

1559895

Світовий
бестселер

РАДОШІ МІНІМАЛІЗМУ

Як позбутися зайвого, привести життя
до ладу та спростити його

ФРЕНСІН ДЖЕЙ

засновниця блогу
Miss Minimalist



Щодня ми отримуємо десятки «вигідних» пропозицій: купи це — і ти матимеш привабливіший вигляд, придбай інше — і досягнеш успіху, а якщо станеш власником ще й ось цього, то щастю загалом не буде меж. Проте зазвичай результат є абсолютно протилежним: бездумне придбання великої кількості речей не лише стає причиною марних очікувань, а й висмоктує гроші з гаманців, псує стосунки з близькими, позбавляє справжніх радощів.

Ви готові раз і назавжди вимести мотлох із власного життя? У такому разі спробуйте досягнути філософію мінімалізму разом з експертом із прибирання Френсін Джей, і вже незабаром ви опинитесь на шляху до змістовнішого, більш керованого та радісного буття.

Зміст

ВСТУП	5
ЧАСТИНА ПЕРША: ФІЛОСОФІЯ	10
1. Бачити речі такими, якими вони є	12
2. Людину визначають не речі	17
3. Менше речей = менше стресу.....	22
4. Менше речей = більше свободи.....	26
5. Від'єднуйтеся від ваших речей.....	30
6. Будьте вправним голкіпером	34
7. Цінуйте простір	38
8. Необов'язково володіти, щоб отримувати задоволення.....	42
9. Достатньо для щастя.....	46
10. Живіть просто	50
ЧАСТИНА ДРУГА: СПРОЩЕННЯ!	54
11. Спочатку треба почати	56
12. Пильнуйте непотріб, скарби та речі у «другі руки»	60
13. Речам потрібна причина.....	65
14. Оберіть місце для кожної речі.....	68
15. Щоб усі поверхні були чистими	72
16. Елементи та модулі	76
17. Необхідні межі.....	80
18. Нова річ означає позбавлення від старої	84
19. Явище скорочення.....	88
20. Дотримуйтеся щодня!	92

ЧАСТИНА ТРЕТЯ: КІМНАТА ЗА КІМНАТОЮ	96
21. Вітальня, або сімейна кімната.....	98
22. Спальня.....	112
23. Гардероб.....	124
24. Домашній офіс (робочий кабінет).....	138
25. Кухня та їдальня.....	153
26. Ванна кімната.....	168
27. Сховища.....	179
28. Подарунки, родинні цінності та сентиментальні речі	192
ЧАСТИНА ЧЕТВЕРТА: СТИЛЬ ЖИТТЯ.....	206
29. Родина без мотлоху.....	208
30. Вище благо	232
Післямова.....	249
Подяки.....	253
Про авторку	254