



MARY CONROY

**LIHTSAMA**  
ELU  
NIMEL

RAISAKE VÄHEM  
VÄÄRTUSTAGE ROHKEM  
**OLGE MINIMALISTLIK**

Originaali tiitel:  
Mary Conroy  
Simplify Your Life  
2020

Kõik õigused käesolevale väljaandele on seadusega kaitstud. Kogu raamatut või ükskõik millist osa sellest ei ole lubatud reprodutseerida, paljundada ega levitada ükskõik millisel viisil või milliseks otstarbeks ilma autoriõiguse valdaja kirjaliku loata.

Selles raamatus sisalduvat infot ei peaks vaatlema professionaalse meditsiinilise nõuande asendusena, konsulteerige alati meditsiinitöötajaga. Kogu raamatus sisalduva info kasutamine on lugeja äranägemisel ja riskil. Raamatu autorit ega kirjastajat ei saa panna vastutama antud soovituste kasutamise või väärkasutamise, meditsiinilise nõuande võtmata jätmise või kolmandate osapoolte võrgulehtedel oleva info kasutamise tagajärjel tekkinud kaotuste, nõuete või kahju eest.

Nimed ja iseloomulikud üksikasjad on muudetud, et kaitsta inimeste privaatsust.

Tõlkinud Silja Soone  
Toimetanud Anneli Sihvart  
Korrektoori lugenud Mari Mets  
Kaane kujundanud Leanne Siu Anastasi

Copyright © 2020 Hay House UK Ltd.  
Originally published in 2020 by Hay House UK Ltd.  
All rights reserved.  
© Tõlge eesti keelde ja eestikeelne väljaanne. Kirjastus ERSEN, 2021.

B08402621  
ISBN 978-9949-82-793-0

Kõik kirjastuse Ersen raamatud ja e-raamatud on saadaval veebipoest  
[www.ersen.ee](http://www.ersen.ee)



## SISUKORD

<i>Sissejuhatus</i>	7
1. peatükk: Aidake oma kodu	29
2. peatükk: Töötage nutikamalt, mitte rohkem	61
3. peatükk: Äratage oma rahakott	89
4. peatükk: Puhastage oma kontaktid	117
5. peatükk: Reguleerige oma (virtuaalset) reaalsust	143
6. peatükk: Seesmine töö	167
<i>Kokkuvõte</i>	193
<i>Viited</i>	201





## SISSEJUHATUS

**E**namikule inimestest kerkib minimalismile mõeldes tavaliselt silme ette kuuekümnendate stiilis kujundus, kus skandinaavialik mööbel on suurtesse *loft*-tüüpi korteritesse laiali paigutatud. Maitsekas disainköögis viibib tõenäoliselt noorte paarike, kes lõõgastub päeva lõpus, valades veini pudelist, mille nad on avanud Philippe Starcki korgitseriga. Mõlemad on riietunud lihtsatesse, kuid stiilsetesse ühevärvilistesse rõivastesse.

Kõik see näib üsna rõõmutu, kas pole?

Eriti kui võtate arvesse, et minimalismi tegelikuks olemuseks, mille võtsid 21. sajandil eluviisina kasutusele aina rohkemad inimesed, on oma tõelise kire järgimine, vabanedes asjadest – nii materiaalistest kui ka käega katsutamatutest –, mis meid lihtsalt enam ei teeni.

2008. aasta globaalse finantskrahhi järgsetel aastatel olid moes ajaleheartiklid ja telesaated inimestest, kes olid loobunud maisest mammonast ning nautisid uut elu vana liialdava elustiili asemel. Reportaažid keskendusid sageli eelneva elu – näiteks üliaktiivse juhina – ja uute, tagasihoidlikumate tingimuste kontrastile, kuid ei puudutanud nende inimeste psühholoogilist teekonda. Endist finantsisti või börsikaupmeest tsiteeriti ütlemas, et ta ei igatse oma

## *Sissejuhatus*

vana tööauto või juhtkonna krediitkaardi järele ning et elu on parem nüüd, mil tal on vähem materiaalsed vara ning rohkem aega pere ja sõprade jaoks.

