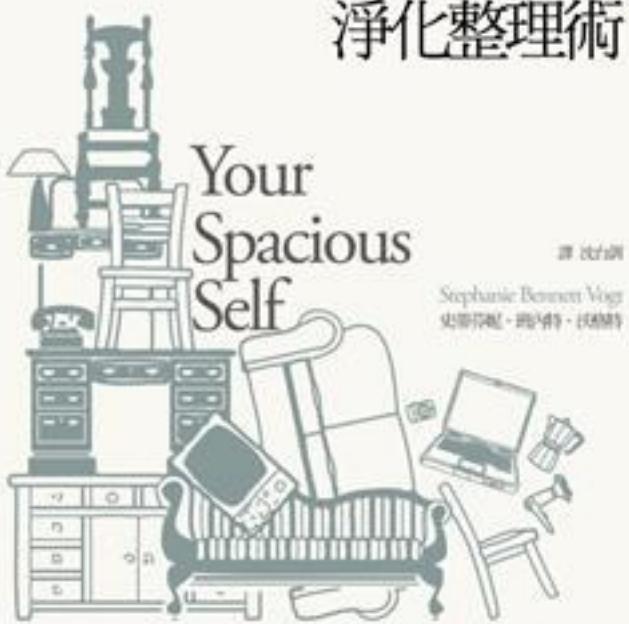


空間與心靈的淨化整理術

一天整理一樣物品、改變一種態度，找回無比空闊的自我

空間與心靈的 淨化整理術



別讓混亂綁架你的人生！
拋棄那些不再屬於你、一直霸占你的人事物！

你的衣櫃塞滿了過時的衣物？你的書櫃堆滿了一直沒閱讀的書籍？你家的抽屜塞滿了沒用的紙張？你的化妝檯堆滿了你從來沒用過的化妝品？你家的廚房堆滿了你從來沒用過的調味料？你家的儲藏室塞滿了你從來沒用過的鍋碗瓢盆？你家的廁所塞滿了你從來沒用過的衛生紙？

[空間與心靈的淨化整理術 下載链接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《徹底改變我的人生的想法》 (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) 這個學習與諮詢的中心，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。

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](#)