

簡化力



[簡化力 下载链接1](#)

著者:[日]舛田光洋

出版者:春光出版

出版时间:2008-6-5

装帧:平装

isbn:9789866822865

輕鬆以掃除達到簡化的效果，

快速提高生活與工作效率

日本暢銷書作者，告訴你如何用利3天改變生活完成夢想，

發行25天，銷售量突破48萬本！

日本口袋類書籍銷售第1名！

讀者在網路上留言：讀完本書，讓人驚喜的變化將不斷出現！

在日本經由電視節目報導，銷售已突破48萬冊，更有十萬人親身見證，並榮登文庫本暢銷書排行榜第一名。

輕鬆扭轉你的運勢！

整潔的環境即是引進好運的磁場！

你知道人的內心與居家環境之間有個神祕的法則嗎？

「我希望變得更有自信！」 → 請先看看你家的洗臉台！

「不知道為什麼，我就是很容易疲倦！」 → 也許問題就出在你家裡的燈光照明喔！

「我跟某人的關係遇到了瓶頸！」 → 檢查一下你家的窗戶、陽台、院子吧！

「我的煩惱總是一大堆！」 → 打開你的衣櫥就知道問題所在！

「我想存錢啦！」 → 請你立即打掃你家廁所！

只需跟我這麼做，你的人生必能時來運轉！

1. 通風換氣

2. 丟棄

3. 清洗

4. 整理

5. 炒鹽

透過這五項要點，

就能清除你人生的負向能量，讓你好事連連。

經過十萬人的見證，保證見效的「簡化力」，

邀請你也來親身體驗！

作者介紹：

舛田光洋 (Masuda Mitsuhiro)

