



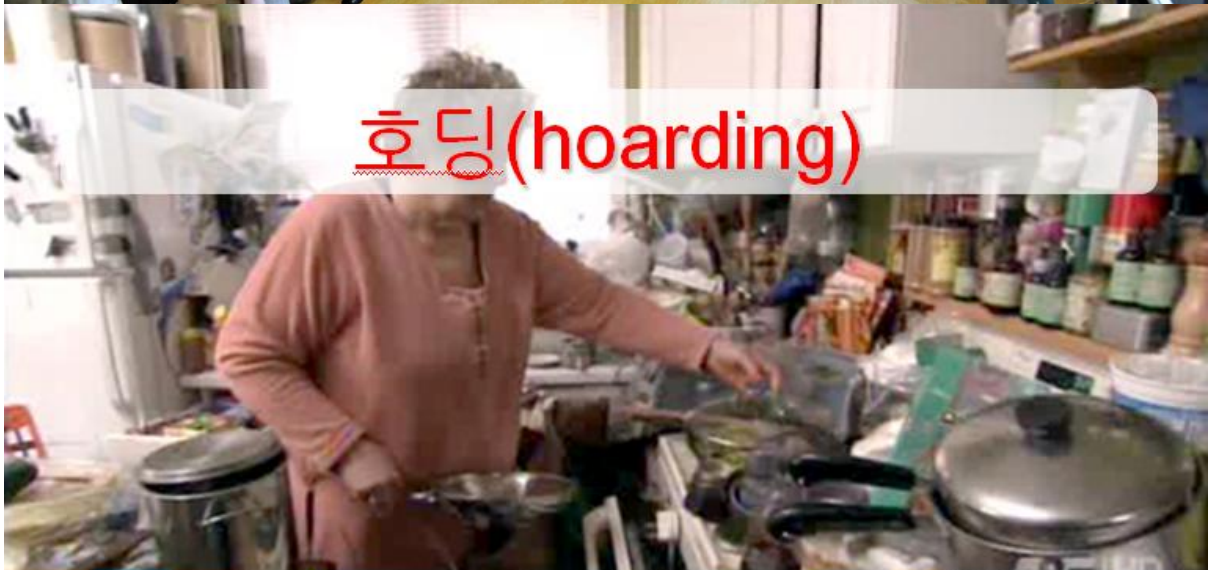


## 정리의 개념

- 정리는 불필요한 것을
- 없애고, 인생을 단순하게 만드는 것이다.

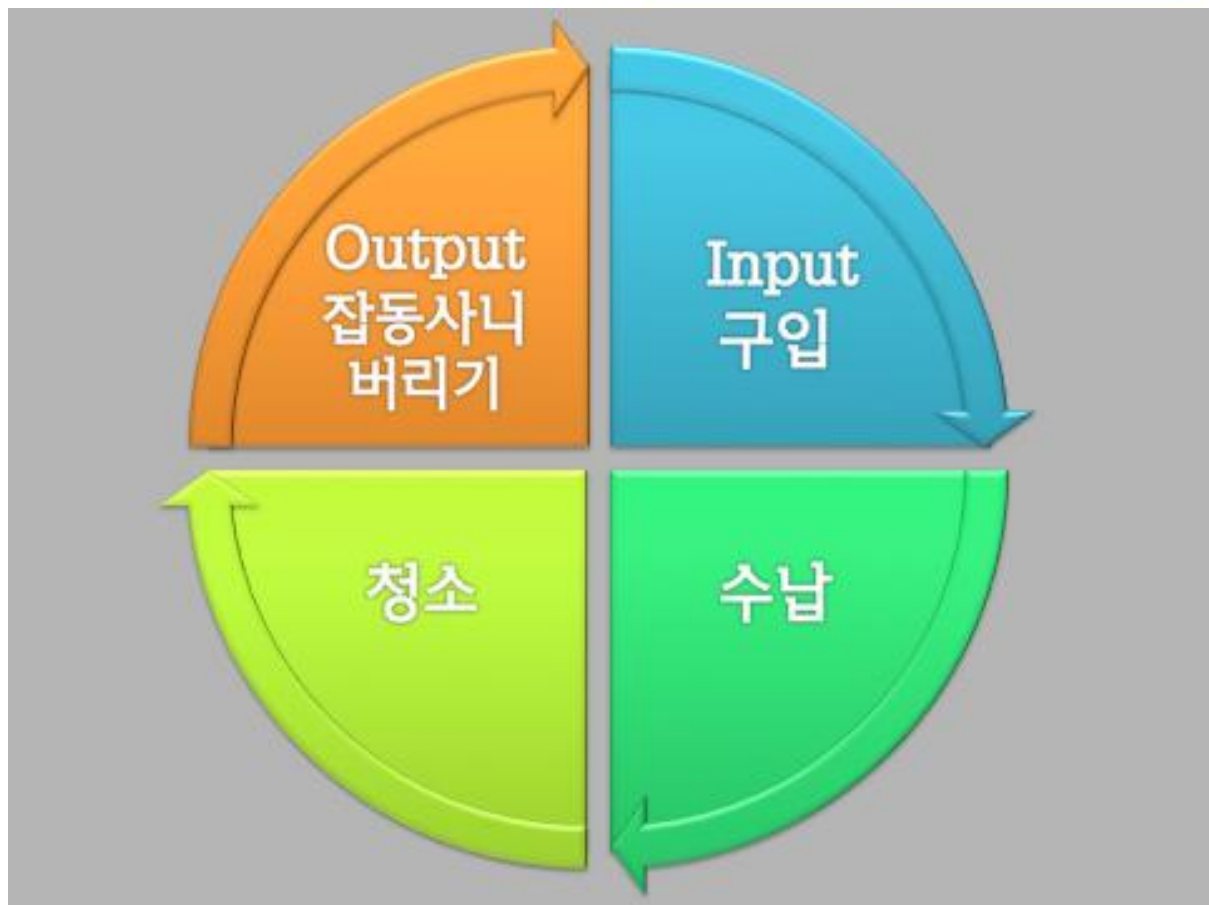
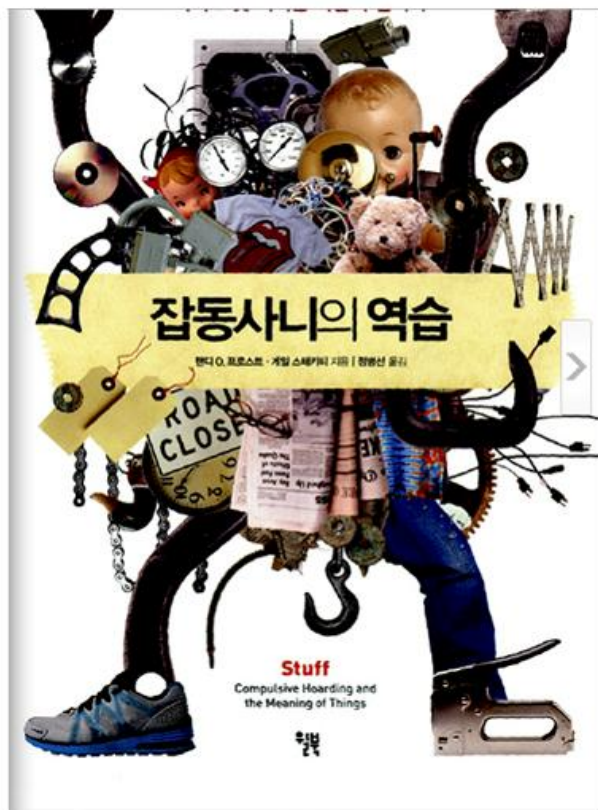
<쓰보사카 타쓰야 (정리 잘하는 법 저자)>





