第一图书网, tushu007.com

<<空出位子給幸福。　逆轉人生的空

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

内容概要

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！

作者简介

书籍目录

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

★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

★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