

obsah

o autorce

úvod

JÁ MINIMALISTKA 12

CO VÁS ČEKÁ 14

1. život s málem

JEDEN OBYČEJNÝ DEN 17

VŠEDNÍ DEN TROCHU JINAK 19

POZNÁTE, ŽE MÁTE MOC? 20

CO JE TO MINIMALISMUS 23

TADY A TEĎ 27

MINIMALISMUS NA MÍRU 28

TŘI KROKY KE ZMĚNĚ 29

věci, věci, věci 33

2. na začátku cesty

VÍTE, CO VŠE DOMA MÁTE? 35

PROČ VLASTNÍTE VĚCI 36

CO VÁM VĚCI DÁT NEMOHOU 43

3. kam chcete dojít? 45

MÍT MÁLO JE PRAKTICKÉ 45

CHUDÝ A BOHATÝ MINIMALISTA	54
TO SPRÁVNÉ MNOŽSTVÍ VĚCÍ	59
JAK SI STANOVIT CÍL	65
4. vyhrňte si rukávy	71
PŘEKONEJTE STRACH Z MÁLA	71
VAŠE VĚCI – VAŠE ZODPOVĚDNOST	77
JAK PRAKTICKY TŘÍDIT	83
NA MOJE VĚCI MI NESAHEJ!	101
ZBAVOVÁNÍ SE VYŘAZENÝCH VĚCÍ	105
ZABRAŇTE PŘÍLIVU	109
UDRŽTE SI POŘÁDEK	119
pozor, myšlenky	129
5. chaos ve vaší hlavě	131
NA CO MYSLÍTE?	132
CO PŘISPÍVÁ K PŘEHLCENÍ	136
6. domov v sobě	143
ZMĚŇTE SE	144
VYBUDUJTE SI DOMOV V SOBĚ	146
MÉNĚ MYŠLENEK, VÍCE KLIDU	161
7. techniky mentálního minimalismu	163
závěr	187
NEZAKRÝVEJTE SE	188
NEPLÝTVEJTE ŽIVOTEM	189
seznam použitých zdrojů	191
INTERNETOVÉ ZDROJE	191
LITERATURA	192