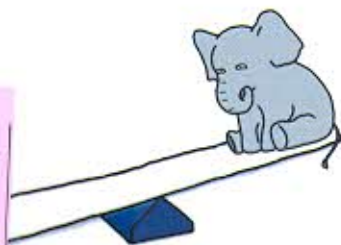


The Power of LESS

ความลับที่คนงานยุ่งตลอดเวลาไม่เคยรู้

# ทำน้อยให้ได้มาก

เพราะการทำมากไม่ได้หมายถึงผลลัพธ์ที่เพิ่มขึ้นเสมอไป



Leo Babauta



# สารบัญ

บทนำ	7
------	---

## ส่วนที่ 1 หลักการ

1. เพราะเหตุใดทำน้อยถึงได้มาก	17
2. ศิลปะแห่งการสร้างข้อจำกัด	25
3. การเลือกแต่สิ่งสำคัญและการทำให้เรียบง่ายขึ้น	31
4. การลดทอนกับเรื่องเดียว	39
5. สร้างนิสัยใหม่ด้วยการพิชิตคำท้า	47
6. เริ่มต้นทีละน้อย	53

## ส่วนที่ 2 การนำไปใช้จริง

7. เป้าหมายและโครงการที่เรียบง่าย	61
8. วนที่เรียบง่าย	73

9. การบริหารเวลาที่เรียบง่าย	79
10. อีเมลที่เรียบง่าย	89
11. อินเทอร์เน็ตที่เรียบง่าย	101
12. การจัดเก็บเอกสารที่เรียบง่าย	109
13. ภาชนะที่เรียบง่าย	117
14. กิจวัตรประจำวันที่เรียบง่าย	131
15. สะสาวพื้นที่ทำงาน	137
16. ลดความเร็วลง	149
17. การดูแลสุขภาพร่างกายที่เรียบง่าย	161
18. ว่าด้วยเรื่องแรงจูงใจ	179
ประวัติผู้เขียน	191