Mange voksne mennesker opdager midt i livet, at de ikke kun skal rydde op i deres egne ting. De står med minder, arvesager, dokumenter og spor fra tidligere generationer — og med spørgsmålet:

Hvad skal bevares, og hvad må der gives slip på?

I *Livsoprydning* viser Annie Stahel, hvorfor det kan være så svært at rydde op, når tingene ikke bare handler om praktiske beslutninger, men også om relationer, historie og identitet. Livsoprydning rummer både praktiske, psykologiske og eksistentielle dimensioner.

Med konkrete metoder, refleksioner og en klar trelagsmodel guider bogen dig gennem:
– hvordan du kommer i gang
– hvordan du træffer de svære beslutninger
– og hvordan du skaber plads til nutiden uden at miste det, der virkelig betyder noget

Livsoprydning er en bog om at give slip med omtanke — og om at forstå sit liv, mens man rydder op i det.