



# Day 5

## מנימליזם

אנחנו חיים בתקופה של הרבה שפע וגירוויים, שלפעמים מבלבלים אותנו ומקשים עלינו להבין מה באמת חשוב לנו בחיים ומסב לנו אושר. יש כמה כלים שיכולים לעזור לנו לייצר בהירות ומיקוד אישיים גדולים יותר. ריצה למשל, זה אחד מהכלים האלו. באימון השני אנחנו מדברות טיפה על המושג "מנימליזם" שמדבר גם הוא על היכולת למקד את החיים שלנו במה שחשוב לנו. אפילו מצאנו משפט שמנסה להסביר מה זה מנימליזם בצורה שמאוד אהבנו

Minimalism is a tool to rid yourself of life's excess in favor of focusing on what's important—so you can find happiness, fulfillment, and freedom.

אספנו בשבילך כמה אתרים וסרטונים שמתעסקים בנושא, כדי שתוכלי "לצלול" קצת פנימה, אם התחברת לנושא - לחצי על שם האתר והוא יפתח לך בעמוד נפרד אוטומטית

אתר שמאגד בתוכו המון תוכן, בלוגים, פודקאסטים וספרי אודיו בנושא

### The Minimalism

סרטון של בלוגר שמדבר על הקשר בין מנימליזם לפרודוקטיביות

### Matt

סרטון שמדבר על איך חיים בדירה מינמלסטית משפחה של ארבעה

### Brit + Co

