



Sztuka Prostej Życia

simplicite.

000 | 5 korzyści, które dał mi minimalizm

Link do zapisu odcinka na blogu: simplicite.pl/sztuka-prostego-zycia-rusza-moj-podcast

Dzień dobry, dobry wieczór,

nazywam się Katarzyna Kędzierska i zapraszam do wysłuchania mojego podcastu „Sztuka prostego Życia”. Opowiadam w nim o upraszczaniu życia w jego najróżniejszych, najpiękniejszych i wielobarwnych aspektach. Podobnie jak Leonardo da Vinci, mocno wierzę, że prostota jest szczytem wyrafinowania. Kocham dzielić się wiedzą i doświadczeniami, dlatego prowadzę od lat [Simplicite.pl](https://simplicite.pl) - największy polski blog o minimalizmie oraz jestem autorką książki „Chcieć mniej – minimalizm w praktyce”.

W dzisiejszym, zerowym odcinku opowiem Wam o dwóch kwestiach. Przede wszystkim będzie to **zapowiedź samego podcastu**, garść informacji technicznych, opowiem też o powodach dla których zdecydowałam się na taki właśnie kanał komunikacji. W drugiej zaś części **opowiem o pięciu korzyściach, które dla mnie płyną z minimalizmu**.

Bardzo lubię pisać, chociaż nadal, oczywiście, robię to amatorsko i szczerze mówiąc bardzo długo nie przypuszczałam, że znajdę dla siebie jakąś inną formę komunikacji, niż tylko teksty, artykuły, w tym przypadku na blogu czy w książce. Jednak poczułam że... że chce się otworzyć, trochę wyjść ze swojej strefy komfortu, ze swojej strefy komfortu komunikacji z czytelnikami, i tutaj dość naturalnie powstał pomysł na podcast. Byłam

zapytywana wielokrotnie o wideo, ale wideo zupełnie nie jest moją formą komunikacji. Stwierdziłam, że podcast będzie chyba najbliższy słowu pisanemu, a jednocześnie dający nowe możliwości komunikacji z Tobą, z Czytelnikiem - dotychczasowym czytelnikiem bloga lub zupełnie nowym Słuchaczem podcastu. Przyznaje, że jest to dla mnie bardzo nowa sytuacja i sama też postanowiłam, że będę testować możliwości tego nowego medium, ale pewne założenia odnośnie podcastu już poczyniłam. Przede wszystkim, nie chce żeby były to treści poradnikowe. Hmm... wydaje mi się, że większość podcastów, które (przynajmniej polskich podcastów, które słuchałam) ma głównie formę poradnikową, mówią o biznesie, mówią o rozwoju osobistym, o kształceniu nowych umiejętności, budowaniu nowej puli tychże właśnie umiejętności – tego nie chcę. Chcę, żeby ten kanał był taką bardziej swobodną drogą do dzielenia się najróżniejszymi moimi refleksjami, doświadczeniami, dotyczącymi jednakże minimalizmu lub też szerzej pojętego upraszczania życia pod mottem właśnie „Sztuka Prostego Życia”.

Garść informacji czysto praktycznych – przede wszystkim będę dbała o to, żeby te podcasty, te audycje miały dość krótką formę, to znaczy przewiduję 20 – 30 minut maximum trwania pojedynczego podcastu, ponieważ sama wiem, że dłuższa forma mnie odstrasza. Oczywiście nie wykluczam, że być może kiedyś pojawią się też formy dużo dłuższe, natomiast w tej chwili planuje ograniczyć się według maksymy „mniej”, właśnie do tych 25 – 30 minut każdorazowo. Nie planuję również gości (póki co), z prostego powodu – nie czuję się jeszcze zbyt pewnie w tym medium, zresztą nigdy nie czułam się szczególnie pewnie w formie wywiadu i też słuchając podcastów konkretnych osób raczej szukam ich poglądu na życie, poglądu na daną kwestię. W tym momencie zakładam, że Ty mój drogi Słuchaczu przyszedłeś tutaj po to, żeby posłuchać mnie, za co jestem Ci ogromnie wdzięczna.

