



ПРОЕКТ 333

МОДНЫЙ ЧЕЛЛЕНДЖ
ДЛЯ НАВЕДЕНИЯ ПОРЯДКА
В ГАРДЕРОБЕ И В ЖИЗНИ

*33 вещи + 3 месяца =
стиль без трат и стресса*



КОРТНИ
КАРВЕР

Кортни Карвер
Проект 333. Модный челлендж
для наведения порядка
в гардеробе и в жизни
Серия «#ОДРИ.STYLE»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=63454832

*Проект 333. Модный челлендж для наведения порядка в гардеробе и в жизни: Москва; 2021
ISBN 978-5-04-113373-3*

Аннотация

Вы когда-нибудь задумывались, сколько вещей из вашего шкафа вы носите на самом деле? В поисках способа избавиться от шопинг-зависимости, постоянного неудовлетворения покупками и растущего объема содержимого гардероба Кортни Карвер создала уникальный модный челлендж «Проект 333», который протестировали уже тысячи женщин и девушек по всему миру. Если вы устали от постоянного беспорядка в шкафах, вечных опозданий из-за сложного выбора одежды, неуверенности в своем стиле и привлекательности, эта книга поможет начать жить проще, не зависеть от вещей и избавиться от страха разочаровать окружающих. Меньше зацкливаясь на своей одежде, а больше

– на заботе о себе, мы не только прекрасно выглядим, но и чувствуем себя намного лучше.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет.

Содержание

333	9
Больше	22
Эмоции	29
Конец ознакомительного фрагмента.	30

Кортни Карвер

Проект 333. Модный челлендж для наведения порядка в гардеробе и в жизни

© Крупичева И.Ю., перевод на русский язык, 2020

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2021

* * *

«Кортни делает удивительную работу, помогая справиться с физическим и эмоциональным хламом, который сопровождает наш гардероб».

– Райан Никодемус, сооснователь «The Minimalists»

«Благодаря «Проекту 333» я нашла ключ к тому, чтобы сделать свою жизнь проще. Я научилась не позволять тем вещам, которые ношу, изнашивать меня. Теперь я одеваюсь с использованием меньшего, чувствую себя вдвойне увереннее и искренне благодарна за это Кортни Карвер. Дайте себе возможность преобразить вашу жизнь, просто начав с гардероба».

– Энджел Чернофф, автор «Getting Back to Happy»

и «1000 + Little Things», бестселлеров по версии «New York Times»

«Я открыла книгу «Проект 333» с мыслью, что мне пригодилась бы помощь, чтобы сократить гардероб, но не подозревала, что это практическое руководство позволит обнаружить главный источник стресса в моей жизни. После нескольких дней применения на практике принципов из книги «Проект 333» я начала видеть хлам и излишества в моей жизни такими, какими они были на самом деле, – чрезмерным грузом, десятилетиями придавливавшим меня к земле и отвлекавшим от того, что действительно важно. С мудростью, юмором, сочувствием и практичностью Кортни Карвер учит нас замечать, что на самом деле идет на пользу жизни вокруг нас, чтобы мы начали делать правильный эмоциональный и финансовый выбор для себя и для тех, кого мы любим. Благодаря «Проекту 333» моя семья открывает неограниченные возможности, потому что мы стали жить легче и счастливее с меньшим!»

– Рэйчел Мэйси Стаффорд, автор «Hands Free Mama» («День, когда я перестала торопить своего ребенка»), «Hands Free Life» и «Only Love Today», бестселлеров по версии «New York Times»

«Я поняла, что простота в ее окончательном виде всегда выглядит непринужденно, но оказалось, что добиться этого не так легко. В «Проекте 333» Кортни приведет ваш гардероб к минимализму

через пошаговые рекомендации, помогая добраться до корней проблемы под кипой одежды, кучей обуви и горой досады. Я согласно кивала с первой до последней страницы. Думаю, вы будете делать так же».

