

Содержание

Введение	9
1 Сердце минимализма	
Захламленность: физическая, умственная и эмоциональная	17
Мыслить как минималист	26
Три шаблона мышления, которые питают сверхпотребление	29
Радость и удовлетворенность: новый подход к потреблению	35
2 Ключ к минималистской жизни: познай свои ценности	
То, что цените вы, и ничего больше	40
Как воплотить свои ценности	53
Сила паузы: как использовать свои ценности в повседневной жизни	54
Знать, куда двигаться	59
3 Дом	
Осмысление	65
Создание минималистского дома	66
Ключевые области для ликвидации захламленности	73
Препятствия при ликвидации захламленности	88
Ваш дом — выражение вашей сущности	93
4 Рабочее место и карьера	
Осмысление	99
Решения для минималистского рабочего места	100
Вы работаете, чтобы жить, или живете, чтобы работать?	117

5 Семейная жизнь	
Осмысление	123
Стратегии минималистской семейной жизни	123
Как включить любовь и общение в семейный распорядок	140
Минималистские семьи идут собственным путем	144
6 Финансы и бюджетирование	
Осмысление	149
Стратегии для минималистских финансов	150
Нет единственного пути к финансовой свободе	160
Стратегии минималистского шопинга	161
Когда ваши ценности и покупательские привычки гармонируют друг с другом	172
7 Время и тайм-менеджмент	
Осмысление	177
Избыток обязательств перед другими и недостаток обязательств перед собой	178
Стратегии минималистского тайм-менеджмента	179
Возможно, у вас есть все время, которое вам нужно	191
8 Отношения	
Осмысление	198
Минималистские стратегии отношений	199
Люди и вещи — не одно и то же	211
9 Продолжение вашего минималистского путешествия	
Советы для того, чтобы не сходить с пути	216
Чтобы изменить поведение, измените идентичность	222
Источники	225
Алфавитный указатель	227
Благодарности	233
Об авторе	235