

断捨離アンになろう! モノを捨てれば福がくる



[断捨離アンになろう! モノを捨てれば福がくる 下载链接1](#)

著者:鈴木 淳子

出版者:ディスカヴァー・トゥエンティワン

出版时间:2010-12-11

装帧:Paperback

isbn:9784887598874

「断捨離ってなあに?」「私にもできるの?」「どうやったらいいの?」

そんな疑問を一挙に解決。

大ブーム「断捨離」をすぐに実行できるコミックエッセイ、ついに登場!

「断捨離」とは、断行・捨行・離行というヨガの哲学がベースになった言葉。

自分の身のまわりにある、不要で不敵で不快なモノを断じ、捨てることによって、執着から離れて、楽で軽やかな人生を手に入れちゃいましょうというメソッドです。

「モノを捨てる」という行為に抵抗を感じる方も多いと思いますが、「断捨離」はただ捨てることが目的ではありません。

捨てる行為はあくまでも断捨離に伴うプロセスです。モノが絞り込まれた結果、お気に入りのモノだけに囲まれて、

快適に楽に暮らせるということが、「断捨離」の本来の目的であり、大事な部分になります。

モノを捨てて、身軽な人生になれば、自ずとフットワークも軽くなり、本当に欲しいもの・必要なものの見極めや、取組むスピードが一気に加速していきます。

捨てれば得られる。

この本のページをめくるみなさんにも、きっと素敵なプロセスが起こるはずです。

作者介绍:

目录:

[断捨離アンになろう! モノを捨てれば福がくる_ダウンロード1](#)

标签

心理・灵修・自我管理

评论

[断捨離アンになろう!モノを捨てれば福がくる 下载链接1](#)

书评

[断捨離アンになろう!モノを捨てれば福がくる 下载链接1](#)