Drugą część dzisiejszego odcinka chciałabym już poświęcić na bardziej merytoryczne zagadnienie. Mianowicie, chciałabym Ci opowiedzieć o czymś, o czym jeszcze nigdy nie opowiadałam, ani na blogu ani w książce, chociaż od lat poruszam temat minimalizmu.

Mianowicie chcę opowiedzieć Ci o **5 korzyściach, które mnie osobiście po prostu dał minimalizm.**

Po pierwsze, minimalizm pozwolił mi na odkrycie moich osobistych, najważniejszych wartości. Wiecie jak to jest – wydaje mi się, że część osób przez całe swoje życie – i od razu zaznaczam, że nie ma w tym absolutnie nic złego, jedzie na takim trochę fast-forward. To znaczy dni mijają jeden za drugim: pracujemy, odpoczywamy, rozmnażamy się, po prostu żyjemy, trochę nie łapiąc dystansu do tej swojej codzienności. Zawsze mi brakowało w tym wszystkim chyba duchowości.... Tak, myślę, że mogłabym to nazwać właśnie duchowością. Szukałam swoich wartości. Każdy z nas mniej więcej zdaje sobie sprawę jakimi wartościami kieruje się w życiu. Jak pytam moich przyjaciół, znajomych czy też Czytelników na blogu to najczęściej mówią oni o tym, że najważniejszą wartością dla nich jest rodzina, wartością bywa zdrowie, wartością bywają relacje, praca jako taka, czasami pieniądze się pojawiają. Zawsze jak myślałam o swoich wartościach to też takie banały i też takie truizmy przychodziły mi do głowy. To nie oznacza, że one nie są prawdziwe, bo prawdziwe mogą być i bardzo często są. Chodzi mi o to, że przyjmowałam te wartości jako swoje, bez żadnej głębszej refleksji. Gdy szukałam trochę innej drogi, gdy chciałam trochę pogrzebać w sobie głębiej to okazało się, że nie miałam narzędzi, nie wiedziałam zupełnie jak się do tego zabrać. I tutaj pomocą okazał się dla mnie właśnie minimalizm. W momencie kiedy zaczęłam świadomie sama siebie ograniczać, nie tylko w tej sferze materialnej, ale też w tej trochę takiej trochę duchowej czy ideowej, zaczęłam badać swoje granice i zaczęłam sobie zadawać straszliwie dużo pytań. Na temat tego kim jestem, co chcę robić w życiu, z czym mi po drodze, z czym mi nie jest po drodze - tych pytań był ogrom i nie jestem w stanie, z oczywistych powodów, przytoczyć tu każdego z nich. Też myślę, że w twoim przypadku, czy też każdym innym przypadku będą to troszeczkę inne pytania. Natomiast to świadome zadawanie sobie pytań i badanie swoich granic sprawiło, że teraz, w 35 roku swojego życia mogę powiedzieć z pełną świadomością, że TAK, wiem jakie są moje wartości w chwili obecnej, bo też podchodzę do tego z dużym dystansem. Zrozumiałam, że to, co jest dla mnie wartością

obecnie, za rok, za dwa za pięć za dziesięć, już może nie być najzwyczajniej w świecie i też po prostu się z tym godzę.

Czas na drugą korzyść którą dał mi minimalizm. Przede wszystkim i bardzo mocno poprawił jakość mojego codziennego życia. Uświadomiłam sobie jak wiele pełniłam ról - byłam żoną, dziewczyną, córką, wnuczką, pracownikiem, szefem, itd., itd. I

uświadomiłam sobie też, że nie wszystkie przekonania i nie wszystkie obowiązki, które płyną z tych ról mi po prostu nadal odpowiadają. Tego typu dywagacje bywają bardzo trudne, ponieważ dotyczą one relacji i najczęściej tych najbliższych relacji, głównie w rodzinie czy w tym najbliższym kręgu przyjaciół i bardzo trudno wprowadzić w takiej sytuacji jakiegokolwiek zmiany. Najważniejszą zmianą, którą pomógł mi wprowadzić minimalizm to nauczył mnie, czy też stał się dla mnie narzędziem, które pozwoliło nauczyć mi się działać w mojej strefie wpływu. Najczęściej, gdy miałam do podjęcia jakąś decyzję, czasami bardzo trudną decyzję, zadawałam sobie dwa pytania. Po pierwsze, czy mogę coś zrobić? Po drugie, czy chcę coś zrobić? A minimalizm nauczył mnie zadawać sobie trzecie pytanie mianowicie – czy mam na to wpływ? Czy mam na to realny wpływ? I nagle okazało się, że w wielu sytuacjach zwyczajnie nie mam tego wpływu. I wtedy nauczyłam się odpuszczać. Umiejętność rezygnacji z działania, gdy nie mam na coś wpływu i umiejętność odpuszczania sobie, a przez to też mówienia „nie”, czasami też samemu sobie, to były dwie umiejętności, które w znaczący sposób poprawiły komfort mojego codziennego życia.

