

# obsah

## Prvá časť: DOMOV

1. Bývanie: Vytvárame víziu nášho domova..... 13
2. Skladovanie: Viac skriň nie je riešením..... 39
3. Deti: Veci sa len tak hrnú..... 69

## Druhá časť: MYSEĽ

4. Program: Ako veľa je priveľa?..... 93
5. Papierovanie: Topíme sa v mori informácií..... 113
6. Cudzie veci: Ako sa zbaviť pocitu viny? ..... 135

## Tretia časť: DUŠA

7. Priatelia: Pestovanie skutočných priateľstiev..... 157
  8. Pohoda: Ako nájsť rovnováhu v rozháranom svete?..... 183
  9. Duch: Pustíte z hlavy potrebu urobiť všetko sami..... 207
- Podakovanie*.....221
- Poznámky*..... 223
- Zdroje*..... 227