

ЕЛЕНА БРОВКО

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ
«ИСКУССТВО ЖИТЬ
ПРОСТО. КАК
ИЗБАВИТЬСЯ ОТ
ЛИШНЕГО И
ОБОГАТИТЬ СВОЮ
ЖИЗНЬ»

Елена Бровко
Краткое содержание
«Искусство жить просто.
Как избавиться от лишнего
и обогатить свою жизнь»
Серия «КнигиКратко»

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=27359182
Библиотека КнигиКратко; 2017*

Аннотация

Этот текст – сокращенная версия книги «Искусство жить просто. Как избавиться от лишнего и обогатить свою жизнь». Только самое главное: идеи, техники, ключевые цитаты.

Многие наши дома похожи на комиссионку или провинциальный музей. Шкафы ломятся от одежды и книг, а нам нечего надеть и нечего почитать. На полках пылится посуда, а мы пьем сок из пластиковых стаканчиков. Нам не хватает жизненного пространства, но при этом мы давно не помним, что храним на антресолях и в гараже. Жизнь на складе ненужных вещей вряд ли может сделать кого-то счастливым.

Ещё хуже, когда мы превращаем в склад для ненужных субстанций собственное тело, а в нашей голове роятся ненужные тревожные мысли. Минималистский подход призван победить хаос на всех уровнях и подарить ощущение свободы, комфорта и абсолютную гармонию с собой и миром. Безусловно, он требует от человека строгой дисциплины и внимания к деталям, но награда за усилия велика – это способность получать удовольствие от жизни, оставаясь всегда бодрым и здоровым человеком.

Чем меньше у тебя всего, тем более свободным ты себя ощущаешь. Минимализм – это, прежде всего, порядок. Это касается и вещей, и ухода за своим телом, и разума. Доменик Лоро, приверженка японской философии, рассказывает, как воплотить эту прекрасную идею в жизнь. Расстаться с вещами, даже если мы давно ими не пользуемся, не так уж просто. Так же как и расстаться с вредными привычками и негативными переживаниями.

Советы Доменик Лоро подкупают своей простотой и изяществом. Она знает, как создать уютный интерьер из воздуха и света, как ухаживать за своим телом без дорогой косметики, как сохранять позитивный настрой и хорошие отношения с окружающими, как быть богатым человеком вне зависимости от количества денег на счету. Об этом мы и расскажем в нашем обзоре.

Напоминаем, что этот текст – краткое изложение книги

Авторский обзор по материалам книги Искусство жить просто. Как избавиться от лишнего и обогатить свою жизнь Доменик Лоро

Автор краткого обзора: *Елена Бровко*

Преимущества минимализма: почему стоит жить просто

Многие наши дома похожи на комиссионку или провинциальный музей. Шкафы ломятся от одежды и книг, а нам нечего надеть и нечего почитать. На полках пылится посуда, а мы пьем сок из пластиковых стаканчиков. Нам не хватает жизненного пространства, но при этом мы давно не помним, что храним на антресолях и в гараже. Жизнь на складе ненужных вещей вряд ли может сделать кого-то счастливым.

Ещё хуже, когда мы превращаем в склад для ненужных субстанций собственное тело, а в нашей голове роятся

ненужные тревожные мысли. Минималистский подход призван победить хаос на всех уровнях и подарить ощущение свободы, комфорта и абсолютную гармонию с собой и миром. Безусловно, он требует от человека строгой дисциплины и внимания к деталям, но награда за усилия велика – это способность получать удовольствие от жизни, оставаясь всегда бодрым и здоровым человеком.

Чем меньше у тебя всего, тем более свободным ты себя ощущаешь. Минимализм – это, прежде всего, порядок. Это касается и вещей, и ухода за своим телом, и разума. Доменик Лоро, приверженка японской философии, рассказывает, как воплотить эту прекрасную идею в жизнь. Расстаться с вещами, даже если мы давно ими не пользуемся, не так уж просто. Так же как и расстаться с вредными привычками и негативными переживаниями.

Советы Доменик Лоро подкупают своей простотой и изяществом. Она знает, как создать уютный интерьер из воздуха и света, как ухаживать за своим телом без дорогой косметики, как сохранять позитивный настрой и хорошие отношения с окружающими, как быть богатым человеком вне зависимости от количества денег на счету. Об этом мы и расскажем в нашем обзоре.

Биографическая справка

Доменик Лоро (Loreau Dominique) родилась и выросла во Франции. С конца 1970-х живёт в Японии, где прониклась идеей всеобщей бережливости и порядка. Писательница, автор нескольких книг и ведущий популярных семинаров, посвященных минимализму и простоте, обогащающей жизнь.

Введение

Для многих людей вещи очень важны, потому что они являются наглядным мерилom того, чего человек якобы достиг. Вещи становятся визитной карточкой и даже доказательством самого существования человека. Грустно и страшно, когда человек – лишь то, чем он владеет, и ничего больше. Гордость обладания распространяется не только на вещи, также мы покупаем, копим и коллекционируем «друзей», полезные знакомства, идеи, возможности...

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.