

Kirjan rakenteesta

Ensimmäisessä luvussa tarkastelen minimalistin määritelmää ja mitä minimalistina oleminen tarkasti ottaen tarkoittaa. Käsittelen myös syitä sille, miksi minimalistisesti elävä väestönosa on nähdäkseni ollut viime vuosina kasvussa. Toisessa luvussa kysyn, miksi me ylipäättään olemme haallineet itsellemme niin paljon omaisuutta. Tarkastelen meille ihmisille luonteenomaisia tottumuksia ja haluja sekä esineille antamiamme merkityksiä. Kolmannessa luvussa ehdotan joitakin perustavia sääntöjä ja tekniikoita aineellisen omaisuutemme vähentämiseksi. Olen koonnut menetelmiä lukuisten asioiden hylkäämiseen sekä lisäksi erityislistan sellaisille minimalisteille, jotka haluaisivat luopua vieläkin enemmästä. Lisäksi tarjoan parannuskeinon sellaisille minimalisteille, jotka ovat jääneet koukkuun asioiden poisviskaamiseen. Neljännessä luvussa kerron muutoksista, joita itse kävin läpi vähentäessäni tavaramääräni absoluuttiseen minimiinsä. Psykologisten vaikutusten ohella luon katsauksen minimalistiksi ryhtymisestä seuranneisiin myönteisiin asioihin, sekä onnellisuuden tunteeseen, josta olen tullut tietoisemmaksi. Viidennessä luvussa tarjoan lisää oivalluksia siitä, miksi läpikäymäni muutokset ovat tehneet minut onnelliseksi. Tässä luvussa käsittelen myös yleisemmällä tasolla asioita, joita olen matkani varrella onnellisuuden oleuksesta oppinut.

Toivon sinun aloittavan lukemisen kirjan alusta saadaksesi paremman käsityksen minimalismista, mutta halutessasi voit yhtä lailla lukea kappaleet myös satunnaisessa järjestyksessä. Mielestäni nopea silmäys kolmanteen lukuun tulisi jokaiselle nykyisen tavaramääränsä vähentämistä pohtivalle tarpeeseen.

Tässä kirjassa olen määritellyt minimalismin: (1) tarvittavien esineiden vähentämiseksi vähimmäismääräänsä ja (2) ylimääräisestä tavarasta luopumiseksi, jotta voisimme keskittyä niihin asioihin, jotka meille todella ovat tärkeitä. Tällaisella tavalla eläviä ihmisiä pidän minimalisteina.

Sisältö

JOHDANTO	9
1. Minimalismin synty	17
2. Miksi olemme hankkineet niin paljon tavaraa?	39
3. 55 vinkkiä avuksi tavaroiden hyvästelemiseen	61
15 lisävinkkiä minimalistisen matkasi seuraavalle tasolle	117
4. 12 muutosta elämässäni tavaroiden hyvästelemisen jälkeen	133
5. Onnellisuuden <i>kokeminen</i> onnelliseksi <i>tulemisen</i> sijaan	217
JÄLKISANAT JA MAKSIMAALISET KIITOKSET	225
KERTAUS: FUMIO SASAKIN VINKIT MINIMALISTEILLE	230