

زندگی ساده به شیوه مینی مالیستی

راهنمای ساده برای زندگی مینی مالیستی

نویسنده: لئوبائوتا

مترجم: بشیر عبدالهی میرآبادی



www.ketab.ir

همه حقوق چاپ و نشر این ترجمه برای نشر البرز محفوظ است. تکثیر، انتشار و بازنویسی این ترجمه یا قسمتی از آن به هر روش بدون مجوز کتبی از ناشر ممنوع است و پیگرد قانونی دارد.



alborzpublication

T.me/Alborzpublication

سرشناسه: کتوباباوتو Leo Babauta
 عنوان و نام پدیدآور: زندگی ساده به شیوه مینی مالیستی / و شیر عبداللهی میرابادی، مترجم - ۱۳۹۶
 مشخصات نشر: تهران، نشر البرز، ۱۳۹۶
 مشخصات ظاهری: ۲۶۴ ص
 شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۹۹۹-۹۷۶-۷
 وضعیت فهرست نویسی: قیفا
 یادداشت: عنوان اصلی: The Simple Guide to a Minimalist Life
 یادداشت: کتابخانه
 موضوع: سادگی - مدیریت زمان - اقتصاد خانواده - خودسازی - موفقیت
 شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۹۹۹-۹۷۶-۷
 HD ۶۹ / ۷ و /
 ۶۵۰ / ۱۱ /
 ۴۷۲۹۲۸۷ /

زندگی ساده به شیوه مینی مالیستی The Simple Guide to a Minimalist Life Leo Babauta

شرک نشر روز

امورنی: مهراوه فیروز ویراستار: اصغر اندرودی صفحه‌آرا: یاسر عزآباد لیتوگرافی: مینا چاپخانه: کاج
 چاپ اول: تابستان ۱۳۹۶ شمارگان: ۷۰۰ نسخه به ۲۰۰۰۰ تومان

مرکز توزیع: پخش البرز تلفن: ۸۴۲۳۱۰۱ ۸۴۲۳۱۰۲
 نشر البرز: تهران خیابان شهید بهشتی، بین چهارراه اندیشه و شهرویی، پانزدهمین شهرک شماره ۶۸
 تلفن و نمابر: ۸۸۴۰۵۱۸۲ ۸۸۴۱۷۴۴۶ صندوق پستی: ۱۵۷۱۰ ۱۶۷۶۵

WWW.ALBORZPUBLICATION.COM

INFO.ALBORZPUBLICATION.COM

فهرست ...

۱	تناقضی کوچک
۳	نکته: در مورد استفاده از این کتاب
۶	بخش ۱: زندگی فرد مینی مالیست به چه شکل است؟
۱۴	بخش ۲: اصول کلی مینی مالیستی
۲۰	بخش ۳: چگونه مینی مالیست شویم
۲۶	بخش ۴: مینی مالیسم همین حالا هم به اندازه کافی دارید
۳۴	بخش ۵: بازنگری در ضروریات
۴۲	بخش ۶: مختصر کردن کارهایی که انجام می دهید
۵۲	بخش ۷: سرو سامان دادن از آشغال و شلوغی
۷۰	بخش ۸: خانه مینی مالیستی
۸۴	بخش ۹: محل کار مینی مالیستی

۱۰۰	بخش ۱۰: رایانه مینی مالیستی
۱۱۶	بخش ۱۱: روی کار کاغذ و دیجیتال شدن
۱۲۸	بخش ۱۲: سفر مینی مالیستی
۱۴۴	بخش ۱۳: کمد لباس و آرایش
۱۵۶	بخش ۱۴: غذای مینی مالیستی
۱۷۰	بخش ۱۵: تندرستی مینی مالیستی
۱۸۰	بخش ۱۶: امور مالی مینی مالیستی
۱۹۴	بخش ۱۷: رسیدن به سادگی، همراه با داشتن بچه
۲۱۲	بخش ۱۸: کنار آمدن با عزیزان غیر مینی مالیست
۲۲۲	بخش ۱۹: چاره درد سازماندهی، مینی مالیسم اوست
۲۳۰	بخش ۲۰: آهسته قدم نهادن بر زمین: به سوی پایداری
۲۴۰	بخش ۲۱: پرسش های متداول
۲۵۴	قدردانی