

Joshua Becker

# Bucuria de a trăi cu mai puțin

*Regăsește-ți viața – dincolo de griji și lucruri!*

Traducere din limba engleză  
de Monica Vișan

Editura For You  
București

## Cuvinte de apreciere pentru cartea *Bucuria de a trăi cu mai puțin*

„Sunt atât de inspirată de această carte înțeleaptă și binevenită! La fel ca mulți oameni acum, sunt atrasă de ideea de minimalism, dar, sincer, descopăr că sunt destul de adânc înrădăcinată în obiceiurile proaste ale aglomerării și acumulării. Sunt foarte recunoscătoare pentru viziunea clară a lui Joshua asupra a ceea ce poate fi viața atunci când alegem să ne înconjurăm cu mai puține lucruri și cum creăm astfel mai mult spațiu pentru viață și visuri.“

Shauna Niequist, autoarea cărților  
*Bread and Wine* și *Savor*

„Joshua Becker este o voce distinctă în mișcarea minimalistă modernă. Captivantă și lipsită de judecăți, cartea

*Bucuria de a trăi cu mai puțin* enunță clar beneficiile – și bucuria – de a trăi cu mai puțin.“

Joshua Fields Millburn, creatorul site-ului *theminimalists.com* și coautor al cărții *Everything That Remains*

„Joshua Becker este unul dintre eroii mei! Dacă te lupți cu prea multe lucruri și cu prea puțină fericire, iată ce trebuie să citești!“

Peter Walsh, autorul cărții *It's All Too Much*, bestseller *New York Times*

„Joshua Becker dezvăluie o abordare inovatoare care adaugă mai multă semnificație programelor, bunăstării, relațiilor, finanțelor și pasiunilor noastre. Nu te lăsa intimidat de cuvântul «minimalist»! Nu este nevoie de măsuri drastice, nici de planuri prestabilite pe care să le urmezi. Deschide această carte pentru a-ți despovăra viața și pentru a le da oxigen lucrurilor care contează cel mai mult.“

Rachel Macy Stafford, autoarea cărților *Hands Free Mama* și *Hands Free Life*, bestselleruri *New York Times*

„Îmi plac mesajul și opera lui Joshua Becker de mulți ani și aceasta este de departe cea mai bună lucrare a lui! Sfaturile sale foarte practice pentru a trăi cu mai puțin și relatările emoționante ale oamenilor care trăiesc cu mai puțin ne oferă instrumentele și motivația pentru o schimbare majoră. Admir modul în care Becker ne arată pas cu pas *cum* și *de ce* să trecem la minimalism.“

Courtney Carver, autoarea cărții *Simple Ways to Be More with Less*

„Iată cartea care îți va schimba viața printr-o soluție surprinzător de simplă: *mai puțin* poate, de fapt, să însemne *mai mult*. Mult mai mult!“

Jeff Goins, autorul cărții *The Art of Work*

„Joshua Becker te conduce prin etapele necesare pentru a-ți găsi viața pe care o dorești, ajungând la esența a ceea ce ai nevoie. Dacă ai căutat o soluție practică, un ghid cu acțiune care să te ajute să găsești un mod mai simplu și mai împlinit de a trăi, acesta este!“

Patrick Rhone, autorul cărții *Enough*

„Această carte despre minimalism îți oferă răspunsurile la întrebările «de ce», «cum» și «cine». Pentru că Joshua este un practicant vechi și cu o credibilitate solidă, poți fi sigur că, orice măsuri vei lua, te vor conduce la o viață mai bogată, plină de bucurie, generozitate, înțeles și împlinire.“

Richard Dahlstrom, pastor al Bisericii Comunității  
Bethany, Seattle, WA

„Joshua Becker promovează o cale de a crea o viață mai mult decât atrăgătoare – este cu adevărat o idee foarte importantă, care schimbă radical vieți.“

Jeff Shinabarger, fondator al Plywood People  
și autorul cărții *More or Less*

„Adesea, cea mai mare frică asociată cu a trăi cu mai puțin este că ne-am priva de unele lucruri, dar Joshua Becker demonstrează cât de mult vom câștiga printr-un mod minimalist de viață. Plină de idei practice pe care le poți aplica

începând de astăzi, cartea *Bucuria de a trăi cu mai puțin* este echilibrul perfect dintre instruire și motivație.“

Ruth Soukup, autoarea bestsellerului *Unstuffed*

„Cu relatări amuzante și sfaturi practice, Joshua îți arată cum să-ți transformi călătoria spre minimalism într-o inițiativă de grup, cu prietenii și familia.“

Dave Bruno, autorul cărții *The 100 Thing Challenge*

„Eram sceptic înainte să citesc cartea *Bucuria de a trăi cu mai puțin*. Însă grație modului blând, simplu, convingător al lui Joshua Becker de a explica lucrurile, până la finalul lecturii aruncasem o grămadă de lucruri și eram complet transformat!“

