

OBSAH

Předmluva	11
Úvod	13
Co se v knize dozvíte	14
Domov v dnešní době	19
Začněte tam, kde jste – u sebe doma	19
Velký boom organizace a minimalismu	20
Domov jako místo naplnění našich potřeb	23
Domovy v době plné změn	25
Život s „méně“ není novinka	26
Připoutanost k věcem předaná z rodiny	27
Vystupte z materiálního kolečka	28
Přijetí nepořádku a domov jako náš odraz	30
Přijetí sebe sama skrze naši domácnost	32
Přestaňte se trýznit srovnáváním	37
Životní energie	39
Zajděte si na procházku do přírody	40
Jak to bylo u nás doma	42
Dovolte si osvobodit se od věcí	44
Otevíráme	49
Vypracujte si vizi ideálního domova	50
Proč je dobré s vizí ideálního života a domova pracovat?	51
Pravidelná práce s vizí	54
Hlubší témata ukrytá za potřebou dát si domov do pořádku	55
Otevírání prostoru	56
Energetická očista domova	58
Rituál domova	67
Naplánujte si třídění dopředu	70
Třídění v souladu s menstruačním cyklem	72
Kdy se do toho pustit?	74
Třídíme	77
Co se bude hodit v den třídění	78
Intuitivní třídění	79
Dobrý pocit jako klíčový aspekt rozhodování	80
Dva možné postupy z hlediska třídění	82
Čím, kde a jak začít?	90
Moc se vám do toho nechce?	91
Typy lidí podle vztahování se k věcem	93
Zvládne se s věcmi loučit každý?	94

S respektem se loučíme	97
Darovat	100
Vyměnit	102
Prodat	103
Vyhodit	104
Nikdy nepoužité věci	104
Dokončete třídění	105
Věci, kterých se chceme zbavit	106
Staňte se člověkem, který se umí loučit s věcmi	110
Práce s předky	112
Rituál propojení s předky	115
Pracujte s afirmacemi	117
Praktické postupy třídění	118
Oblečení	119
Vypracujte si vizi ideálního šatníku	122
Co s novým a nenošeným	124
Kam s vytríděným oblečením	124
Šperky, boty a doplňky	125
Kosmetika a sebepéče	127
Léky	129
Ložní prádlo, ručníky a utěrky	130
Knihy	130
Dokumenty a papíry	135
Elektronika	137
Kuchyňské věci	138
Mix všeho	141
Osvobodte ten pokoj	142
Předměty s citovou hodnotou	144
Rituál na rozloučení	146
Pozůstalost	147
Stěhování jako příležitost	148
Naše věci u rodičů	149
Dětské věci	150
Těhotenství	151
Fáze po porodu	153
Třídění dětských věcí	155
Začíná to nákupem	162
Pár tipů, jak zkrotit přísun hraček	163
Organizujeme	169
Je libo profesionální organizaci...?	170
Nejdříve dokončete třídění, teprve potom organizujte	172
Zdravá organizace, která nevyčerpává	173
Dejte si pozor na perfektní organizaci	176
Neusilujte o dokonalost	179

Toxický ideál superdomova	182
Organizace – praktické tipy	184
Vertikální uskladnění	184
Organizéry	186
Je označování nezbytné?	187
Zatočte s vizuálním hlukem	188
Příliš mnoho vystavených předmětů	191
Jak si nejlépe uspořádat šatní skříň	192
Přiveďte do domova čerstvou energii	194
Mějte před odchodem vše po ruce	195
Zútulněte si obývací pokoj	197
Vyladte si knihovnu	199
Zharmonizujte si ložnici	200
Očistěte svou ložnici pro lepší spánek	203
Jak vylepšit soustředění v pracovně	204
Zapojte děti do úklidu dětského pokoje	207
Půda a sklep vás mohou brzdit v seberealizaci	209
Obejdeme se bez řádu?	211
Udržujeme	215
Prolomte začarovaný kruh chaosu a vyčerpání	216
Pořádek není o perfekcionismu	217
Bud' Marie Kondo, nebo já!	219
Pořádek ovlivňuje naši psychiku	222
Objevte rutinu, která vás neubíjí	224
Intenzivní a rychlý styl úklidu	225
Klidný a zenový styl úklidu	227
Rituální úklid	229
Úklid jako forma osobní terapie	233
Vracejte věci na své místo	234
Dovolte si úklid delegovat	235
Rozdělení úkolů v rodině	237
Otevřete se placenému úklidu	238
Jsou muži bordeláři?	240
Komunikujte jasně o svých potřebách	242
Udržujte pořádek v kuchyni	247
Ať žijí spotřebiče	248
Pečujte o své prádlo	249
Udržitelná domácnost	252
Co můžete v domácnosti nahradit ekologičtější variantou?	254
Pozor na greenwashing	257
Vědomé nákupy	259
Co se skrývá za potřebou nakupovat?	260
Motivace slevou	262
Slevy nejsou pouze špatné	263

Může být nakupování radost?	264
Toužíte po luxusu?	265
Omezte fast fashion	266
Můj způsob nakupování oblečení	271
Z druhé ruky nenakupují!	273
Nebezpečí nákupů z druhé ruky	274
Zdravé spotřebitelské návyky	274
Opravte rozbité věci a dodělejte nedokončené	278
Existuje pořádek jednou provždy?	280
Tvoříme	283
Tvoříme domov podle sebe	285
Estetické vyladování	286
Vytvořte si prostor pro sebe	288
Energie domácnosti a plynutí	290
Podpořte zdravého ducha místa ve svém domově	292
Jak si vytvořit domácí oltář	294
Pročistěte vzduch díky pokojovým rostlinám	298
Umístěte do domova krystaly	300
Pořídte si orgonity	301
Pusťte se do ještě hlubší očisty prostoru	301
Zdravý tok energie domova	305
Praktikujte vděčnost se svými věcmi	306
Japonské wabi sabi a slow životní styl	308
Vytvořte si přirozený domov	310
Pokračujte vnitřním úklidem	312
Souvislost vnějšího a vnitřního úklidu	314
Moje cesta s léčivým úklidem	316
Kolektivní léčivý úklid	318
Závěr	320
Doslov	323
Příloha 1: Domov v dnešní době	324
Příloha 2: Léčivý úklid a minimalismus	325
Použitá literatura	327
Elektronické zdroje	329
Jak můžete pokračovat?	335