

## **OBSAH**

Úvod	
ÚKLIDEM KE KLIDU	9
CO NAJDETE V TÉTO KNIZE	10
Nalepovací papírky a další jednoduché metody	
ZAHOĎTE STRACH A HOĎTE NĚCO NA SEBE	17
PERFEKCIONISMUS NĚKDY ŠKODÍ	20
Příliš náročné úkoly	
UMĚNÍ ZDAŘILÝCH NÁVŠTĚV	24
FILOSOFIE NEPANIKAŘENÍ	27
NAPROGRAMUJTE SE POZITIVNĚ	30
POŘÁDNĚ SE PROTÁHNĚTE	35
Uklízení je dobré pro dům, tělo i duši	
VYZBROJTE SE PĚTI POMOCNÍKY	40
ZBĚŽNÉ UMYTÍ KOUPELNY	43
HLOUBKOVÉ VYDRHNUTÍ KOUPELNY	46
ZKROCENÍ ZLÉ LOŽNICE	51
POLŠTÁŘOVÁ ABECEDA	56
OSTROV ZATRACENÝCH TRIČEK	60
ČISTKA PONOŽEK A KALHOTEK	62
ZNIČTE ZÓNY KRIZE	65
VÍTĚZSTVÍ NAD KABÁTY	69
ZAHÁČKOVANÁ DO HÁČKŮ	71



ZÁCHRANNÁ MISE V KUCHYNI	75
KDE JSTE SE SCHOVÁVALY? Nádoby, krabice a jiné schovávací vycytávky	86
DOKONALE NEDOKONALÝ DOMOV (včetně palačinek!)	91
SBOHEM MIKROBŮM Připravte se na den vítězství!	96
DEJTE VALE KNIHÁM	99
3, 2, 1... START!	104
LEKCE PRANÍ Propereme špinavé prádlo	107
ŽEHLIT ČI NEŽEHLIT	114
OSVOBOZENÍ PRÁDELNÍKU	119
LÉKÁRNIČKA Prognóza je příznivá	122
PRACOVNA BY MĚLA PRACOVAT PRO VÁS	125
AŽ VÁS POŠTA NEZAVALÍ	130
MÍSTEČKO PRO SEBE	133
JAK OBČERSTVIT DOMOV I SEBE (třeba sušenkami!)	137
ZLATÁ STŘEDNÍ CESTA Bleskový útok na podlahu	142
I STĚNY POTŘEBUJÍ LÁSKU	144



<b>CO JE PSÁNO, TO JE DÁNO!</b>	<b>146</b>
Křídou k dokonalému pořádku	
<b>ZÁVISLOST NA ZAVĚŠOVÁNÍ</b>	<b>149</b>
<b>KRADMÝ PRŮNIK DO GARÁŽE</b>	<b>152</b>
(Funguje i na sklep!)	
<b>POHYB, POHYB!</b>	<b>155</b>
Sportovní a kempinkové vybavení	
<b>BORDEL NA KOLEČKÁCH</b>	<b>161</b>
Pečovat o auto znamená pečovat o sebe	
<b>PRYČ SE ŠKŮDCI</b>	<b>166</b>
Švábi, mravenci, pavouci a jiní nezvaní hosté	
<b>ČTYŘNOZÍ MILÁČCI</b>	<b>173</b>
Péče o naše mazlíčky	
<b>VZPLANOUT LÁSKOU K OHNI V KRBU</b>	<b>178</b>
Závěr	
<b>PŘESTAŇTE OTROČIT A ZAČNĚTE ŽÍT SVŮJ SEN</b>	<b>185</b>