Väidaksin, et need artiklid ja telesaated rääkisid loost ainult poole. Need näitasid, et enda vabastamise protsess niinimetatud edu paljudest lõksudest võib olla äärmiselt vabastav. Kuid need jätsid lugejatele ja vaatajatele mulje, et reaalselt on vaid kuuekohalise palganumbriga inimesel võimalik selliseid muutusi oma elus sisse viia.

---

Minimalism seisneb tegelikult mõistmises, mida tähendab sellise tähendusrikka elu elamine, mille sisuks on meie individuaalsed väärtused.

---

Minimalismi filosoofia on lihtne ning seda võib laiendada meie elu paljudele valdkondadele – kodule, isiklikele asjadele, tööle, finantsidele, suhetele, meie elule internetis ja isegi tervisele.

Uues aastakümnes kipuvad minimalismi propageerijad olema noored inimesed, kes näevad head välja oma mustades T-särkides ning on osavad TED-kõnede publiku kaasahaaramisel. Kuid minimalism on mõiste, mille võib kasutusele võtta ükskõik kes ükskõik millises eluetapis. See võib aidata üliõpilast, kes hakkab viimistlema väärtusi, mis kannavad ta läbi karjääri, noort ema, kes püüab oma pere majapidamises kola kontrolli all hoida, ja isegi hiljuti pensionile jäänut, kes uurib oma uut elu.

## *Sissejuhatus*

Keskendudes teadlikule tarbimisele mõtlematu kompulsiivse ostlemise asemel, pakub minimalism inimestele ka psühholoogilist hingamisruumi, et nad saaksid järele mõelda, kuidas nende ostuvalikud keskkonda ja neid ennast mõjutavad.

Minimalismi eesmärk pole panna meid oma kõige kallimast varast loobuma ja elama napis isikupäratus ruumis, kus on vaid tool, laud ja voodi, mida saame omaks nimetada.

Pigem on minimalism disainiestetikana niisugune eluviis, mis võimaldab meil kõrvaldada kola, mis jääb meile eesmärkide saavutamisel ette. See annab meile võimaluse muuta mõtlemist selgemaks ja vähendada mentaalset jutuvada, et saaksime end mõista ja seada suuna elule, mida endale tõesti tahame.

## HEAD HARJUMUSED HEAKS ELUKS

Oma põhiolemuses seisneb minimalism enda elus väärtusliku taastamises ja kõigest mitteväärtuslikust loobumises. See tähendab olulisele keskendumist ja äratundmist, mis takistab. See tähendab iseenda vajaduste kuulama õppimist ning investeerimist kõige väärtuslikumasse varasse, mis teile kunagi kuulub – iseendasse.

Enne kui vaatame, kuidas saate oma elu parandada, uurime, kuidas jõudsite sinna, kus te täna olete.

Kõigepealt, kus te olete? Just praegu. Kas olete äsja napsanud viis minutit, et istuda kohvitassiga köögilaua taha? Kui see on nii, on selge, et te elate soojas kuivas kodus, kus asjad on piisavalt kontrolli all, et suudaksite maksta gaasi- ja elektriarveid. See on arvestatav

## *Sissejuhatus*

saavutus. Kohvikann võib seista vaid mõne sentimeetri kaugusel teie köögi kolasahtlist, kus on kaootiline kaos vanadest mobiililaadijatest, mitmesugustest küpsetamistarvetest ja kirjavahetusest, mis ootab korrastamist, kuid fakt, et saate valmistada endale tassitäie kohvi ja istuda soojas kodus köögilaua taga, annab märku aastate jooksul tehtud headest otsustest.

Või ehk istute hommikul tööle sõites bussis (võimalik, et unistate mõnest minutist köögilaua taga kaasreisijatega tõuklemise asemel). Siis olete samuti õnnitlusi väärt. Võite tunda end kui töomesilane, kes täidab tänamatu ülemuse jaoks igavaid tööülesandeid. Võite isegi kahtlustada, et teie hilisõhtused internetis ostlemise hood on tekkinud enda elus jõuetuna tundmise tagajärjel. Aga kui te täna hommikul bussipeatusesse jõudsite, olite piisavalt organiseeritud, et leida kandmiseks kenad rõivad, oma telefoni aku täis laadida ja leida bussi jaoks piletiraha. See kõik viitab inimesele, kes on iseseisev ja on välja arendanud harjumuste (või nippide) rutiini, et võimalikult lihtsalt elu kiirusepiirangutest mööda liuelda.

