



Sztuka Prostej Życia

simplicite.

001 | Nieoczywiste książki o minimalizmie #1

Link do zapisu odcinka na blogu: simplicite.pl/nieoczywiste-ksiazki-o-minimalizmie-1-podcast

Dzień dobry, dobry wieczór. Nazywam się Katarzyna Kędzierska i zapraszam do wysłuchania mojego podcastu „Sztuka prostego życia”. Opowiadam w nim o upraszczaniu życia w jego najróżniejszych, najpiękniejszych i wielobarwnych aspektach. Podobnie jak Leonardo da Vinci mocno wierzę, że prostota jest szczytem wyrafinowania. Kocham dzielić się wiedzą i doświadczeniami, dlatego od lat prowadzę [Simplicite.pl](https://simplicite.pl) - największy polski blog o minimalizmie oraz jestem autorką książki "Chcieć mniej - minimalizm w praktyce".

W dzisiejszym, pierwszym odcinku podcastu, chciałabym Was zaprosić do nowej serii. Serii, którą zatytułowałam "Nieoczywiste książki o minimalizmie". I tak, **bohaterką pierwszego odcinka w ramach serii będzie książka Pani profesor Małgorzaty Górnik-Durose - "Psychologiczne aspekty posiadania - między instrumentalnością a społeczną użytecznością dóbr materialnych"**. Brzmi bardzo naukowo, ale i zapewniam Was, że bardzo intrygująco.

1. Czy jesteśmy biologicznie wyposażeni w instynkt posiadania?
2. Jakie znaczenie mają dla nas rzeczy w toku życia? Począwszy od bycia niemowlęciem, aż po schyłek i starość.
3. Czy materialści są szczęśliwi? A minimaliści - dla odmiany - czy są być może szczęśliwsi?
4. I do czego tak naprawdę są nam potrzebne dobra materialne?

Dzisiaj będę o tym mówić i wyjątkowo nie będę się posiłkować, ani swoim doświadczeniem, ani doświadczeniem moich bliskich, ale bardzo rzetelnym, naukowym materiałem.

Na książkę "Psychologiczne aspekty posiadania" natrafiłam bardzo dawno temu, w chwili kiedy robiłam research do swojej własnej książki. Byłam bardzo ciekawa, czy poza pozycjami czysto poradnikowymi, które są dostępne na rynku, są dostępne również książki bardziej naukowe. Gdy myślimy sobie, albo pytamy kogoś o książki o minimalizmie, pierwsze i naturalne skojarzenie to oczywiście poradniki. Te amerykańskie, czyli Leo Babauta, czy Dominique Loreau, które pokazują minimalizm z różnych perspektyw, ale wciąż jest to światopogląd mocno ugruntowany w indywidualnych doświadczeniach autora. Nie ma w tym oczywiście nic złego - sama też taką książkę popełniłam. Natomiast, intrygowało mnie bardzo mocno, czy są naukowe - czy to psychologiczne, czy socjologiczne podstawy tego typu światopoglądu, którego sama jestem w pewnym sensie przedstawicielem. Książka "Psychologiczne aspekty posiadania" Pani profesor Durose to pozycja dość wiekowa bym powiedziała, bo została wydana w 2002 roku, nakładem Wydawnictwa Uniwersytetu Śląskiego i nie jest już w wersji papierowej (a o elektronicznym nic mi nie wiadomo) dostępny nakład tej książki. Mój egzemplarz jest starutki i udało mi się go kupić gdzieś na rynku wtórnym na Allegro. I przyznam szczerze, że w momencie, kiedy zaczęłam czytać tę książkę, niesamowicie mnie ona wciągnęła, ponieważ zagadnienia są bardzo szerokie, ale i też - no nie wszystkie - ale część bardzo wnikliwie potraktowana. „Psychologia społeczna stara się wyjaśnić zachowania ludzi w możliwie szerokim układzie relacji społecznych, wśród innych ludzi. Bada zatem interakcję w jakie uwikłane są jednostki, grupy, instytucje czy społeczności. Nacisk położony na osoby lub grupy ludzi odsuwa jednakże w cień jeszcze jednego, aktywnego uczestnika tychże relacji, niejako szarą eminencję codziennych kontaktów społecznych, czyli rzecz, przedmiot materialny. Posługując się Goffmanowską metaforą teatru życia codziennego, możemy stwierdzić, że eksponując aktorów i odkrywane przez nich role, współczesna psychologia społeczna zapomina o rekwizytach, które przecież w przedstawieniu teatralnym grają prawie na równi z aktorami. Rzeczy materialne - gromadzone, posiadane i cenione przez ludzi - stanowią nieodłączny element ich życia. Zapełniają przestrzeń, w jakiej ludzie się poruszają, pomagają im zorganizować życie, skonkretyzować abstrakcyjne pojęcia jak dom, rodzina, szczęście, czy sukces. Umożliwiają nam wykonywanie codziennych czynności, stają się pośrednikami w kontaktach z innymi, sprawiają wreszcie przyjemność samą swoją obecnością. Niektórzy mówią, że jest ich za dużo w życiu człowieka, inni, że wręcz przeciwnie. Na obecnym poziomie rozwoju

