

# Obsah

O autorce .....	7
Poděkování .....	8
Úvodem .....	9
Moje cesta k minimalismu .....	12

## MÉNĚ MÍT

Co je minimalismus .....	21
Kde se ty věci vzaly? .....	26
Historické souvislosti (přehled generací) .....	32
Válečná generace .....	35
Generace baby boomu .....	37
Generace X, tzv. Husákovy děti .....	38
Mileniálové .....	40
Generace Z .....	42
Máme tolik věcí .....	44
Přinese mi to štěstí? .....	54
Udělejme změnu .....	58
Jak na to .....	68
Úklid v praxi .....	71
Co mi pomáhá každý den na mé minimalistické cestě .....	71
Koncept 1 – Dvě fáze každého vyklízení .....	72
Koncept 2 – Paretovo pravidlo .....	74
Koncept 3 – Cena za jedno použití .....	77
Začít v šatně .....	79
Knihy a dokumenty .....	89
A všechny ty drobnosti .....	92

## VÍCE ŽÍT

Žijeme teď .....	97
Co tedy potřebujeme? .....	109
Všechno je možné .....	122
Umění říkat NE .....	131
Nastavení priorit .....	138
Je mi jedno, co si lidé myslí .....	141
Zahlcení informacemi .....	149
(Ne)žít online .....	152
Digitální detox / Umění se odpojit .....	160
Dát si pauzu a jen pozorovat .....	170
Zaměřeno na vztahy .....	178
Ve vztahu k sobě samotnému .....	178
Ve vztahu k ostatním .....	179
Ve vztahu k naší planetě .....	180
Ve vztahu k penězům .....	183
Záleží na úhlu pohledu .....	189
Dovolit si být šťastný .....	194
Změna je o tom učinit volbu .....	197
Závěrem .....	205