

OBSAH

Predslov	9
I. Prečo nemôžem udržať vo svojom dome poriadok?	
Nemôžete upratovať, ak ste sa nikdy nenaučili, ako	19
Upracte raz a poriadne	21
Upratujte každý deň trochu a budete upratovať večne	24
Prečo sa snažiť o dokonalosť	26
V okamihu, keď začnete, zmeníte svoj život	29
Expertí na skladovanie sú škrečkovia	31
Zoradujte podľa druhu, nie podľa miesta	33
Neprispôbujte metódu svojej osobnosti	35
Urobte z upratovania výnimočnú udalosť	37
II. Najprv povyhadzujte	
Naraz, rýchlo a dokonale	45
Než začnete, predstavte si, čo chcete dosiahnuť	46
Kritériá výberu: Vyvoláva to radosť?	50
Iba jedna kategória	54
Ak začnete „spomienkami“, kúzlo určite zlyhá	56
Nedovoľte rodine prizerať sa	58
Ak sa hneváte na svoju rodinu, dôvodom môže byť vaša izba	61
Čo nepotrebuje vy, nepotrebuje ani vaša rodina	65
Upratovanie je dialóg so sebou samým	69
Čo robiť, keď niečo nedokážete vyhodiť	71

III. Upratovanie podľa druhu funguje ako kúzl

PORADIE PRI UPRAŤOVANÍ: Zachovajte správne poradie pri jednotlivých druhoch	77
OBLEČENIE: Vložte každý kus oblečenia v dome na podlahu	79
POHODLNÉ ŠATSTVO: Degradácia do kategórie „domáce oblečenie“ je tabu	82
ULOŽENIE OBLEČENIA: Poskladajte ho správne a vyriešte problémy s úložným priestorom	84
AKO SKLADAŤ: Najlepší spôsob skladania pre dokonalý vzhľad šiat	87
USPORIADANIE OBLEČENIA: Tajomstvo, ako oživiť váš šatník	91
SKLADOVANIE PONOŽIEK: Starajte sa o ponožky a pančuchy s úctou	94
SEZÓNNE OBLEČENIE: Mimosezónne oblečenie nemusíte nikam odkladať	97
UKLADANIE KNÍH: Vložte všetky knihy na podlahu	100
NEPREČÍTANÉ KNIHY: „Niekedy“ znamená „nikdy“	103
KNIHY, KTORÉ CHCEM: Tie, ktoré patria do Siene slávy	107
TRIEDENIE DOKUMENTOV: Pravidlo palca: Vyhodte všetko	110
VŠETKO O PAPIEROCH: Ako roztriediť problematické dokumenty	114
KOMONO (ROZLIČNÉ VECI I): Nechajte si veci, pretože ich milujete - nie však „pre istotu“	120
DROBNÉ MINCE: Urobte si motto z hesla „Do peňaženky“	122
KOMONO (ROZLIČNÉ VECI II): Na jedno použitie - Veci, ktoré si nechávate „pre istotu“	124

SENTIMENTÁLNE PREDMETY: Rodičovský dom nie

je skládka spomienkových predmetov	130
FOTOGRAFIE: Majte sa radi takí, akí ste teraz	133
Ohromujúce zásoby, ktoré som videla	137
Redukujte, kým nedosiahnete bod, keď niečo klikne	140
Počúvajte intuíciu a všetko bude v poriadku	142

IV. Ukladajte veci tak, aby bol váš život vzrušujúcejší

Určite každej veci jej miesto	147
Najprv vyhadzujte, až potom ukladajte	150
Ukladanie: Postupujte čo najjednoduchšie	152
Neplytvajte úložným priestorom	155
Zabudnite na „ako sa pohybujem po dome“ a „intenzitu používania“	158
Nikdy nedávajte veci na hromadu: Riešením je vertikálne ukladanie	162
Nepotrebuje úložné boxy, priečinky a organizéry	164
Tašky najlepšie uložte v inej taške	168
Kabelku vyprázdňte každý deň	171
Veci, ktoré zaberajú miesto na zemi, patria do skrine	173
Odpracte veci z vane a kuchynského drezu	175
Urobte si z vrchnej police v knižnici osobný oltár	178
Ozdobte si šatník tajnými potešeniami	180
Nové šaty ihneď vybaľte a odstráňte z nich štítky	181
Nepodceňujte „hluk“ písomných informácií	184
Vážte si svoj majetok a získate silných spojencov	187

V. Kúzelné upratovanie dramaticky zmení váš život

Dajte si dom do poriadku a zistite, čo naozaj chcete robiť	193
Kúzelné upratovanie dramaticky zmení naše životy	196
Získajte sebadôveru vďaka kúzelnému upratovaniu	198
Lipnutie na minulosti alebo obavy z budúcnosti	200
Pochopiť, že sa zaobídete aj bez vecí	204
Zdravíte sa s vaším domom?	207
Vaše veci vám chcú pomôcť	210
Váš obytný priestor ovplyvňuje vaše telo	213
Upratovanie priťahuje šťastie	215
Ako rozpoznať, čo je skutočne vzácne	217
Obklopte sa vecami, ktoré vo vás vyvolajú radosť	220
Váš skutočný život sa začne, až keď upracete dom	222
Doslov	224