James Wallman, autorul cărții *Stuffocation*

*Dedicată întregii comunități minimaliste în devenire.  
Sprijinul și încurajarea voastră m-au inspirat  
și au făcut posibilă apariția acestei cărți.  
Fie ca viața voastră să continue să-i inspire și pe alții  
să trăiască o viață mai plină cu lucruri mai puține!*



## CAPITOLUL 1

### Cum devii minimalist

În 2008, în weekendul în care se sărbătorea Ziua Eroilor, vremea promitea să fie frumoasă – ceea ce nu este întotdeauna cazul în Vermont, în acel moment al anului. Așadar, eu și soția mea, Kim, am decis să petrecem sâmbăta făcând cumpărături, rezolvând anumite treburi și ajungând la zi cu treburile. Curățenia de primăvară era scopul nostru principal în acest sfârșit de săptămână, începând cu garajul.

Sâmbătă dimineața a venit, iar în timp ce Kim și fiica noastră dormeau, l-am scos devreme din pat pe fiul nostru, Salem, pentru un mic dejun cu ouă și șuncă. Credeam că, după un mic dejun plăcut, va avea dispoziția de a-l ajuta pe tatăl său. Privind acum în urmă, nu știu de ce am crezut că un copil de 5 ani ar fi nerăbdător să facă ordine într-un garaj, însă asta speram. După micul dejun, am mers într-acolo.

Garajul nostru de două mașini era, ca întotdeauna, plin de lucruri. Cutii stivuite una peste alta amenințau să cadă de

pe rafturi. Bicicletele erau băgate una în alta, sprijinite de un perete. Un furtun de grădină era încolăcit într-un colț. Greble, lopeți și mături stăteau sprijinite în toate direcțiile. În unele zile, trebuia să ne înghesuim când intram și ieșeam din mașină, pentru a evita dezordinea ce umplea garajul.

– Salem, i-am spus, iată ce trebuie să facem. Acest garaj a devenit murdar și dezordonat în timpul iernii, așa că vom scoate totul pe aleea de acces. Apoi, o să spălăm cu furtunul întregul garaj și, după ce se va usca, vom pune totul înapoi mai organizat. Bine?

Micuțul a dat din cap, prefăcându-se că înțelege tot ceea ce tocmai i-am spus.

I-am arătat o ladă de plastic din colț și i-am cerut să o tragă afară. Din păcate, această ladă era plină de jucăriile de vară ale lui Salem. Așa cum îți poți imagina, imediat ce fiul meu a găsit jucăriile pe care nu le văzuse de luni de zile, ultimul lucru pe care dorea să-l facă era să mă ajute să curăț garajul. Și-a luat mînea și băta și s-a îndreptat spre curte.

În drumul lui, s-a oprit.

– Te joci cu mine, tati? m-a întrebat, cu o expresie plină de speranță.

– Îmi pare rău, amice. Nu pot, am spus eu. Dar ne putem juca imediat ce termin. Ți promit.

Cu o strângere de inimă, am privit căpșorul castaniu al lui Salem dispărând după colțul garajului.

Pe măsură ce orele dimineții au trecut, un lucru a dus la altul, iar posibilitatea de a mă putea alătura lui Salem în curtea din spate a început să pară tot mai puțin probabilă. Încă lucram în garaj ore mai târziu, când Kim ne-a chemat pe mine și pe Salem la masa de prânz.

Când m-am întors afară pentru a-mi termina treaba, am observat-o pe vecina noastră de alături, June, lucrând



în propria curte, plantând flori și udând grădina. June era o femeie în vârstă, cu păr alb și un zâmbet amabil, care păruse mereu interesată de familia mea. Am salutat-o făcându-i cu mâna și mi-am continuat munca.

În acel moment, încercam să curăț și să organizez toate lucrurile pe care le scosesem din garaj de dimineață. Era greu și dura mult mai mult decât mă așteptasem. În timp ce lucram, m-am gândit la toate momentele din ultima vreme în care m-am simțit nemulțumit ocupându-mă de lucrurile noastre. Iată încă o ocazie! Și mai dificil era că Salem continua să apară din curtea din spate pentru a-mi pune întrebări sau pentru a încerca să mă convingă să mă joc cu el. De fiecare dată, îi spuneam:

– Sunt aproape gata, Salem.

June a remarcat frustrarea din limbajul meu corporal și din tonul vocii. La un moment dat, trecând din întâmplare unul pe lângă celălalt, mi-a zis pe un ton sarcastic:

– Ah, bucuriile proprietarului unei case...

Ea își petrecuse cea mai mare parte a zilei îngrijindu-și propria casă.

– Ei bine, știi ce se spune: cu cât ai mai multe lucruri, cu atât devii mai mult sclavul lor, i-am răspuns.

Următoarele ei cuvinte mi-au schimbat cursul vieții:

– Da, de aceea fiica mea este minimalistă. Continuă să-mi spună că nu e nevoie să avem toate aceste lucruri.