technologicznego będzie ich jeszcze więcej i staną się jeszcze bardziej niezbędne, niż dotychczas były w naszym życiu." To fragment wprowadzenia książki "Psychologiczne aspekty posiadania".

Zastanawiałam się bardzo intensywnie, w jaki sposób przedstawić Wam treść, która jest ogromnie szeroka i postanowiłam, że skupię się tym razem na kilku aspektach dosłownie. Przede wszystkim, coś co mnie absolutnie fascynuje, czyli czy jesteśmy biologicznie wyposażeni w swoistego rodzaju instynkt posiadania. Czyli, czy jest to dla nas biologicznie naturalne, czy też wyuczyliśmy się tego w toku ewolucji, czy w toku ewolucji naszych stosunków społecznych? Po drugie, jakie znaczenie mają rzeczy w toku życia? Czy się to zmienia? Naturalne, że się to zmienia, ale w jaki sposób się to zmienia. Poza tym, czy materialści są szczęśliwi? I czy minimaliści - do których sama się zaliczam i zapewne część z Was słuchających - są równie szczęśliwi, bardziej szczęśliwi, czy może zupełnie nie ma to znaczenia? Na koniec chciałabym spróbować odpowiedzieć na pytanie, przy pomocy Pani profesor Durose, do czego tak naprawdę są nam potrzebne dobra materialne?

Okazuje się, że naukowcy są bardzo przywiązani do myśli, że instynkt posiadania jest w człowieku biologicznie uwarunkowany, czyli nieważne, czego się nauczymy, nieważne, co zrobimy w toku życia - to jest jeden z naszych instynktów, jak na przykład instynkt ucieczki w obliczu zagrożenia. Naukowcy wywodzili istnienie instynktu posiadania z trojakiemu rodzaju dowodów. Pierwszym dowodem, źródłem jest antropologia porównawcza. Sprawdzano różne kultury i społeczności i szukano podobnych form zachowań, związanych z gromadzeniem dóbr, dysponowaniem nimi. Generalnie z gromadzeniem rzeczy. Drugie źródło stanowiły badania zachowań dzieci, a właściwie to niemowląt i dzieci, czyli zachowania jeszcze nieobarczone społecznym kontekstem. Trzecie źródło wywodzono z tak zwanej socjobiologii, poszukując pewnych związków pomiędzy zachowaniami zwierząt i ludzi oraz genetycznymi mechanizmami, leżącymi u podłoża gromadzenia rzeczy. Dość trudne, ale i fascynujące.

Pierwszym źródłem była tak zwana antropologia porównawcza i okazało się, że chociaż jest to źródło bardzo bogate w informacje to jednak niewiele ono daje, dlatego że najróżniejsze kultury okazywały się mieć bardzo różne podejście do posiadania rzeczy czy też do dystrybucji tych rzeczy. Z jednej strony były to kultury czy społeczeństwa nastawione dość materialistycznie. Z drugiej strony okazywało się, że równie wiele jest społeczeństw, które są zorientowane na tak zwane dobra wspólne. Finalnie okazało się, że naprawdę bardzo trudno

