

# VIVA MAIS, TENHA MENOS

Encontre a vida que você deseja,  
enterrada sob tudo que você tem

**JOSHUA BECKER**



ALTA BOOKS  
GRUPO EDITORIAL  
Rio de Janeiro, 2023

# SUMÁRIO

<b>1</b>	Tornando-se Minimalista	1
<b>2</b>	Livramento	15
<b>3</b>	Minimalismo do Seu Jeito	27
<b>4</b>	A Névoa do Consumismo	39
<b>5</b>	A Vontade Interior	57
<b>6</b>	Vá com Calma	71
<b>7</b>	Resolução de Problemas	83
<b>8</b>	Experimentos para Viver com Menos	105
<b>9</b>	Programa de Manutenção	123
<b>10</b>	A Família Minimalista	137
<b>11</b>	Atalho para a Importância	155
<b>12</b>	Uma Vida com Intenção	171
<b>13</b>	Não Se Conte com Menos	185
	Notas	197
	Índice	207

# 1

## Tornando-se Minimalista

O ano de 2008 prometia um clima agradável para o fim de semana do Memorial Day — o que nem sempre era o caso em Vermont naquela época. Então, eu e minha esposa Kim decidimos passar o sábado fazendo compras, colocando as pendências e as tarefas de casa em dia. Fazer a faxina da primavera era nosso grande objetivo naquele fim de semana, começando pela garagem.

Veio a manhã de sábado, e, enquanto Kim e nossa filha ainda dormiam, acordei nosso filho Salem para comer ovos com bacon. Imaginei que, depois de um bom café da manhã, ele ficaria animado para ajudar o pai. Olhando para trás agora, não sei por que pensei que uma criança de 5 anos ficaria empolgada para limpar uma garagem, mas essa era minha esperança. Depois do café da manhã, lá fomos nós.

Nossa garagem de duas vagas estava cheia de coisas, como sempre. Caixas empilhadas ameaçavam cair das prateleiras. As bicicletas estavam entrelaçadas umas às outras, encostadas em uma parede. Uma mangueira de jardim enrolada ocupava um dos cantos. Ancinhos, pás e vassouras para todos os lados. Às vezes tínhamos que entrar e sair dos nossos carros de lado, espremidos por entre a bagunça da garagem.

— Salem — disse eu —, o que precisamos fazer é o seguinte. Esta garagem ficou suja e bagunçada no inverno, então vamos tirar tudo e espalhar na entrada. Depois vamos lavar toda a garagem com a mangueira e, quando secar, colocaremos tudo de volta, de forma mais organizada. OK?

O pequeno assentiu, fingindo entender tudo o que eu tinha acabado de dizer.

Apontei para uma caixa plástica e pedi a Salem para arrastá-la.

Infelizmente, justo aquela caixa estava cheia de brinquedos de verão dele. Como você pode imaginar, assim que meu filho se deparou com brinquedos que não usava havia meses, a última coisa que ele queria fazer era me ajudar a limpar a garagem. Ele pegou um conjunto de bola e taco de beisebol e começou a caminhar para o quintal. Quando já estava saindo, ele parou.

— Você vai brincar comigo, pai? — perguntou, com uma expressão esperançosa no rosto.

— Desculpa, amigão. Não posso — respondi. — Mas podemos jogar assim que eu terminar. Prometo.

Com uma pontada no coração, vi Salem dar a volta na saída da garagem e sumir por ali.

À medida que a manhã avançava, uma coisa foi levando a outra, e a possibilidade de eu poder me juntar ao Salem no quintal começou a parecer cada vez mais remota. Eu ainda estava trabalhando na garagem horas depois, quando Kim nos chamou para almoçar.

Quando saí novamente para terminar o trabalho, notei nossa vizinha June trabalhando em seu próprio jardim, plantando flores e regando as plantas. June era uma senhora idosa de cabelos grisalhos e sorriso gentil, que sempre se interessava pela minha família. Acenei para ela e continuei meu trabalho.

