

I.	နိဒါန်း	၃
II.	နည်းပေးလမ်းညွှန်	၃၁
III.	ပထမဆုံးခြေလှမ်း	၆၃
IV.	အရှုပ်များကို ရှင်းထုတ်ခြင်း (Decluttering) အဆင့်များ	၇၁
V.	သင်ခွဲဝေလိုက်သော အစုအပုံများမှတစ်ဆင့် သင့်ဘဝကို ခွဲခြမ်းကြည့်ခြင်း	၈၅
VI.	ထိန်းသိမ်းထားခြင်း	၉၃
VII.	သန့်ရှင်းသောအိမ်ဖြစ်ဖို့ အထောက်အကူဖြစ်နိုင်သော အကြံပြုချက်များ	၁၃၇
VIII.	လက်ဆောင်ပေးခြင်းနှင့် လက်ဆောင်လက်ခံခြင်း	၁၄၃
IX.	ဘဝအတွက် Minimalist - မှန်ဘီလူးအသစ်	၁၄၉