Ükskõik, kus te olete, ja ükskõik, mida teete, ükspuha kui ebaglamuurne või väheinspireeriv teie elu teile tunduda võib – kui olete võimeline ennast ära toitma, riietama, maksma üüri või pangalaenu, olete juba võitja. Te juba korjate aastakümnete jooksul lihvitud harjumuste vilju. Hea uudis on, et minimalism on lihtsalt uute harjumuste arendamine – selliste harjumuste, mis viivad teid lähemale elule, mida tõeliselt elada tahate.



## MÜÜTIDE KUMMUTAMINE

Kõigepealt kõrvaldagem mõned minimalismiga seotud müüdid. Nagu kõik müüdid, sisaldavad ka need nii pisut tõde kui ka meie elu ja võimalike läbikukkumistega seotud hirme.

### 1. MÜÜT: TEIE KODU MUUTUB TÜHJAKS ISIKUPÄRATUKS KOHAKS

Kui inimesed kuulevad sõna minimalism, seostavad nad seda sageli kodudega, kus on suured eluruumid, mitte peretoad, ning seinad on tühjad kunstiteostest, meenetest, isegi perefotodest; köögid on disaini meistriklassist, mitte kodu süda pere jaoks. Kuigi on tõsi, et minimalistid eelistavad üleliigse kola kõrvaldamist, pole aus öelda, et nende kodud on lõpuks isikupäratud, külmad ja tühjad kohad.

---

Vaadake enda ümber. Kui palju selliseid asju te näete,  
mis päriselt teie ellu väärtust toovad?

---

Uued klaasialused, ajalehega tasuta kaasas olnud kokanduslisa, mis saabus kuus kuud tagasi, kuid pole veel teie kööki jõudnud, kuhi CD-plaate, mida te pole juba viis aastat kuulanud – millist väärtust need teie ellu toovad? Nüüd kujutlege, et kõik esemed, mis teie ellu vähe väärtust toovad, on maagilisel kombel silma alt kõrvaldatud. Mis jääb järele? Kaheinimesediivan, mille ostsite, kui oma partneriga kokku kolisite. Teie perefotode kollektsioon. Laud, mille ümber pere igal õhtul koguneb.

Mida te selles mõtteharjutuses kaotasite? Mitte rohkem kui väärtusetu panna, mis teie ellu mitte midagi ei too. Järele jäävad asjad, millel on väärtus ja mis teie ellu tähendust lisavad.

## 2. MÜÜT: TEID VÕIDAKSE NÄHA IHNUSKOINA

Paljud meist on üles kasvanud kultuuris, kus edu mitte ainult ei ülistata, vaid see leiab väljenduse ka rõivastuses. Selles riietuses sõidetakse maanteedel. Ja seda demonstreeritakse kodudes. Seega, kui minimalistid püüavad edu eraldada materiaalistest hüvedest, mis peaksid seda sümboliseerima, võib see tekitada rahutust inimestes, kes pole minimalistid. „Kõik see raha, mis tal peab olema – ja ta ei osta endale isegi uut nutitelefoni!“ – nii kuulsin kedagi ühel päeval meie ühise tuttava kohta pomisemas. Kõigepealt ütleb see palju niisuguse inimese seesmise tühjuse kohta, kellel on aega spekuleerida selle üle, kuidas keegi oma elu elab. Aga minimalistid teevad ka lihtsalt teistsuguseid otsuseid oma raha kulutamise kohta. Lõpude lõpuks on teie asi, kuidas te otsustate oma raha kulutada, aga kui minimalistil õnnestub tagasihoidlikumat elustiili järgides raha säästa, kulutavad nad selle sageli isiklike projektide asemel reisimisele, pere aitamisele või heategevusele annetamisele. Minimalismi praktiseerijad teavad, et edu saab mitmel viisil tähistada.

## 3. MÜÜT: MINIMALISTI ELU ON ÜKSILDANE JA IGAV

Levinud ettekujutus tüüpilisest minimalistlikust kodust on rabavalt sarnane eriti askeetliku munga kodukujundusega. Paljud inimesed arvavad, et püüdes asju mitte juurde soetada, istuvad minimalistid õhtusöögi ajal tühja laua taga, kattes koha vaid iseendale üksildase taldriku ja ainsa kruusiga oma sööginõude kollektsioonist.