

SISÄLLYS

LUKU 1. ENNEN	19
Huhtikuu 2014	19
Kaksi kuukautta aikaisemmin	23
Auta mua	29
Toukokuun ensimmäinen maanantai	30
Hyvää yötä	32
Viimeinen muutto	37
LUKU 2. JÄLKEEN: TUNTEET	43
Uusi suunta	43
Tunteiden syntymekanismit	46
Perustunteet	51
Keho muistaa ja viestii	52
Tunteiden säätelytaito	56
Kehon tunneyhteyden vahvistaminen	60
Sisäiset mallit ja uskomukset	63
Havaintoja	64
Häpeäviitta	66
Kielletyt tunteet	67
Miten tunteet liittyvät tavaroihin?	70
Kotihäpeä	75
Voit vaikuttaa vain tähän hetkeen	80
Päätöksentekotaito	84

Toiminnanohjaustaito	86
Tunnemuisto	90
Tunteiden järjestäminen	93
LUKU 3. TAVARAT	99
Tavarataakkasiirtymä	99
Tavarat tunteiden korvikkeina	101
Kieltäytymisen taito	104
Edesmenneiden lahjat	105
Kulutusjuhla	106
Ihanan kamalat muotimuistot	108
Pikamuoti on saatava pois muodista	109
Riippuvuudet eivät anna arvojen mukaista elämää	110
Tarpeen ja halun kamppailu	113
Miten oppia harkitsemaan ostoja	114
Epävarmuustyhjiö	116
Ostokäyttäytyminen	118
LUKU 4. MIELIKUVAT	121
Haavekuvat heijastuvat tavaroissa	121
Hallinnan tunne	125
Tunne ei ohjaa haluttuun lopputulokseen	130
Fantasiaminä	132
Ratkaisu löytyy ammattilaisen kanssa	135
Rehellinen arvopohja luo merkityksellisyyttä	137
Millainen on unelmien kotisi?	140
LUKU 5. MOTIVAATIO	143
Pysähdy ensin, motivoitu sitten	143
Steven Reissin motivaatioteoria	145
Perustarpeet	146
Järjestyksen perustarve	148

Motivoitumisen apukeinoja	151
Tunne motivoi	155
LUKU 6. JÄRJESTÄMINEN	157
Liikaa tavaraa	157
Miksi järjestäminen kannattaa?	160
Järjestämisen sudenkuopat	163
Miten persoonallisuuspiirteet vaikuttavat järjestämiseen?	165
Tavaravuori	168
Tavaroiden priorisointi	172
Vertaa tärkeimpään	174
Miten kierrätys ja lahjoitus onnistuvat?	175
Luopuminen	178
Viisas ajankäyttö on luopumista	183
Kalenteroi mieluisia asioita	187
Muistot eivät elä varastossa	189
Harjoitus: Irti kodin ja mielen tavarataakasta	190
Järjestämismetodi	192
LUKU 7. KAAOKSEN KESYTTÄJÄT KERTOAVAT	197
Kultaisen Venlan arvoinen ohjelma	197
Asiakkaan kirje	201
Loppusanat	207
Kiitokset	209
Kirjallisuus & lähteet	213
Bonusvinkit	217
Muutto	217
Järjestysvinkit ilman rahankäyttöä	218