

สารบัญ



แนะนำตัวละคร..... 18

บทที่ 1 นิกย้อนกลับไปตอนที่เราเห็นห้องเป็นครั้งแรก

เก็บห้องให้เป็นระเบียบ เปรียบเหมือนการเก็บกวาดความทุกข์ในใจ
ด้วย 3 STEP!..... 20

STEP 1 นิกย้อนกลับไปตอนที่เราเห็นห้องเป็นครั้งแรก..... 22

- ห้องที่เคยสะอาดหมดจด 22
- มองเห็น "ตัวตนที่แท้จริงของคุณ" ได้จากส่วนต่าง ๆ ในห้อง..... 24
- รู้วิธีคิดของตนเองจาก "ตู้เย็น" 26
- "ตู้เสื้อผ้า" บอกได้ว่า คุณอยากให้คนอื่นมองคุณเป็นแบบไหน..... 28
- ประเมินตนเองจาก "ชั้นหนังสือ" 30

STEP 2 จดจำพื้นฐานของการทำความสะอาดกัน 34

- การทิ้งและการขจัด จะเปลี่ยนสภาพห้องไปในทางที่ดี..... 34

STEP 3 เตรียมใจให้พร้อมก่อนเก็บห้อง..... 40

แบบฝึกหัดที่ 1 : เปลี่ยนความคิด แล้วลุกขึ้นมาลงมือทำ..... 48

บทที่ 2 ห้องของคนที่เหมาะสมอยู่กับการค้นหาสิ่งที่ยากทำ

- การมีความฝัน ทำให้ห้องจริงจังหรือ..... 54
- หลุดจากวงจร "ค้นหาสิ่งที่ยากทำ"56
- เรื่องที่ไม่ถนัด นำไปสู่โอกาสใหม่ ๆ..... 58
- ชื่อของเข้าห้อง เพราะรู้สึกขาด60

ภาคปฏิบัติ การเก็บครัว.....62
แบบฝึกหัดที่ 2 : เติมเต็มทั้งร่างกายและจิตใจ.....65

ภาคปฏิบัติ การคัดแยกสิ่งของ.....66

ภาคปฏิบัติ การปรับเปลี่ยนใหม่.....68
แบบฝึกหัดที่ 3 : สร้างความสดใสที่เคยมี..... 71
REAL REPORT ภาค 1 : ยอมรับเรื่องที่ไม่ชอบ โอกาสก็ตามมา..... 72

บทที่ 3 ห้องของคนอยากพอม แต่ลดน้ำหนักไม่ได้

- หากไม่ให้ความสำคัญต่อสิ่งของ ก็จะปล่อยให้ห้องกระจายกระจาย..... 76
- คุณให้ความสำคัญกับตัวเองมากแค่ไหน.....78
- การเก็บห้องให้เรียบร้อย ช่วยเสริม "การรับรู้เรื่องความสวยงาม" 80

ภาคปฏิบัติ อ่างล้างหน้า..... 82
แบบฝึกหัดที่ 4 : พยายามพอมสวยอย่างต่อเนื่อง 85

ภาคปฏิบัติ ตู้อัดผ้า.....86
แบบฝึกหัดที่ 5 : ทำขนาดที่ฝันให้มาถึงเร็วขึ้น89
REAL REPORT ภาค 2 : เมื่อซื้อเสื้อผ้าเล็กลงหนึ่งไซซ์ จะทำให้พอมโดยไม่รู้ตัว...90

บทที่ 4 ห้องของคนเหงา

- เพราะมีแวแต่มองหาคู่ จึงเก็บห้องอย่างขอไปที.....94
- เพราะยึดติด จึงทำให้โอกาสในการพบคู่ครองลดลง.....96
- การพบเจอคู่ในอุดมคติ.....98

ภาคปฏิบัติ ห้องน้ำ..... 100
แบบฝึกหัดที่ 6 : เปลี่ยนจากเกลียดให้เป็นชอบ.....103

ภาคปฏิบัติ ห้องอาบน้ำ..... 104
แบบฝึกหัดที่ 7 : ปลดปล่อย "ตัวตนที่แท้จริงของคุณ" ให้เป็นอิสระ.....107

ภาคปฏิบัติ ฟีน..... 108
Column 1 : ห้องสะอาดเกินไป ก็ทำให้ไม่ได้แต่งงานจริงหรือ..... 110

REAL REPORT ภาค 3 :

ทำความสะอาดห้องน้ำ ทำให้ได้พบคู่ครองอย่างนึกไม่ถึง..... 112

บทที่ 5 ห้องของคนที่ไม่กล้าพูดเรื่องที่อยากพูด

- มีแวแต่ทำตามความต้องการของคนอื่น จนไม่เก็บห้อง..... 116
- ไม่มีความมั่นใจ จึงพูดบอกความรู้สึกกับคนอื่นไม่ได้..... 118
- จัดห้องให้พร้อมสำหรับทุกสถานการณ์.....120

ภาคปฏิบัติ บริเวณทางเข้าบ้าน.....	122
แบบฝึกหัดที่ 8 : สนุกกับการแสดงความคิดเห็น.....	125
ภาคปฏิบัติ ห้องนั่งเล่น	126
แบบฝึกหัดที่ 9 : สะสางสิ่งที่อยู่ภายในจิตใจ.....	129
REAL REPORT ภาค 4 : "จัดรองเท้า" ให้เป็นนิสัย ช่วยให้อารมณ์ดี.....	130
บทที่ 6 ห้องของคนที่ไม่มั่นใจเรื่องงาน	
• มีหนังสือเสริมทักษะเยอะมาก	134
• ใช้คณิตศาสตร์ช่วยในการทำงานและการเก็บห้อง	136
• ลดการกระทำที่เกินกำลังหรือสิ้นเปลืองแรง	138
ภาคปฏิบัติ ชั้นหนังสือ	140
แบบฝึกหัดที่ 10 : สร้างสมาธิให้อยู่กับงานของเรา	143
ภาคปฏิบัติ ตู้เย็น.....	144
REAL REPORT ภาค 5 :	
หลังจัดชั้นหนังสือ จะรู้สึกได้ถึงพฤติกรรมที่เปล่าประโยชน์.....	147
Column 2 : หากทำต่อเนื่องอย่างน้อย 21 วัน จะกลายเป็นนิสัยจริงหรือ	148
บทส่งท้าย	156