάπτυξη και τη συνεισφορά.

Εκείνη την εποχή, πολλοί ήταν αυτοί που μας ζητούσαν να επιλέξουμε τα αγαπημένα κείμενά μας και να τα οργανώσουμε σε μορφή βιβλίου, πράγμα που οδήγησε στη δημιουργία τριών συλλογών σύντομων κειμένων: *The Minimalists* (2011), *Simplicity* (2012), *A Day in the Life of a Minimalist* (2013). Τελικά, σε μια προσπάθεια να απλουστεύσουμε τον κατάλογο, αποφασίσαμε να συνδυάσουμε και τα τρία βιβλία μεταξύ τους, να αφαιρέσουμε οτιδήποτε περιττό και να προσθέσουμε μερικά από τα σημαντικότερα, πρόσφατα κείμενά μας.

Στην πραγματικότητα, αυτό το βιβλίο είναι «η αφρόκρεμα των Μινιμαλιστών», μόνο που δεν είναι ένα βιβλίο βιβλίο. Ουσιαστικά, μοιάζει περισσότερο με μια καλοφροντισμένη ιστοσελίδα διαθέσιμη σε έντυπη μορφή, όπως και σε μορφή ηλεκτρονικού βιβλίου.

Εδώ βρίσκονται συγκεντρωμένα τα πιο επίκαιρα κείμενα από την ιστοσελίδα μας, άλλα μεγάλα, άλλα σύντομα. Τα περισσότερα από αυτά τα κείμενα γράφτηκαν κι από τους δυο μας. Στην περίπτωση που κάποιο κείμενο γράφτηκε μόνο από τον ένα, συνοδεύεται από το όνομα του συντάκτη του.

Η συλλογή αυτή, διαιρεμένη σε δώδεκα σημαντικά κεφάλαια, είναι επιμελημένη και οργανωμένη με τρόπο που δημιουργεί μια εμπειρία αισθητά διαφορετική από την ανάγνωση κειμένων online. Συγκεντρώνοντας την καλύτερη δουλειά μας σε έναν τόμο, αφαιρέσαμε προφανείς

πλεονασμούς, παρότι εσκεμμένα κρατήσαμε ορισμένες αναγκαίες επαναλήψεις, ώστε να ενισχύσουμε σημαντικά σημεία (π.χ., φράσεις όπως «προσθέτει αξία», «να συνεισφέρετε υπερβαίνοντας τις δυνάμεις σας» και «ζωή με νόημα» εμφανίζονται αρκετά συχνά σε αυτές τις σελίδες, επαναλαμβάνοντας τις βασικές αρχές μας).

Παρ' όλα αυτά, τα κείμενα είναι ανεξάρτητα. Μπορεί να συνθέσαμε τα περιεχόμενα ακολουθώντας κάποια δομή, αλλά όχι με σκοπό να λειτουργήσουν ως γραμμική αφήγηση. Αντίθετα, αυτό το βιβλίο έχει σκοπό να λειτουργήσει ως διάλογος με δύο τρόπους: αρχικά, ως συνεχής διάλογος μεταξύ των συγγραφέων (Τζόσουα και Ράιαν) και του αναγνώστη, και δευτερευόντως, ως έναυσμα για διάλογο ανάμεσα στον αναγνώστη και στα άτομα που υπάρχουν στη ζωή του.

Κάθε κείμενο που ακολουθεί αποτελεί ξεχωριστό, αυτόνομο υλικό. Σκοπός μας είναι να σας δώσουμε όλα τα συστατικά που θα χρειαστείτε για να δημιουργήσετε τη δική σας συνταγή για μια εκπληκτική ζωή.

ΔΗΜΙΟΥΡΓΩΝΤΑΣ ΜΙΑ ΕΚΠΛΗΚΤΙΚΗ ΖΩΗ

Μια εκπληκτική ζωή δεν «τυχαίνει» έτσι απλά. Χτίζεται, δημιουργείται, πλάθεται.

Κατά συνέπεια, δεν πρέπει απλώς να «ακολουθούμε το ρεύμα». Μπορεί να είναι ευχάριστο κι εύκολο για ένα διάστημα να ακολουθούμε το ρεύμα, να καρβαλάμε το κύμα, και όπου μας βγάλει, όμως όλοι καταλήγουμε κάποια στιγμή στο

ίδιο σημείο: στον ορμητικό καταρράκτη. Κι εκεί μας περιμένει ο πόνος, που μας βρίσκει απροετοίμαστους.

Εμείς, οι συγγραφείς αυτού του βιβλίου, ζούμε εκπληκτική ζωή. Δεν ντρεπόμαστε να το παραδεχτούμε. Ωστόσο δεν ήταν πάντοτε έτσι.

Στο μεγαλύτερο διάστημα, η ζωή μας δεν είχε τίποτα το αξιοσημείωτο, στην καλύτερη περίπτωση, ή ήταν αξιοθρήνητη, στη χειρότερη. Ακολουθούσαμε το ρεύμα για πάρα πολύ καιρό, με αποτέλεσμα να καταλήξουμε παχύσαρκοι, χρωμένοι και ανικανοποίητοι από τη ζωή που κάναμε: μια ζωή χάλια από κάθε άποψη: πνευματική, συναισθηματική, σωματική. Είχαμε φτάσει στον καταρράκτη και τραβούσαμε γοργά προς την πτώση μας.

Και τότε αποφασίσαμε να αλλάξουμε.