znaleźć jest jakikolwiek wspólny mianownik, aczkolwiek niektóre zachowania, wynotowane w niektórych społecznościach, okazały się niezwykle ciekawe. I tutaj mamy na przykład do czynienia z takim stosunkiem do własności, jaki charakteryzuje na przykład społeczność eskimosów Ihalmiut. To potrzeba decyduje o tym kto używa danego przedmiotu, a nie zaś formalne posiadanie go. Czyli jest pewna pula przedmiotów, które są dostępne w ramach społeczności i dany przedmiot należy do tego, kto go aktualnie potrzebuje, a nie do tej osoby, która go posiada według takiej definicji własności czy posiadania, z jaką intuicyjnie mamy do czynienia. Na przykład wśród opisywanych przez Bronisława Malinowskiego Triobriandczyków obserwowano zachowania, związane z wymianą dóbr nie mających żadnej funkcji przystosowawczej, czyli na przykład muszle, kolorowe naszyjniki. Na dodatek - i to mnie intryguje absolutnie najbardziej - to nie gromadzenie, ale raczej rozdawanie dóbr było wyznacznikiem pozycji społecznej i podstawą sprawowania władzy. Zwyczaj Potlaczu polegał na obdarowywaniu swoich gości ogromną ilością dóbr i ostentacyjnym niszczeniu pozostałości. Trzeba przyznać, że jest to zachowanie - przynajmniej z biologicznego punktu widzenia - kompletnie bezsensowne. Kolejnym dowodem, który miał uzasadniać biologiczne uwarunkowanie instynktu posiadania były badania prowadzone na dzieciach, to znaczy sprawdzano, czy dzieci, które nie są jeszcze obciążone całym spectrum społecznych zachowań, wykazują konkretne i powtarzalne w różnych społecznościach podejście do posiadania najróżniejszych rzeczy. Pamiętam czasy mojego dzieciństwa - tego świadomego oczywiście. Kiedy kolekcjonowaliśmy naklejki z Kaczora Donalda, jeśli dobrze pamiętam, bądź z gumy Turbo. Później zbierało się pokemony.. To są zachowania, które moja pamięć złotej rybki z dzieciństwa jest w stanie wyciągnąć. Myślę, że gdybym zapytała mojej mamy to byłaby w stanie podać jeszcze kilka innych przykładów kolekcjonowania w dzieciństwie. I teraz, jak to wygląda z naukowego punktu widzenia? Otóż, są badania jeszcze z początków XX wieku, które koncentrowały się właśnie na zjawisku kolekcjonowania różnych przedmiotów i wykazały, że zdecydowana większość badanych dzieci - i to 80 do 90% - posiadała różnego rodzaju kolekcje. Ale 30 lat później przeprowadzono identyczne badania i okazało się, że kolekcjonowanie przedmiotów fascynowało już tylko 10% dzieci. To jest naprawdę ogromna różnica - 80, 90% versus 10. To sprawiło, że naukowcy stwierdzili, że nie możemy, przynajmniej w ten sposób, uzasadniać biologicznego instynktu posiadania, ponieważ ta dysproporcja pokazuje, że to raczej są pewne uwarunkowania społeczne, które powodują, że dzieci albo chcą kolekcjonować pewne rzeczy albo właśnie kolekcjonować ich nie chcą. Ciekawostką jest to, że według naszego przekonania (przynajmniej tak mi się wydaje) dzieci mają większą tendencję do kolekcjonowania miękkich i puszystych zabawek, czyli pewnego rodzaju przytulank. Pewnie każdy z nas taką przytulankę w dzieciństwie

miał. Ale okazało się, że takie zachowanie jest charakterystyczne tylko i wyłącznie dla dzieci z krajów zachodnich. Dzieci z rolniczych obszarów Turcji, ale też południa Włoch, Indii, Gabonu, Japonii czy Izraela, nie mają tego typu puszystych przyjaciół. To w dużej mierze pokazuje, że tego typu podejście do rzeczy już w dzieciństwie jest bardzo mocno uwarunkowane społecznie, a nie wynika z pewnego rodzaju biologicznych uwarunkowań, które mamy w swoim genomie.

Ostatnie źródło, ostatni dowód, który miałby potwierdzać, że jesteśmy biologicznie uwarunkowani na posiadanie to dowód wyciągnięty niemalże z naszego genomu właśnie. Niektórzy naukowcy stwierdzili, że człowiek jest bardzo prosty w obsłudze – całe nasze istnienie nastawione jest na reprodukcję, czyli na replikację własnego genomu i wszystkie rzeczy, które gromadzimy w toku życia mają służyć właśnie tejże reprodukcji. Jest to bardzo prosta i bardzo przemawiająca zapewne do umysłu teoria, natomiast jest bardzo prosty dowód, który kompletnie zaprzecza jej istnieniu. Na przykład obdarowywanie się prezentami. Oczywiście nie mówimy tutaj o takim celowym obdarowaniu się prezentami, bo to też ma swoje drugie dno - gdy chcemy skorzystać z zasady wzajemności, gdy dajemy coś komuś, aby jakąś korzyść uzyskać poprzez to - tylko o takim szczerym i bezinteresownym obdarowywaniu się rzeczami. Ten zwyczaj, a także na przykład zwyczaj, o którym wspominałam wcześniej w kulturze Potlaczu - o zamożności, o pozycji i o władzy stanowi pozbywanie się rzeczy i niszczenie pozostałości - w zupełności zaprzecza tej prostej teorii, według której jesteśmy bezpośrednio zaprogramowani na reprodukcję i posiadanie.

