

ミニマリストの定義と目的

- ミニマリストとは
  - 自分にとって大切なものを理解
  - それ以外をあえて手放す人
- 
  減らすことで得られる自由
  - モノを減らすことが目的ではない
  - 管理や維持の手間をなくす
  - 物理的・精神的なノイズの除去

モノが人を支配する仕組み

- 脳の慣れと飽きの構造
  - 手に入れた瞬間に喜びは減少
  - また新しい刺激を求め続ける
- 
  モノからの無言のメッセージ
  - 所有することによる決断疲れ
  - スティーブ・ジョブズの習慣
  - エネルギーを奪うモノの存在

手放すことで得られる幸福感

- 執着心からの解放
  - 過去へのこだわりや見栄を捨てる
  - 他人との比較をやめる
- 
  今この瞬間に集中する
  - 余白が生む心の余裕と安心感
  - 感謝のハードルを下げる
  - 何気ない瞬間に幸せを感じる