

# สารบัญ

## บทนำ

ทุกอย่างจะเปลี่ยนไปเมื่อใช้ชีวิตแบบมินิมอล — 13

การเปลี่ยนนิสัยวันละนิดจะนำมาซึ่งทรัพย์สินกองโต — 16

คิดเรื่อง “เงิน” อย่างจริงจัง — 19

## “วิธีใช้ชีวิตโดยไม่ถูกเงินครอบงำ” ที่เรียนรู้จากความล้มเหลว และความผิดพลาด

การทิ้งสิ่งของช่วยให้ได้มุมมองใหม่ ๆ — 25

ยิ่งอยากได้เงิน เงินยิ่งหนีหาย — 29

หลุดพ้นจาก “การครอบงำของเงิน  
กับสิ่งของ” ด้วยการไม่ซื้อของ — 33

ทรัพย์สินที่มีค่าที่สุดคือ “เวลา” กับ “สุขภาพ” — 37

วิธีทำงานโดยไม่ถูกเงินครอบงำ — 41

คอลัมน์ คุณฮิโนอุเอะ มิทึ — 51

## Chapter / 2

### การใช้เงินจะเปลี่ยนไป เมื่อใช้ชีวิตแบบมินิมอล

เราจะเห็น “ตัวเองในอุดมคติ” เมื่อยึดหลักลบออก — 59

เปลี่ยนศูนย์กลางของชีวิตจากเงินเป็น “สิ่งที่ชอบ” — 64

ทำไมแค่จัดบ้านก็มีเงินเพิ่มขึ้นได้ — 66

จุดร่วม 5 ข้อของ “บ้านที่ทำให้เงินงอกเงย” — 76

“คำถาม 10 ข้อ” ที่ผมใช้ถามตัวเองก่อนจะซื้อของ — 85

ให้ความสำคัญกับการประหยัด

และการเพิ่มรายได้เพื่อเพิ่ม “อัตราการออม” — 97

คอลัมน์ คุณ K — 104

## “คุณค่าของเงิน” ที่เพิ่งเข้าใจ ตอนเป็นชาวมินิมอลลิสต์

“อารมณ์เชิงลบที่เกิดจากเงิน”

ซึ่งทำให้เราโดนเงินครอบงำ — 113

กระแสการเงินที่คุณควรเรียนรู้ไว้ — 123

“ทักษะ 4 อย่าง” ที่ทำให้เงินงอกเงย — 129

การวางแผนการเงินระยะยาวด้วยการลงทุน

ในกองทุนรวมดัชนี — 132

กระจายความเสี่ยงด้วยการลงทุน

ในหุ้นทั่วโลก — 138

“กลยุทธ์การออกจากการลงทุน

ในกองทุนรวมดัชนี” ที่ควรคิด

เตรียมไว้ล่วงหน้า — 147

เมื่อหาเงินเก่งแล้วอย่าทำตัวหยิ่งโง่ — 155

คอลัมน์ คุณโทโยนาเกะ อิตสึชิ — 161

## วิธีปรับจิตใจ ให้ไม่ถูกเงินครอบงำ

ถอยห่างจาก “การหาเงินมากขึ้น” สักก้าวหนึ่ง — 172

ลองออกจากสังคมการแข่งขันชั่วคราว — 174

ใช้ชีวิตแบบสโลว์ไลฟ์

เพื่อจัดระเบียบ “จิตใจของตัวเอง” — 177

การเสียสละความสุขไม่ได้ช่วยให้อะไรดีขึ้น — 180

ฟังเสียงหัวใจในพื้นที่โล่ง ๆ — 183

สร้างวงจรแห่งความสุขด้วยการขอบคุณ — 185

สร้าง “ประสบการณ์ที่มีความสุข”

ก่อนจะถึงช่วงเวลาสุดท้ายของชีวิต — 188

คอลัมน์ คุณโดกิและคุณริซาโกะ คู่สามีภรรยา — 193

## “วิธีใช้เงิน” ที่ทำให้เงิน งอกเงยในอนาคต

ใช้เงินอย่างกระตือรือร้น  
กับสิ่งที่สร้างความประทับใจ — 203

ลงทุนกับการพัฒนาตัวเอง  
ในสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม — 208

การจะคว้าโอกาสไว้ได้ต้องอาศัย  
“ความเร็วในการลงมือทำ” — 211

สร้างเครือข่ายที่ดีด้วย “ความน่าเชื่อถือ”  
และ “ความไว้วางใจ” — 215

ทำงานในสิ่งที่ชอบหรือสิ่งที่ถนัด — 220

ลองเปลี่ยนแปลงที่อยู่อาศัย  
ความสัมพันธ์ หรืองาน — 224

มาเพิ่ม “ทรัพย์สินยุคใหม่” กันเถอะ — 228

ใช้เงินในการท้าทาย — 233

คอลัมน์ คุณ yuha — 243

## เงินจะเพิ่มขึ้นเมื่อเปลี่ยนวิธีใช้เวลา

“การมีเวลา” จะนำไปสู่ “การมีเงิน” — 251

ทำไมการตื่นเช้าถึงช่วยในการเพิ่มรายได้ — 255

วิธีใช้เวลาตอนเช้าอย่างมีประสิทธิภาพ — 261

กำจัดความฟุ้งซ่านเพื่อเพิ่มสมาธิ — 268

วิธีเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน

ให้มากขึ้นเป็น 2 เท่า — 273

วิธีรีเฟรชสมองเพื่อฟื้นฟูสมาธิ

และประสิทธิภาพในการทำงาน — 281

คอลัมน์ ประธาน TOKUNO — 293

## วิธีคิดแบบชาวมินิมอลลิสต์ ที่ช่วยเปลี่ยนชีวิตคุณ

“เปลี่ยนแปลงวิธีการทำงาน” ของตัวเอง — 303

เงินจะงอกเงยขึ้นเมื่อปราศณา  
ให้ใครสักคนมีความสุข — 307

“ความต่อเนื่อง” คือบ่อเกิดของความมั่งคั่ง — 310

“กฎ WILL / CAN / MUST”  
ที่เปลี่ยนชีวิตคุณได้ — 317

การเป็นคนที่ตั้งใจดูความมั่งคั่ง — 322

มีความฝันและบอกเล่าความฝันนั้นให้คนอื่นฟัง — 327

คอลัมน์ ประธานคาโต้ — 334

บทส่งท้าย — 343

กิตติกรรมประกาศ — 349

ประวัติผู้เขียน — 351