Czy zastanawialiście się kiedyś jakie podejście do rzeczy mieliście w różnych fazach swojego życia? Nie mówię tutaj tylko o tym dorosłym życiu, ale też o cofnięciu się trochę pamięcią do tych najwcześniejszych lat dzieciństwa. Fascynujące jest to, że rzeczy odgrywają przecież ogromną rolę w rozwoju dziecka. Rozwój umysłowy, rozwój społeczny w istotnej mierze jest wspierany właśnie poprzez przedmioty. I one pełnią w toku życia bardzo zróżnicowaną rolę. Podkreśla się, że w toku rozwoju dziecka niektóre przedmioty pełnią przede wszystkim funkcję pewnego rodzaju moderatora emocji, zwłaszcza w obliczu stresu lub chwilowej samotności. I taką rolę pełnią na przykład przytulanki, ale dzieci nie porzucają wcale swoich przytulank po wyodrębnieniu się od matki jako już rosnące indywidualności. Ciągłe jej przecież potrzebujemy, ale nie do końca jako moderatora emocji, ale w celu zapewnienia sobie pewnego komfortu. Dla starszych dzieci istotne znaczenie mają zabawki i sprzęt sportowy, a powodem nadawania im ważności jest po pierwsze przyjemność, ale po drugie fakt, że umożliwiają one po prostu pożądaną aktywność. Ta związana z aktywnością

dziecka ważność pewnych przedmiotów odzwierciedla ich potrzebę kompetencji i sprawstwa. To nie ja, to profesor Durose. Aktywność, którą wspierają przedmioty, zapewnia swoistą informację zwrotną i umożliwia dokonywanie pozytywnych samoocen.

Wiek dojrzewania również rządzi się absolutnie swoimi prawami. Oczywiście nastolatki cenią sobie przedmioty ze względu na umożliwianie im aktywności, w tym aktywności fizycznej, czy realizowanie pewnych zdolności, spędzanie czasu itd. Ale w przypadku nastolatków te preferencje w zakresie otaczania się określonymi rzeczami wiążą się również z procesem separacji indywidualizacji i pomagają wyklarować granice rosnącej indywidualności - zapewniają poczucie wolności, poczucie samoskuteczności i przede wszystkim pomagają w określeniu samego siebie, co oczywiście przekłada się na poczucie bezpieczeństwa. Myślę, że gdy cofniemy się pamięcią do lat swojego nastoletniego buntu to tego typu naukowe czy górnolotne sformułowania nagle staną się dużo bardziej oczywiste, no i dużo prostsze.

Wraz z wiekiem i nabywaną stabilizacją życiową wśród osób dorosłych, okazuje się, że najbardziej cenne stają się przedmioty, które dokumentują nasze osiągnięcia, nasze doświadczenia i kontakty z innymi ludźmi. Niesamowite jest to, że jest już to pierwszy moment, w którym nacisk z przyszłości położony jest na przeszłość. Im jesteśmy starsi, tym jest to bardziej widoczne. W momencie kiedy zaczynamy się starzeć, zaczynamy tracić swoje zwyczajowe wyznaczniki tożsamości czyli na przykład zawód - jeśli przejdziemy na emeryturę. W naturalny sposób zawęża się krąg naszych znajomych czyli kontaktów społecznych. Następuje utrata fizycznej sprawności i w tym momencie w sposób naturalny nasza uwaga jest przekierowywana z pewnego rodzaju doświadczeń na rzeczy, którymi się otaczamy. I nacisk wśród tych rzeczy kładziony jest właśnie na pamiątki, czyli znaczniki, dowody naszej aktywności w przeszłości. Bardzo utylitarne podejście do rzeczy, które charakteryzuje dzieci, nastolatków, czy też osoby dojrzałe, dorosłe, przechodzi w pewnego rodzaju nostalgię i sentyment. I jest to zbadany powód, właśnie dla którego osoby starsze są tak odporne, jeśli chodzi o pozbywanie się otaczających ich przedmiotów. Przyznam szczerze, że sama z pewnego rodzaju ciekawością obserwuję swoje wybory i to, jak na przestrzeni lat zmienia się moje podejście do przedmiotów, do ich posiadania czy do ich gromadzenia. Jestem naprawdę ogromnie ciekawa, w jaki sposób będzie się to zmieniać na dalszej przestrzeni lat, aż do mojej starości. W chwili obecnej rzeczywiście, w 36 roku mojego życia trudno mi sobie wyobrazić sytuację, w której zacznę nałogowo i sentymentalnie gromadzić wokół siebie rzeczy. Pisałam o tym kiedyś na blogu, że ja do sentymentalnych osób zdecydowanie nie należę, ale ciekawa jestem, czy to się być może zmieni. Nie wiem.

