

Link do produktu: <https://pasjawkiszkach.pl/dan-sha-ri-jak-posprzatac-by-oczyszcic-swoje-serce-i-umysl-p-143.html>



Dan-Sha-Ri. Jak posprzątać, by oczyścić swoje serce i umysł

Cena	28,26 zł
Dostępność	Dostępny
Czas wysyłki	48 godzin
Numer ISBN (EAN)	978-83-08-06383-5
Wydawnictwo	Wydawnictwo Literackie
Rok wydania	2017
Oprawa	twarda
Liczba stron	184
Format	13.0 x 20.5 cm

Opis produktu

Dan-Sha-Ri. Jak posprzątać, by oczyścić swoje serce i umysł – opis wydawcy

Ponad 3 000 000 sprzedanych egzemplarzy

Proste i szczęśliwe życie metodą Dan-Sha-Ri

Rewolucja w domu i moje nowe ja

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 zagracają nasze mieszkania, i których chcemy coraz więcej i więcej?

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. Poznajcie jej trzy filary:

Dan (断) czyli odmowa; to powiedzieć „nie” kolejnym nowym, a bezużytecznym rzeczom, które chcą stać częścią naszego życia;

Sha (捨) czyli wyrzucanie: to pozbycie się przedmiotów, które przepełniają naszą przestrzeń;

Ri (離) 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.