

# 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！

作者介绍:

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](http://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」基本功之一——「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？

特別處方之一——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」實踐之一——「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

清潔技巧之一——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

-----  
[简化力\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[简化力\\_下载链接1](#)