

# OBSAH

Předmluva .....	5
-----------------	---

## **1 Proč nedokáží 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: Mimosezonní 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