– **Мелисса Коулмен, автор «The Minimalist Kitchen»**

«Если вы думаете об оптимизации гардероба, позвольте Кортни Карвер стать вашим гидом. Она покажет, как отпустить лишние вещи, чтобы вы могли впустить больше радости, благодарности и любви в вашу жизнь. Как говорит Кортни: «Простота – это возвращение к любви», и эта книга полна наполненных любовью советов и историй. Я настоятельно рекомендую «Проект 333»!»

– **Тэмми Штробель, автор, фотограф и основатель RowdyKittens.com**

«Для меня “Проект 333” стал чем-то большим, чем использование меньшего числа предметов одежды. Он стал для меня признанием ценности границ, которая выходит далеко за рамки наших гардеробных. Она начинает просачиваться в то, как мы обставляем наши дома, в игрушки, которые мы покупаем детям, и даже в то, как мы предпочитаем тратить наше время, деньги и энергию. Эта книга обязательна к прочтению для тех, кто готов сделать свою жизнь легче».

– **Джошуа Беккер, автор «The Minimalist Home» («Дом минималиста») и «The More of**

Less» («Меньше значит больше»)

«Проект 333» – это не просто модный челлендж, это приглашение жить более осмысленно. У Кортни мягкий, сердечный подход к расхламлению, и она поддерживает читателей на протяжении всего пути».

– Фрэнсин Джей, автор книг «The Joy of Less» («Радость малого») и «Lightly» («Легко»)

«Кортни Карвер понимает неукротимую силу меньшего».

– Джошуа Филдс Мильберн, сооснователь «The Minimalists»

Всем отважным любопытным сердцам, готовым спросить: «Не будет ли это безумием...»

333

Когда в 2010 году я создала минималистичный модный челлендж «Проект 333» (Project 333), меня не интересовал капсульный гардероб. У меня не было желания развивать персональный стиль. (Я думала, что это проигрышное дело.) На самом деле моя мотивация имела очень мало общего с одеждой. Мне просто хотелось немного покоя. Я хотела отдохнуть от лишнего и получить передышку от постоянных опозданий по утрам из-за смены нескольких нарядов. Почувствовать себя комфортно в моей одежде. И избавиться от навязчивых мыслей о том, что надеть на работу, на ужин или на мероприятие.

Хотелось избавиться от чувства, что у меня чего-то недостаточно... Что меня самой недостаточно.

Среднестатистической женщине принадлежит никогда не ношенная одежда на \$550. Мы носим 80 % времени 20 % нашей одежды, но при этом 100 % нашего гардероба получают 100 % нашего внимания, наших эмоций, пространства и времени. И это утомляет.

Не хотите ли почувствовать некоторое облегчение и... немного отдохнуть?

То, что вы реорганизуете ваш гардероб год за годом или сезон за сезоном, – это всего лишь пластырь, прикрывающий куда более серьезную проблему.

У нас слишком много одежды. Ее намного больше, чем нам требуется, хотя нас приучили верить, что этого все равно недостаточно. У нас нет «правильной» обуви, трендового пальто на сезон, идеального маленького черного платья или новейшей и самой роскошной сумочки. Попав в тиски постоянных сравнений, привлекательных рекламных кампаний и смехотворно низких цен на быструю моду, мы все покупаем, покупаем и покупаем. И этого всегда недостаточно.

Что «такое проект 333»

«Проект 333» – это приглашение создать свободное пространство в вашем шкафу, дополнительное время в вашей жизни и любовь в вашем сердце. Это призыв к меньшему и шанс полностью пересмотреть ваши отношения с вещами и шопингом, особенно с теми предметами одежды, которые вы надеваете каждый день. «Проект 333» – это возможность думать иначе, одеваться иначе и выяснить, что вы на самом деле хотите иметь и что вам действительно нужно в вашем гардеробе и в вашей жизни.

Хорошо, но что это такое в реальности?

