

# Obsah

Úvod 7

1 Co je nepořádek 17

2 Uklízení 26

3 Jak udržet uklizený prostor 40

4 Vymezování hranic 51

5 Jak využíváte svůj čas? 63

6 Stanovení záměrů 76

7 Přijetí nového postoje 87

Použitá literatura 95

Poděkování 96