一九六九年生於日本北海道。現任掃除力研究會代表。

提倡運用「掃除力」改善個人磁場與心靈，以給自己帶來好運氣。

以中小企業環境整備顧問的身分，為企業導入「掃除力」，並開發專屬的發展計畫，因而獲得眾多經營者的高度評價。

近幾年來經常在日本國內各地舉辦「時來運轉掃除力研討會」。

著作包括暢銷書《讓您實現夢想的「掃除力」》，以及《「掃除力」讓您發光發熱！》、《加速成功的「掃除力」》等。

作者網站：www.heavenworld.co.jp

目录: 前言 你只需要「打掃」——一旦丟棄「垃圾」，「幸福」就會紛至沓來！

第1章 「簡化力」與運氣之間的神祕法則

——丟了就舒服！渾身輕鬆好自在！

整齊清潔的居家環境必定充滿「好運氣」！

房間髒亂與垃圾廢物所造成的負面影響力

「簡化力」——去除負向能量，根本解決問題

「簡化力」基本功之——「通風換氣」

「簡化力通風換氣」的三大功效

時時記得通風換氣

新鮮空氣是時來運轉的特效藥

「簡化力」基本功之二——「丟棄」

你正在為外物犧牲自己嗎？

該從何處著手？

特別處方之——無論如何就是捨不得丟

特別處方之二——衝動的購買欲

需要的東西，不買也會自己送上門來？！

「房間小」是機會的寶庫！

第2章 〈依房間類型分類〉讓你好運連連的打掃祕訣

——隱藏著幸運之鑰的空間

每個房間都是反映你意念的明鏡

廁所→當下即可感受！改變運勢最速效的空間

必須先清理廁所的理由

越洗，你的福報越大！

徒手洗廁所效果更讚？！

廚房→愛心運勢就從這裡做起

訣竅就在於一邊打掃一邊想念所愛

盡量從簡單處下手

洗臉台→內外自信同時建立

你對自己的素顏有自信嗎？

打掃的重點在於「鏡子」與「排水口」

浴室→創造不必看醫生的健康身體

釋放體內「負向能量來源」的場所

讓浴室變成生產正向能量的治癒空間

排水口→工作與人際關係有煩惱，先來檢查這地方

當你感覺窒礙難行時

重要的是「勇氣」

排水口是你精神狀態的「反照鏡」

玄關→好運、歹運的通道

「釋放壞能量，引進好能量」的基本空間

為玄關放置迎接好運的「門神」

客廳→改善夫妻、親子關係

相當於人體心臟部位的「家庭中樞」

通風以提高正向的能量

客人走後，要讓磁場恢復正常

寢室→為身心充分補足正向的能量

每天開始與結束的地方

創造容易熟睡的環境

「好好睡」、「舒服醒」的打掃祕訣

照明→消除疲勞、放鬆心情

追逐流行的「昏暗照明」陷阱

照明的亮度與內心的亮度成正比

衣櫥→疑惑時、煩惱時，它能為你打開前方的路

心裡越是不安，衣櫥裡越是混亂

你能立刻決定「今天想穿的衣服」嗎？

丟棄衣服幫你解除迷失
乾淨的衣服讓你好運連連
書架→增進知識的捷徑
你家是否堆滿了從來不看的書籍?
快將塞滿的書架改成充實井然的書架
窗戶、陽台、庭院→幫你縮短與重要人士之間的距離
骯髒的窗戶是讓你「輕度憂鬱」的原因
骯髒的陽台是小偷的最愛？！
擁有乾淨窗戶的家一定容易結識良緣
兒童房→寫給希望孩子正常成長的父母親
學習能力、思考能力與房間的狀態息息相關
把房間打掃乾淨的好處多多
第3章 十倍速增進好運的「掃除簡化技巧」
——要做就做最有效率的！
「兩大簡化力」讓你夢想成真
有股力量始終在阻止我們打掃？！
「優先順序」和「細節順序」——第一步先從小地方著手！
「簡化力」實踐之——「清洗」
請拋棄過去自以為是的「常識」
清潔技巧——使用蠻力適得其反
清潔技巧之——去污
清潔技巧之二——擦拭
清潔技巧之三——擦亮
「簡化力」實踐之二——「整理」
「簡化力」實踐之三——「炒鹽」
實現願望的三個步驟
步驟一：使用「呼吸法」將心與磁場歸零
步驟二：養成「說謝謝」的習慣，創造「歡喜的奇蹟」
步驟三：使用正確的「擦拭法」讓自己好事連連
第4章 來吧，就從今天起連續三天！
——保證帶來歡喜大變化
別中了敵人的圈套！
第一步先訂定三日計畫
藉由「三日坊主掃除簡化計畫」改變你的人生！
因為丟棄了一生中「最大的負擔」，而換得了意想不到的幸福！
化解了與父親之間多年的爭執
想念誰，就一定能遇見誰！
第5章 「簡化力」讓一切夢想皆成真！
——不花一分一毛！可以立刻實踐！
期望新的戀情→丟掉舊的內衣褲！
期望幸福婚姻→擦拭廚房，讓自己發光！
期望瘦得美麗→來個冰箱大掃除吧！
期望順利分手→瀟灑丟棄你的舊衣服！
期望事業有成→整理辦公桌周邊，增添正向能量！
期望拓展人脈→整理你的舊名片！
期望換個工作→整理久未閱讀的書籍和文件！
期望儲蓄存錢→把財物收藏在整潔的地方！
期望好運連連→打掃玄關和寢室！
第6章 「迷你掃除」讓你隨時隨地好運到！
——好運連連，彷彿呼吸一般伴你一生！
每天一點點，好運看得見！
早晨迷你掃除的工作重點——創造一日正向的開始
日間迷你掃除的工作重點——只需稍微清理一下「公共區域」
晚間迷你掃除的工作重點——今天的污漬今天清

依物件類型分類——開運從小處著手
錢包——為金錢創造一個舒適的家
化妝包——務必維持用品乾淨整潔
手錶——讓自己更懂得善用寶貴的時間
手機——刪除沒用的資訊
首飾——擦亮首飾讓自己更加光采奪目
鞋子——為何成功的人鞋子總是亮晶晶?
後記 「簡化力」所帶來的改變
• • • • • (收起)

[簡化力 下载链接1](#)

标签

生活

时间管理

风水

整理

工具书

简化

扫除力系列

好书

评论

挺好的一本书，其实环境对人的影响真的挺大的。虽然看起来挺简单的，说穿了就是和5S差不多，但是人主动去改变环境，付出心力，的确是会影响自己的心情，继而影响到所谓的运气，心态不同，当然一切都不同啦

[簡化力 下载链接1](#)

书评

[簡化力 下载链接1](#)