

Seni Hidup Minimalis

Bagian pertama yang ia sampaikan adalah tentang membayangkan. Membayangkan ketika kita adalah seorang jenderal yang akan turun ke medan perang atau atlet sebelum bertanding. Menjadi seorang yang seperti itu harus menyiapkan mental untuk menghadapi tantangan yang menanti agar bisa melakukan yang terbaik. Dan untuk kita, saatnya membangun Kunci keberhasilan kita yaitu pola pikir minimalis.

Semua ini adalah tentang sikap. Sebelum mengendalikan apa yang kita miliki, kita harus mengubah hubungan dengan barang itu. Kita harus memaknai, mengenali kegunaan, dan mempertimbangkan dampaknya terhadap hidup kita. Ketiga prinsip tersebut akan memudahkan kita untuk melepaskan barang di rumah dan mencegah barang lain untuk datang ke rumah. Yang lebih penting lagi adalah kita akan menyadari bahwa barang-barang kita ada untuk melayani kita, bukan sebaliknya.

Metode STREAMLINE

Francine Jay adalah seorang ahli penata rumah dan beliau punya metode STREAMLINE yang sudah terbukti.

S untuk Start over alias mulai dari awal.

T untuk Trace, treasure or transfer yaitu buang, simpan atau berikan.

R untuk Reason for each item alias alasan setiap barang.

E untuk Everything in its place yaitu semua barang pada tempatnya.

A untuk All surface clear alias semua permukaan bersih.

M untuk Modules yaitu ruangan.

L untuk Limits alias batas

I untuk If one comes in, one goes out maknanya satu masuk, satu keluar

N untuk Narrow down yaitu kurangi

E untuk Everyday maintenance alias Perawatan setiap hari.

Dan yahh semua itu beliau terapkan dan ceritakan di dalam buku seni hidup minimalis untuk memaksimalkan ruang, memiliki lebih banyak waktu dan energi serta menjaga rumah tetap rapi karena banyak hal yang berpotensi membuat rumah kita berantakan seperti pindah tempat tinggal, menikah, memiliki anak atau sedang berhemat. Satu arahan dari beliau adalah “Bebaskan diri anda dari barang-barang agar anda bisa menjalani hidup!”

Selain arahan, beliau juga menyampaikan “Lepaskan seperti anak kecil meniup setangkai dandelion. Dalam satu tarikan napas, begitu ringan dan bahagia tak terkira”.



Eliminasi Barang

Saya sangat tertusuk ketika membaca bab 1 buku ini. Banyak hal yang ternyata saya anggap sepele tetapi itu berdampak, eh sangat berdampak untuk kenyamanan dan ke-enteng-an kehidupan saya. Salah satunya adalah melepaskan keterikatan saya dengan barang yang dipunya. Saya diajak untuk membahas kiat-kiat melatih pikiran untuk melepaskan cengkraman barang terhadap diri kita titik untuk mencapai itu semua kita harus melakukan pemanasan peregangan dan mengkondisikan diri untuk menghadapi tahap berikutnya titik untuk pemanasan kita mulai dengan hal termudah yaitu membayangkan hidup tanpa ada barang titik kita

cukup mengingat saja kok. Apakah barang-barang di sekitar kita terlebi**h** barang yang kita punya itu penting bagi kesehatan dan kebahagiaan kita? hanya kita yang bisa menjawabnya dan jujur yaa☐

Setelah itu kita coba bayangkan hal yang lebih sulit yaitu ketika kita pindah ke negara lain. Apa sih yang akan kita bawa ketika kita pindah ke negara lain? Apakah semua barang yang kita miliki sekarang ini akan kita bawa semua atau hanya barang-barang penting saja yang akan kita bawa? Atau mungkin kita bisa bayangkan ketika rumah kita kebakaran.

Barang apa sih yang akan kita putuskan untuk kita bawa keluar rumah, apakah semua barang bisa kita bawa? Mungkin iya kalau waktunya ada tetapi kalau kebakaran rasanya kita harus memilih deh barang-barang tertentu yang akan kita bawa keluar. Bisa dokumen penting, foto keluarga atau mungkin laptop atau mungkin bukan itu semua tapi barang berharga lain yang tidak bisa kita sebutkan. Untuk itu selain barang yang tidak kita bawa keluar saat kita terdesak maka sesungguhnya barang itu tidak begitu penting untuk hidup kita.

Oke kita sejenak untuk menenangkan diri lalu berpikir apa sih maksudnya? Kita renungkan sendiri saja ya hehehe



STREAMLINE

Lanjut deh bagian 2. Kalau nih pola pikir kita sudah minimalis maka saatnya kita mewujudkan sikap itu ke dalam tindakan gunakan metode STREAMLINE.

Pada intinya adalah kita harus mulai dari awal kita harus berjanji kepada diri kita sendiri bahwa kita akan membongkar semua barang kita secara perlahan dan sistematis mulai dari barang yang terlihat sampai dengan barang yang tidak terlihat. Selanjutnya adalah proses memilih barang.

Barang yang sudah dikategorikan penyimpanannya yaitu inner circle alias penyimpanan barang-barang yang digunakan setiap saat atau setiap hari atau hampir setiap hari; outer circle yaitu penyimpanan barang-barang yang digunakan kurang dari seminggu sekali contohnya kamus perlengkapan hobi dan lain sebagainya, dan barang di storage; dan Deep storage yaitu

tempat penyimpanan paling jauh dan paling sulit dijangkau seperti loteng gudang dan tempat-tempat lain yang tidak datangi sehari-hari.

Selanjutnya kita akan diajak untuk melihat-lihat atau menilik semua ruang yang kita punya di rumah untuk dibersihkan dan dirapikan dari barang-barang yang memang sudah tidak kita perlukan lagi. Lengkap deh dan membuat saya berfikir untuk segera bertindak□

Dan di akhir kita akan diberikan cara hidup. Kita telah selesai merapikan semua barang kita Nah sekarang kita akan memperkenalkan cara hidup minimalis kepada anggota keluarga dengan cara memperlihatkan kepada mereka semua betapa asyiknya hidup dengan hanya sedikit barang dan bisa juga kita ajak mereka untuk serta merapikan rumah titik harapannya ada dampak penting untuk mengurangi konsumsi dan hidup tanpa beban di muka bumi ini. Dan selesai.