

SPIS TREŚCI

Wprowadzenie	11
--------------------	----

ROZDZIAŁ 1.

<i>Twój dom jest lustrem. Co się w nim odbija?</i>	21
Dom jako narzędzie kreacji upragnionego życia	23
Praca z cieniem w przestrzeni	25
Wyjdź z szafy i wejdź w światło	27
Strach przed pustą przestrzenią	30
Ile rzeczy to za dużo?	33

ROZDZIAŁ 2.

<i>Kryzisy tożsamości. Kim jestem?</i>	39
Kształtowanie tożsamości poprzez rzeczy osobiste	40
Reakcje ego na zmiany	46
Podróż bohatera - odkrywanie swojej duszy na nowo	50
Zdarzenia kryzysowe kształtujące naszą tożsamość	62

ROZDZIAŁ 3.

<i>Życie osobiste. Byłe związki</i>	67
Wspólny dobytek	72
Otrzymane prezenty	77

Pamiętki	78
Zdjęcia	80

ROZDZIAŁ 4.

<i>Jestem tym, co zrobiłem. Poprzednie zawody i praca</i>	87
Odzież związana z dawnym zawodem	91
Dokumenty i podręczniki	94
Materiały eksploatacyjne	97
Nagrody	100

ROZDZIAŁ 5.

<i>Stare, dobre czasy. Dawne role, osiągnięcia i historie</i>	103
Rodzicielstwo	107
Pamiętki dzieci	108
Przywiązanie do miasta	111
Wizerunek osobisty ze szkoły średniej lub wyższej	114
Nasze historie i doświadczenia	116

ROZDZIAŁ 6.

Co by było, gdyby...?

<i>Nieuzdrowione rany i niewolniony smutek</i>	119
Proces żałoby	127
Przedmioty należące do naszych zmarłych	137
Żal, uraza i wyrzuty sumienia	141
Kolekcje	143
Przedmioty podnoszące na duchu	146
Różnice między płciami w podejściu do oczyszczania przestrzeni	147

ROZDZIAŁ 7.

<i>Za dużo dobrego. Nadkompensacja tożsamości</i>	151
Produkty kosmetyczne. „Królowa piękności”	156
Dokumenty, czasopisma i pomysły. „Zaradny pragmatyk” ..	158

Ubrania. „Zawsze w modzie”	162
Symbole statusu. „Człowiek sukcesu”	164
Dziecięce zabawki. „Dobra matka”	166
Twórczy bałagan. „Artysta”	172
Wyznaczanie miejsca na swoją twórczość	174
Idealny porządek. „Organizator”	175

ROZDZIAŁ 8.

<i>Zatrzymać czy nie zatrzymać? Najczęstsze wymówki</i>	179
„To był prezent”	181
„Na wszelki wypadek”	185
„Naprawię to”	189
„To dla dzieci”	191
„To jest dużo warte”	193
„Nie chcę zaśmieszać Ziemi”	195
„To rzeczy męża/żony”	198

ROZDZIAŁ 9.

<i>Twój dom jest lustrem. Co się w nim odbija?</i>	201
Oczyszczanie przestrzeni cyfrowej – wskazówki	203
Cenne doświadczenia	208
Utrata przeszłości na rzecz teraźniejszości	210
Czy to w porządku pozbywać się pamiątek?	211

ROZDZIAŁ 10.

<i>Oczyszczanie przestrzeni krok po kroku. Zakasz rękawy ..</i>	215
Wyznacz swój ulubiony obszar w domu	217
Poproś o pomoc	217
Zacznij od tego, co najprostsze	218
Zrób listę	219
Bądź obecny	220
Znajdź czas	221

„Dziel i rządź”	222
Ostateczne decyzje	223
Ciało wie najlepiej	226
Wyniesienie rzeczy z domu	229
 Podsumowanie	 231
Bibliografia	233
Podziękowania	235
O autorce	237