

# Hejdå saker : konsten att bli lyckligare genom minimalism

---

**Författare:** Fumio Sasaki

**Antal sidor:** 233

**Förlag:** Brombergs

**Utgiven:** January, 2018

LADDA NER

LÄSA



## Description:

Om du är som jag var - olycklig och konstant jämför dig själv med andra, eller bara tycker att livet suger - då tycker jag att du ska försöka att säga hejdå till några av dina saker. Tokyobon Fumio Sasaki arbetade långa dagar och kopplade av genom att dricka öl, titta på tv och köpa saker. Han gick upp i vikt och var håglös. Till slut tröttnade han på känslan av att livet rann honom genom fingrarna. Samtidigt fick han nys om en rörelse som kallas den nya japanska minimalismen, om hur man blir lycklig med färre saker, och livet förändrades totalt för honom - utifrån och in. Hejdå saker är en revolutionerande handbok för dig som vill förändra ditt sätt att tänka kring dina ägodelar. Den är till för dig som vill rensa ut några få saker, men också för dig som vill förändra din livsstil i grunden. Med självinsikt och humor coachar Sasaki dig genom hela processen. Du får veta hur du praktiskt går tillväga, hur du känslomässigt tar farväl av dina ägodelar och vad du kan vinna genom frigöra dig från tanken att du är vad du äger. FUMIO SASAKI (1979) är redaktionschef på förlaget Wani Books och bor i en 20 kvadratmeter stor lägenhet i Tokyo, inredd med bara en liten trälåda, ett skrivbord och en madrass. Han har aldrig varit lyckligare. Hejdå saker har blivit en bästsäljare i hemlandet och översatts till flera språk.