A essa altura, eu estava tentando limpar e organizar todas as coisas que tinha arrastado para fora da garagem durante a manhã. O trabalho

era árduo e estava demorando muito mais do que eu havia esperado. Enquanto trabalhava, pensei em todas as vezes que havia me sentido descontente quando cuidava de nossas coisas naqueles tempos. E aquela era mais uma! E para piorar, Salem continuava surgindo do quintal para fazer perguntas ou tentar me convencer a brincar com ele. Toda vez eu dizia: “Estou quase no fim, Salem”.

June podia reconhecer a frustração pela minha linguagem corporal e meu tom de voz. A certa altura, quando passamos um pelo outro, ela me disse com sarcasmo: “Ah, as alegrias da casa própria.” Ela havia passado a maior parte do dia cuidando da própria casa.

— Bom, você sabe o que dizem — respondi. — Quanto mais coisas você possui, mais suas coisas possuem você.

As palavras seguintes dela mudaram o curso da minha vida.

— Sim — disse ela —, é por isso que minha filha é minimalista. Ela insiste em me dizer que eu não preciso ter todas essas coisas.

*Eu não preciso ter todas essas coisas.*

A frase reverberou em minha mente quando me virei para olhar os frutos do meu trabalho matinal: uma grande pilha de pertences sujos e empoeirados, empilhados na entrada da garagem. De repente, com o canto do olho, notei meu filho, no quintal, ainda brincando sozinho. A justaposição das duas cenas penetrou fundo no meu coração, e pela primeira vez comecei a reconhecer a razão do meu descontentamento.

Ela estava empilhada na entrada da minha garagem.

Eu já sabia que posses não equivalem à felicidade. Todo mundo sabe, não é? Pelo menos todos nós dizemos saber que nossas coisas não nos trarão verdadeira satisfação. Porém, naquele momento, enquanto eu examinava a pilha de coisas na garagem, outra percepção me ocorreu: *Minhas posses não estão trazendo felicidade para minha vida, mas não é só isso. Elas estão realmente me distraindo das coisas que realmente trazem!*

Corri para dentro da casa e encontrei minha esposa no andar de cima, esfregando a banheira. Ainda tentando recuperar o fôlego, eu disse: “Kim, você não sabe o que aconteceu. A June disse que não precisamos ter todas essas coisas!”

Naquele momento, nascia uma família minimalista.

## UM NOVO CHAMADO

Naquele fim de semana, Kim e eu começamos a conversar sobre as coisas das quais poderíamos nos livrar para simplificar nossas vidas e voltar o foco para o que realmente importava para nós. Começamos a vender, doar e jogar fora coisas de que não precisávamos. Em seis meses, nos livramos de 50% de nossos pertences. Rapidamente começamos a ver os benefícios do minimalismo e a desenvolver uma filosofia de como todos podem se beneficiar de uma vida mais simples e com propósito.

Fiquei tão empolgado que, no fim de semana do Memorial Day, criei um blog — chamado *Becoming Minimalist* — para manter nossos parentes atualizados sobre nossa jornada. Começou como nada mais que um diário online para mim. Contudo, algo incrível aconteceu: pessoas que eu não conhecia começaram a ler o blog e a contar aos amigos sobre ele. A quantidade de leitores cresceu às centenas, depois aos milhares, depois às dezenas de milhares... E os números não paravam de crescer.

Eu pensava: “O que está acontecendo aqui? O que significa isso?”

Por anos fui pastor do ministério estudantil em várias igrejas. Em Vermont, nosso ministério era o maior na Nova Inglaterra. Eu adorava ajudar alunos do ensino fundamental e médio a encontrar um significado espiritual maior para suas vidas. Porém comecei a sentir que o blog sobre minimalismo desempenhava um papel no destino da minha vida.

Comecei a receber e-mails com perguntas específicas sobre ter menos coisas, solicitações de canais de mídia e pedidos de palestras. Promover o minimalismo se tornou uma paixão profunda e duradoura para mim. Percebi que essa era uma mensagem importante — uma mensagem que

poderia ajudar pessoas de todas as origens e convicções espirituais, do mundo todo, a melhorar suas vidas. E pensei que talvez eu precisasse promover o minimalismo em tempo integral.

Como uma transição experimental, em 2012, concordei em me mudar para o Arizona e passar dois anos ajudando um amigo a abrir uma igreja, enquanto, ao mesmo tempo, eu criava os alicerces para uma nova carreira. Ao final desses dois anos, fiz a transição para promover em tempo integral os benefícios de possuir menos.

