

图书基本信息

书名：<<空出位子給幸福。
逆轉人生的空間診斷術>>

13位ISBN编号：9789865956288

10位ISBN编号：9865956284

出版时间：2012-12-12

出版时间：漫遊者文化事業股份有限公司

作者：Xorin Balbes

译者：楊語芸

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<空出位子給幸福。 逆轉人生的空

內容概要

回憶整理了，東西丟完了，然後呢？

不只是丟東西，還要得到幸福的「升級版」人生整理魔法！

愛情總不能開花結果？
問題出在你家的單人床！

一起生活卻不能同心？
因為屋裡沒有「你們的」東西！

這輩子只能這樣窮忙了？
怪你沒善用空間邀請成功進入你的人生！

美國專業室內設計師告訴你：
空間變了，人生也可以重來！

家的價值，不在清水模、原木地板、真皮沙發，在於能讓心安頓！

暢銷身心靈作家張德芬誠摯推薦

暢銷書《零雜物》作者Phyllis、中華民國室內設計師協會理事長王玉麟專文大力推薦

排斥愛情的單身屋

不理解家人想法的分裂屋

忘了更新夢想的逃避屋

沉溺在過去的停格屋

放任生活鈣化的垃圾屋

絨毛玩偶堆起的抱歉屋

失去自我的自暴自棄屋……本書每一個案例，都懇切點出每一種房間反映的人生缺角！

每個房子，都在訴說一個人生故事。

你的空間就是你的人生，別再揹著包袱一起生活！

搬進精心裝潢好的新居，卻老覺得靜不下來？
好不容易把房子換大了些，生活空間卻比以前還不夠用？
把家具移來移去，卻怎麼樣擺都不對勁！
別怪設計師，這不是你的裝潢出問題，是你人生出了問題！

我們內心深處對房子的想法，都是來自從小到大所有愉快與痛苦經驗的累積，但是當情緒越積越複雜，房子裡的感覺，也就讓你越來越搞不懂！
你需要的不是更好的室內設計師，而是從居所深入了解自我的最佳指南！

本書不只教導我們如何怦然心動，更教我們在心動之外打造更適合自己的居所風格，作者簡稱之為「空間心靈化」，透過該過程的「3步驟8階段」，你將會發現你的家想跟你說些什麼！

什麼是「空間心靈化」？

房子並非只是堆放家具的地方，還是個可以成長、學習、生活、愛，以及達成有所成就的心靈空間。透過「空間心靈化」，你將能翻譯你家試圖告訴你的問題，進而拆解自己的舊模式，真正做到清理空間給全新的自己。

而房間（或說是空間），也將成為支持你心靈的最大支柱！

書籍目錄

推薦序：

- 1.暢銷書《零雜物》作者Phyllis
- 2.中華民國室內設計師協會理事長王玉麟
- 3.美國心靈療癒先驅瑪麗安·威廉遜 (Marianne Williamson)

導論

第一部：了解過去的我

第一階段：評估

張大眼睛，你就有機會發現真理。

- 評估你的空間，讓心靈開始進化
- 排斥愛情的單身屋
- 你的家想要告訴你什麼？

創造你的夢想

- 不理解家人想法的分裂屋
- 大不一定好
- 停止抱怨，接受你的空間
- 兩敗俱傷的藝術屋
- 挑東西的時候，不只是挑選而已。

問問自己，為什麼是「這些」？

- 清算家具的同時，也盤點你的情緒
- 被回憶綁架的婚紗屋
- 與成就對話的成功屋
- 從客觀的角度，好好觀察自己的家！
- 重新思考房子的格局和功能，調整一下或許會更好！
- 注意色彩：把現有的東西當成帶來靈感的繆斯
- 讓房間反映你自己的風格
- 把東西當成自己內心的鏡子
- 想像讓自己前進
- 預留空間給生活的熱情
- 一個房間、一個房間慢慢評估

練習：寫一封「評估後」情書

第二階段：釋放

跟那些已經沒有意義的過往事物告別，
把空間讓給未來。

被回憶綁架的婚紗屋 (part 2)