호딩(hoarding)





쇼핑이 줄지 않는 이유?



쇼핑의 법칙

합리적인 소비를 통해  
공간의 질서를 잡는 것



| 구입할 것 | 구입하지 않을 것 |
|-------|-----------|
|       |           |





# 칸칸수납법



# 마법의 수납도구

## S / P / A / C / E

- **Sort**: Group similar items.  
비슷한 물건끼리 분류하기
- **Purge**: Get rid of stuff.  
버리기
- **Assign**: Find homes for things.  
물건의 제자리 정하기
- **Containerize**: Get something the right size,  
sturdy & pleasant to look at.  
물건을 알맞은 크기, 강도, 보기 좋은 모양으로  
넣기
- **Enlist**: Get help, family, friends or professionals  
가족, 친구, 전문가의 도움 받기

## 청소 노하우

1. 환기
2. 버리기
3. 더러움 제거
4. 정리정돈
5. 붉은소금 뿌리기



마츠다 미치히로

<청소력 연구회> 대표



## 청소의 법칙

더러운 환경은 '인생을  
낭비하는 주범'이다.

## 잡동사니의 영향

- 무기력
- 피로
- **우울증**
- 수치심
- 비만
- 노동력

## 잡동사니 구분

- 쓰지 않거나 좋아하지 않는 물건
- 조잡하거나 정리되지 않은 물건
- 좁은 장소에 넘쳐흐르는 물건
- **끝내지 못한 일**

## 잡동사니 리스트

- 이미 읽었고, 다시 읽을 생각이 없는 책
- 지난 1년 동안 거의 들은 적 없는 CD와 테이프
- 잘 안 나왔거나 같은 게 여러 장 있는 사진
- 묵은 신문, 1년이 지난 잡지
- 똑같은 게 여러 개 있는 물건
- 1년 동안 한번도 쓰지 않는 주방용품
- **체중의 변화로 안 맞는 옷**
- 신으면 발이 아픈 구두
- 못 쓰게 된 배터리
- 1년 동안 안 쓴 청소용품

## 잡동사니를 버리지 못하는 이유

- 만일에 대비하여 모든 것을 모아둔다.
- 나의 일부분이라고 생각한다.
- 많을수록 좋다는 생각 때문이다.

## 잡동사니 찾아보기





## 베리굿 프로젝트 4단계



매일 물건 1개 버리기



목표 3개 세우고 실천하기



노쇼핑 실천해보기



새로운 인맥 만들기



- 우리의 삶에 더 많은 것을  
넣고 싶으면 그것이

- 들어갈 공간을

- 만들어야 한다.

이름트라우트 타르 / <Simple Life> 저자

