

SPIS TREŚCI

Wstęp.....	11
MATERIALIZM I MINIMALIZM.....	15
1. Zbytki materializmu	17
Ciężar własności (w sensie dosłownym i przenośni)	18
Dom – wojna wydana przepełnieniu	24
Przedmioty – co wyrzucić, co zatrzymać?	38
Ubranie – styl i prostota.....	51
2. Korzyści wynikające z minimalizmu	65
Czas – trać go mniej, by więcej i lepiej z niego korzystać	65
Pieniądz – nasz sługa i nasz pan.....	76
3. Etyka i estetyka	82
Potrzeba piękna.....	82
Masz mniej, zyskujesz porządek i czystość	88
CIAŁO.....	97
1. Piękno i ty101	
Poznaj swój prawdziwy wizerunek	101
Wyzwól swoje ciało	109
2. Zabiegi minimalistki.....	112
Włosy, skóra, paznokcie	112
Pożegnaj się z brudem	124
Nie musisz chodzić do fitness klubu	131

3. Jedz mniej, ale lepiej	138
Nadmiar pożywienia	138
Posiłki – skromność i wyrafinowanie	142
Kilka napomnień dietetycznych	147
Poczuj na nowo, co to głód	154
UMYSŁ	175
1. Ekologia twojego wnętrza	180
Oczyść umysł	180
Kontroluj umysł	191
Koncentracja i medytacja	193
2. Inni ludzie	201
Zmniejsz objętość swojej książki adresowej	201
Kiedy jesteś w towarzystwie	202
Altruizm i samotność	208
3. Poleruj siebie jak rzeka poleruje kamień	215
Bądź gotowa na zmiany	215
Lektura i pisanie	224
Ćwiczenia i dyscyplina	230
Oszczędzaj swoją energię	241
Zakończenie	249

„Żyjąc skromniej, wzbogacasz swoją egzystencję. Współczesne społeczeństwo konsumpcyjne twierdzi coś innego? Nie wierz mu!

Dominique Loreau od wielu lat mieszka w Japonii. Przyjęła styl życia nowej ojczyzny. Wyznacza go zasada: „Mniej znaczy więcej” i dotyczy wszelkich ludzkich aktywności — od spraw materialnych po duchowe.

Uporządkuj mieszkanie, opróżnij szafy, porzuć kompulsywne zakupy, jadaj skromniej, zajmij się swoim ciałem i umysłem — to wskazówki autorki dla kobiet żyjących w zachodnim świecie. Podążanie za tymi wskazówkami pozwoli z przyjemnością przebywać we własnym domu i we własnym ciele.

Elegancki wygląd, dobre samopoczucie i szczęśliwe życie — oto, co proponuje zainspirowana filozofią Orientu *Sztuka prostoty*.