

# Obsah

## 06 Velký úklid

Velký úklid těla, duše a domova. Jak mít domov v ideálním stavu. A proč je chaos někdy prospěšný.

## 16 Zjednodušte si život

Zahodte všechno, co nepotřebujete. Zjednodušíte si tak život. Vše je otázka dobrého plánování a správného rozdělení.

## 22 Zbavte se chaosu

Jsou i tací lidé, kterým nepořádek nevadí. Ale tito lidé jsou spíše v menšině. Odbornice na chaos Vám poradí, jak se s nepořádkem vypořádat.

## 30 Pořádek ve skříni

Většina skříní v sobě ukrývá opravdu velké množství věcí. Často ani netušíme, co vše jsme do ní uložili. V této kapitole budeme kouzlit a proměníme skříň chaosu v dokonalé úložiště.

## 36 Pomůcky pro úklid

Ti nejlepší pomocníci pro úklid, které byste neměli doma postrádat. Pomůcky na úklid, relaxaci i konečnou očistu.

## 44 Čistě pro radost

Starý problém: Všichni milujeme čistý domov, ale nikdo nemá rád uklízení. dm navrhuje: Proměňte náročný úklid v úklidovou party...

**NÁRODNÍ KNIHOVNA**



**\*1002061399\***

## 48 Úklid

Úklid s vedlejším pozitivním efektem: Při utírání prachu cíleně spálíte kalorie a budete obratem fit.

## 58 Úklid v duši

Úklid zevnitř: Během života se v mozku nashromáždí mnoho špíny a my často narážíme na staré známé překážky. Zbavte se vnitřních pavučin.

## 64 Volný čas

Sebeorganizace: 24 hodin nestačí na to, abychom vyřídili vše, co je za den nutné udělat. Vyhlaste tedy válku nemilosrdným termínům.

## 68 Úklid v počítači

I počítač potřebuje sem tam uklidit, aby pracoval tak, jak má. S našimi tipy to bude hračka.

## 74 Smetáčky a spol.

Lopatky, smetáčky, hadry, houbičky - to vše potřebujeme pro dokonalý úklid. Vyberte si to, co Vám nejvíce vyhovuje.

## 80 Úklidový plán

Další jarní úklid je za námi. Bylo by dobré, kdyby domov zůstal uklizený po delší dobu. To je reálné, ale chce to tu správnou strategii.