Trzeci temat, który bardzo zaciekał mnie w toku czytania książki "Psychologiczne aspekty posiadania" to temat związany z materializmem. Mianowicie, czy materialści są szczęśliwi? Myślę, że powinnam wyjść od definicji materializmu, a przynajmniej od jednej z definicji materializmu, ponieważ naukowcy się spierają. Jednak myślę, że ta jest najbardziej celna. Według niej, „materializm obejmuje trzy istotne, powiązane ze sobą zjawiska. Pierwsze z nich to pewnego rodzaju "centralność posiadania" czyli rzeczy, ich zdobywanie zajmuje absolutnie wyróżnione miejsce w życiu człowieka, który jest materialistą. Kolejne zjawisko odnosi się do traktowania posiadania jako najważniejszego, czy też jedyne źródła szczęścia. Dobra materialne są postrzegane jako konieczne do osiągnięcia satysfakcji i dobrostanu. W końcu sukces i osiągnięcia życiowe są definiowane głównie poprzez posiadanie dóbr materialnych.” Pytanie, czy dobrobyt materialny daje szczęście, zajmowało już głowy naprawdę tęgich naukowców i niesamowicie, że mamy ogromną literaturę naukową, która potwierdza przysłowie, czy też powiedzenie, że "pieniądze szczęścia nie dają". To oczywiście nie jest do końca aż tak proste, ponieważ pieniądze dają nam szczęście, ale do pewnego momentu. To jest w uproszczonej formie powiązane z piramidą potrzeb Masłowa. Mianowicie, do pewnego momentu, gdy zaspokajamy nasze podstawowe potrzeby, to pieniądze wspomagają to zaspokajanie potrzeb i oczywiście w tym sensie dają nam szczęście, czy też dobrobyt. Natomiast, naprawdę liczne badania pokazują, że po przekroczeniu pewnej magicznej granicy, jeśli będziemy gromadzić coraz więcej, coraz więcej to absolutnie nie będzie miało to wpływu na nasze wewnętrzne poczucie szczęśliwości, czy też dobrobytu, a nawet wręcz przeciwnie. Badania pokazują, że „osoby, które stawiają sukces finansowy w centrum swoich celów życiowych, przejawiają niższy poziom dobrostanu i samorealizacji, czyli szczęścia, a wyższy poziom depresji i lęku niż inni. Materialści po dokonaniu zakupu, zamiast doświadczyć pozytywnych emocji w związku z nabytkiem, jeszcze przez kilka tygodni przeżywają złość, rozczarowanie i poczucie winy. Uzależnienie od posiadania powoduje, że nabycie każdej nowej rzeczy staje się źródłem przyjemności, ale równocześnie pociąga za sobą doświadczenie depresji i rozpacz.” Po przeczytaniu tych wniosków naukowych, zaczęłam się zastanawiać - a co z minimalistami? Czy sytuacja, w której dobrobyt materialny nie powoduje szczęścia, a wręcz przeciwnie - wzbudza lęk, czy depresję potwierdza teorię, że minimaliści, wyzbyci chęci posiadania z automatu stają się szczęśliwi? Niestety, Pani profesor Durose nie przedstawia odpowiedzi na to pytanie, wręcz powiedziałabym, że tego typu podejście do życia, jakim jest minimalizm, czy też narzędzie, jakim jest minimalizm nie pojawiło się pojawiło się wtedy, w 2002 roku, w sferze badań ani społecznych, ani psychologicznych. Ogromnie jestem ciekawa czy teraz, 15