О'кей... Вот что это такое. «Проект 333» – это минималистичный модный челлендж, когда вы носите только 33 пред-

мета гардероба – включая одежду, аксессуары, украшения и обувь – в течение 3 месяцев. Я обязательно расскажу вам о правилах, но пока вы, вероятно, думаете: «Классно... Что ж, можно попробовать», или «Мило, но это не для меня», или «Вы сошли с ума». Большинство людей относятся именно к этим категориям. Промежуточных вариантов практически нет. Люди либо «за», либо «против». Сначала.

Я пытаюсь сказать вам вот что. Не беспокойтесь из-за вашей первой реакции. К тому времени как вы закончите читать эту книгу, вы будете иметь более четкое представление о том, чего ждать от этого проекта и как этот маленький челлендж может изменить не только ваше отношение к стилю, но и всю вашу жизнь.

С чего все началось

Я начала этот челлендж как личный эксперимент в 2010 году, потому что не могла совладать со своим гардеробом. Я десятилетиями собирала одежду (и другие вещи, как делаем это мы все). Когда мой шкаф переполнялся, я перекладывала его содержимое в коробки, ящики или в другие шкафы, чтобы всему хватило места. Я разбирала вещи весной и зимой («новый год – новая вы»), освобождая немного пространства, но, в конце концов, оно опять заполнялось. Мне всегда требовалось что-то новенькое из одежды для очередного нового сезона или важного события, часто

просто по эмоциональным причинам. От шоппинга я чувствовала себя лучше. Недолго, но, по крайней мере, на минуту.

Прежде чем я создала правила для «Проекта 333», я пыталась найти челлендж онлайн. В течение нескольких лет я упрощала мою жизнь, медленно и аккуратно, но осознавала, что такой постепенный подход к переменам не сработает в отношении моего гардероба. Я давно миновала черту, за которой медленная и постепенная перемена помогла бы мне с одеждой. Мне нужно было не только изменить содержание моего шкафа, но и начать иначе думать о моей одежде, о моем гардеробе и о моих привычках шоппинга. Я не смогла найти тот челлендж, который искала, поэтому создала его сама. 1 октября 2010 года я дала обещание себе (и Интернету), что буду носить меньшее количество предметов одежды (намного меньше, чем обычно носила) в течение трех месяцев. Я не знала, чего ожидать. У меня не было каких-то особенных целей.

Как я уже сказала, мне действительно хотелось немного покоя. Я устала от необходимости думать о том, что надеть, что купить, что оставить, что отдать, что продать и что хорошо смотрится. Примерка нарядов, тревога о том, что подумают люди, забота о большом гардеробе превалировали в моей жизни, и я от этого устала. Всю жизнь я покупала одежду, и мне все равно нечего было надеть.

Начав челлендж, я работала полный день в сфере рекламных продаж (вот она, ирония судьбы) для группы журналов.

Я помню, как смотрела на крошечный капсульный гардероб, который создала, и думала: «Этого не хватит», «Люди заметят» и «Это ли не безумие?». Моя работа состояла из постоянных встреч и мероприятий. Моя реальная жизнь (я никогда не считала работу «реальной жизнью», потому что мне очень хотелось ее бросить) состояла из заботы о моей семье, походов, свиданий, встреч с друзьями... и шопинга. Мне было тревожно, но я понимала, что в любом случае пришла пора для перемен. Если я не изменюсь, ничего не изменится.

Чем «Проект 333» не является

- Это не формула что *надевать* или что *не надевать*. В рамках «Проекта 333» его участницы создавали капсульные коллекции из 33 черных вещей, 33 очень ярких принтов и всего возможного между ними. В книге вы познакомитесь с несколькими примерами. Красота этого челленджа в том, что у вас есть возможность носить вашу любимую одежду каждый день.

- Это не соревнование. Даже если вы добьетесь нескольких личных побед, победителя в «Проекте 333» нет. В этом челлендже и в этом сообществе мы не соревнуемся друг с другом, мы друг друга поддерживаем.

