

SPIS TREŚCI

Wstęp.....	15
------------	----

Dlaczego właśnie listy..... 19

Wszyscy potrzebujemy list.....	19
--------------------------------	----

Rozwój osobisty	20
-----------------------	----

Listy, kwestia osobowości	22
---------------------------------	----

Sztuka minimalizmu i zwięzłości	25
---------------------------------------	----

Pamiętniki czy listy.....	27
---------------------------	----

Kreatywna forma spędzania wolnego czasu	31
---	----

Przy układaniu list nigdy się nie nudzimy.....	31
--	----

Tworzenie list, czyli jak stać się posiadaczem niewyczerpanego i sekretne skarbu	32
---	----

Część pierwsza

LISTY – UPROSZCZENIE

MECHANIZMÓW CODZIENNOŚCI.....	35
-------------------------------	----

Czas to pieniądź.....	37
------------------------------	-----------

Listy – sposób na skondensowanie czasu	37
--	----

Jak lepiej wykorzystać mijający czas.....	40
---	----

Pięć sposobów na pozbycie się stresu w okresie poprzedzającym święta i koniec roku.....	43
--	----

„Listy prezentów	46
------------------------	----

Zarządzanie budżetem domowym: mój <i>kakebo</i>	47
---	----

Kuchnia, pożywienie.....	49
Przepisy i kuchenne triki	49
Moje notatki kulinarne	52
Listy „Zdrowie, dieta, uroda”	57
„Notatnik zdrowia.....	57
Listy dialogów między mną i moim ciałem.....	59
Notatnik „Odchudzanie”	61
Ćwiczenia fizyczne zapisane w formie szkiców	64
Listy „Moje sekrety urody”	66
Listy doskonałej gospodyni.....	67
Domowa rutyna.....	67
Lista rutynowych prac domowych do wykonania raz w roku – „wielkie sprzątanie”	70
Numery telefonów, jakie powinniśmy mieć zawsze pod ręką.....	71
Listy stałe i prowizoryczne.....	72
Listy „Eskapady”	74
Wcześniej przygotuj wyjazd, aby przyjemniej podróżować.....	74
Przygotowania do podróży	75
Zestawy niezbędnych rzeczy	80
Listy pomagające eliminować to, co zbędne	84
Posiadać mniej, by mieć tyle, ile trzeba.....	84
Jak rozstać się z rzeczami związanymi z przeszłością	87
Zdjęcia, wycinki prasowe i <i>scrapbooking</i>	89
Listy rzeczy, które można by poprzedzić cyfrą „1”	91
Dobrze uporządkowane życie	94
Nauki zaczerpnięte z książki <i>Sztuka efektywności. Skuteczna realizacja zadań</i>	94
Notuj nawet swoje problemy.....	96
„Listy kwestionariusze”	97

