

# 空間與心靈的淨化整理術



[空間與心靈的淨化整理術\\_下载链接1](#)

著者:Stephanie Bennett Vogt

出版者:商周出版

出版时间:2014-1-22

装帧:平装

isbn:9789862725221

別讓混亂綁架你的人生！

拋棄那些不再屬於你、一直綁住你的人事物！

你的衣櫥塞滿了成堆的衣物？有保留好幾年卻一直沒閱讀的剪報或雜誌？因為焦慮而暴飲暴食或沉迷網路？經常被小事觸怒，容易陷入失望沮喪？本書結合空間淨化智慧與混亂整理實務，找出從有形混亂到情感混亂之原因，為生活的難題找到解答。

厭倦一成不變的生活？！看著成堆未洗的碗盤而感到絕望？！

被忙碌壓得喘不過氣來……好整以暇地進行你的清理旅程吧！

一天只要整理一樣物品，轉換一種態度，就能發現真實而開闊的自我。

「混亂」具有多種面貌，呈現的方式可能是有形的雜物、心理的噪音或情感的負荷等；它是家中堆滿的舊衣物、書報、過期食品，也是被榨乾、被壓垮、沒有時間等，焦慮與無盡的絕望感受。你知道嗎？內在情緒與外在環境，如同細繩般總是互相交纏，一旦居家環境凌亂不堪，就會逐漸遮蔽清明的心靈，同樣地，情緒也正影響你的住所空間。

只要擁有覺醒的意識，現在就能改變！本書作者是經驗豐富的空間與心靈整理專家，將帶你整理居家環境，以致滌清自我心靈。書中剖析各種情境，讓你從混亂中，徹底覺醒；並提供具體且確實可行的方法，如「清理練習」、「清理日記」等，有效改善有形與無形之混亂，拋開那些不再讓人感到喜樂的人、事、地、物。

作者介紹:

史蒂芬妮．班內特．沃格特（Stephanie Bennett Vogt）

文學碩士，是新英格蘭地區首屈一指的空間整理專家，亦是包括傑克．坎菲爾德（Jack Canfield）、瑪西．許莫芙（Marci Shimoff）等作家在內的《智慧珠璣集》（Pearls of Wisdom），以及《徹底改變我的人生想法》（The Thought That Changed My Life Forever）兩書的共同作者之一。她累積了超過三十五年的經驗，在一九九六年創立了「清心空間」（SpaceClear）這個學習與諮商的中心，目的在協助人們清理家屋與心靈，以重獲平衡狀態。

史蒂芬妮在世界各地教授啟發人心的整理課程，包括克里帕魯瑜珈健康中心（Kripalu Center）與新英格蘭風水學校等；並在「DailyOM」身心靈網站開課，分享她關於身心簡化、個人改造與放手訣竅等獨特觀點；她同時也在「赫芬頓郵報」（Huffington Post）新聞網站擔任專欄作家。史蒂芬妮與她的丈夫經常往來美國麻州的康科特鎮（Concord）與墨西哥的聖米格爾．德．阿連德鎮（San Miguel de Allende）兩地居住與生活。請瀏覽她的網站[www.spaceclear.com](http://www.spaceclear.com)。

目錄: 序言

致謝

第一篇 覺醒：調整意識的頻率

1. 清理的覺悟
2. 這裡真是一團亂
3. 混亂究竟為何物？
4. 有形混亂
5. 心理混亂
6. 情感混亂
7. 感受帶來療癒
8. 調整意識的頻率

第二篇 意向：轉移焦點

- 9.清理的意向
- 10.朝向意識的凝聚
- 11.想像的行動
- 12.時時感恩
- 13.祝福與放手
- 14.我已足夠
- 15.當務之急
- 16.重構你的心靈

### 第三篇 行動：慢才能快

- 17.清理的行動
- 18.選擇放輕鬆
- 19.從你所在之處起步
- 20.移動能量
- 21.安置與安頓
- 22.每日勤收拾
- 23.分門別類
- 24.療癒的清掃
- 25.放手的祭壇
- 26.刪除的勇氣
- 27.起而行

### 第四篇 非認同：做個觀察者

- 28.非認同化的清理
- 29.全心接納
- 30.開放自己
- 31.抽離執念
- 32.失望策略
- 33.認同的陷阱
- 34.迎接神祕
- 35.什麼也不做

### 第五篇 同情：此刻的好感覺

- 36.懷抱同情的清理
- 37.神妙的休息
- 38.滋養的真諦
- 39.無條件的支持
- 40.煥然一新
- 41.孤獨的時光
- 42.尋求協助
- 43.放開懷
- 44.寬恕的修行

### 第六篇 智慧：展現你的真實自我

- 45.有智慧的清理
- 46.發生轉變
- 47.定計畫
- 48.微調
- 49.加入他人
- 50.檢討與評估
- 51.做大夢
- 52.重新開始

### 持續的旅程：十真相與十祕訣

#### 附錄一 清理計畫——每週學習單

#### 附錄二 清理團體——成立與維繫清理互助團體的步驟

#### 附錄三 清理團體——六個聚會議題範本

#### 延伸閱讀

• • • • • [\(收起\)](#)

[空間與心靈的淨化整理術\\_下载链接1](#)

## 标签

整理术

生活

心理学

简朴生活

简单

个人管理

管理

简朴

## 评论

不只是简单的空间整理，开篇大规模讲述心理清理，自己空间与心理的整理关联

-----  
[空間與心靈的淨化整理術\\_下载链接1](#)

## 书评

-----

[空間與心靈的淨化整理術\\_下载链接1](#)