

SPIS TREŚCI

177

NA POCZĄTEK

Czym jest metoda Danshari?	7
----------------------------------	---

ROZDZIAŁ 1

KTO JEJ SPRÓBUJE, TEN JUŻ PRZY NIEJ ZOSTANIE ...	13
---	----

Metoda Danshari albo technika porządkowania, która od porządkowania was uwolni	15
---	----

Czym metoda Danshari różni się od tradycyjnej sztuki porządkowania?	20
--	----

Określ się na nowo — zacznij od swoich szuflad	28
---	----

Proces przekształcania świadomości przez działania praktyczne	32
--	----

ROZDZIAŁ 2

DLACZEGO WYRZUCANIE JEST TAKIE TRUDNE?	41
---	----

Społeczeństwo w powodzi przedmiotów	43
---	----

Trzy typy zbieraczy, czyli osób niezdolnych do wyrzucania	50
--	----

Kurz i starocie — symbole życiowego niepowodzenia	61
Jak sprawdzić, czy relacja między wami a przedmiotem jest aktywna?	66
Przemyślcie ponownie rolę swojego domu	78
Poznajcie własne środowisko, koniec z życiem w nieświadomości	81

ROZDZIAŁ 3

PRZYWRÓĆ PORZĄDEK W SWOJEJ GŁOWIE	87
Skrupulatne trzymane się osi „ja-teraz”	89
Czym tak naprawdę jest sprzątanie?	96
Gromadzenie szkodzi	101
Jak obchodzić się z rzeczami innych osób?	105
Nierozłączność wiedzy i praktyki	109
Czym są marnotrawstwo i poczucie straty?	113
Życie to szereg decyzji: nauczcie się podejmować te słuszne	116

ROZDZIAŁ 4

CIAŁO W RUCHU	121
Poprawcie swoją motywację do selekcji	123
Wyrzucie ze swojego życia rzeczy niepożądane	128
Duży, średni, mały — zasada trzech kategorii	136
70, 50, 10 — Zorganizujcie wygodną przestrzeń dzięki zasadzie regulowania pojemności	140
Prawo pojedynczego ruchu: wolność, kontrola, dopasowanie	144
Kiedy potrzebujecie — kupujcie, kiedy kupujecie — róbcie to w potrzebie	147

ROZDZIAŁ 5

ORZEŻWIAJĄCY WIATR ZMIAN! 151

Mechanizm automatycznego działania —
zasada automatycznego porządkowania 153

Związek przedmiotów z samooceną 156

Zmiany jeszcze bardziej niewidzialne 163

Wyzwolenie od koncepcji posiadania 169

POSŁOWIE 173