

Spis treści

Przedmowa	9
------------------------	---

Rozdział pierwszy

CZEMU NIE POTRAFIĘ UTRZYMAĆ PORZĄDKU W DOMU?

Nie posprzątasz, jeżeli nie nauczysz się, jak to robić	19
Posprzątaj raz, a dobrze	21
Sprzątaj co dzień po trochu, a będziesz robić to bez końca	24
Dąż do doskonałości	26
Chwila, w której zaczynasz zmieniać swoje życie	29
Eksperci od magazynowania rzeczy to zbieracze	31
Sortuj, kierując się kategorią przedmiotu, a nie jego lokalizacją	33
Nie zmieniaj metody porządkowania, żeby dopasować ją do swojej osobowości	35
Niech porządkowanie będzie szczególnym wydarzeniem	38

Rozdział drugi

ZACZNIJ OD WYRZUCANIA

Wyrzucaj zdecydowanie	45
Zanim zaczniesz, wyobraź sobie stan, który chcesz osiągnąć	47
Wybieraj to, co sprawia ci radość	50
Jedna kategoria naraz	54
Jak dobrze zacząć	57

Ukryj porządki przed rodziną	59
Jeżeli jesteś zła na swoją rodzinę, to być może przez stan twojego pokoju	61
Jeśli czegoś nie potrzebujesz, to twoja rodzina prawdopodobnie też nie	66
Porządkowanie to dialog z samym sobą	69
Co zrobić, gdy nie potrafisz czegoś wyrzucić	71

Rozdział trzeci

JAK SPRZĄTAĆ WEDŁUG KATEGORII

Kolejność sprzątania: Zachowaj właściwą kolejność kategorii	77
Ubrania: Zbierz każdą sztukę ubrania znajdującą się w domu i ułóż na podłodze	80
Tabu ubrań noszonych po domu	82
Przechowywanie ubrań: Składaj ubrania prawidłowo, a rozwiążesz problem z ich przechowywaniem	84
Jak składać ubrania, żeby wyglądały idealnie	87
Układanie ubrań: Jak „ożywić” swoją szafę	90
Przechowywanie skarpet: Traktuj skarpety i rajstopy z szacunkiem.	93
Ubrania sezonowe: Nie trzymaj ubrań pozasezonowych osobno ...	96
Przechowywanie książek: Rozłóż wszystkie książki na podłodze ...	99
Książki nieprzeczytane: Kiedyś oznacza nigdy	102
Które książki zatrzymać? Te z panteonu sław	106
Sortowanie papierów: Praktyczna rada – wyrzuć wszystko	109
Wszystko o papierach: Jak poradzić sobie z kłopotliwymi papierami.	112
Komono (rzeczy różne 1): Trzymaj rzeczy, które kochasz, a nie „bo tak”	118
Drobne: Niech twoim hasłem będzie „drobne do portfela”	120
Komono (rzeczy różne 2): Artykuły jednorazowego użytku, które trzymasz „bo tak”	122

Rzeczy o wartości sentymentalnej: Dom rodziców to nie schronisko dla twoich skarbów	128
Zdjęcia: Docień to, kim jesteś teraz	131
Najbardziej zadziwiające zbiory, jakie widziałam	135
Zmniejszaj posiadane ilości, aż zaskoczy	138
Podążaj za intuicją, a wszystko będzie dobrze	139

Rozdział czwarty

OD PRZECHOWYWANIA RZECZY DO ŻYCIA PEŁNEGO PASJI

Każdej rzeczy wyznacz miejsce	145
Najpierw wyrzucaj, a dopiero potem układaj.....	148
Im prostsze metody przechowywania, tym lepiej	150
Nie rozkładaj rzeczy po całym domu	153
Zapomnij o „przepływie ruchu” i „częstotliwości użycia”	156
Nigdy nie kładź rzeczy jedna na drugiej: przechowuj je pionowo... ..	160
Nie potrzebujesz stosować specjalnych gadżetów	162
Torby najlepiej przechowywać w innych torbach	166
Codziennie opróżniaj torbę	169
To, co leży na podłodze, powinno znaleźć się w szafie	171
Nie trzymaj nic na wannie ani na kuchennym zlewie.	173
Udekoruj swoją szafkę tym, co lubisz najbardziej	176
Rozpakuj nowe ubrania i od razu oderwij metki.	177
Nie lekceważ krzyczących napisów	180
Docień to, co masz	182

Rozdział piąty

MAGIA SPRZĄTANIA RADYKALNIE ZMIENI TWOJE ŻYCIE

Uporządkuj dom, a odkryjesz, co tak naprawdę chcesz robić	189
Efektom magii sprzątania jest radykalna zmiana życia.....	192
Dzięki magii sprzątania zyskasz wiarę w siebie	194
Przywiązanie do przeszłości lub lęk przed przyszłością	196

Przekonaj się, bez czego możesz się obyć	200
Czy witasz się ze swoim domem?.....	203
Twoje rzeczy chcą ci pomóc	207
Przestrzeń życiowa wpływa na twoje ciało	209
Sprzątanie sprzyja szczęściu	212
Jak rozróżnić to, co naprawdę cenne	213
Szczęśliwi ludzie są otoczeni rzeczami, które dają im radość	216
Prawdziwe życie zaczyna się po doprowadzeniu domu do porządku	219
Posłowie	221