*Nu e nevoie să avem toate aceste lucruri.*

Afirmția îmi răsuna în minte când m-am întors să mă uit la fructele muncii mele de dimineață: o grămadă mare de lucruri murdare și prăfuite, stivuite pe alee. Dintr-odată, cu coada ochiului, l-am văzut pe fiul meu în curtea din spate, jucându-se în continuare singur. Juxtapunerea celor

două scene a pătruns adânc în inima mea și am început să recunosc sursa nemulțumirii mele pentru prima dată. Era îngrămădită pe alee.

Știam deja că posesiunile nu sunt egale cu fericirea. Oare nu știm toți asta? Cel puțin, toți pretindem a ști că lucrurile noastre nu ne vor aduce vreo satisfacție reală. Dar, în acel moment, în timp ce priveam mormanul de lucruri de pe alee, am mai înțeles ceva: *nu doar că posesiunile nu-mi aduc fericire în viață, ci, mai rău, mă distrag, de fapt, de la lucrurile care mă fac fericit!*

Am fugit în casă și am găsit-o pe soția mea sus, frecând la una dintre căzile de baie. Cu respirația întretăiată, i-am spus:

– Kim, nu vei ghici niciodată ce s-a întâmplat! June a spus că nu trebuie să mai avem atâtea lucruri!

Și, în acel moment, s-a născut o familie minimalistă.

## O nouă chemare

În acel sfârșit de săptămână, eu și Kim am început să vorbim despre lucrurile de care ne-am putea debarasa pentru a ne simplifica viața și pentru a ne concentra din nou pe ceea ce are cu adevărat importanță. Am început să vindem, să dăruim și să aruncăm lucrurile de care nu aveam nevoie.

În șase luni, am scăpat de 50% din lucrurile noastre. Am observat curând beneficiile minimalismului și am dezvoltat o filosofie pentru o viață mai simplă și mai plină de sens, de care toată lumea poate beneficia.

Am fost atât de încântat de revelație, încât am creat chiar atunci un blog: *Becoming Minimalist* [*Cum să devii minimalist*], pentru a ne ține familia extinsă la curent cu călătoria

noastră. A început ca un jurnal online pentru mine. Dar apoi s-a întâmplat ceva uimitor: oameni pe care nu-i cunoșteam au început să citească blogul și să le povestească prietenilor despre el. Numărul cititorilor mei a crescut; mai întâi, au fost sute, apoi mii, apoi zeci de mii... Și numărul lor a continuat să crească.

Mă gândeam mereu: „Ce se întâmplă? Ce înseamnă asta?”

De ani de zile, eram pastor specializat în programe pentru tineret la diferite biserici. În Vermont, programul nostru pentru tineret era cel mai amplu dintre toate bisericile din New England. Îmi plăcea să-i ajut pe elevii de gimnaziu și liceu să găsească o semnificație spirituală mai înaltă în viața lor. Însă am început să simt că blogul despre minimalism joacă un rol în destinul vieții mele.

Am început să primesc e-mailuri cu întrebări specifice despre minimalism, diferite întrebări din mass-media și solicitări de conferințe. Promovarea minimalismului a devenit o pasiune profundă și durabilă pentru mine. Mi-am dat seama că acesta este un mesaj important – unul care îi ajută pe oamenii din toate categoriile și convingerile spirituale și din întreaga lume să-și îmbunătățească viața. Poate că era nevoie să promovez minimalismul cu normă întreagă, m-am gândit.

Ca o tranziție experimentală, în 2012 am fost de acord să mă mut în Arizona și să petrec doi ani ajutând un prieten să întemeieze o biserică, punând, în același timp, bazele unei noi cariere. La sfârșitul acestor doi ani, am făcut tranziția la promotor cu normă întreagă al beneficiilor minimalismului.

Astăzi, blogul este mai puternic decât oricând, cu peste 1 milion de cititori în fiecare lună. Am publicat și un newsletter și câteva cărți. Din ce în ce mai mult în această perioadă, mi se cere să vorbesc la conferințe despre sustenabilitate, la

## Cuprins

Cuvinte de apreciere pentru cartea <i>Bucuria de a trăi cu mai puțin</i>	5
Capitolul 1 / <b>Cum devii minimalist</b>	11
Capitolul 2 / <b>Drum bun!</b>	27
Capitolul 3 / <b>Minimalismul potrivit pentru tine</b>	39
Capitolul 4 / <b>Negura consumismului</b>	53
Capitolul 5 / <b>Dorința din interior</b>	73
Capitolul 6 / <b>Ia-o ușor!</b>	89
Capitolul 7 / <b>Identifică problemele</b>	103
Capitolul 8 / <b>Experimentează traiul cu mai puțin</b>	127
Capitolul 9 / <b>Programul de întreținere</b>	149
Capitolul 10 / <b>Familia minimalistă</b>	165
Capitolul 11 / <b>Scurtătura către ce este important în viață</b>	185
Capitolul 12 / <b>Viața trăită cu scop</b>	203
Capitolul 13 / <b>Nu te mulțumi cu mai puțin</b>	219
Cuvinte de mulțumire	233
Note	237
Despre autor	247