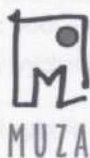


Marie Kondo

Tokimeki

Magia sprzątania w praktyce



SPIS TREŚCI

Przedmowa	11
Wstęp	
Metoda KonMari	13
Sześć zasad sprzątania	15
Część pierwsza	
MISTRZOWSKIE RADY KONMARI	23
1 Jak uwrażliwić się na radość	25
Porządkowanie to akt konfrontacji ze sobą samym, czyszczenie jest aktem konfrontacji z naturą	25
Jeżeli nie wiesz, co przynosi ci radość, zacznij maraton sprzątania od rzeczy, które są bliskie twojemu sercu	28
Wyrzuć ze swojego słownika zdanie: „To może się przydać”	31
Przyjrzyj się temu, jak wpływają na ciebie przedmioty, które wydają ci się niezbędne, ale nie przynoszą ci radości	34
Zachowaj ulubiony strój do noszenia po domu	37
Nie myl tymczasowego nieładu z nawrotem bałaganu	40
Kiedy masz ochotę się poddać	43
Terapia szokowa z pomocą zdjęć bałaganu	45
Bez względu na to, na jak bardzo zagracony wygląda twój dom, nie zatrzymuj się w trakcie porządkowania go i nie poddawaj się	47
Jeżeli sprzątanie kiepsko ci wychodzi, to doświadczysz największej zmiany	50

2 Jak wypełnić dom radością	53
Wyobraź sobie swój idealny styl życia, patrzac na jedno zdjęcie	53
Z pełnym przekonaniem zachowaj rzeczy, co do których nie masz pewności	55
Dom wypełniony radością jest jak osobiste muzeum sztuki	58
Wnieś barwy do swojego życia	60
Jak spożytkować większość bezużytecznych rzeczy, które wciąż cieszą	63
Stwórz zakątek tylko dla siebie	68
3 Wszystko co powinnaś wiedzieć o tym, jak czerpać radość z przechowywania rzeczy	71
W czasie sprzątania przechowywanie rzeczy ma charakter przejściowy	71
Przechowuj rzeczy grupowane według materiału, z jakiego zostały zrobione	74
Układaj rzeczy w szufladach jak w japońskim pudełku bento	76
Cztery zasady przechowywania rzeczy	79
Ubrania składaj jak origami	81
Wszystko co powinnaś wiedzieć o metodzie składania KonMari	84
Tak zaplanuj rozmieszczenie rzeczy, żeby pozbyć się nadmiaru mebli, w których je przechowujesz	87
Idealne rozmieszczenie rzeczy	90
Część druga	
ENCYKLOPEDIA SPRZĄTANIA	93
4 Porządkowanie ubrań	95
Góra	95
Dół	106
Sukienki i spódnice	109
Ubrania wiszące	112

Skarpety i rajstopy	114
Bielizna	116
Szafa z ubraniami, która promienieje	123
Torby	130
Akcesoria odzieżowe	130
Buty	136
Jak spakować walizkę	138
5 Porządkowanie książek	141
Rady dla tych, którzy nie potrafią się rozstać z książkami	141
Serie książkowe	143
Magazyny, albumy ze zdjęciami i książki do przeglądania przy kawie	144
Przechowywanie książek, aby cieszyły oko	144
6 Porządkowanie papierów	147
Podstawowa zasada dotycząca papierów brzmi: wyrzucić wszystko	147
Przygotuj pudełko: sprawy do załatwienia	148
Materiały do nauki	149
Wyciągi z kart kredytowych	150
Gwarancje	150
Instrukcje obsługi	151
Kartki świąteczne	152
Wycinki	152
Wyznacz dzień na zajęcie się rzeczami do załatwienia	153
7 Porządkowanie komono	155
Płyty CD i DVD	156
Artykuły biurowe	158
Komono elektroniczne	161
Środki do pielęgnacji skóry i kosmetyki	163
Akcesoria relaksacyjne	169

Leki	170
Przedmioty wartościowe	171
Zestawy do szycia	174
Narzędzia	175
Komono związane z hobby	175
Kolekcje	176
Rzeczy, które trzymasz „bo tak”	177
Bielizna stołowa i pościelowa	177
Ręczniki	178
Zabawki pluszowe	179
Akcesoria rekreacyjne	182
Akcesoria sezonowe	182
Sprzęt ratunkowy i asekuracyjny	183
Sprzęt przeciwdeszczowy	183
Komono kuchenne	184
Środki czystości	226
Środki do prania	227
Komono łazienkowe	227
8 Sprzątanie przedmiotów	
o wartości sentymentalnej	239
Porządkowanie przedmiotów o wartości sentymentalnej	
oznacza uporządkowanie przeszłości	239
Porządkowanie wspomnień z młodości	241
Porządkowanie wspomnień związanych	
z dawną miłością	241
Nagrania o wartości sentymentalnej	242
Prace plastyczne twoich dzieci	243
Kronika życiowa	244
Listy	245
Porządkowanie zdjęć jako ostatni etap kampanii	245

Część trzecia

MAGIA ZMIENIAJĄCA ŻYCIE	253
9 Dom, który promienieje radością	255
Przedpokój, który promienieje radością	255
Salon, który promienieje radością	257
Kuchnia, która promienieje radością	258
Gabinet, który promienieje radością	259
Sypialnia, która promienieje radością	260
Łazienka, która promienieje radością	261
10 Zmiany, które nastają po tym,	
 gdy skończysz sprzątać	263
Posprzątaj, a uporządkujesz swoje życie uczuciowe	266
Sprzątanie pozwala przyjrzeć się bliżej relacjom	269
Jeżeli przeszkadzają ci rzeczy członków rodziny,	
to bądź jak słońce	271
Nie zmuszaj ludzi do sprzątania wbrew nim	275
Naucz swoje dzieci składać ubrania	278
Nawet jeżeli ci się nie uda, nie przejmuj się	
– twój dom od tego nie wybuchnie	280
Rzeczy, które wzbudzają radość, nasiąkają cennymi	
wspomnieniami	284
Epilog	289
Postłowie	293
Podziękowania	299
O autorce	301