- 沉溺在過去的停格屋
- 你需要為未來預留空間
- 放任生活鈣化的垃圾屋
- 美好的過去也需要取捨

<<空出位子給幸福。 逆轉人生的空

絨毛玩偶堆起的抱歉屋

- 一張藏起來的照片：小東西大意義
- 分清良莠：運用理性與感性

家具、親友及個人的照片、藝術品

練習：寫一封道別信

第三階段：淨化

經由淨化與關懷，讓你自己和感激之心同在。

失去自我的自暴自棄屋

- 為靈魂大掃除
- 塵封的腐臭骨董屋

淨化你和家庭歷史的連結

- 跨國境、跨文化的掃除儀式

練習：用香甜的愛煙薰你的家

- 有恐怖歷史的房子也能成為充滿靈性的住家

索丹之家vs.黑色大理花

練習：讓掃除變成計畫性行動

- 利用掃除來更新、復甦你的家

重點事務：今天就動手！

讓太陽曬進屋內、環保式的清理、自己動手做清潔劑

練習：跟重新注入活力的空間產生連結

第二部：具象化你的未來

第四階段：夢想

夢想能否實現，

關鍵也許就在我們是否輕言放棄。

- 自製夢想板，解讀你的現實

練習：讓這個世界啟發你

都市叢林的鄉間天堂屋

問自己：當下什麼事可以讓你快樂？

練習：與你的夢想取得連結

為他人夢想而活的鋼琴屋

忘了更新夢想的逃避屋

擁抱當下的夢想，而不是昨夜的

- 透露自己內心世界的夢想板

- 夢想板的製作材料

練習：創造你自己的夢想板

- 伴侶共用的夢想板

練習：想像自己採取行動

第五階段：發現

找出那些能夠啟發你、讓你活得更有靈性的事物。

- 「發現」有兩張面孔

- 只要一點點「刻意」，不花錢也能找到夢想的種子

- 想像的發現：任何事物都可以改頭換面

<<空出位子給幸福。 逆轉人生的空

工作上的「刻意發現」

都市叢林的鄉間天堂屋 (part 2)

· 玩心與「想像的發現」

· 找到你真正需要的工具

別讓習慣偷走你的熱情

忘了更新夢想的逃避屋 (part 2)

· 讓形式決定功能

· 令人怦然心動的單品

· 走出習慣的圈圈：利用，再利用

· 有助探索的網站與各種APP (應用程式)

練習：從令你感到安適的居家生活開始探索

· 永不結束的「發現之旅」

第六階段：創造

放膽讓你的夢想成真吧！

打破框架的自由隨興屋

別向不完美妥協

凝聚兩顆心的重生屋

發揮創意，與其他人和平共存

· 住宅改造王，不是人人當得起

高估自己的DIY逞強屋

· 用創意解決空間的問題

狹小擁塞 空曠冷清 陽光過多 光線不足 天花板過高 天花板過低 沒有景觀 / 景觀不優 鄰

居太吵 動線不良

· 色彩心靈學

活力紅色 溫暖橙 陽光黃 自然綠 寧靜藍 富貴紫 純潔白 吸睛黑 優雅灰 靜謐乳白 豐饒

棕

· 一個房間、一個房間再次進行評估

客廳 餐廳 廚房 浴廁 臥室 書房 景觀

第三部：從今天起，活在當下

第七階段：提升

將你的家變成你的心靈聖殿！

· 用「裝飾音」提升空間、撫慰你的心

我有資格幸福！

人生永遠可以重來！

· 家，應該讓我們的心柔軟、善感

· 家，我可愛甜蜜的家

· 滋養你的每一種感官

視覺、聽覺、觸覺、嗅覺

不同的空間需要不同的香味

味覺

練習：增添「裝飾音」

· 四大元素，與自然共存

火、土、水、氣

練習：增添各種自然元素

第八階段：慶祝

活在你新的「心靈—空間」中，努力去愛。

· 享受剛落成的「心靈—空間」，首先是和自己好好慶祝！

· 找朋友一起來慶祝！

當我們完成夢想時，絕對需要別人的支持！

不願面對真相的天份褪色屋

練習：跟自己、與你同住的人一起慶賀

· 對全新的機會敞開大門

· 慶祝你人生的里程碑

· 向更大的社群伸出手

練習：跟你週遭的世界一起慶祝

結語

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>