Hoje, o blog está mais forte do que nunca, com mais de 1 milhão de leitores por mês. Eu também tenho uma newsletter e publiquei livros. Cada vez mais me pedem para falar em conferências de sustentabilidade, reuniões de filiais de organizações profissionais, eventos empresariais, conferências cristãs e outras reuniões. As oportunidades de compartilhar o minimalismo continuam a aumentar.

Apreendi muito sobre minimalismo nesses anos desde minha experiência com a limpeza da garagem. As melhores das minhas descobertas estão aqui em *Viva Mais, Tenha Menos*. No entanto, o ponto ao qual continuarei voltando é o mesmo insight que tive naquele primeiro dia: nosso excesso de posses não está nos tornando felizes. Pior ainda, está nos afastando das coisas que o fazem. Quando abandonamos as coisas que não importam, estamos livres para buscar tudo que realmente importa.

Esta é uma mensagem desesperadamente necessária em uma sociedade fortemente motivada pela possibilidade de se possuir grandes quantidades de coisas. E acredito que lhe trará vida nova e mais alegria.

## **O QUE OS SEUS ARMÁRIOS ESTÃO LHE DIZENDO**

Will Rogers uma vez disse: “Muita gente gasta o dinheiro que não ganhou para comprar coisas que não quer para impressionar pessoas de quem não gosta.”<sup>1</sup> Sua análise é mais verdadeira hoje do que quando ele a pronunciou pela primeira vez. Suspeito ser verdadeira em todas as

nações mais ricas do mundo. Porém deixe-me tomar meu próprio país — os Estados Unidos — como exemplo.

Nos Estados Unidos, consumimos o dobro de bens materiais do que consumíamos cinquenta anos atrás.<sup>2</sup> Durante o mesmo período, o tamanho do lar norte-americano comum quase triplicou, e hoje a casa comum contém cerca de 300 mil itens.<sup>3</sup> Em média, nossas casas contêm mais televisores do que pessoas.<sup>4</sup> E o Departamento de Energia dos EUA relata que, devido à desorganização, 25% das pessoas com garagens de duas vagas não têm espaço para estacionar os carros dentro delas, e outros 32% têm espaço para apenas um veículo.<sup>5</sup> A organização doméstica, serviço que busca encontrar lugar para toda a nossa desordem, é agora uma indústria de US\$8 bilhões, crescendo a uma taxa de 10% ao ano.<sup>6</sup> E ainda, uma em cada dez famílias norte-americanas aluga armazenamento externo — o segmento do setor imobiliário comercial de crescimento mais rápido nas últimas quatro décadas.<sup>7</sup>

Não é de admirar que tenhamos um problema de dívida pessoal. A dívida de cartão de crédito média por família é superior a US\$15 mil, enquanto a dívida média da hipoteca é superior a US\$150 mil.<sup>8</sup>

Vou parar por aqui com a lista de estatísticas, porque não quero desanimá-lo. Além disso, você não precisa de estatísticas e pesquisas para o ajudar a reconhecer que provavelmente possui coisas demais. Você pode perceber isso ao caminhar pela casa todos os dias. O espaço onde você vive está cheio de bens de todos os tipos. O chão está todo ocupado. Os armários estão cheios. As gavetas estão transbordando. Até o freezer não consegue abrigar todos os alimentos que você deseja colocar nele. E parece que nunca há espaço suficiente na despensa.

Não estou certo?

Embora você provavelmente goste da maioria das coisas que possui, suspeito que, no entanto, você tem a sensação de que é demais e quer fazer algo a respeito disso. Entretanto, como é que você pode saber o que manter e o que jogar fora? Como você faz para livrar sua vida de coisas desnecessárias? Quando saberá que atingiu o nível certo de acumulação?



Você pode ter pegado este livro esperando obter ideias sobre como organizar sua casa. Você vai tê-las, prometo. E muito mais! Vou mostrar como encontrar a vida que você quer e que está escondida sob todas as coisas que possui. É a mensagem “menos é mais” com ênfase no “mais”.

A recompensa não é apenas uma casa limpa — é uma vida mais satisfatória e mais significativa. O minimalismo é uma chave indispensável para a vida melhor que você vem procurando.

