

Spis treści

Wstęp	7
1. O wartości, marnotrawstwie i o tym, że byłem w Bułgarii	11
2. Ścigałem się z autami i motocyklami	17
3. Jak zostałem kartografem, czyli narysowałem mapy	21
4. Wiodłem marnotrawne życie	27
5. Zacząłem bezlitośnie wykreślać	31
6. Wszyscy jesteście na „m”	35
7. Jak się żyje w Japonii	37
8. Pozbyliśmy się mnóstwa rzeczy	39
9. Balast za burtę	43
10. Zautomatyzowaliśmy zakupy i usuwamy plastik	47
11. Mniej czasu na zakupy to więcej na posiłek	51
12. Ustandaryzowaliśmy codzienność	53
13. Cały czas się doskonalimy, czyli kaizen	59
14. Zlecamy, gdy tak jest lepiej	63
15. Jemy leanowo, czyli rozsądnie	65
16. Supermarkety — nie ma ratunku?	67

17. O zarządzaniu wzrokowym i oświetleniu	69
18. Lista kontrolna prosto z pracy	75
19. Kredyty, czyli pożyczanie	87
20. Czy pieniądze są potrzebne?	89
21. Delikatne aspekty ludzkie	93
22. W emocjach też jest marnotrawstwo	95
23. Szkoły wspierają system, a nie prawdziwe potrzeby	99
24. Rodzinna produktywność	103
25. Zapasy to mniejsze zło	107
26. Problemy to wyzwania, ale bez przesady	109
27. Jak traktować rodzinę	113
28. Klucze i zamki	115
29. O podatkach, urządach skarbowych i paraurzędach	119
30. O używaniu zdrowego rozsądku	121
31. Papier i odpowiedzialność	123
32. Już koniec, jeszcze tylko wnioski	127
33. Twoje życie minimalne	129
Poetycki koniec	135
Epilog	137
Podziękowania	139