Мы подбадриваем друг друга и вдохновляем, рассказыва-

ем о том, что носим, что узнаем и как растем.

- Это не точная наука. Я выбрала цифру 33 на основе того списка предметов одежды, который составила, размышляя о том, что мне потребуется в течение 3 месяцев. В список вошло примерно 45 вещей, но так как это челлендж, я выбрала число 33. Я не знала наверняка, что у меня получится, но мне понравилось, как это звучит: 33 вещи на 3 месяца – 333. Я рекомендую начинать с 33, но у вас может быть другая цифра. С этим мы разберемся позже.

- Этот проект не для страданий. Однажды мы вместе с дочерью ждали поезда в Нью-Йорке. На мне была рубашка в голубую и белую полоску, одна из моих 33 вещей. Я отпила глоток кофе, и он пролился на рубашку из-под неплотно закрытой крышки. Посмеявшись от души, я отправилась за новой рубашкой, не собираясь ходить в испачканной весь день ради простоты или ради соблюдения правила челленджа «не покупать новые вещи». Если предмет одежды, который вы включили в свои 33, рвется, пачкается или становится вам мал/велик, не страдайте из-за этого. Приведите одежду в порядок или замените ее и двигайтесь дальше.

Пять аспектов, которые выиграют, если вы будете носить меньшее количество предметов одежды

Есть много причин присоединиться к «Проекту 333». Хотя для каждой из вас проект будет сугубо индивидуальным опытом и пользу он принесет каждой свою, есть несколько позиций, которые выигрывают в результате сокращения гардероба и присоединения к этому челленджу.

Деньги. Участие в «Проекте 333» – это не просто обязательство обходиться меньшим количеством одежды, это еще и приглашение полностью прекратить шопинг на три месяца. Даже если вы не думаете, что тратите много на обувь, одежду, аксессуары или украшения, вы, возможно, удивитесь, как эти покупки (маленькие и большие) накапливаются.

Время. Вспомните, сколько времени вы потратили в прошлом месяце на шопинг в магазинах или онлайн. Сколько времени вы потратили, разбирая электронные письма со специальными предложениями или примеряя различные наряды из вашей нынешней коллекции? И сколько времени вы потратили, собираясь каждое утро? А теперь прибавьте к этому то время, которое вы потратили, размышляя о прошлых или будущих покупках. В следующие три месяца вы получите это

время назад.

Пространство. Даже если вы мгновенно не избавитесь от лишних вещей, а уберете их с глаз долой, то приобретете физическое пространство, ближайшее к вам, и ментальное, проведя расхламление.

Ясность. Как только вы выберете 33 вещи, следующие три месяца вам не придется много думать о том, что надеть. Вы не будете волноваться о выставленном на распродажу, о новых покупках или о недостатках вашего гардероба. Избавившись от необходимости принимать эти решения, вы сможете подумать о действительно важном, и у вас будет больше ясности в течение дня. Прощай, усталость от принятия решений.

Свобода. Шкаф, полный одежды, которая вам не подходит, за которую вы слишком много заплатили и которую не носите, давит на вас каждый раз, когда вы его открываете, чтобы выбрать, что вам надеть. Когда я открывала свой шкаф, это ежедневно напоминало мне о моих долгах и моем неудовлетворении. В нем висела одежда, которая была мне не по размеру, которую я никогда не носила. Там была даже одежда с ярлыками. Как только я выставила за дверь излишки, я избавилась и от чувства вины, и от других эмоций, которые так долго меня мучили. Отпустив это, я поняла, что заплатила за все сполна. Я заплатила за это деньгами,

временем, вниманием и эмоциями. А вы разве нет? Когда в вашем шкафу останутся только ваши любимые вещи, вы испытаете чувство освобождения от вины, от груза лишней одежды, с которыми сталкиваетесь каждое утро.