Serei honesto. No fundo, tenho um grande sonho para este livro: quero apresentar ao mundo o minimalismo. Em média, pelo menos em meu país, vemos 5 mil anúncios todos os dias nos dizendo para comprar mais coisas.<sup>9</sup> Quero ser uma voz que nos incita a comprar menos, porque os benefícios potenciais para o nosso mundo são incalculáveis quando centenas, milhares, milhões de vidas são transformadas pelo minimalismo.

## OS BENEFÍCIOS UNIVERSAIS DO MINIMALISMO

Há mais prazer a se encontrar em possuir menos do que em buscar mais. Em um mundo que o tempo todo nos diz para comprar mais e mais, frequentemente perdemos isso de vista. Contudo, considere os benefícios que geram vida. Você pode esperar benefícios em todas as seguintes áreas se praticar os princípios ensinados em *Viva Mais, Tenha Menos*.

- ▶▶ **Mais tempo e energia.** Quer estejamos trabalhando por dinheiro para adquirir bens, pesquisando e comprando-os, limpando, organizando ou consertando-os, trocando ou vendendo nossos pertences, eles consomem nosso tempo e energia. Então, quanto menos coisas tivermos, mais tempo e energia teremos para dedicar a outras atividades que são mais importantes para nós.
- ▶▶ **Mais dinheiro.** É bem simples: comprando menos coisas, gastamos menos dinheiro. Não apenas para adquiri-las, mas também para lidar com nossos bens e mantê-los. Talvez seu

caminho para a liberdade financeira não venha de ganhar mais, mas de possuir menos.

- ▶▶ **Mais generosidade.** Viver um estilo de vida menos materialista e menos custoso nos proporciona uma oportunidade para apoiar financeiramente causas com as quais nos importamos. Nosso dinheiro vale de acordo com a forma como o gastamos, e existem inúmeras oportunidades que valem muito mais do que a acumulação material.
- ▶▶ **Mais liberdade.** O excesso de posses tem o poder de nos escravizar fisicamente, psicologicamente e financeiramente. Coisas pesam e são difíceis de transportar. Sobrecarregam o espírito e nos sentimos pesados. Porém, sempre que eliminamos algo desnecessário, recuperamos um pouco de liberdade.
- ▶▶ **Menos estresse.** Cada novo pertence aumenta a preocupação em nossas vidas. Imagine dois cômodos: um abarrotado e bagunçado, e outro arrumado e espaçoso. Qual deles o deixa ansioso? Qual deles faz você se sentir calmo? Bagunça + excesso = estresse.
- ▶▶ **Menos distração.** Tudo ao nosso redor compete pela nossa atenção. Essas pequenas distrações podem se somar e nos impedir de dar atenção às coisas que importam para nós. E nos dias de hoje, quem precisa de mais distração?
- ▶▶ **Menos impacto ambiental.** O consumo excessivo acelera a destruição dos recursos naturais. Quanto menos consumimos, menos danos causamos ao meio ambiente, e isso beneficia a todos, inclusive as gerações de nossos filhos e netos.
- ▶▶ **Pertences de melhor qualidade.** Quanto menos dinheiro você gastar em um excesso de coisas, maior será sua capacidade de comprar bens de melhor qualidade quando precisar. O minimalismo não é necessariamente o mesmo que frugalidade. É uma filosofia que reconhece que possuir mais coisas não é melhor; possuir coisas melhores é melhor.

