

Chciałabym uprościć swoje życie, ale...	9
Kartony	11

CHCIEĆ MNIEJ

ROZDZIAŁ 1.

Świadomość 19

Minimalizm to narzędzie	22
W poszukiwaniu <i>ikigai</i>	24
Obciążenia i ograniczenia	25
Nie mogę być minimalistą, bo...	27
Religia potrzeb	31
Paradoks wyboru	33
Minimalizm dla każdego?	37

ROZDZIAŁ 2.

Pieniądze 39

Świadomość wartości pieniądza	41
Hedonistyczna adaptacja	43
Pieniądze a szczęście	46
Minimalizm wymuszony a dobrowolny	47
Przekonania dotyczące pieniędzy	49
Minimalizm a oszczędzanie	51

Jak przestać kupować? 54
Czy to jest Ci naprawdę potrzebne? 61

ROZDZIAŁ 3.

Wolność 67

Mniej 68

Wewnętrzne porządki 69

Przeżywanie myśli 71

Segregacja czasu 74

Gloryfikacja zajętości 76

Ambicja i przeciętność 78

Nieidealne życie 83

Relacje 85

ROZDZIAŁ 4.

Porządkowanie emocji 91

Akceptacja 91

W więzieniu opinii 93

Kontrola 97

Potrzeby 101

Potrzeby a pragnienia 104

Minimalizm a szczęście 108

Wdzięczność 109

Uważność 113

MIEĆ MNIEJ

ROZDZIAŁ 5.

Liczenie 119

Policz swoje majtki 121

Liczenie czasu 123

Nieużywana wartość 127

Czy można kochać rzeczy? 128

Skąd mam tyle rzeczy? 131

Asertywność 134

Czy minimalista może być
kolekcjonerem? 137

ROZDZIAŁ 6.

Sentyment 141

Katalizator wspomnień 141

Skala przywiązania 145

Dzieci 147

Wartość sentymentalna 149

Szacunek 150

Metody i narzędzia 152

ROZDZIAŁ 7.

Praktyka 159

Od czego zacząć? 160

Wyrzucanie przez kupowanie 162

Strategia 163

Które rzeczy są zbędne? 165

Wyrzucić czy oddać? 169

Wyrzucanie przez podrzucanie 172

Wyrzuty sumienia 173

Jak minimalista z chomikiem 174

Kryzys i konsekwencja 178

Pożyczanie 183

ROZDZIAŁ 8.

Wirtualnie 185

Dieta informacyjna 186

Ciężar bycia na bieżąco 188

Nałóg informacji 189

Informacyjny detoks 190

Strach i radość	191
Dieta informacyjna w praktyce	193
Pasywna rozrywka	194
Wirtualne porządki	195
Mailowy savoir-vivre w wersji minimum	200
Spółecznościowy bałagan	201

NARZĘDZIA

Plan uporania się z nadmiarem	207
Wyzwanie Minimalistki	227
Lista rzeczy, których łatwo się pozbyć	231
Biblioteczka Minimalistki	233
Granice minimalizmu	235
Podziękowania	238
O autorce	239