

手ぶらで生きる。見栄と財布を捨てて、自由になる50の方法

手ぶらで
生きる。

見栄と財布を捨てて、
自由になる50の方法



お金、時間、人間関係……不安を手放し、
月100万PV
の人気ブロガー
ミニマリスト
しづ

自分の人生を
取り戻すコツ。
裕福な家庭で生まれた僕が、
すべてを失って手に入れたもの。

発売日: 2018年5月7日
出版: サンクチュアリ出版
著者: ミニマリストしづ
PDF

最小限のお金で生きて
最大限の自由を手にする

月間100万PVの超人気ブロガーが教える、
本当に豊かな人生を送るための
「手ぶら」のススメ。

コンテンツ例

【第1章 暮らしを自由にする】

- ・ 四畳半ワンルームに家賃2万円で住む
 - ・ 床で寝る
- ・ 月7万円で暮らす

【第2章 物を自由にする】

- ・ 財布は持たない
- ・ 「限定物」ではなく「定番物」を買う
 - ・ 出口戦略を考えて買う

【第3章 体を自由にする】

- ・ 「1日1食」で生活する
- ・ 食欲を「腸」でコントロールする
 - ・ 中毒性のある食べ物を避ける

【第4章 時間を自由にする】

- ・ 自分の時間を幸せにしてくれるものを選ぶ
 - ・ 荷物はコンビニでしか受け取らない
- ・ 「物の消費=時間の消費」であると知る

【第5章 思考を自由にする】

- ・ 大切な1%のために、100%集中する
- ・ 「お金・時間・空間・管理・執着」の概念をなくす
 - ・ 「顔がわかる人」からの情報を手に入れる

【第6章 人間関係を自由にする】

- ・ 60万円以上は貯金しない
 - ・ 「恩の奴隷」にならない
- ・ 利益をもたらす人間としか付き合わない
他

<https://k2s.cc/file/a7131d04c3875/4WCtxwMYw.pdf.rar>