- ▶▶ **Um exemplo melhor para nossas crianças.** Qual é a frase de três palavras mais comum que nossos filhos ouvem de nós? É “eu amo você”? Ou é “eu quero isso”, “está em promoção” ou “vamos fazer compras”? É importante dar aos nossos filhos estrutura para contra-atacar a propaganda de um estilo de vida descontrolado que os atinge.
- ▶▶ **Menos trabalho para os outros.** Se não nos esforçarmos para escolher e reduzir nossas posses, então, quando morreremos, ou chegarmos ao ponto em que não pudermos mais cuidar de nós mesmos, outra pessoa (provavelmente um ente querido) terá que assumir esse fardo. Seguindo o caminho minimalista, tornamos a tarefa mais fácil para essa pessoa.
- ▶▶ **Menos comparações.** Nossas tendências naturais nos levam a comparar nossas vidas com as dos outros ao nosso redor. Isso, somado a um desejo interno de impressionar os outros tendo o máximo de coisas possível, então, é uma receita para o desastre, como Will Rogers disse. Ter menos começa a nos tirar do jogo impossível de vencer da comparação.
- ▶▶ **Mais contentamento.** Tendemos a pensar que podemos resolver nosso descontentamento ao adquirir um item cuja falta aparentemente nos deixa infelizes. No entanto, os bens materiais nunca vão satisfazer plenamente os desejos do nosso coração (e é por isso que o descontentamento volta após fazermos uma compra). Somente depois de intencionalmente quebrarmos o ciclo de acumular mais e mais, conseguimos começar a discernir as verdadeiras causas do descontentamento em nossas vidas.

Mais tempo, mais dinheiro, menos estresse, menos distração, mais liberdade. Tudo isso soa atraente, não é? Você conhecerá mais sobre esses temas no restante do livro, no qual mostrarei como tornar esses benefícios universais seus também.

Mesmo se esses benefícios universais fossem os únicos motivos para praticar o minimalismo, eles seriam suficientes. Porém tem mais. Há também o benefício *personalizado* que cada um de nós pode obter por meio do minimalismo. Livrar-se do que você não precisa é o primeiro passo para criar a vida que você quer.

## REALIZANDO SUAS GRANDES PAIXÕES

Ao abraçarmos o minimalismo, ficamos imediatamente livres para perseguir nossas maiores paixões. Para alguns de nós, faz muito tempo desde a última vez em que tivemos acesso aos recursos necessários para perseguirmos os prazeres de nossos corações — independentemente de como os definamos. Viver com menos proporciona mais tempo para atividades significativas, mais liberdade para viajar, mais clareza em nossa busca espiritual, capacidade mental ampliada para resolver nossos problemas, finanças mais saudáveis para apoiar causas em que acreditamos e maior flexibilidade para seguir as carreiras que mais desejamos.

Eu me vi livre para perseguir uma paixão: convidar outras pessoas a descobrir os benefícios do estilo de vida minimalista. De muitas maneiras, sinto que posso desempenhar o papel de vizinho na vida dos outros. Sou grato por June ter me apresentado ao minimalismo e sou grato por ter a oportunidade de transmiti-lo a outras pessoas.

Outra parte grande dos meus ganhos pessoais com o minimalismo são relacionamentos melhores. Adoro ter mais tempo livre para passar com minha família, parentes e amigos. Ainda colaboro regularmente em minha igreja, me voluntariando para fazer muitas das coisas que costumava fazer como funcionário. Ao mesmo tempo, sou livre para investir em meu relacionamento com Deus com menos distração e mais liberdade, e isso significa tudo para mim.

Andei muito entusiasmado recentemente, pois, com os lucros deste livro, minha esposa e eu pudemos criar uma organização sem fins lucrativos chamada The Hope Effect. A missão é mudar a forma como o

mundo cuida de órfãos, estabelecendo um modelo replicável de cuidado com eles que imita a unidade familiar. Quando tivemos a ideia para a organização, Kim e eu dissemos: “Por que não? Vamos fazer algo significativo com nossos recursos.” Como nossas obrigações financeiras são modestas, conseguimos fazer isso. Falarei sobre o projeto mais adiante.

Minha vida é a prova: subtrair coisas desnecessárias multiplica as oportunidades de se buscar coisas que realmente importam. O resultado é um crescimento exponencial na satisfação pessoal. Talvez a vida que você sempre quis esteja enterrada sob tudo o que você possui!

Então, deixe-me perguntar, quais são suas maiores paixões não realizadas? O que você pode aproveitar, buscar ou realizar se minimizar suas posses? Quer se conectar mais com entes queridos? Conhecer o mundo? Criar arte? Melhorar seu condicionamento físico? Alcançar segurança financeira? Devotar-se a uma grande causa?

Mantenha esses sonhos em mente enquanto estiver lendo, porque é realmente disso que este livro trata. Ele não trata apenas de possuir menos coisas. Ele fala sobre viver uma vida maior!

