

Obsah

Úvod	8	
1	Triezvy pohľad na veci	14
2	Nie ste to, čo vlastníte	17
3	Menej vecí = menej stresu	20
4	Menej vecí = viac slobody	23
5	Odpútajte sa od vecí	26
6	Domácnosť si dobre strážte	30
7	Vytvorte si priestor	33
8	Tešte sa z vecí, ktoré nemáte	36
9	Radosť z dostatku	39
10	Žite jednoducho	42
11	Začnite od piky	48
12	Pustite sa do triedenia	51
13	Rozhodujte sa zodpovedne	55

14	Všetkému nájdite miesto	58
15	Udržujte poriadok na povrchových plochách	61
16	Vytvorte segmenty	64
17	Určte si limity	68
18	Vymeňte niečo za niečo	71
19	Zredukujte počet vecí	74
20	Pokračujte vo vyšliapanej ceste	77
21	Obývačka	84
22	Spáľňa	94
23	Šatník	102
24	Pracovňa	112
25	Kuchyňa a jedáleň	122
26	Kúpeľňa	133
27	Skladovacie priestory	142
28	Dary, zdedené predmety a srdcovky	152
29	Upratuje celá rodina	164
30	Vyššie dobro	182
	Záver	195
	Pod'akovanie	198
	O autorke	199