



Dominique Loreau

SZTUKA MINIMALIZMU

W CODZIENNYM ŻYCIU

przełożyła Angelina Waśko-Bongiraud

Wydawnictwo Czarna Owca
Warszawa 2014

SPIS TREŚCI

8 PRZEDMOWA

Część pierwsza

11 ELIXIR VITAE, CZYLI ELIMINOWANIE WSZYSTKIEGO, CO ZBĘDNE

12 1 – W ŻYCIU CODZIENNYM

12 *Niesamowita ulga*

15 Bardziej przestrzenne wnętrze

22 Lepsze relacje z innymi

28 2 – W UMYŚLE

28 Mniej obciążony umysł

31 Bardziej dynamiczna starość

38 3 – WIĘKSZA RADOŚĆ ŻYCIA

38 Pogoda ducha płynąca z uwolnienia się od chęci posiadania

42 Szczęście czy wewnętrzny spokój?

44 Mniej natarczywe ego

Część druga

53 PRZYGOTOWANIE DO POZBYCIA SIĘ NADMIARU RZECZY

54 1- SELEKCJA ODZWIERCIEDLAJĄCA NASZĄ TOŻSAMOŚĆ

54 Uświadomienie sobie swoich prawdziwych potrzeb

57 *Ja i przedmioty, które odzwierciedlają moją tożsamość*

60 Dokładnie wiedzieć, co nam jest potrzebne

63 Cechy charakteryzujące „właściwe” przedmioty

74 2 – UŚWIADOMIENIE SOBIE ISTNIEJĄCYCH PRZESZKÓD

74 Nasze ukryte lęki przed wyrzucaniem rzeczy

90 Kiedy nadmierne gromadzenie rzeczy staje się problemem

105 Modele szczęśliwych ludzi

Część trzecia

111 PRZEJŚCIE DO DZIAŁANIA

112 1 – DOMOWY REMANENT

112 Kuchnia i wszystko, co z nią związane

126 Niezbędne wyposażenie domu

129 Sprzęt elektroniczny

130 Dekoracja wnętrz i meble

134 Miejsca do przechowywania rzeczy

135 Przedmioty osobistego użytku

143 Dokumenty, papiery, zdjęcia i książki

152 2 – TECHNIKI

152 Jak postępować?

163 Odpowiednia chwila na działanie

169 Rozdawać, recyklingować, wyrzucać lub sprzedawać

171 Co zrobić w przypadku dylematu?

188 3 – PO WYELIMINOWANIU ZBĘDNYCH RZECZY

188 Uważaj, żeby nie popaść na nowo w nałóg gromadzenia rzeczy

191 Wystrzegaj się pułapek

192 Kupuj dopiero po długim namyśle

194 Żyj z umiarem

196 Żyj z poczuciem lekkości i świadomością ulotności istnienia

202 PODSUMOWANIE

204 BIBLIOGRAFIA