## O QUE ESPERAR

Espero que esteja animado com as possibilidades que este livro representa. Tenho muito mais a lhe dizer, tanto sobre a filosofia quanto sobre os aspectos práticos do minimalismo. Acredito que este é o tipo de livro que vai fazer você olhar para trás e pensar: *Este livro mudou minha vida para sempre!* E espero que você o passe para os outros quando terminar.

Para deixar claro, este não é um livro de memórias sobre minha própria jornada no minimalismo. Embora eu compartilhe um pouco da minha própria história para ilustrar o que estou dizendo e, espero, proporcionar inspiração, o livro não é sobre mim. É sobre você. É sobre as alegrias de possuir menos. É sobre como implementar o minimalismo de uma maneira que transforme sua vida para melhor.

Também apresentarei outras pessoas que se tornaram minimalistas e hoje possuem menos, intencionalmente. Muitas estiveram em situações que você reconhecerá em sua própria vida, e o que elas fizeram com seus hábitos consumistas o dará inspiração e ideias para embarcar em sua própria jornada minimalista. Por exemplo, você conhecerá:

- ▶▶ Troy, que iniciou uma aventura no minimalismo por causa de uma pintura lascada no peitoril da janela.
- ▶▶ Annette, que prefere viajar pelo mundo e decidiu não ter casa própria.
- ▶▶ Dave e Sheryl, que viram desejos criativos e caridosos borbulharem dentro de si quando aderiram ao minimalismo.
- ▶▶ Margot, que se maravilhou ao se livrar de mil itens de sua casa.
- ▶▶ Courtney, que reduziu o estresse e retardou o progresso de uma doença que lhe ameaçava a vida.
- ▶▶ Ryan, que empacotou cada coisa que possuía em caixas, depois tirou apenas aquilo que precisava.
- ▶▶ Sarah, que mudou seus hábitos de compras para sempre, recusando-se a adquirir roupas novas por um ano inteiro.
- ▶▶ Jessica, que desenvolveu a própria filosofia minimalista quando tinha 15 anos.
- ▶▶ Ali, que abriu mão de sua joia mais preciosa — e mudou a vida de pessoas do outro lado do mundo com isso.

Você notará também que mencionarei algumas histórias da Bíblia. Minha formação religiosa desempenhou um papel significativo tanto na minha compreensão como na minha prática do minimalismo. De tempos em tempos, você me verá fazendo essa conexão ao longo do livro.

Se você segue crenças diferentes ou não tem formação religiosa, acredito que achará essas histórias interessantes e úteis. Elas destacam e ilustram algumas verdades universais sobre a vida e o mundo ao nosso redor. Você não vai demorar para reconhecer por que decidi incluí-las.

Com base em minhas experiências ao conhecer pessoas de todo o mundo e falar sobre os benefícios de se possuir menos, não hesito em afirmar que o minimalismo é um modo de vida que pode ser transformador para todos, em qualquer lugar. Continue lendo *Viva Mais, Tenha Menos* e deixe-me provar isso para você. Como uma semente, a mensagem é muito simples e cheia de promessa de crescimento.

## **É SÓ VIRAR A ESQUINA**

Lembro-me do sábado do fim de semana do Dia do Trabalho em 2008. Foi um dia quente de céu limpo, semelhante àquele dia em que fiquei tão frustrado enquanto limpava nossa garagem, três meses antes. Naquele dia, porém, Kim e eu tínhamos pouco trabalho doméstico para fazer. Embora ainda não tivéssemos terminado de minimizar nossa vida, já havíamos reduzido nossas posses a um ponto em que não precisávamos fazer trabalho de casa como fazíamos antes. Assim, nossa família estava livre para passar o dia todos junta, fazendo as coisas de que gostávamos. Passeamos pelas trilhas arborizadas perto de casa, desfrutamos de um almoço descontraído em nossa varanda e empurramos nossos filhos nos balanços.

No início daquela noite, fui com Salem para a rua tranquila em frente à nossa casa. Ele estava aprendendo a andar de bicicleta, e eu estava sendo o pai mais orgulhoso, endireitando o capacete, dando-lhe empurrões para começar a pedalar e correndo para cima e para baixo na rua para ajudá-lo a ficar em pé na bicicleta. Eu estava contente ao vê-lo realmente pegando o jeito da nova habilidade.