

CUPRINS

Partea / Tu

Capitolul 1	Reamenajarea minimalistă	7
Capitolul 2	Metoda Becker	26

Partea a II-a / Spațiul

Capitolul 3	Camerele „pentru noi“	55
Capitolul 4	Refugiul personal	73
Capitolul 5	Fii emblematic!	93
Capitolul 6	Curat ca în palmă	118
Capitolul 7	Inima casei	137
Capitolul 8	Cum să-ți eliberezi mintea	158
Capitolul 9	Cum să scapi de povara trecutului	178
Capitolul 10	A doua șansă ca să faci o primă impresie bună	199
	Ghid minimalist de întreținere	219

Partea a III-a / Viitorul

Capitolul 11	O mică sugestie	233
Capitolul 12	Asta schimbă totul!	258
Mulțumiri		277

CAPITOLUL 1

Reamenajarea minimalistă

*Bucură-te din plin de cel mai important loc
de pe fața pământului: casa ta!*

Am crescut în Aberdeen, în Dakota de Sud, localitate în care a trăit o vreme, la maturitate, autorul L. Frank Baum. Fiindcă am locuit acolo, am ajuns să cunosc de la o vârstă fragedă cea mai faimoasă carte a lui Baum, *Vrăjitorul din Oz*. M-ar mira să nu știi și tu povestea. Cartea a fost un bestseller încă din momentul publicării primei ediții, la începutul secolului XX. Ecranizarea din 1939, cu Judy Garland în rolul principal, este al treilea cel mai vizionat film din lume (după *Titanic* și *E.T.*).¹ Și care e cea mai cunoscută replică a acestui film? Pocnește din călcâie și spune după mine: „Nicăieri nu-i ca acasă!”

¹ „Most Watched Movies of All Time“, IMDb, www.imdb.com/list/ls053826112/. Asemenea filmului *Vrăjitorul din Oz*, și *E.T.* are ca temă principală întoarcerea acasă.

Știu că nu toată lumea face asocieri pozitive cu propriul cămin. Pentru unii, acasă este un spațiu în care nu se simt în siguranță sau care-i ține blocați, în loc să-i încurajeze să crească. Unii sunt rușinați de casa lor sau resimt un soi de ostilitate. Mai trist: unii nici măcar nu au o casă.

În ciuda tuturor acestor cazuri, majoritatea oamenilor rezonază cu ideea de acasă, concept prin care se înțelege un ideal de confort și siguranță, de acceptare, un loc care-ți furnizează sentimentul de apartenență. Ne produce dorința de a fi acolo, indiferent cât de aproape sau departe ni s-ar afla căminul propriu-zis de acel ideal. Ne dorim cu ardoare să facem din casa noastră un loc mai bun decât a fost înainte, atât pentru noi, cât și pentru alți membri ai gospodăriei. Într-adevăr, nicăieri nu-i ca acasă! Este locul cel mai important de pe fața pământului, cartierul general al vieții noastre.

Desigur, cea mai importantă parte a căminului o reprezintă oamenii care locuiesc acolo, inclusiv relațiile dintre ei, felul în care-și petrec timpul acasă, visurile pe care le nutresc. Dar este adevărat și că o casă, cu tot ce conține, poate să afecteze calitatea vieții familiei, fie pozitiv, fie negativ. Și, astfel, transformând locul, îi poți transforma și pe oamenii care locuiesc acolo.

Regândește conceptul de reamenajare a casei

Mereu clatin din cap când văd la televizor câte o emisiune despre reamenajarea locuințelor. Cunoști tiparul: doi parteneri, nemulțumiți de casa lor, invită un expert în design să evalueze situația. Cu o strângere de inimă, partenerii de cuplu se învoiesc să extindă cât pot de mult cheltuielile,

pentru a face cât mai multe schimbări. După aceea, o echipă de specialiști în renovări preia proiectul, duce la bun sfârșit reparațiile și îmbunătățirile din casă (întotdeauna se ivește un obstacol, menit să sporească suspansul).

Apoi, un designer utilizează casa cu mobilă nouă, decorațiuni cumpărate de-a gata, pe baza schemei de culori care se află la modă în anul respectiv. În cele din urmă, proprietarii se întorc acasă pentru marea inaugurare și ochii li se umplu de lacrimi văzând noul stil al casei lor.

Obişnuiesc să clatin din cap deoarece și în cazul în care casa lor poate să arate mai frumos, proprietarii sfârșesc de regulă prin a avea cel puțin la fel de multe lucruri ca înainte, dacă nu chiar mai multe. Iar multe dintre acele obiecte stau în calea felului în care ei vor să-și petreacă zilele și nu contribuie la atingerea scopurilor pe care și le-au propus. Mă întreb dacă, după ce se consumă imboldul inițial de dopamină, viața lor este cu adevărat diferită. Căminul lor e mai personalizat, mai aproape de viață sau e doar ceva mai plăcut ochiului? Sau, mai rău, nu cumva casa lor proaspăt renovată va necesita pentru întreținere mai mult timp, mai mulți bani și mai multă energie decât înainte?

Foarte puțini dintre noi sunt aleși pentru a lua parte la asemenea emisiuni, însă mai toți trecem printr-un proces similar cu apartamentul ori casa în care locuim. Suntem nemulțumiți de spațiul de locuit. Am cheltuit o grămadă de bani ca să cumpărăm lucruri pentru locuința noastră și am irosit multă vreme cu organizatul, curățenia și păstrarea în ordine a acelor lucruri. Iar în rarele momente când ar trebui doar să ne bucurăm de căminul nostru, simțim că nu e locul în care ne dorim cu adevărat să trăim. Ce facem atunci?