

Spis treści

WSTĘP. Moja historia	/7
ROZDZIAŁ 1. Co to jest ten slow life?	/11
ROZDZIAŁ 2. Slow life na co dzień	/17
ROZDZIAŁ 3. Slow life w pracy	/39
ROZDZIAŁ 4. Slow life w domu	/57
ROZDZIAŁ 5. Slow life w finansach	/75
ROZDZIAŁ 6. Slow fashion i slow beauty	/89
ROZDZIAŁ 7. Slow life w zdrowiu	/101
ROZDZIAŁ 8. Medytacja i slow	/115
ROZDZIAŁ 9. Unplugged, czyli odłącz się od sieci	/125
ROZDZIAŁ 10. Dlaczego ważny jest minimalizm?	/135
ROZDZIAŁ 11. Czy warto porzucić miasto?	/147
ROZDZIAŁ 12. Małe przyjemności	/163
DODATEK. Przydatne gadżety	/171
ZAKOŃCZENIE	/176