

# Obsah

Úvod.....	7
<b>1. Chuť na změnu.....</b>	<b>13</b>
Co je danšari? .....	15
Nové vnímání sebe sama .....	29
<i>Mongolové a danšari</i> .....	37
<b>2. Proč neumíme nic vyhodit.....</b>	<b>39</b>
Když k nám věci chodí bez pozvání .....	41
Proč si chceme věci ponechat .....	49
Veteš je vnějším znakem stagnace.....	59
Cesty z pasti stagnace.....	67
Víc než jen střecha nad hlavou .....	81
<i>Názory Florence Nightingaleové na zdravé bydlení</i> .....	87
<b>3. Pořádek v mysli – pravidla danšari .....</b>	<b>89</b>
„Já“ a „nyní“.....	91
Podstata úklidu .....	97
Mnoho věcí je na překážku .....	101
Danšari je nakažlivé .....	105
Změny do hloubky .....	109
Co znamená „Je toho škoda“ .....	111

Síla k rozhodnutí .....	115
Od plánu k činu .....	117
<i>Vzkříšení obytných domů v Komacu</i> .....	119
<b>4. Používání danšari – jak se rozhoupat</b> .....	121
Zvyšujte svoji motivaci .....	123
Umění vyhazování podle danšari .....	129
„Nahrubo, jemněji, nejjemněji“ – třídění podle pravidla dělení na tři třídy .....	137
Pravidlo 70–50–10 .....	141
Vyřazování a ukládání .....	145
Bdělejší nakupování .....	149
<i>Rozšířenost danšari ve světě</i> .....	153
<b>5. Štěstí, svoboda a dobrá nálada – váš nový životní pocit</b> ....	155
Uklizeno jakoby samo od sebe .....	159
Nelpět na vlastnictví přináší štěstí a osvobození .....	161
Ještě víc změn .....	169
Odpoutat se od majetku .....	173
 Doslov .....	 175
 Poděkování .....	 178
O autorce .....	179