

مینیمالیست

راهنمای تمرین ذهنی ۳۰ روزه

برای داشتن یک زندگی با سبک کمینه‌گرا، منظم کردن

خانه، ذهن و احساسات

www.ketab.ir

نویسنده: بیاتریس آناهاثا

ترجمه: یاسین قاسمی - طلعت اصغری درمیان

سرشناسه:

بناتریس، آناهاتا -- Anahata, Beatrice

عنوان:

مینیمالیست : راهنمای تمرین ذهنی ۳۰ روزه برای داشتن یک زندگی با

نام پدیدآور:

نویسند بیاتریس آناهاتا : ترجمه یاسین قاسمی، طلعت اصغری درمیان.

مشخصات نشر:

ویراستار: مهدی محمودی

مشخصات ظاهری:

تهران: انتشارات پل، ۱۴۰۰.

شابک:

۷۴ ص.

978-964-233-400-1

وضعیت فهرست نویسی:

فیبا.

عنوان اصلی:

Minimalist: your 30 day mental rework guide to a minimalist life, to declutter your home, mind and emotions, 2019

موضوع:

سادگی -- Simplicity

شناسه افزوده:

قاسمی بجد، یاسین، ۱۳۶۷، مترجم -

رده‌بندی کنگره:

BJ۱۴۹۶

رده‌بندی دیویی:

۱۷۸

شماره کتابشناسی ملی:

۸۷۵۶۸۰۲

مینیمالیست

نویسنده: بیاتریس آناهاتا

مترجم: یاسین قاسمی - طلعت اصغری درمیان

ویراستار: مهدی محمودی

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۳۳-۴۰۰-۱

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

نوبت چاپ: اول ۱۴۰۱

قیمت: ۳۰۰۰۰ تومان

instagram: poul_publication



«کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر برای مترجمین محفوظ می‌باشد»

آدرس: انقلاب، خیابان لبافی نژاد، بین خیابان فخررازی و خیابان

دانشگاه - پلاک ۱۷۴ - طبقه دوم - واحد ۴ - تلفن: ۶۶۴۶۹۶۰۸

فهرست مطالب

فصل ۱: کمینه گرایی	۷
کمینه گرایی واقعی چیست؟	۸
چگونه سود می برید؟	۸
دست به کار شوید	۱۳
۳۰ روز برای آماده شدن	۱۵
آیا باید از شر همه چیز خلاص شوید؟	۲۳
آیا می توانید دوباره خرید کنید؟	۲۴
لذت در همه این ها کجاست؟	۲۴
فصل ۲: روزهای ۱ تا ۱۰	۲۷
روز ۱	۲۷
روز ۲	۲۹
روز ۳	۳۰
روز ۴	۳۲
روز ۵	۳۴
روز ۶	۳۵
روز ۷	۳۸
روز ۸	۳۹
روز ۹	۴۰
روز ۱۰	۴۱
شما نیمه راه را تمام کرده اید!	۴۲

فصل ۳: روزهای ۱۱ تا ۲۰..... ۴۵

روز ۱۱..... ۴۶

روز ۱۲..... ۴۸

روز ۱۳..... ۴۹

روز ۱۴..... ۵۱

روز ۱۵..... ۵۳

روز ۱۶..... ۵۴

روز ۱۷..... ۵۶

روز ۱۸..... ۵۷

روز ۱۹..... ۵۸

روز ۲۰..... ۵۹

فصل ۴: روزهای ۲۱ تا ۳۰..... ۶۱

روز ۲۱..... ۶۱

روز ۲۲..... ۶۳

روز ۲۳..... ۶۴

روز ۲۴..... ۶۵

روز ۲۵..... ۶۶

روز ۲۶..... ۶۷

روز ۲۷..... ۶۸

روز ۲۸..... ۶۹

روز ۲۹..... ۷۰

روز ۳۰..... ۷۱

نتیجه گیری..... ۷۳