

Spis treści

|                                                            |            |
|------------------------------------------------------------|------------|
| <b>Wstęp</b>                                               | <b>7</b>   |
| 1. O wartości, marnotrawstwie i o tym, że byłem w Bułgarii | 11         |
| 2. Ścigałem się z autami i motocyklami                     | 17         |
| 3. Jak zostałem kartografem, czyli narysowałem mapy        | 21         |
| 4. Wiodłem marnotrawne życie                               | 27         |
| 5. Zacząłem bezlitośnie wykreślać                          | 31         |
| 6. Wszyscy jesteśmy na „m”                                 | 35         |
| 7. Jak się żyje w Japonii                                  | 37         |
| 8. Pozbyliśmy się mnóstwa rzeczy                           | 39         |
| 9. Balast za burtę                                         | 43         |
| 10. Zautomatyzowaliśmy zakupy i usuwamy plastik            | 47         |
| 11. Mniej czasu na zakupy to więcej na posiłek             | 51         |
| 12. Ustandaryzowaliśmy codzienność                         | 53         |
| 13. Cały czas się doskonalimy, czyli kaizen                | 59         |
| 14. Zlecamy, gdy tak jest lepiej                           | 63         |
| 15. Jemy leanowo, czyli rozsądnie                          | 65         |
| 16. Supermarkety — nie ma ratunku?                         | 67         |
| 17. O zarządzaniu wzrokowym i oświeceniu                   | 69         |
| 18. Lista kontrolna prosto z pracy                         | 75         |
| 19. Kredyty, czyli pożyczanie                              | 87         |
| 20. Czy pieniądze są potrzebne?                            | 89         |
| 21. Delikatne aspekty ludzkie                              | 93         |
| 22. W emocjach też jest marnotrawstwo                      | 95         |
| 23. Szkoły wspierają system, a nie prawdziwe potrzeby      | 99         |
| 24. Rodzinna produktywność                                 | 103        |
| 25. Zapasy to mniejsze zło                                 | 107        |
| 26. Problemy to wyzwania, ale bez przesady                 | 109        |
| 27. Jak traktować rodzinę                                  | 113        |
| 28. Klucze i zamki                                         | 115        |
| 29. O podatkach, urzędach skarbowych i paraurzędach        | 119        |
| 30. O używaniu zdrowego rozsądku                           | 121        |
| 31. Papier i odpowiedzialność                              | 123        |
| 32. Już koniec, jeszcze tylko wnioski                      | 127        |
| 33. Twoje życie minimalne                                  | 129        |
| <b>Poetycki koniec</b>                                     | <b>135</b> |
| <b>Epilog</b>                                              | <b>137</b> |
| <b>Podziękowania</b>                                       | <b>139</b> |