Первые 333 Кортни

Прежде чем я проведу вас по пути этой меняющейся жизни реконструкции гардероба, мне, вероятно, следовало бы рассказать вам, кто я такая (очень коротко). Я замужем за любовью всей моей жизни, у меня дочь двадцати с небольшим лет, которую я тоже очень люблю. Да, вот так случилось. Я автор, блогер, спикер, творческий человек и интроверт. Я много лет проработала в продажах, маркетинге и рекламе. Но после того как мне поставили диагноз «рассеянный склероз» в 2006 году, я избавилась от большей части стресса в моей жизни (в числе прочего я избавилась от хлама, долгов и дома) и оставила надежную карьеру, чтобы заняться работой, которая заставляет меня улыбаться. У меня есть блог bemorewithless.com, к которому многие обращаются после того, как обнаружат в Google «Проект 333» (Project 333). Я написала книгу «Душевная простота» (Soulful Simplicity), чтобы поделиться моей историей. В нее вошла короткая глава о «Проекте 333».

Теперь я написала целую книгу о «Проекте 333», включив

в нее короткий рассказ о моей истории. Так обычно бывает, когда я упоминаю о «Проекте 333». Он становится главной темой разговора!

Я собираюсь больше рассказать вам о том, как я это сделала, как вы можете это осуществить, с какими препятствиями я столкнулась и как другие люди меняют свои гардеробы и жизни с помощью «Проекта 333». Но сначала я кратко расскажу вам о том, что я включила в мою первую коллекцию (подробный список вы найдете на <https://bemorewithless.com/minimalist-fashion-project-33-begins>):

- 21 предмет одежды
- 6 аксессуаров
- 2 украшения
- 4 пары обуви

Моя коллекция из 33 вещей изменилась и эволюционировала со временем, но обычно я не выхожу за рамки похожих категорий. Сначала фактор простоты ограничивал только количество предметов в моем гардеробе, но теперь я применяю принцип простоты и к отдельным предметам, которые включаю в мою коллекцию. Легче ли ухаживать за таким гардеробом? Как на него реагируют окружающие?

Подходит ли он моей фигуре и моему образу жизни или даже нескольким сторонам моего стиля жизни? Продолжайте читать, чтобы узнать, как вам собрать собственный капсульный гардероб для этого челленджа и почему это важно. Я предложу вам то, что можно включить в ваш гардероб, и

скажу, что вы не обязаны включать в список из 33 предметов.



Многие годы я верила, что существует идеальное маленькое черное платье для меня. Я была уверена, что новый шарф дополнит мой образ и, возможно, даже придаст ему целостность. Я думала, что в этих туфлях, в которых я едва могла ходить, я выгляжу сильной. Когда я попробовала на три месяца ограничить себя в количестве одежды, я вдруг поняла, насколько от нее завишу. А ведь я вовсе не то, что я ношу. Людям все равно, что я ношу. И что самое важное, чтобы быть счастливой, мне нужно намного меньше, чем я предполагала. Простота – это новый черный.

Больше

Если вы читаете эту книгу, надеясь, что я порекомендую вам идеальные джинсы или маленькое черное платье, без которых не представляете своей жизни, проведите быструю инспекцию вашего гардероба. Сколько джинсов у вас было за вашу жизнь? Сколько маленьких черных платьев? Сколько стильных сумочек? Как это для вас работает?

Правда в том, что нет такого предмета одежды, который изменит вас или убедит людей в том, что вы человек, которым не являетесь. Шопинг не исправит прошлого и не обезопасит будущее. «Больше» – это не ответ. Прежде чем я открыла для себя силу меньшего, снизила уровень стресса и упростила мою жизнь, я считала, что решение всех проблем – это «больше». Я думала, что буду счастливее, если у меня будет больше денег, больше места для хранения, я буду чаще ходить по магазинам, больше тратить, и у меня будет больше вещей. Я думала, что люди будут любить/уважать меня больше, если я больше для них сделаю. И я покажу себя, если буду делать больше во всех областях моей жизни. Но «больше, больше, больше» не привело к большому счастью, более близким отношениям или лучшему здоровью.

