

OBSAH

Předmluva	5
-----------------	---

1 Proč nedokážu doma udržet pořádek?

Nemůžete uklízet, pokud nevíte, jak na to	11
Uklid'te jednou a pořádně	13
Uklid'te něco málo každý den a budete uklízet navěky	15
Usilujte o dokonalost	18
Tím, že začnete, přenastavíte svůj život	20
Odborníci na ukládání věcí jsou hrabivci	22
Tříd'te podle kategorie, nikoli podle místa	23
Neměňte metodu tak, aby vyhovovala vaší osobnosti	25
Učiňte si z uklízení mimořádnou událost	27

2 Napřed vyhazujte

Začněte vyhazováním, všeho najednou	31
Než začnete, představte si cíl svého úsilí	33
Jak vybírat: Přináší mi to radost?	36
Pokaždé jen jednu kategorii	39
Začněte správně	41

Neukazujte to své rodině	43
Pokud máte vztek na svou rodinu, možná za to může váš pokoj	46
Co nepotřebujete vy, nepotřebuje ani vaše rodina	50
Uklízení je dialog, který vedeme sami se sebou	53
Co dělat, když něco nedokážeme vyhodit	55

3 Jak uklízet podle kategorie

Pořadí úklidu: Dodržujte správné pořadí kategorií	58
Oblečení: Dejte každý kus oděvu, který doma najdete, na podlahu	61
Domácí oděv: Degradace na „oblečení na doma“ je tabu	63
Ukládání oblečení: Poskládejte je správně a problém s uskladněním máte vyřešený	65
Jak skládat: Nejlepší způsob skládání pro dokonalý vzhled	68
Uspořádání oblečení: Jak šatníku dodat „energii“	70
Ukládání ponožek: Zacházejte se svými ponožkami a punčocháči s úctou	73
Sezonní oblečení: Mimo sezónní věci není třeba uskladňovat	75
Ukládání knih: Položte všechny na podlahu	78
Nepřečtené knihy: „Někdy“ znamená „nikdy“	80
Knihy k uchování: Takové, jaké patří do síně slávy	84
Třídění papírů: Základní pravidlo: Vyhod'te všechno	86
Vše o papírech: Jak uspořádat ty obtížné	89
<i>Komono</i> (rozmanité drobnosti) 1: Uchovávejte si věci proto, že je milujete – nikoli „pro každý případ“	94
Drobné peníze: „Do peněženky s nimi“ by mělo být vaše motto	96
<i>Komono</i> (rozmanité drobnosti) 2: Předměty na jedno použití – věci, které uchováváte „pro každý případ“	98

Sentimentální záležitosti: Váš domov není úložiště upomínkových předmětů	102
Fotografie: Považujte si toho, kým jste teď	105
Neuvěřitelné zásoby, jaké jsem na vlastní oči viděla	109
Redukujte, dokud se neozve klapnutí	111
Řiďte se svou intuicí a všechno dobře dopadne	113

4 Jak uklízet věci pro vzrušující život

Určete každé věci její místo	115
Nejprve vyhazujte, pak teprve ukládejte	118
Ukládání: Usilujte o maximální jednoduchost	120
Mějte úložné prostory na jednom místě	122
Zapomeňte na „plynulý provoz“ a „četnost použití“	125
Nedělejte žádné komínky; klíčem je svislé skladování	128
Speciálních úložných dílů není vůbec třeba	130
Nejlepší způsob, jak skladovat tašky, je v jiné tašce	133
Každý den si vyprázdněte tašku	136
Věci z podlahy patří do skříně	137
Nenechávejte na vaně a u kuchyňského dřezu žádné předměty	139
Vyzdobte si skříň svými oblíbenými předměty	142
Nové oblečení okamžitě vybalte a zbavte visaček	143
Nepodceňujte „hluk“ psaných informací	146
Považujte si svých věcí	148

5 Kouzlo uklízení nám dramaticky změní život

Dejte si domácnost do pořádku a poznejte, co opravdu chcete dělat	151
Kouzelné účinky uklízení dramaticky promění náš život	154

Kouzlo uklízení vám pomůže získat sebedůvěru	156
Lpění na minulosti či obavy z budoucnosti	157
Jak se naučit bez něčeho se obejít	160
Zdravíte svůj dům?	163
Vaše věci vám chtějí pomáhat	166
Prostředí, v jakém žijete, působí na vaše tělo	168
Uklízení přináší štěstí	170
Jak poznat, co je skutečně cenné	172
Obklopíte-li se věcmi, které vám dělají radost, budete spokojeni	174
Skutečný život začne, až si dáte dům do pořádku	176
Slovo na závěr	178
Rejstřík	180