

1576485 ДІЛДС МІЛЛБЕРН

РАЯН НІКОДЕМУС

ЛЮДЕЙ

ЛЮБИТИ

РЕЧІ ВИКОРИС
ТОВУВАТИ

ІНШОЇ РАДИ НЕМА

Як навчитися жити в достатку, але не в надлишку? Уміти розставляти моральні пріоритети й контролювати жагу до накопичування речей та емоцій? Як зробити переоцінку цінностей, позбавитись набутих страхів, душевних митарств і незакритих гештальтів? Опануйте мистецтво мінімалізму, не видаляючи себе із сучасного світу. Ця книжка пропонує інструменти, що допоможуть побороти безконтрольне емоційне та матеріальне споживацтво. Досить ховатися за речами, як за барикадами, від спогадів і помилок, сорому, страхів і невпевненості. Час розбирати матеріальні захаращення, очищати свідомість та відкриватися всеохопній любові до людей і власного «я».

Зміст

Передмова.....	9
Вступ до життя з меншою кількістю всього	15
Стосунки 1. Речі	50
Стосунки 2. Істина	84
Стосунки 3. Ви самі	119
Стосунки 4. Цінності	159
Стосунки 5. Гроші	189
Стосунки 6. Творчість	226
Стосунки 7. Люди	263
Епілог	314
Подяки	317
Примітки	323
Вправи на цінності.....	332