



Wygraj książkę z Wydawnictwa Literackiego!

2017-09-06

Propagatorka minimalizmu, japońska pisarka Hideko Yamashita proponuje technikę, która jest zarazem umiejętnością selekcji przedmiotów oraz sztuką bycia. Daje nam ona wgląd w siebie i pozwala na uporządkowanie bałaganu w naszym domu i umyśle. Bo uporządkować otaczającą przestrzeń to uporządkować siebie. Zyskać wolność i spokój serca oraz umysłu. Przeczytajcie koniecznie „Jak posprzątać, by oczyścić swoje serce i umysł” - rozdajemy dziś kilka egzemplarzy!

Nie chodzi tu o zwykłe układanie czy sprzątanie. Przenoszenie rzeczy z jednego miejsca w drugie, ustawianie w stosiki, czyszczenie. Chodzi o nasz stosunek do nich. Czy nie jesteśmy aby uzależnieni od przedmiotów, które nas otaczają? Czy nie mamy ich za dużo? Czy naprawdę potrzebujemy tych wszystkich obiektów, które zagrażają nasze mieszkania, i których chcemy coraz więcej i więcej?

Poznajcie trzy filary, które propaguje autorka książki:

- Dan (㊦) czyli odmowa; to powiedzieć „nie” kolejnym nowym, a bezużytecznym rzeczom, które chcą stać częścią naszego życia;
- Sha (㊦) czyli wyrzucanie: to pozbycie się przedmiotów, które przepełniają naszą przestrzeń;
- Ri (㊦) czyli odcięcie się: to rezygnacja z przywiązania do rzeczy. Ten stan lekkości i wolności uzyskuje się dzięki powtarzaniu Dan i Sha, prowadzi on do odnalezienia naszego prawdziwego i głębokiego ja.

W ten sposób zmiana dokonana w świecie widzialnym prowadzi do głębokiej zmiany w świecie niewidzialnym, samopoznania i zrozumienia, kim jesteśmy i kim chcemy być.

KONKURS

Mamy dla Was **kilka egzemplarzy książki „Jak posprzątać, by oczyścić swoje serce i umysł” Hideko Yamashity** wydanej przez Wydawnictwo Literackie. Aby mieć szansę na wygraną, **przekonajcie nas, czemu to właśnie Wy powinniście dostać tę książkę!** Wybierzemy najciekawsze odpowiedzi. Odpowiedzi podsyłajcie na adres: konkurs.mk@um.krakow.pl **do piątku, 8 września do godz. 12.** W tytule maila wpiszcie: WYDAWNICTWO LITERACKIE, a w jego treści adres, na który ma zostać przesłana książka. Zwycięzców o nagrodzie poinformujemy indywidualnie.