

Obsah

Předmluva	5
Úvod: Metoda KonMari	7
Šest základních pravidel úklidu	8

Část I | Profesionální rady KonMari

<u>1</u> Tříbení schopnosti vnímat radost	17
Při uklízení čelíme sami sobě, při čištění čelíme přírodě	17
Pokud nevíte, co vám přináší radost, začněte věcmi, které jsou blízké vašemu srdci	19
„Může se to hodit“ je tabu	21
U důležitých věcí, které vám nedělají radost, se zamyslete nad tím, co pro vás dělají	23
Nechte si „maškaru“ na doma	25
Nezaměňujte trochu nepořádku za návrat do starých kolejí	27
Když budete mít chuť toho nechat	29
Léčba šokem: fotografie nepořádku	30

Ať je nepořádek sebehorší, nezastavujte se, neustávejte, nevzdávejte to	32
Jestliže jste v uklízení hrozní, o to dramatictější změnu zažijete	34
<u>2</u> Jak svůj domov naplníte radostí	36
Představte si svůj dokonalý životní styl na základě jediné fotografie	36
Věci ze šedé zóny si s důvěrou ponechte	38
Dům plný radosti je jako vaše vlastní umělecká galerie	40
Dodejte svému životu barvu	41
Jak vytěžit maximum z „neužitečných“ předmětů, které nám přesto dělají radost	43
Udělejte si svoje vlastní místečko k čerpání síly	47
<u>3</u> Všechno, co potřebujete vědět o ukládání s radostí	50
Při uklízení je ukládání jen dočasné	50
Ukládejte věci podle materiálu	52
Rovnejte si zásuvky podle japonských krabiček na oběd	53
Čtyři principy ukládání	56
Skládejte oblečení jako origami	57
Všechno, co potřebujete vědět o technice skládání KonMari	59
K ukládání přistupujte s tím, že už nebudete potřebovat tolik nábytku	62
Ideální ukládání vám doma utká duhu	63

ČÁST II | Encyklopedie úklidu

4

Úklid oblečení 69

Horní kusy oděvu	69
Dolní kusy oděvu	77
Šaty a sukně	79
Oblečení na ramínkách	81
Ponožky a punčocháče	82
Spodní prádlo	85
Šatní skříň, která přináší radost	90
Tašky a kabelky	97
Oděvní doplňky	97
Boty	101
Tipy pro balení kufru	102

5

Uklízení knih 104

Rada těm, kdo si myslí, že se s knihami nedokážou rozloučit	104
Série	106
Časopisy a obrazové publikace	106
Hezké ukládání knih	107

6

Úklid papírů 109

Základní pravidlo pro třídění papírů: vyhodte všechno	109
Udělejte si krabici na nevyřízené záležitosti	110
Materiály z kurzů	110

Výpisy z platebních karet	111
Záruční listy	111
Návody k použití	112
Přání	113
Výstřižky	113
Stanovte si den, kdy se budete věnovat nevyřízeným záležitostem	114

7 Úklid *komona* 116

CD a DVD	117
Kancelářské potřeby	118
Elektrické <i>komono</i>	120
Přípravky k péči o pleť a líčení	122
Relaxační přípravky	127
Léčiva	128
Cennosti	128
Šicí potřeby	131
Nářadí	131
<i>Komono</i> na koníčky	132
Sbírky	132
Věci, které si necháváte „pro strýčka příhodu“	133
Povlečení a lůžkoviny	133
Ručníky	134
Plyšové hračky	135
Rekreační potřeby	137
Sezonní věci	137
Zásoby pro případ nouze	138
Výbava do deště	138
Kuchyňské <i>komono</i>	138
Zásoby čisticích prostředků	169

Zásoby pracích prostředků	170
Koupelnové <i>komono</i>	170

8 Úklid věcí se sentimentálním významem 179

Uklidit si věci se sentimentálním významem znamená dát si do pořádku minulost	179
Jak si udělat pořádek ve vzpomínkách na školu	180
Jak si udělat pořádek ve vzpomínkách na minulé lásky	181
Sentimentální nahrávky	181
Výtvary vašich dětí	182
Životní záznamy	182
Dopisy	183
Úklid fotografií coby závěrečný krok vašeho tažení	183

ČÁST III | Kouzlo, které vám změní život

9 Domov, který přináší radost 191

Předsíň, která přináší radost	191
Obývací pokoj, který přináší radost	193
Kuchyně, která přináší radost	194
Kancelář, která přináší radost	195
Ložnice, která přináší radost	196
Koupelna, která přináší radost	197

<u>10</u>	
Změny, které přijdou, až budete hotovi	198
Uklidte si a dáte si do pořádku milostný život	201
Úklid pomáhá udělat si jasno ve vztazích	202
Pokud vás trápí přemíra věcí vaší rodiny, buďte jako slunce	204
Nenuťte lidi uklízet, když sami nechtějí	206
Naučte svoje děti skládat	209
I když se něco nepovede, nezoufejte; vaše domácnost nevyletí do povětří	210
K věcem, které v nás vyvolávají radost, se pojí vzácné vzpomínky	213
Epilog	216
Slovo na závěr: Příprava na novou etapu vašeho života	219
Poděkování	223
O autorce	225
Rejstřík	226