

SPIS TREŚCI

Wprowadzenie 9

CZĘŚĆ I.

Potężne korzyści płynące z minimalizacji 21

Rozdział 1. Naród szuka miejsca, w którym
złoży swe skarby 23

Rozdział 2. Nieoczekiwana radość z minimalizacji 55

CZĘŚĆ II.

Obróc związany z minimalizacją stres w siłę 77

Rozdział 3. Przeformułuj przeszkodę „Coś tracę!” 79

Rozdział 4. Przeformułuj przeszkodę „Nie mam czasu!” .. 103

Rozdział 5. Przeformułuj przeszkodę w postaci
dynamiki rodzinnej 125

Rozdział 6. Przeformułuj przeszkodę
„To emocjonalnie bolesne” 161

CZĘŚĆ III.

Pora przeprowadzić remanent.	187
Rozdział 7. Ograniczenie własnego dobytku	189
Rozdział 8. Minimalizacja dobytku rodziców	237
Postówie	287
Podziękowania	295