

УДК 159.9

ББК 88.3

Л78

Лоро Д.

Л78 Искусство жить просто: Как избавиться от лишнего и обогатить свою жизнь / Доминик Лоро ; Пер. с франц. — 3-е изд. — М.: Альпина Паблишер, 2016. — 228 с.

ISBN 978-5-9614-5412-3

Французское искусство жить, помноженное на философию дзен-буддизма и японский минимализм, — так выглядит рецепт счастливой жизни, наполненной смыслом, который предлагает Доминик Лоро. Ключ к гармонии — в простоте, избавлении от всего ненужного, что захламляет жизнь современного человека, будь то нагромождение вещей в доме или мыслей, которые не позволяют нам стать счастливыми. Шаг за шагом отсекая все лишнее, вы, как искусный скульптор, сможете превратить свое тело и душу в совершенный образ себя и жить так, как всегда мечтали. В книге вы найдете массу практических рекомендаций, а также советы и приемы, направленные на познание себя и достижение психологического и душевного спокойствия и комфорта. Книга адресована всем, кто хочет быть счастливым.

УДК 159.9

ББК 88.3

Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросу организации доступа к электронной библиотеке издательства обращайтесь по адресу mylib@alpina.ru

ISBN 978-5-9614-5412-3 (рус.)

ISBN 978-2-221-10385-2 (франц.)

© Éditions Robert Laffont, Paris, 2005

© Издание на русском языке,
перевод, оформление.

ООО «Альпина Паблишер», 2015

Содержание

Введение	9
----------------	---

Часть первая. ВЕЩИ И МИНИМАЛИЗМ

Глава 1. Избыток вещей	15
Вес ваших вещей (в прямом и переносном смысле)	16
Страх перемен	17
Дом: нет завалам!	22
Вещи: что выбросить, а что оставить?	34
Гардероб: стиль и простота	45
Глава 2. Преимущества минимализма	58
Время: меньше терять, чтобы больше и лучше им пользоваться	58
Деньги — наш слуга и властитель	68
Глава 3. Этика и эстетика	73
Потребность в красоте	73
Больше порядка и чистоты меньшими средствами	79

Часть вторая. ТЕЛО

Глава 1. Красота и вы	91
Найдите свой собственный образ	91
Освобождайте тело с помощью заботы и сна	98

Глава 2. Минималистический уход	101
Кожа, волосы и ногти.	101
Несколько домашних рецептов красоты.	105
Распрощайтесь с грязью.	112
Без спортклубов	118
Глава 3. Ешьте меньше, но лучше	124
Избыточное питание	124
Еда: умеренность и утонченность	128
Несколько советов по избавлению от лишнего	132
Научитесь чувствовать голод.	139

Часть третья. РАЗУМ

Глава 1. Ваша внутренняя экология	161
Очистите свою душу	161
Контролируйте свою психику	171
Концентрация и медитация	173
Глава 2. Окружающие	179
Упростите свою адресную книгу	179
Когда вы находитесь в обществе	180
Альтруизм и одиночество	185
Глава 3. Полируйте себя, словно гальку	191
Будьте готовой к переменам	191
Чтение и письмо.	198
Упражнения и дисциплина	203
Экономьте свою энергию.	213
В заключение	219