

Obsah

O autorce	9
Úvod	11
Jak chcete žít?	13
Je minimalismus extrémní?	17
Proč se stát minimalistou?	23
Čím více, tím lépe – je to skutečně pravda?	23
Pro koho je minimalismus vhodný a pro koho ne?	32
Živost aneb začněte konečně žít	40
Kdy se z něčeho vedlejšího stane to hlavní?	44
Jak se stát minimalistou?	47
Minimalistické způsoby myšlení a chování	47
Kde mám začít?	74
Méně majetku, více prostoru	79
Proč si necháváme věci, které nepotřebujeme?	82
Proč vlastníme?	92
Úspěšná redukce majetku ve čtyřech fázích	96
Zamyšlení	97
Odmítnutí	102
Vyřazování	116
Můj šestikrokový návod na vyklízení – pro začátečníky i profesionály	128
Nahlédnutí do mého domova	141
Redukce	158
Méně výdajů, více energie	160
Mítnost peněz	160
Kultura výkonu a odměn	165
Více investovat, méně utrácet	172

Méně závazků, více času	174
Místnost času	174
Minimalismus v kalendáři	180
Méně chaosu v hlavě, více jasnosti	184
Místnost myšlenek	184
Jak myslet lépe	186
Police připomínek	195
Konzum myšlenek	199
Méně tlaku, více svobody	202
Místnost emocí	202
Cítit (se) lépe	204
Méně povrchnosti, více spojení	210
Místnost vztahů	210
Jaké vztahy nám neprospívají?	216
Méně přesčasů, více smysluplnosti	223
Místnost povolání	223
Minimalismus v pracovní oblasti	226
Méně rozptýlení, více kreativity	231
Digitální místnost	231
Nový životní pocit	240
Energie na změnu	241
Příloha	244
Seznam literatury	246
Doporučené aplikace a webové stránky	247
Poděkování	248