

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

Daż 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

Jeżeli jesteś zła na swoją rodzinę, to być może przez stan twojego pokoju

Jeśli czegoś nie potrzebujesz, to twoja rodzina prawdopodobnie też nie

Porządkowanie to dialog z samym sobą

Co zrobić, gdy nie potrafisz czegoś wyrzucić

Rozdział trzeci

JAK SPRZĄTAĆ WEDŁUG KATEGORII

Kolejność sprzątania: Zachowaj właściwą kolejność kategorii ..

Ubrania: Zbierz każdą sztukę ubrania znajdującą się w domu i ułóż na podłodze.....

Tabu ubrań noszonych po domu

Przechowywanie ubrań: Składaj ubrania prawidłowo, a rozwiążesz problem z ich przechowywaniem

Jak składać ubrania, żeby wyglądały idealnie

Układanie ubrań: Jak „ożywić” swoją szafę

Przechowywanie skarpet: Traktuj skarpety i rajstopy z szacunkiem.....

Ubrania sezonowe: Nie trzymaj ubrań pozasezonowych osobno.

Przechowywanie książek: Rozłóż wszystkie książki na podłodze.

Książki nieprzeczytane: Kiedyś oznacza nigdy

Które książki zatrzymać? Te z panteonu sław

Sortowanie papierów: Praktyczna rada - wyrzucić wszystko

Wszystko o papierach: Jak poradzić sobie z kłopotliwymi papierami.....

Komono (rzeczy różne 1): Trzymaj rzeczy, które kochasz, a nie „bo tak”.....

Drobne: Niech twoim hasłem będzie „drobne do portfela”

Komono (rzeczy różne 2): Artykuły jednorazowego użytku, które trzymasz „bo tak”.....

Rzeczy o wartości sentymentalnej: Dom rodziców to nie schronisko dla twoich skarbów 128

Zdjęcia: Doceń 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

Doceń to, co masz 182

Rozdział piąty

MAGIA SPRZĄTANIA RADYKALNIE ZMIENI TWOJE ŻYCIE

Uporządkuj dom, a odkryjesz, co tak naprawdę chcesz robić 189

Efektem 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 272

Jak rozróżnić to, co naprawdę cenne 273

Szczęśliwi ludzie są otoczeni rzeczami, które dają im radość216

Prawdziwe życie zaczyna się po doprowadzeniu domu do porządku 219

Posłowie..