lat później, zakres tych badań byłby poszerzony? Być może. Nie wiem. W każdym razie uważam, że jeśli traktujemy minimalizm jako narzędzie, nie jako styl życia - narzędzie, które pozwala nam zbudować świadomość, dotrzeć do naszych wartości, uświadomić sobie jakim jesteśmy człowiekiem i czego w życiu chcemy. O tych wartościach i o tym, co mnie osobiście dał minimalizm, mówiłam w poprzednim odcinku podcastu. Jeśli podejmiemy do tego w ten sposób, to naturalną konkluzją będzie to, że nie ma znaczenia, czy jesteśmy materialistami, czy minimalistami. Każde uzależnienie, każda fiksacja na temat liczby posiadanych rzeczy, będzie nas od tego szczęścia oddalać. Więc jeśli faktycznie wyzbędziemy się od pewnego momentu tej żądy posiadania to być może... Nie, na pewno. Nie jest to coś, co zagwarantuje nam szczęście, ale jestem przekonana, że znacząco nas do tego przybliży.

Na koniec pozostaje kluczowe pytanie: to do czego są nam w sumie potrzebne dobra materialne? I tu chciałabym oddać głos właśnie profesor Durose. "Dobra materialne są potrzebne człowiekowi po to, aby mógł przetrwać w świecie wypełnionym rzeczami, które w coraz większym stopniu stają się jego naturalnym środowiskiem. To przetrwanie już dawno wyszło poza granice fizycznego zaspokojenia i zabezpieczenia, przynajmniej w krajach i środowiskach, które nie borykają się ze skrajnym niedostatkiem i brakiem środków na to, by partycypować w globalnym festiwalu konsumpcji. Nie ma powrotu do świata bez rzeczy. Nawet ludzie, którzy decydują się wycofać z głównego nurtu życia społecznego i ekonomicznego, w swych pozornie oddalonych od cywilizacji domach, instalują przecież komputery z dostępem do internetu. Nie mówiąc już o sprzęcie, ułatwiającym wykonywanie codziennych czynności, takich jak: pranie czy przyrządzanie posiłków. Czy we współczesnym świecie istnieje jednak jakakolwiek alternatywa konsumpcji? Kultura konsumpcji z jej ekonomicznymi korzeniami prawdopodobnie takiej alternatywy nie ma. Nadmiar wyprodukowanych dóbr, usług i symboli musi zostać skonsumowany, by zrobić miejsce dla następnych i utrzymać przy życiu cały konsumpcyjny przemysł. Czy jednak nie ma alternatywy kultury konsumpcji, patrząc na problem z psychologicznej perspektywy? Wydaje się, że "indywidualistyczne ja" dojrzewając mogłoby ewoluować w stronę "ja wspólnotowego", które nie rezygnując z autonomii i niezależności, określałoby się poprzez relację międzyludzkie, a nie posiadane dobra materialne. Czy jednak jest to możliwe w warunkach współczesnych społeczeństw? Pozwolę sobie w niniejszej pracy pozostawić to pytanie bez odpowiedzi."

Ja szukam odpowiedzi teraz, po 15 latach. Ciekawa jestem opinii Pani profesor w chwili obecnej, natomiast zastanawiam się, na ile na przykład współczesna ekonomia współdzielenia, która rośnie w siłę w przeciągu ostatnich kilku lat, nie stanowi właśnie jednej z alternatyw, o których pisze Pani profesor w swojej książce. Nie wiem, czy mamy już wystarczająco dużo materiału naukowego, żeby tego typu badania przeprowadzić, natomiast wydaje mi się, że byłoby to naprawdę fascynujące.

Dziękuję pięknie za wysłuchanie mojego pierwszego odcinka podcastu "Sztuka prostego życia". Mam nadzieję, że nowa seria "Nieoczywiste książki o minimalizmie" Wam się spodobała. Tradycyjnie ogłaszam, że wszystkie notatki do dzisiejszego podcastu, włącznie z książkami, o których wspominałam, włącznie z wpisami, czy tekstami, o których mówiłam, znajdą się na blogu: www.simplicite.pl.

Dziękuję Ci pięknie za ten wspólnie spędzony dzisiaj czas i mam nadzieję do usłyszenia w kolejnych odcinkach podcastu "Sztuka prostego życia".