

# Spis treści

Wstęp	23
1 Dlaczego wybrać minimalizm?	31
2 Dlaczego w ogóle zgromadziliśmy tak wiele?	51
3 55 porad, które pomogą wam pożegnać się ze swoimi rzeczami	71
15 kolejnych porad na następny etap waszej minimalistycznej przygody	129
4 12 zmian, które zaszły w moim życiu, odkąd pożegnałem się ze swoimi rzeczami	147
5 Jak czuć się szczęśliwym, a nie zdobywać szczęście	227
Posłowie i maksymalne podziękowania	233
Podsumowanie: 55 porad, które pomogą wam pożegnać się ze swoimi rzeczami	237
15 kolejnych porad na następny etap waszej minimalistycznej przygody	240