W momencie, gdy nauczyłam się mówić „nie”, odkryłam że to malutkie słowo, dość niepozorne, ma też ogromny wpływ na moje życie zawodowe. Otóż okazało się, że taka prosta świadomość tego, co jest w moim życiu najważniejsze i tego, co chcę robić pozwała mi też w doskonały sposób priorytetyzować moje obowiązki. Kiedyś, gdy pracowałam tylko na etacie i byłam też dużo młodsza – było to mniej więcej jakąś dekadę temu, wydawało mi się, że osoby które zawodowo dużo osiągają, niezależnie od tego, co za te osiągnięcia rozumiemy, muszą, krótko mówiąc, zapieprzać maksymalnie tzn. bardzo bardzo bardzo dużo pracować, poświęcać na tę pracę naprawdę bardzo dużo czasu, kosztem oczywiście życia rodzinnego czasami lub kosztem braku życia

prywatnego. Natomiast teraz, gdy sama jestem dla siebie szefem i sama prowadzę swoje projekty i swoje firmy wiem, że to zwyczajnie nie musi być prawda. W tej chwili prowadzę kilka projektów zawodowych czy też czysto biznesowych. Po pierwsze, z zawodu jestem prawnikiem, rzecznikiem patentowym i prowadzę swoją kancelarię w Warszawie. Po drugie, razem z moim partnerem jestem współwłaścicielką sieci biur coworkingowych pod marką Copoint. Po trzecie, prowadzę bloga i znajduje czas na jego pisanie, ale też na kwestie poboczne związane z blogiem, na przykład na napisanie książki czy też nagrywanie właśnie tego podcastu, którego słuchasz. Po czwarte, również jestem inwestorem na rynku nieruchomości. Te wszystkie moje aktywności bywają często powodem sporej krytyki mojej osoby. No bo rozumiesz – jak może określać siebie jako minimalistkę kobieta, która tyle robi. Skoro tyle robi to poświęca na to bardzo dużo czasu. Takie jest dość naturalne i proste myślenie naprawdę wielu osób. Problem w tym, że to zwyczajnie nie jest prawda. Jakiś czas temu brałam udział w projekcie badawczym prowadzonym na Uniwersytecie Adama Mickiewicza w Poznaniu. Był to projekt, który badał styl życia osób minimalistów, ale też osób, które określają same siebie, że żyją „slow”. Projekt w tej części badawczej, w której właśnie ja byłam takim królikiem doświadczalnym, zakładał, że muszę w bardzo szczegółowy sposób zanalizować swój codzienny styl życia. Nie tylko styl sam w sobie, ale prowadziłam również ankiety badania czasowego, tzn. przez dłuższy czas monitorowałam swój dzień godzina po godzinie, w zasadzie to chyba każde 15 minut musiałam wpisywać w ankietę. To było niesamowite doświadczenie – po pierwsze byłam dumna, że zostałam o to poproszona i cieszyłam się, że mogę przyczynić się do powstania ciekawej pracy badawczej. Z drugiej strony było to również ciekawe doświadczenie dla mnie osobiście, bo mogłam przeanalizować te ankiety i zobaczyć, na co tak naprawdę poświęcam swój czas. Polecam takie ćwiczenie każdemu – może być bardzo zaskakujące. Mnie zaskoczyło o tyle, że okazało się, że w gruncie rzeczy, naprawdę nie poświęcam aż tyle czasu na pracę. Takie badanie staram się powtarzać raz na jakiś czas dla swoich własnych potrzeb i za każdym razem okazuje się, że w porównaniu do pracy na etacie, finalnie mój czas poświęcony na pracę obecnie to jest mniej więcej jedna druga. Czyli jeśli z reguły pracujemy na etacie 8 godzin dziennie (zakładam że bez jakiś szczególnych nadgodzin) czyli 40 godzin