Część druga

LISTY – LEPSZE POZNANIE SIEBIE 99

Kim jestem..... 101

Dlaczego powinniśmy lepiej poznać siebie..... 101

Stań obok siebie i przypatrz się sobie 103

Budda o siedmiu twarzach 105

Monografia mojego „Ja” 107

Moje różne „Ja” w jednej istocie 107

Moje upodobania..... 109

Czego nigdy nie chciałabym robić lub ponownie zrobić... 111

Małe kroczki 114

Moje listy – portrety..... 116

Moje listy – archetypy 118

Moje sny i nocne koszmary 121

Moje najbardziej szalone pragnienia i marzenia 122

Moje „Ja” i świat irracjonalny 124

Magiczne działanie niektórych list..... 125

Podążanie drogą czasu 128

Mów o swoich wspomnieniach, aby nie poszły
w niepamięć..... 128

Listy, analogie i powiązania 131

Je me souviens (Pamiętam), Georges’a Pereca 133

Część trzecia

LISTY – ZATROSZCZ SIĘ O SIEBIE..... 135

Listy, cudowne narzędzia samoanalizy 137

Pisz, by skorygować własną krótkowzroczność..... 137

Pisz, by zastanowić się dwa razy..... 138

Pisz, by ustanowić swoje punkty odniesienia 140

Pisz, by wziąć odpowiedzialność za siebie 143

Pisz, by lepiej nazwać rzeczy..... 145

Pisz, by rozjaśnić swój umysł 147

Nie bądź ofiarą własnych emocji 150

Spisz swoje emocje 150

Bilans myśli..... 153

Pisząc, dajesz upust nadmiarowi emocji..... 155

Oдноśnie miłości... 157

Kiedy nie możemy oderwać myśli od drugiej osoby..... 159

Nie przyjmuj postawy ofiary..... 160

Gdy w twoim życiu nic się nie układa... 163

Nazwij swoje problemy i zmartwienia 163

Zanotuj swoje lęki i niepokoje, aby oddalić je
od siebie..... 166

Kiedy dopada cię melancholia... 167

Zasada przeciwnieństw 170

Pożegnaj się z pewnymi rzeczami..... 171

Nadaj sens swoim cierpieniom 173

Kochaj, szanuj i dowartościowuj siebie 175

Śmieć się..... 177

Uświadom sobie swoje myśli..... 178

To nasze myśli decydują o jakości naszego życia..... 178

Odrzuć negatywne myśli 180

Jak powstrzymać natłok myśli 181

Skup się na rozwiązaniach, a nie na problemach..... 184

Dokonując świadomego wyboru słów, decydujesz
o swoim szczęściu..... 185

Jesteśmy twórcami własnego życia 187

Jak opracować listę „Pytań przewodnich” 187

Odmień swoje życie dzięki wizualizacji..... 189

Twórz listy, aby ewoluować 191

Sens to przede wszystkim kierunek..... 191

Jaki wkład mogą wnieść w budowanie lepszego
świata..... 195

81	Szczęście przychodzi do tych, którzy są gotowi na jego przyjęcie.....	196
82	Śmierć.....	199

Część czwarta

LISTY TYSIĄCA I JEDNEJ PRZYJEMNOŚCI203

Wyobraźnia i kreatywność 205

83	Możemy wybrać barwy naszego życia	205
84	Listy „Ucieczka od codzienności”	207
85	Listy „Małych drobiazgów”	211
86	Twórz listy, aby upiększyć swoje życie.....	212
87	Piękno i estetyka rzeczy	214
88	Wyjątkowe chwile	215
89	Przyjemność czytania.....	217
90	Kultura	222
91	Listy zapisywane w formie haiku	223
92	Przepisy na szczęście	224

Zmysłowe przyjemności..... 227

93	Czy wykorzystujemy w pełni nasze zmysły	227
94	Wrażenia wzrokowe.....	229
95	Węch.....	231
96	Smak.....	233
97	Dotyk, czucie	235
98	Dźwięki	237
99	Muzyka – pokarm dla duszy.....	239
100	Połączenie różnych doznań zmysłowych	242
101	Przyjemność z ponownego przeczytania swoich list	243

Część piąta

LISTY – INSTRUKCJA OBSŁUGI245

Listy i ich nośniki 247

102	Notatnik, twój najbliższy towarzysz.....	247
-----	--	-----

Notatnik – przedmiot fetysz	248
Jaki nośnik wybrać do zapisywania list	250
Najbliższy notes kieszonkowy	256
Gdzie przechowywać swój notes	257
Jak tworzyć swoje listy	258
Jak zacząć	258
Różne formy list	259
Opatrz odpowiednim tytułem każdą ze swoich list	266
Kiedy najlepiej układać swoje listy	267
Kilka książek zawierających listy, które mogą cię	
zainspirować	269
Listy Jonathana	269
<i>Grand Almanach poétique japonais</i> (Wielki almanach poezji japońskiej)	271
<i>Tao Te King – Księga Drogi i Cnoty</i> autorstwa Lao-Tsy	272
<i>Zapiski Li Yi-chana</i>	273
<i>Sages écrits de jadis</i> (Mądre pisma)	275
Podsumowanie	277

Planowanie to jeden z najskuteczniejszych sposobów na to, by uprościć i wzbogacić swoje życie. Najważniejszym elementem planowania jest układanie list!

Sztuka planowania to praktyczny poradnik podpowiadający, jak najlepiej zorganizować codzienne życie (sprząatanie, przygotowywanie posiłków, zapraszanie gości na kolację, płacenie rachunków, kupowanie prezentów, pakowanie walizek na wyjazd itp.), tak aby znaleźć czas dla siebie.

Autorka zachęca do prowadzenia własnego „notatnika z listami”, który pozwoli sprecyzować swoje upodobania i osiągnąć klarowność umysłu. Na podstawie licznych przykładów przedstawia praktyczne rady i wskazówki pozwalające opanować sztukę dobrego, wolnego od stresu życia.

Dominique Loreau, autorka bestsellerowej *Sztuki prostoty*, mieszkająca od wielu lat w Japonii, przejęła styl życia nowej ojczyzny. Wyznacza go zasada: „Mniej znaczy więcej”, odnosząca się do wszystkich sfer życia — od materialnej po duchową.