

УДК 159.9

ББК 88.3

С28

Материал данной книги предназначен только для иллюстративных и образовательных целей и не гарантирован для любого медицинского использования. Редакторы и издатели не несут ответственности за ошибки, опущения или любые последствия, возникшие вследствие использования информации, приводимой в данном произведении.

Сефериан С.

С28

Экологически ориентированный минимализм : План по спасению себя и планеты / Стефани Мари Сефериан ; Пер. с англ. — М. : Альпина ПРО, 2022. — 280 с.

ISBN 978-5-907534-64-3

Минимализм — это не синоним бедности, не новая мода и не причуда обеспеченных людей. Это эффективный подход к формированию экологичного и даже в чем-то успешного образа жизни. Чем меньше вещей вокруг, тем меньше отвлекающих факторов, тем больше пространства и воздуха, тем выше скорость принятия решений, тем более продуктивно будет проходить наш день. Минимализм дарит нам ощущение легкости, благодаря которому мы станем открыты новому опыту. Ведь со времени уменьшения количества вещей приводит к росту их качества и ценности. Избегая ненужных трат, мы экономим деньги и время, чтобы плотнее заняться своим здоровьем, образованием и повышением качества собственной жизни.

Если вы только задумались о переходе к минималистическому образу жизни и не знаете, с чего начать, эта книга познакомит вас с основными принципами экологически ориентированного минимализма и поможет сделать первые шаги в этом направлении.

Вы узнаете, почему современный человек обрывает вещами, как перестать покупать лишнее, как стать более сознательным потребителем и многое другое.

УДК 159.9

ББК 88.3

Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросу организации доступа к электронной библиотеке издательства обращайтесь по адресу mylib@alpina.ru

Copyright © 2021 Stephanie Marie Seferian. Published by Mango Publishing Group, a division of Mango Media Inc.

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Альпина ПРО», 2022.

ISBN 978-5-907534-64-3 (рус.)

ISBN 9781642505016 (англ.)

Содержание

Введение	7
----------------	---

ЧАСТЬ 1

Нижние ветви дерева: плоды, которые сами падают в руки

1. Почему мы покупаем слишком много (и как прекратить это) . . .	16
2. Как избавиться от хаоса и защитить планету. Пять основных принципов	32
3. Экологически ориентированный минимализм и семейный бюджет	62
4. Устойчивый минимализм и воспитание детей	83
5. Все о минималистичных капсульных гардеробах	102

ЧАСТЬ 2

Середина дерева: достижение устойчивости

6. Минимализм на кухне.	122
7. Пожалуйста, поменьше пластика	151
8. Углеродный след и проблемы устойчивого развития	176
9. Дарить и экономить	192

ЧАСТЬ 3

Самая высокая цель — самодостаточность

10. Почему самодостаточность так важна	208
11. Сделай сам (и притом дешевле).	223
12. Боритесь за перемены.	242
Благодарности	260
Об авторе	262
Приложение.	263
Комментарии	266