

Spis treści

1. Stawanie się minimalistą	9
2. Krzyżyk na drogę	27
3. Minimalizm na własny sposób	41
4. Zamęt konsumpcjonizmu	57
5. Chęć wewnątrz	81
6. Tylko spokojnie	100
7. Rozwiązywanie problemów	117
8. Eksperymenty z ograniczeniami	147
9. Program utrzymania	172
10. Minimalistyczna rodzina	191
11. Na skróty ku znaczeniu	215
12. Celowe życie	237
13. Nie zadowalajcie się „mniej”	255
Podziękowania	271
O autorze	275
Przypisy	277