

SPIS TREŚCI

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
---	----

Spółczeństwo 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 trzymanie 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

178

ROZDZIAŁ 4

CIAŁO W RUCHU	121
Poprawcie swoją motywację do selekcji	123
Wyrzućcie 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 waszym interesie	147

ROZDZIAŁ 5

ORZEŹWIAJĄCY 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