Произошло прямо противоположное. Мое стремление к большому привело к стрессу, депрессии и натянутым отношениям. В конце концов, дело кончилось переутомлением и

болезнью.

Моим любимым местом для большего был мой гардероб. Если я поправлялась, я отправлялась на шопинг. Если, как мне казалось, одежда сидела на мне плохо, я покупала больше обуви. Если мне предстояло какое-то мероприятие, я покупала новые платья и новые аксессуары, чтобы поднять настроение и самооценку. Если у меня был хороший день, я отмечала это походом по магазинам. Если я находила рубашку, которая мне нравилась, я покупала несколько штук разных цветов (а потом носила все время только черную). Если у меня был плохой день, лекарством снова становился шопинг. Стремление к большему было способом двигаться дальше, но это был плохой способ, потому что он усиливал мое чувство недовольства собой. Что-то шло не так, но я не понимала, что именно. Вместо того чтобы попытаться в этом разобраться, я обращалась к большему: больше вещей, больше бизнеса, больше шопинга. Если что-то идет не так, но ситуация терпимая, кажется легче поначалу оставаться в зоне «терпимо», чем разбираться с проблемами.

Когда я начала «отпускать» вещи в попытке снизить стресс, я почувствовала то, чего не чувствовала долгие годы. Я ощутила легкость. И я стала как бы счастливее и здоровее, поэтому решила продолжать. Вскоре «меньше» заменило «больше». Это было новым направлением и решением, которого я не ожидала. «Меньше» стало ответом. Я заметила это, когда уменьшились мои заботы, мое беспокойство, мои

размышления... Мне полегчало. Я убрала что-то из моего рациона, что-то из моего календаря и моего бюджета. Потом пришло время разобраться с моим гардеробом. Поначалу я не думала, что мои туалеты и то количество вещей, которое я собирала десятилетиями, – это источник стресса, но в конце концов я это осознала. Одежда стала для меня грузом, отвлекала меня.

Как только я увидела, что одежда – источник стресса, мне захотелось отдать ее всю. К счастью, я этого не сделала, иначе это был бы «Проект 33», а не 333. Сначала я запихнула «больше» в глубину моего шкафа, потому что мне не хотелось с этим разбираться. У меня были веские причины цепляться за вещи из моего гардероба: я же потратила на них много денег, некоторая одежда имела для меня сентиментальное значение. К тому же я полагала, что люди оценивают меня на основании того, во что я одета. У меня было много проблем с идентичностью и эмоциями, связанных с моим гардеробом, как следствие – об этом было тяжело думать. Я начала с упрощения других сфер моей жизни, а когда пришло время разобраться с моим гардеробом, начала «Проект 333».

Больше хорошего: чего ждать от «Проекта 333»

Есть одна вещь, которую вы должны узнать прямо сейчас. Вы не обязаны избавляться от «больше» в вашем шкафу, ко-

гда начнете «Проект 333». На самом деле я не рекомендую вам это делать. Я прошу вас только спрятать лишнюю одежду. Уберите ее с глаз долой, когда начнете челлендж. И это не просто моя прихоть. Это расставание с одеждой сыграет свою роль позднее. Вам будет легче понять, что вам нравится носить, а от чего нужно избавиться. Дистанция, которую вы создадите между вами и лишней одеждой, облегчит вам процесс расставания с ней. Вы отвыкнете от нее, если вам не придется видеть ее каждый раз, когда вы открываете шкаф. Я помню, как проверила коробки с одеждой после моих первых трех месяцев с 33 вещами. Моей первой мыслью было: «О чем я только думала?» Почему я так долго держалась за одежду, которая не доставляла мне удовольствия и которую я не носила?

Почему я потратила столько времени на переживания из-за того, что не ношу ее? Прошло всего несколько месяцев, и я могла думать только об одном: «Пора отдать все это на благотворительность». Хотя в конечном итоге вся лишняя одежда отправилась за дверь; если бы я избавилась от нее немедленно, я бы гадала, правильно ли поступила, и беспокоилась, что мне нужно все покупать снова. Это создало бы новый стресс. Отнесите к этой части челленджа с большей осторожностью и, вместо того чтобы сразу избавиться от лишней одежды, сделайте вид, что расстаетесь с ней, спрятав на несколько месяцев.