tygodniowo, to u mnie czas przeznaczony na pracę to jest mniej więcej 20 godzin tygodniowo. Oczywiście „pracuje na swoim” więc też to zaangażowanie czasowe będzie się różniło z dnia na dzień, czy też z tygodnia na tydzień. Może się okazać, że w jednym tygodniu pracuję dużo, dużo mniej, bo po prostu zobowiązań zawodowych mam mniej, albo mam mniej siły i energii. Natomiast w kolejnym tygodniu, czy kolejnym miesiącu po prostu trochę przyspieszam. Decyzja każdorazowo należy do mnie. Natomiast, pomimo wielu projektów zawodowych, które prowadzę równolegle, czas który finalnie poświęcam stricte na pracę jest połowę mniejszy, niż moje zaangażowanie w czasach, gdy pracowałam na etacie. No cóż, moim zdaniem jest to minimalizm w czystej postaci.

Po czwarte, jest to aspekt moim zdaniem przemawiający bardzo do wyobraźni, a bardzo często nie doceniany. Minimalizm sprawił, że mam więcej pieniędzy. Temat minimalizmu w kontekście pieniędzy jest niezwykle szeroki i nadal budzi ogrom emocji. Postaram się temu zagadnieniu poświęcić któryś z przyszłych odcinków podcastu, teraz natomiast chciałabym tylko powiedzieć, że minimalizm w tym takim najprostszym rozumieniu, zdecydowanie przyczynił się do poprawy mojej sytuacji majątkowej. Od razu zaznaczę, wbrew być może powszechnemu mniemaniu, nie jestem absolutnie żadnym sknerusem McKwaczem. Po prostu rozsądnie gospodaruje swoimi pieniędzmi. W kwestiach finansowych mam dość jasno określone priorytety i nie mówię tutaj tylko o budowaniu poduszki finansowej, czy też o inwestowaniu czy oszczędzaniu na emeryturę. Chodzi mi bardziej o takie codzienne decyzje związane z wydawaniem pieniędzy. Pierwsza i podstawowa zasada – ja po prostu kupuję mniej. Przy czym mniej nie oznacza za mało. Mniej nie oznacza też wcale. Mniej oznacza tyle, ile mi w danej chwili, świadomie potrzeba. Jakiś czas temu przygotowałam na bloga dwa różne teksty. Pierwszy mówił o tym na co wydaje pieniądze, tak na co dzień, a drugi – na co tych pieniędzy nie wydaje. Oba teksty zostały przeze mnie napisane już dawno temu, ale nie straciły na aktualności. W notatkach do dzisiejszego podcastu będzie można znaleźć obydwa te teksty.

Na koniec zostawiłam chyba najważniejszą korzyść, która dał mi minimalizm. Otóż, minimalizm pozwolił mi stać się lepszym człowiekiem. Myślę, że chyba każdy z nas gdzieś tam w środku, w głębi duszy chce być po prostu dobrym, przyzwoitym człowiekiem.

