

# Obsah

<i>O autorce</i> .....	8
<i>Poděkování</i> .....	9
<i>Úvod</i> .....	11
<i>Jak tuto knihu používat</i> .....	14
PRVNÍ KAPITOLA	
<i>Co je to princip zubního kartáčku?</i> .....	17
„Správně uspořádaný“ versus „uklizený“ .....	18
Takže co je to za princip? .....	19
Jak ale zjistím, kam věci dát? .....	23
Rozhodovací dluh .....	25
(Správné) stěhování do nového domu či bytu .....	26
Množství věcí .....	26
Trochu méně povídání, trochu více akce... ..	27
DRUHÁ KAPITOLA	
<i>Koupelna</i> .....	28
Procvičování v koupelně .....	28
Co se vám vlastně podařilo? .....	35
TŘETÍ KAPITOLA	
<i>Vaše vize</i> .....	36
Proč a kde si přejete mít větší pořádek? .....	36
Kdo si přejete být? .....	37
Co o vás může prozradit váš nepořádek? .....	38
Proč je důležité umět si věci uspořádat a zařídit pořádek? .....	40
Váš ideální typ pořádku .....	41
Rozvíjení zrakového vnímání .....	43
Vaše tajné přání, aby vše „proudilo“ .....	45
Máte už svou představu? .....	45

## ČTVRTÁ KAPITOLA

<i>Co vám brání v úspěchu</i> .....	47
Vaše pochybnosti .....	47
„Biče“ .....	61

## PÁTÁ KAPITOLA

<i>Pověry a zlozvyky</i> .....	64
Další časté problémy a zlozvyky .....	73

## ŠESTÁ KAPITOLA

<i>Začínáme s pozitivními návyky</i> .....	81
Smítkový instinkt .....	81
Průběžné plácání se po rameni .....	82
Říkejte svému domu „dobrou noc“ .....	83
Přestávka na reklamu .....	84
Propouštějte věci s důvěrou .....	85
Držte se svých rozhodnutí .....	86
Jak a kdy se zbavovat věcí, které nepotřebujete .....	86
Postupné děláni pořádku .....	88
Zatím jde vše jako po másle. Jaký bude další krok? .....	89
Kde začít? .....	90

## SEDMÁ KAPITOLA

<i>Úložné prostory</i> .....	92
Vyberte si místo .....	92
Pokračujte v celém domě nebo bytě .....	98

## OSMÁ KAPITOLA

<i>Ložnice</i> .....	100
Nejdříve si připravte plán .....	100
Začínáme s děláním pořádku .....	101
Cestování a balení .....	110
Udržování pořádku .....	111
Kabelky .....	112
Líčení .....	114

## DEVÁTÁ KAPITOLA

<i>Kuchyně</i> .....	116
Činnosti v kuchyni .....	116

## DESÁTÁ KAPITOLA

<i>Obytné prostory</i> .....	125
Obývací pokoj .....	125
Jídlna .....	129
Terasa .....	129
Zimní zahrada .....	130
Pracovna .....	130
Předsíň .....	130
Pokračování .....	131
Zvláštní poznámka k malým prostorům .....	132

## JEDENÁCTÁ KAPITOLA

<i>Domácí kancelář, 1. část</i> .....	136
Opravdu důležitá věc .....	136
Jak tento systém domácí kanceláře vznikl .....	138

## DVANÁCTÁ KAPITOLA

<i>Domácí kancelář, 2. část</i> .....	169
Fyzický prostor .....	169

## TŘINÁCTÁ KAPITOLA

<i>Udržování pořádku a odstraňování problémů</i> .....	185
„Propojování“ .....	190
Čas .....	191
Únava .....	191
Prokrastinace .....	192
Co dělat, když jste doma nikdy neměli zavedeny běžné úkoly .....	194
Nadstavbové projekty .....	197

## ČTRNÁCTÁ KAPITOLA

<i>Slovo na závěr</i> .....	198
-----------------------------	-----

## PŘÍLOHA Č. 1

<i>Pět způsobů, jak změnit své myšlení</i> .....	201
--	-----

## PŘÍLOHA Č. 2

<i>Pět principů nezbytných k udržování pořádku</i> .....	203
--	-----