Но хотя «меньше» заменило «больше» в моей технике ре-

шения проблем, я не могу не рассказать о том, что в моей жизни изменилось благодаря тому, что одежды стало меньше. Каждый переживает это по-своему, но вот что я услышала от людей, принявших участие в «Проекте 333».

«У меня больше времени по утрам». Обычно это первое преимущество, которое замечают те, кто принял участие в челлендже. Они не тратят время на примерку различных нарядов или на волнения о том, что надеть, у них есть время на завтрак, на медитацию или на то, чтобы начать день в более медленном и спокойном темпе.

«Я экономлю больше денег». Вот тут нет никаких сомнений. Благодаря «Проекту 333» я сократила мои еженедельные походы по магазинам до выхода один раз в квартал или даже реже.

«Я уделяю больше внимания тому, что меня интересует». Представьте, что мы направляем всю энергию и все внимание, затраченные на внешний вид и одежду, на действительно важное для нас и для мира.

«Я получаю больше комплиментов». Это один из сюрпризов. Я не только начала получать больше комплиментов, но и комплименты стали другими. Вместо «Мне нравится это кольцо/эта обувь» я чаще слышала: «Ты так хорошо выглядишь» или «Что в тебе изменилось? Ты великолепно выглядишь».

«Я стала уверенней в себе». Это одно из многих внутренних изменений. Я дала большую власть моей одежде и забыла о том, что уверенность идет изнутри.

И это не единственные перемены. Люди, попробовавшие челлендж «Проект 333», заметили, что тревоги стало меньше, появилось больше ясности и сосредоточенности. Они писали, что проявляют больше терпения с детьми и что лучше спят. Изменения, происходившие и в моей жизни, и в жизни тех, кто мне о них написал, никак не были связаны с рубашками, обувью, шарфами или ремнями. Изменения происходили в сердце.

Вам надо с чего-то начать

Минималистичный модный челлендж «Проект 333» не о моде и не об одежде, но он с этого начинается. Когда вы понимаете, от какого количества стресса вы можете избавиться, сколько пространства сможете создать, сколько денег сможете сэкономить и сколько радости испытаете, всего лишь сократив количество предметов одежды в гардеробе, вы спросите себя, почему не начали раньше.

Этот челлендж перехода к меньшему начинается с вещей, висящих в вашем шкафу, но результаты и инсайты, которые вы получите, будут иметь мало отношения к тому, что висит у вас на вешалках. Вы получите больше доказательств того,

что «меньше» – это на самом деле намного «больше». Если «больше» для вас не работает, попробуйте «меньше».

Эмоции

Ваша одежда когда-нибудь делала вас счастливой? Или печальной, злой, виноватой, раздраженной? Я понятия не имела, сколько эмоций в моей одежде, пока с ней не рассталась. Я не подозревала, что одежда в моем шкафу вызывала у меня стресс, но знала, что в него меня вгоняет мое обращение с деньгами. Стресс был в моем расписании, в моей работе и в моих отношениях. Но в моем гардеробе? Я искренне считала, что моя одежда и, в частности, покупка одежды его снимают. Когда мне хотелось отвлечься от трудного рабочего дня, или от неприятных новостей, или от переутомления, шопинг приносил мне облегчение. Шопинг обещал мне что-то новое, что поднимет настроение и поможет почувствовать себя лучше. У меня была эмоциональная связь с отдельными предметами гардероба. Там были туфли, в которых у меня немели пальцы, но я потратила на них столько денег, что обязана была их носить. А еще там были джинсы, в которые я с трудом влезала в колледже, но я знала, что сумею в них втиснуться, если только мне удастся сбросить несколько фунтов.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.