

家事里的禅意时光



[家事里的禅意时光 下载链接1](#)

著者:小川奈奈

出版者:江苏文艺

出版时间:2019-4-1

装帧:平装

isbn:9787559432599

作者将禅有关“食”和“扫除”的智慧在融入家事技巧之中，对厨房工作、日常料理、扫除等家务的方方面面进行细心的指导，使每天平凡的家务事恬静而美好。本书共四章。第一章主要讲述厨房家务技巧，比如不容易遗忘物品的冰箱收纳方法、家庭菜单制定规则、厨具购买原则、厨余垃圾处置技巧等。第二章主要探讨食材烹饪方法和对待食材的态度，向读者传达感恩食材、用心烹饪、物尽其用的思想。第三章从简化清扫用具、减少物品、制定清扫计划等方面讲述浴室、厕所、玄关等处的打扫技巧，着重强调打扫房间与清洁内心的关注。第四章，与读者分享“照顾脚下”“一扫除二信心”“时时勤拂拭”“日日是好日”等有关生活的禅语。

作者介绍:

小川奈奈1976年出生于日本广岛市，毕业于横滨国立大学。曾于医院就职，2007年因结婚辞职，现为家居整理收纳师。2011年获得整理收纳导师一级证书，2013年成立“令人感动的整理收纳in Nagoya”工作室，2014年获得年度整理收纳大赛专业组*高奖。2015年编著《会整理年存百万日元》，2016年著《家事里的禅意时光》。

目录:

[家事里的禅意时光_下载链接1](#)

标签

收纳

日本

整理

生活禅

家政

主妇

评论

主妇们要时不时打点鸡血，才不至于在家务长河里溺亡

-
- 1、起床先思考好今天的工作和生活计划； 2、做饭在自己会的菜单谱里选；
 - 3、随手打扫弄脏的地方； 4、定期轮换打扫屋子的各个房间；
 - 5、整理东西要方便取用； 6、收纳时要多动动脑子。

内容不多，也很鸡汤，有一些做家事的小技巧有点小用处

还不错，阅读轻便，有三四点收获

生活美学

内容不多，干货不多，凑单买的，有一点点用处吧，理念很好。

为了身心愉快

我果然是家事白痴

尴尬的内容

干了这碗鸡汤

制定一周菜谱，打扫设定时间和重点，一个茶杯样式的容器可以喝汤和放小菜，用心下厨后专心享用，把家布置整洁并高校地照顾是为了自己和家人

收纳。

读完了，没啥意思。字也很少，启发很少。

内容确实不多，但是还是很受启发，之前自己也去寺庙参加过禅修，这种2禅运用到生活中方方面面的做法我也很推崇，我们的内在世界与外在世界是相呼应的，当专心在某事上时，不管是打扫还是做饭还是吃饭，觉知这个过程保持正念，必然会有一种愉悦的感受，生活嘛，就是觉知和享受当下了

[家事里的禅意时光 下载链接1](#)

书评

[家事里的禅意时光 下载链接1](#)