Μια εκπληκτική ζωή, μια ζωή για την οποία νιώθεις περήφανος, είναι θέμα απόφασης. Όχι μίας και μοναδικής απόφασης, αλλά μυριάδων μικρών αποφάσεων που παίρνεις κάθε μέρα. Καθημερινές αποφάσεις που έχουν να κάνουν με το χρήμα, με την υγεία, με το πάθος και με τη συνεισφορά. Ένα βήμα κάθε μέρα. Αυτές οι αποφάσεις αθροίζονται, μέχρι που, μια μέρα, κοιτάζεις πίσω σου και συνειδητοποιείς πως έχεις δημιουργήσει μια εκπληκτική ζωή.

ΠΟΙΟΝ ΑΦΟΡΑ ΑΥΤΟ ΤΟ ΒΙΒΛΙΟ

Τόσο ο Ράιαν όσο κι εγώ έχουμε μάθει πολύ περισσότερα απ' όσα φανταστήκαμε ποτέ μέσα από το ταξίδι μας στον

μινιμαλισμό, και μαθαίνουμε ακόμα. Ωστόσο, το πιο σημαντικό πράγμα που μάθαμε είναι πως ο μινιμαλισμός απευθύνεται μονάχα σε μια συγκεκριμένη ομάδα ατόμων: τους ανοιχτόμυαλους.

Στη διάρκεια των ταξιδιών μας απ' άκρη σ' άκρη της χώρας, ήρθαμε σε επαφή με διάφορες ομάδες ανθρώπων. Χιλιάδες άνθρωποι έχουν παρακολουθήσει τις εκδηλώσεις μας: εργάτες σε εργοστάσια και διευθύνοντες σύμβουλοι, δικηγόροι και κωμικοί, αγόρια έντεκα χρόνων και γιαγιάδες ογδόντα τριών, άνθρωποι από κάθε εθνικότητα και κάθε κοινωνικοοικονομικό υπόβαθρο, μαραθωνοδρόμοι κι άτομα που παλεύουν να χάσουν βάρος, ανύπαντρες μητέρες και γονείς που έρχονται μαζί με τους εφήβους τους, θέλοντας να ακούσουν για μια πιο απλή ζωή.

Ο μινιμαλισμός μπορεί να εφαρμοστεί από τους πάντες, απ' οποιονδήποτε διαθέτει ανοιχτό μυαλό. Όλοι επιζητούμε μια ζωή με νόημα. Δεν είστε οι μόνοι.

ΕΝΑΣ ΚΑΛΥΤΕΡΟΣ ΚΟΣΜΟΣ, ΟΧΙ ΜΙΑ ΟΥΤΟΠΙΑ

Όχι, ο μινιμαλισμός δεν πρόκειται να λύσει όλα τα προβλήματατά σας.

Δυστυχώς, ορισμένες φορές, οι άνθρωποι πιστεύουν πως το ζητούμενο για μια λιτή διαβίωση είναι να κατέχουμε όσο το δυνατόν λιγότερα· να αποσυμφορήσουμε τα σπίτια μας, να οργανώσουμε τη ζωή μας, να ξεκαθαρίσουμε τις σκέψεις

μας. Μόλις το πετύχουμε αυτό, θα βρούμε καθένας την ουτοπία του και θα απολαύσουμε το μεγαλείο της πρωτόγνωρης ευτυχίας μας. Σωστά;

‘Οχι ακριβώς. Η πραγματική ζωή δεν λειτουργεί με αυτόν τον τρόπο.

Ο μινιμαλισμός δεν είναι το φινάλε του παιχνιδιού, δεν είναι το αποτέλεσμα. Το να ξεφορτωθείτε τα υπάρχοντά σας δεν ισοδυναμεί κατ’ ανάγκη με ευτυχία. Θα μπορούσατε να πετάξετε τα πάντα και να εξακολουθείτε να νιώθετε δυστυχισμένοι.

Βέβαια, αν ξεφορτωθείτε οτιδήποτε περισσεύει στη ζωή σας, σίγουρα θα ανακαλύψετε αυτό που σας κάνει ευτυχισμένους. (Να σας δώσουμε ένα στοιχείο: δεν είναι τα υλικά αγαθά· στην πραγματικότητα, τα περισσότερα στέκονται εμπόδιο στον δρόμο μας προς την ευτυχία.) Είναι πολύ ευκολότερο να βρείτε το μονοπάτι για την ευτυχία άμα παραμερίσετε τα χαλάσματα.

Ο μινιμαλισμός δεν πρόκειται να σας οδηγήσει στην ουτοπία σας –θα έχετε πάντα στιγμές μονοτονίας, μόχθου, θλίψης και πόνου–, ωστόσο μπορεί να σας οδηγήσει σε μια καλύτερη ζωή, μια ζωή πιο συναρπαστική, πιο γεμάτη, πιο ικανοποιητική, με περισσότερες ανταμοιβές.

Μπορείτε να ξεκινήσετε κάνοντας ένα μικρό βήμα, αλλά αξίζει να ξεκινήσετε σήμερα.

Αφού διαβάσετε αυτό το βιβλίο –το οποίο είναι οργανωμένο με τέτοιο τρόπο ώστε να διαβάζεται με διαλείμματα, ένα κείμενο τη φορά–, μπορείτε να ανατρέξετε στην ιστοσελίδα μας *TheMinimalists.com* και να βρείτε δωρεάν

επιπλέον πηγές, παιχνίδια, φωτογραφίες, πόντκαστ και βίντεο, που θα σας βοηθήσουν να σχεδιάσετε το ταξίδι σας.

Τι λέτε; Ξεκινάμε;