

Spis treści

TY

- 1 Minimalistyczna metamorfoza
*Postaraj się zrobić jak najlepszy użytek
z najważniejszego miejsca na ziemi — domu* 13
- 2 Metoda Beckera
*Naucz się zatrzymywać tylko te rzeczy,
których przeznaczenie jest spójne z Twoimi życiowymi celami* 29

POMIESZCZENIA

- 3 Pokoje „dla nas”
Oczyszczenie przestrzeni w salonie i pokoju rodzinnym 55
- 4 Prywatny azyl
*Oczyszczenie przestrzeni w sypialni,
pokojach domowników i pokoju gościnnym* 71
- 5 Miejsca ikoniczne
Oczyszczenie przestrzeni w szafach ubraniowych i w przedsionku 87
- 6 Akcja „błysk”
Oczyszczenie przestrzeni w łazienkach i pralni 109
- 7 Serce domu
Oczyszczenie przestrzeni w kuchni i jadalni 127

8	Uwolnij swój umysł <i>Oczyszczenie przestrzeni w domowym gabinecie</i>	147
9	Pozbycie się ciężaru przeszłości <i>Oczyszczenie przestrzeni w schowku, pracowni i pokoju z zabawkami</i>	165
10	Twoja druga szansa na zrobienie pierwszego wrażenia <i>Oczyszczenie przestrzeni w garażu i ogrodzie</i>	185
	Dodatek specjalny. Przestrzeganie zasad minimalizmu na co dzień	203

PRZYSZŁOŚĆ

11	Mała sugestia <i>Jeżeli postanowisz przeprowadzić się do mniejszego domu, będziesz mógł zwielokrotnić korzyści, które już teraz daje Ci minimalizacja</i>	215
12	To wszystko zmienia <i>Minimalizacja domu prowadzi do odkrycia nowych możliwości i potencjału w Twoim życiu — ciesz się nimi!</i>	237
	Podziękowania	253
	Przypisy	255