Naturalnie, nie każdemu z nas się udaje, mnie też się nie udaje, na co dzień popełniam błędy, bo znowuż jestem tylko człowiekiem, ale zdecydowanie minimalizm pozwala mi podejmować na co dzień lepsze decyzje. Po pierwsze i najbardziej oczywiste, ponieważ dzięki minimalizmowi mam więcej pieniędzy, bo mniej wydaje to mogę te pieniądze przekierować na cel charytatywny i to jest chyba ten najprostszy oraz najbanalniejszy sposób, w który po prostu robię coś lepszego dla innych i dla świata. Po drugie, rzadsze i bardziej świadome zakupy, rzadsze i bardziej świadome wybory konsumenckie zaczęły kierować moją uwagę ku takim zagadnieniom jak fair trade, jak etyczna produkcja, jak też zero waste czy też generalnie zagadnienia związane z ekologią produkcji. Zwracam po prostu coraz baczniejszą uwagę, nie tylko na to co kupuję i jakiej jest to jakości, ale też gdzie to powstało i w jakich warunkach. Oczywiście, niekoniecznie to musi zawsze oznaczać droższe rzeczy, natomiast po prostu mogę sobie pozwolić, aby cena nie była jedynym kryterium podczas moich zakupów. Po trzecie – minimalizm pozwolił mi również być lepszym człowiekiem dla samej siebie. Nauczyłam się odmawiać, nauczyłam się odpuszczać, nauczyłam się określać na bieżąco swoje wartości, nauczyłam się, że narzucanie sobie mądrych ograniczeń jest po prostu mądre i dobre dla mnie samej. Oczywiście ten proces nauki i rozwoju samej siebie nigdy się nie kończy i byłabym bardzo próżna i zadufana w sobie, gdybym powiedziała, że nauczyłam się już wszystkiego i niczego więcej mi nie potrzeba. Natomiast, gdy porównam swój stan ducha z chwili obecnej i swój stan ducha sprzed 10 lat, gdy jeszcze o minimalizmie nie słyszałam i byłam absolutnie pogrążona w nadmiarze, to wiem że jestem teraz dużo spokojniejsza, dużo bardziej harmonijna i najzwyczajniej w świecie lepiej mi się żyje.

Oto moje 5 korzyści które przez te wszystkie lata dały mi narzędzie jakim jest minimalizm:

1. pozwolił na odkrycie najważniejszych wartości,
2. poprawił znacząco jakość codziennego życia,
3. poprawił efektywność pracy,
4. sprawił, że mam więcej pieniędzy,
5. nieustannie pozwala mi być po prostu lepszym człowiekiem.

Dziękuję Ci bardzo za wysłuchanie zerowego odcinka mojego podcastu „Sztuka Prostego Życia”. Mam nadzieję, że wybaczysz mi wszystkie potknięcia, nierówności, przejęzyczenia, wybuchające zgłoski i być może czasami dźwięki pociągów w tle. Na to nie mam wpływu, nagrywam w zaciszu swojej obecnej sypialni, ale mam niedaleko tory. :) Mam nadzieję, że to wszystko Cię nie zniechęciło i zostaniesz moim podcastowym słuchaczem na dłużej. O kolejnych odcinkach będę na bieżąco informowała na blogu. Notatki z wszystkimi linkami, informacjami które pojawiły się w dzisiejszym podcaście pojawią się na simplicite.pl. Zapraszam Cię również do moich kanałów społecznościowych. Nie ma ich wiele – w zasadzie są to tylko dwa: kanał na Facebooku pod adresem facebook.com/simplicite oraz kanał na Instagramie pod adresem instagram.com/simpliciteblog.

Jeśli słuchasz podcastu na blogu to będzie mi ogromnie, ogromnie, ogromnie miło jeśli zostawisz swój komentarz. Możesz tam napisać „dałaś radę kobieto!” albo jeśli masz ochotę to z ogromną przyjemnością wysłucham wszelkich krytycznych uwag na temat podcastu. Jest to dopiero pierwszy odcinek – ja się rozkręcam i mam nadzieję że jakość każdego kolejnego odcinka będzie coraz wyższa.

Dziękuję Ci pięknie za ten wspólnie spędzony dzisiaj czas i do usłyszenia w kolejnych odcinkach podcastu „Sztuka Prostego Życia”.

O autorce



simplicite.

Nazywam się Katarzyna Kędzierska i prowadzę [Simplicite.pl](https://www.simplicite.pl) - największy polski blog o minimalizmie oraz jestem autorką książki „Chcieć mniej – minimalizm w praktyce”. SIMPLICITE to sztuka prostego życia. Świadomość i jakość to najważniejsze wartości, które znajdziesz na moim blogu. Pokażę Ci, w jaki sposób mądrze skorzystać z narzędzia, jakim jest minimalizm, aby budować dojrzałe i szczęśliwe życie w każdym jego aspekcie (rozwój osobisty, moda, uroda, kulinaria, wnętrza, podróże). Znakiem rozpoznawczym bloga jest wyjątkowy projekt SZAFKA MINIMALISTKI – ubraniowe wyzwanie w postaci capsule wardrobe, gdzie inspiruję i pokazuję ideę minimalizmu oraz slow fashion w praktyce.