

# Minimalismo per famiglie

Strategie pratiche  
per semplificare  
la tua casa e la tua vita

**Zoë Kim**

Prefazione di Denaye Barahona



# Indice

Prefazione vii

Introduzione ix

## **Prima Parte | La mentalità minimalista 1**

1. Il *perché* del minimalismo 3
2. Diventare una famiglia minimalista 19

## **Seconda Parte | Cosa fare a ogni età 41**

3. Definisci le regole della tua casa 43
4. Superare le resistenze 59

## **Terza Parte | Pulisci ed elimina: le strategie per ogni stanza 67**

5. Il soggiorno 69
6. La cucina 87
7. Le camere da letto 97
8. Lo studio 127
9. Il bagno 135
10. Scantinati, solai e altri spazi 141

## **Quarta Parte | Il mantenimento: i vantaggi del possedere meno** 149

11. Tenere pulito 151
12. Rimanere sul sentiero minimalista 159

Bibliografia 161

Ringraziamenti 165

L'Autrice 167

# Prefazione

Come genitore, so bene che vorremmo dare tutto ai nostri figli. Spesso questo si traduce nel dare ai nostri figli più di quello che noi stessi abbiamo avuto. Ciò significa più amore, più attenzioni, più giocattoli e in generale... più cose. Questo desiderio può essere travolgente, ed è per questo che *Minimalismo per famiglie* rappresenta una lettura fondamentale per tutti i genitori che stanno crescendo dei bambini nel mondo di oggi.

Durante la mia carriera professionale ho avuto modo di lavorare con molte famiglie. Come fondatrice della community online *Simple Families*<sup>1</sup>, ho lavorato per oltre un decennio con le famiglie per favorire l'armonia e la tranquillità dentro le mura domestiche. Mi sono avvicinata a Zoë Kim proprio in virtù della nostra comune visione su come migliorare il benessere delle famiglie. Sia Zoë che io gestiamo comunità online che forniscono alle famiglie un supporto pratico e filosofico che le aiuti a trovare una soluzione a una vita spesso travolgente: il minimalismo.

In *Minimalismo per famiglie*, Zoë non lascia alcuna domanda senza risposta. Ritieni che semplificare la vita familiare dovrebbe essere un

---

1 Ndt. Famiglie Semplici.

viaggio che ogni famiglia dovrebbero compiere assieme. I bambini non dovrebbero limitarsi seguire ciecamente i genitori. Come in ogni cosa che fa, Zoë è attenta a sottolineare sia il perché della bontà di uno stile di vita minimalista sia come raggiungerlo.

Compiere un cambiamento importante, come adottare uno stile di vita minimalista, è qualcosa di enorme. In questo libro, Zoë ti mostra come disinnescare il pilota automatico e vivere la vita in modo più significativo. Inizierai a pensare in modo più critico quando si tratterà di prendere decisioni e a vivere in maniera più finalizzata e consapevole. Questa consapevolezza inizia nelle nostre relazioni e continua nelle nostre case attraverso il modo in cui organizziamo i nostri beni e la scelta di introdurre nuovi elementi nei nostri spazi abitativi.

*Minimalismo per famiglie* ti prenderà per mano e ti guiderà attraverso ogni stanza della tua casa. Questo approccio step-by-step fornisce una guida pratica e il supporto emotivo necessari per liberarsi dalle cose che non servono più, né a te né alla tua famiglia. Zoë avrà cura di prepararti al meglio affinché tua sia pronto a perseguire il minimalismo e la semplicità, a prescindere che il disordine si sia impossessato del tuo ufficio o del tuo guardaroba.

Tutte le famiglie dovrebbero assolutamente leggere questo libro. Dobbiamo resistere alla tentazione di permettere ai beni materiali di sopraffare le nostre vite familiari. Questo libro ci guiderà nell'insegnare ai nostri figli a riorientare il proprio tempo e le proprie energie, prendendo le distanze dagli oggetti e muovendosi verso un'esistenza più significativa, più tranquilla ed equilibrata. Questo viaggio deve partire da noi come genitori. E sta iniziando proprio ora.

Denaye Barahona, PhD  
New York, 2017

# Introduzione

C'è gioia nel possedere di meno. Una vita minimalista è in grado di portare dei benefici a tutti, specialmente a quelli di noi che hanno famiglia. Rinunciare alle cose in eccesso crea *più* tempo, spazio ed energia per perseguire il nostro scopo, le nostre passioni e le relazioni significative con coloro che amiamo. Nella nostra vita ci capiterà mai di guardare indietro e di desiderare di non aver trascorso così tanto tempo con le persone che amiamo invece che con degli oggetti materiali? So che non lo faremo.

