

De nieuwe sensatie uit Japan: VAARWEL SPULLEN - het handboek voor Japans minimalisme

Hoe een minimalistisch leven een gelukkig leven is

16 OKTOBER 2017, AMSTERDAM


SAMENVATTING

In de Japanse bestseller VAARWEL SPULLEN verkent Fumio Sasaki de filosofie achter minimalisme en geeft hij zeventig praktische tips en adviezen om direct mee aan de slag te gaan. Zo helpt Fumio Sasaki je met een aantal eenvoudige regels een gelukkiger en waardevoller leven te leiden. Verder deelt hij in VAARWEL SPULLEN verhalen over zijn eigen levensstijl en die van anderen, en laat zien hoe minimalisme uiteindelijk je leven verrijkt. Voor de liefhebbers van de Netflix-documentaire MINIMALISM en de lezers van Marie Kondo.

‘Sasaki behoort tot een rap groeiende groep “nieuwe” Japanse minimalisten. Ze tappen hun inspiratie uit het eeuwenoude, esthetisch sobere zenboeddhisme en – echt waar – Steve Jobs, de ultieme minimalist.’ - *de Volkskrant*

Fumio Sasaki's kledingkast bestaat uit drie shirts, vier broeken, vier paar sokken en niet veel meer. Een paar jaar geleden realiseerde hij zich dat al zijn materiële bezittingen hem eerder ongelukkig dan blij maakten, en dus besloot hij het gros van zijn spullen weg te doen. De effecten waren opmerkelijk: Sasaki ontdekte een nieuw gevoel van vrijheid, kon zich weer focussen en ervoer een echt gevoel van dankbaarheid voor de mensen en dingen rondom hem.

Fumio Sasaki (1979) is schrijver en hoofdredacteur bij een Japanse uitgeverij. Hij woont in een appartement van 20 vierkante meter in Tokyo, ingericht met een kleine houten kist, een bureau en een oprolbare futon. Hij onderhoudt een website met artikelen over de voordelen van een minimalistisch bestaan.

Titel: *Vaarwel spullen* | Auteur: Fumio Sasaki | Omvang: ca. 265 pagina's, geïllustreerd | Prijs: € 19,99 | : 978 94 005 0910 8 | Verschijnt: 12 december 2017 |



RELEVANTE LINKS

Boekgegevens

<https://issuu.com/awbruna/docs/najaarlev2017/20>

CITATEN

"Fumio Sasaki deelt de lessen die hij leerde door minimalist te worden. Voor Sasaki gaat minimalisme niet over hoe weinig bezittingen je hebt, maar hoe je je erbij voelt. Hem heeft het geholpen af te vallen, opener en proactiever te worden, en – bovenal – gelukkiger en dankbaar te zijn voor wat hij heeft."

— Cosmopolitan

"Til je lenteschoonmaak naar een hoger plan met VAARWEL SPULLEN door Fumio Sasaki."

— Parade

"De nieuwe koning van het opruimen."

— The Times

AFBEELDINGEN



MINDER BEZIT, MEER GELUK:
HET NIEUWE JAPANESE MINIMALISME

CONTACTPERSONEN



Marije Lenstra

PR non-fictie

Marije.lenstra@awbruna.nl

Telefoon: + 31 (0)20 218 1605

Mobiel: +31 (0)6 2120 9450

OVER LEV.

Lev. is het non-fictiefonds van A.W. Bruna met boeken die mensen informeren, inspireren en motiveren. Bij Lev. verschijnen boeken van auteurs zoals [Brené Brown](#), [Berthold Gunster](#) en [Marie Kondo](#).

Klik [hier](#) voor de laatste brochures.



Lev.newsroom