

Předmluva .....	(11)
Předmluva ke 4. vydání .....	(13)
1 ZAČÁTEK – O UKLÍZENÍ, ČIŠTĚNÍ A PEČOVÁNÍ .....	(15)
Z Jižní Afriky do Švýcarska .....	(15)
Úklidová firma a krize .....	(17)
Dva příklady lhostejnosti a nezájmu .....	(19)
Tři otázky .....	(20)
Čištění a péče .....	(23)
Goetheaneum .....	(25)
Tak trochu staromódní? .....	(27)
2 ČLOVĚK, JEHO DŮM A JEHO POMOCNÍCI .....	(33)
Trpělivost, moudrost, zbožnost, životní jistota .....	(33)
Struktura člověka .....	(35)
Dům jako organismus .....	(37)
Některé časté otázky .....	(40)
Čtyři živly .....	(41)
Vlastnosti živlů: země .....	(43)
Voda .....	(44)
Vzduch .....	(46)
Oheň, živel tepla .....	(47)
Pomocníci – obklopení bytostmi .....	(48)
Osobní přístup .....	(51)
Komunikace .....	(52)
Elementární bytosti .....	(56)
Pohádky .....	(58)
Zdokonalovat bdělost .....	(61)
Jednotlivé elementární bytosti .....	(63)
Vysvobození elementárních bytostí .....	(67)
Jiné přírodní bytosti a jejich vysvobození .....	(68)
Bytosti, které my lidé vytváříme, působí v sociální sféře .....	(72)
Ursula Burkhardová: Čertík a had .....	(73)

3	UKLÍZENÍ A ČIŠTĚNÍ JAKO ZÁKLAD .....	(83)
	Péče .....	(83)
	Obnova a nový začátek .....	(85)
	Radost z uklízení a čištění .....	(86)
	Umění v každodenním životě .....	(88)
	Oceňování .....	(90)
	Zanedbávání .....	(91)
	Nechat být .....	(91)
	Práce v domácnosti za starých časů .....	(92)
	Ruce a prsty .....	(94)
	Práce v domácnosti dnes .....	(97)
	Úklid jako povolání .....	(98)
	Neviditelná špína .....	(100)
	Probouzet krásu .....	(103)
	Léčebná a sociální pedagogika .....	(105)
	Čištění a léčení .....	(111)
	Odpovědi na otázky .....	(114)
4	SPIRITUALITA V KAŽDODENNÍM ŽIVOTĚ .....	(125)
	Religiozita v každodenním životě .....	(126)
	Tlak .....	(132)
	Vnitřní klid a vyrovnanost .....	(136)
	Cvičení .....	(140)
5	POŘÁDEK .....	(143)
	Nepořádek není totéž, co chaos .....	(143)
	Osamělost .....	(144)
	Přetížení .....	(146)
	Pokušení .....	(147)
	Když chceme něco dokončit .....	(148)
	O potížích při vytváření pořádku .....	(149)
	Vyzařování .....	(151)
	Jak vzniká nepořádek? .....	(152)
	Kde začít dělat pořádek? .....	(153)
	Posilování vůle a schopnosti uvědomovat si svou činnost .....	(154)
	Šikovná (své)pomoc .....	(155)
	Zanedbávání, špína a prach .....	(158)

6	O ZACHÁZENÍ S VĚCMÍ .....	(163)
	Pět strašidel – japonská pohádka .....	(163)
	Rozlučte se a uzdravte se .....	(169)
	Věci milované .....	(172)
	Chvála zájmu .....	(173)
	Darovat něco věcem .....	(175)
7	PÁR POZNÁMEK K FENOMÉNU MESSIE .....	(179)
	Ne každý nepořádný člověk je hned <i>messie</i> ! .....	(179)
	Situační nepořádek .....	(180)
	Kdy už jsme překročili práh? .....	(181)
	Nepořádek u osoby se syndromem <i>messie</i> a jeho příčiny .....	(184)
	Možnosti řešení .....	(186)
	Vliv na odborné pracovníky a rodinné příslušníky .....	(187)
	Doma .....	(188)
	Zdraví je život .....	(190)
	Salutogeneze .....	(192)
	Aspekty syndromu <i>messie</i> z hlediska duchovní vědy .....	(193)
	Otázky a odpovědi .....	(197)
8	RYTMUS .....	(201)
	Strava .....	(203)
	Oblečení .....	(204)
	Uklízení a čištění .....	(206)
	Jarní úklid .....	(209)
	Údržba .....	(212)
	Životní zvyklosti .....	(213)
9	VÝCHOVA A SEBEVÝCHOVA .....	(217)
	Nevyvíjet na sebe tlak .....	(217)
	Volná hra .....	(219)
	Napodobování .....	(220)
	Podporovat a mít trpělivost .....	(221)
	Rytmus, kultura a dohody .....	(224)
	Podpora vlastní odpovědnosti .....	(228)
	V důsledku přestavby zavřeno – puberta .....	(229)
	Dávat lásku a důvěru .....	(231)

	Pro budoucnost .....	(232)
	Smysluplně pracovat .....	(234)
	Kooperovat a neomezovat .....	(235)
10	ÚKLID ŠKOLNÍ BUDOVY .....	(239)
	Na příkladu záležití .....	(239)
	Projekt: úklid prováděný žáky .....	(240)
	Možné námitky .....	(243)
	Školení .....	(244)
	Ideál .....	(245)
	Škola – živý organismus .....	(246)
	Zabránit zanedbávání .....	(248)
	Otázky a odpovědi .....	(250)
11	PRAKTICKÁ ČÁST .....	(255)
	Kde začít? Nastolit pořádek a čistotu .....	(255)
	Čisticí prostředky a nástroje .....	(256)
	Kuchyně .....	(257)
	Koupelna .....	(259)
	Obytné místnosti: obývací pokoj, jídelna a ložnice .....	(261)
	Obývací pokoj .....	(261)
	Ložnice .....	(262)
	Dětský pokoj .....	(263)
	Péče o komory nebo skříně s úklidovými potřebami .....	(264)
	Sklep a půda .....	(265)
	Papíry .....	(265)
	Triky pro rychlý úklid .....	(266)
	Další drobné tipy a triky .....	(266)
	Úvahy na téma životní prostředí .....	(267)
	Vůně .....	(268)
	Čisticí prostředky a jak je používat .....	(271)
	Kyseliny .....	(271)
	Zásady .....	(272)
	Neutrální prostředky .....	(272)
	Abrazivní látky .....	(272)
	Rozpouštědla .....	(273)
	Okenní stěrky .....	(273)

Mikrovlákna .....	(273)
Dezinfekce .....	(274)
Tři základní čisticí prostředky .....	(275)
Čištění šetrné k životnímu prostředí .....	(278)
Ekologické tipy pro domácnost .....	(279)
Praní prádla a odstraňování skvrn .....	(280)
Odstraňování skvrn .....	(286)
Osvědčené prostředky k odstraňování skvrn .....	(286)
Abeceda našich babiček na téma prádlo a oblečení .....	(288)
Návod k praní ovčích kožešin .....	(292)
Návod k praní mikrovláken .....	(293)
Doslov .....	(295)
Použité fotografie .....	(298)
Literatura .....	(298)