La tipica famiglia di oggi ha una vita piena di aspettative e di obblighi. La nostra società ci propone un flusso ininterrotto di stimoli che ci invitano ad avere di più, a fare di più e a essere di più. Non rispondere positivamente a questi stimoli può farci sembrare controcorrente. Ma spesso mi chiedo, dove stiamo andando veramente?

Quando il tuo tempo e le tue energie sono divise tra il lavoro, i bambini e la vita sociale, adottare un approccio minimalista per la tua famiglia potrebbe sembrarti solo un'altra tra le mille cose che hai da fare e che non avrai il tempo di fare. Oggigiorno, ci vuole un po' di impegno per riuscire a semplificare la tua vita. Quindi, come potrete tu e la tua famiglia ridurre il disordine e smettere di nuotare

controcorrente? Tu e la tua famiglia potete iniziare accettando l'invito a scoprire che "meno" è davvero "di più". Quando le cose che possediamo e le attività che svolgiamo non portano felicità nelle nostre vite, ecco che potrebbe essere arrivato il momento di iniziare a ridurre.

Mio marito ed io abbiamo quattro figli. Sappiamo quanto velocemente la vita possa diventare impegnata e piena di oggetti. Ogni settimana c'è un'infinità di cose a cui diciamo di no e cose a cui stiamo insegnando ai nostri figli a dire di no.

Il nostro viaggio verso il minimalismo è iniziato sette anni fa. Eravamo una giovane famiglia con due bambini sotto i cinque anni. Mio marito era nell'esercito e spesso si trovava sul campo per lunghi periodi di tempo. Ero grata e felice di poter stare a casa con i nostri figli, ma in qualche modo finivo col passare più tempo a occuparmi delle faccende domestiche, che a svolgere delle attività con i bambini. Ero esausta e stressata, completamente assorbita dal dovermi prendere cura di tutti i nostri beni.

Quando mio marito dovette partire improvvisamente per una missione, io e i bambini stavamo facendo le valigie per trasferirci nuovamente, questa volta da una casa in affitto a una casa che avevamo acquistato. Al di là del fatto che era il nostro terzo trasloco in sei anni, ci stavamo spostando poco più avanti nella nostra via. Potete immaginare quanto sia stato duro.

Fare gli scatoloni, svuotarli e organizzare tutte le nostre cose ha prosciugato completamente la gioia per la casa nuova. Fu proprio a causa di quello stress, dello sfinimento e del desiderio di vivere meglio che misi in dubbio il mio stile di vita. Iniziai a vedere il costo reale di tutto ciò che possedevamo, e scoprii che era troppo elevato! Iniziosi così il mio viaggio per vivere una vita minimalista.

Da quando abbiamo iniziato a rinunciare a molte delle cose che

avevamo e ad applicare il minimalismo ad altre aree della nostra vita, è diventato più facile resistere a tutti quelli stimoli che ci invitavano ad avere di più e a fare di più. Meglio ancora: è più facile vedere e godersi la libertà di avere di meno. Fu così che ho iniziato a scrivere e a registrare il mio viaggio sul mio sito web, [TheMinimalistPlate.com](http://TheMinimalistPlate.com), per condividere con gli altri i miei progressi.

Molte persone pensano che avendo dei bambini non potrebbero mai condurre una vita minimalista. Il minimalismo e i bambini sotto lo stesso tetto: come è possibile? Come vedremo, ogni famiglia può vivere davvero uno stile di vita minimalista. Funziona perché è pratico.

In *Minimalismo per famiglie* condivido strumenti, strategie e azioni concrete per aiutarti a integrare il minimalismo nella tua vita e nella vita di coloro che condividono la tua casa. Ti fornirò consigli specifici per ridurre il disordine nella tua abitazione, sensibilizzare la tua famiglia al minimalismo, cambiare la tua mentalità, abbandonare gli oggetti che hanno un valore sentimentale e affrontare le resistenze al cambiamento. Attraverso nuove prospettive, lezioni apprese e suggerimenti praticabili, la tua famiglia potrà recuperare i valori che le sono più cari.

Ogni famiglia potrà ritrovare la propria vita, sepolta sotto tutto ciò che possiede. E questo libro ti mostrerà come fare. Sarà diverso per ognuno di noi, ma tutti scopriremo che c'è più vita nel possedere di meno.