

<<捨棄八成雜物，扭轉人生運勢>>

图书基本信息

书名：<<捨棄八成雜物，扭轉人生運勢>>

13位ISBN编号：9789866364648

10位ISBN编号：986636464X

出版时间：2012-6-28

出版时间：大智通文化行銷股份有限公司

作者：竹內清文

译者：楊明綺

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>

<<捨棄八成雜物，扭轉人生運勢>>

內容概要

捨棄八成雜物，會帶來什麼樣的變化呢？

不再衝動購買！

會有意外之財！

成績進步！

明白自己想做的事！

你的人生改變了！

廢物整理，改變你的人生！

由「加法」的人生，變成「減法」的人生
我們總是覺得不滿足，努力地為自己加分，
雖然這麼做並沒有錯，
但永無止境的成長旅途，一旦到了臨界點，就會變得痛苦。

只要稍微轉個念頭，捨棄不需要的東西，
就能讓布滿塵埃的自己破繭而出，創造無限的可能。

不喜歡的東西也是廢物
不是只有沒用過的東西是廢物，不喜歡的東西也是廢物。
就算用過，但不是自己喜歡的東西也是廢物。

譬如每天都用，但款式花色都不是很喜歡的餐具就是廢物。
每天早上出門上班時，嫌放在玄關的東西礙眼，這東西也是廢物。

不妨整理掉這些東西，只留下自己喜歡的東西吧！
當人們使用自己喜歡的東西時，不但心情會變好，也會變得很有活力。
因為每天用到的、看到的東西都會帶給一個人持續性的影響力，所以使用自己喜歡的東西就對了。

廢物只會降低你的「能量」
廢物也會絆住一個人的心思，影響他本來要做的事。
譬如，原本充滿幹勁地想集中心神做好一件事，可是因為心思被廢物絆住，結果不但失了幹勁，心情也跟著低落，以至於想做的事沒做成，只好一再拖延。

其實重點就在於，原本想要集中心神做好一件事，卻因為廢物的影響，迫使初衷付諸流水。
像這樣因為廢物而導致的能量浪費，就像桶子破了個洞，再怎麼倒水也沒有用。

所以當前要解決的問題不是在於增進自己的能力，而是減少無謂的浪費。
就像破了個洞的水桶，就算再怎麼倒水，只要不修補破洞，水還是會流掉。

也許現在的你已經十分有衝勁，也有十足的專注力，只是沒移開阻礙你前進的絆腳石罷了。

<<捨棄八成雜物，扭轉人生運勢>>

只要認清這一點，不需要再多努力點什麼，事情自然順利進展，工作效率也就跟著提升，達到今日事今日畢的目標，人生也會變得更順暢。

整理廢物順便整理心裡的廢物

整理廢物不單是整理有形的東西，也能整理一個人的「內心」，也就是「心裡和腦中的廢物」。

廢物多是指「物體」、「東西」，有別於肉體、心、腦子、魂魄以及真正的自己。其實，廢物與人之間連著一條看不見的線。

因此整理有形的廢物，也能順便整理一個人的內心，也就是由「外部的整理」變成「內部的整理」。

建議想要整理自我的人，先從有形的廢物開始整理。

就算沒有整理內部，只要整理好外部，也會感受到內部像被整理過似的煥然一新。

只有看了會讓自己開心的東西不用丟

第一個要點就是，「當你看到、想起這東西時，會開心地笑嗎？

」
不管是衣服、手錶、鞋子，還是家具、照片、畫，書架上的書，隨便什麼東西都行，請仔細看著那樣東西。

當你看著它時，是覺得興奮？

還是情緒低落？

身體的能量是往上升，還是下降呢？

若是情緒低落，能量下降，這東西就是應該捨棄的廢物。

除了最喜歡的東西之外，其他都可以捨棄

「留下最喜歡的東西，其他的都捨棄」。

若只留下最喜歡的東西，生活就不會有那麼多煩惱，而且不只少了煩惱，還會變得更幸福。為什麼呢？

因為對我們來說，最喜歡的東西能帶來正面的力量。

好比看到和最喜歡的人一起拍的照片，就會覺得能量倍增，充滿活力，是吧？

就算工作再累、受了點氣，光是看到擺飾在客廳的照片，心情就會變好。

同樣地，打開衣櫃看到的都是自己最喜歡的衣服，也會覺得心情很好。

最好的東西，最喜歡的東西就是擁有這樣的力量。

兩年內都沒有用過的東西就應該處理掉

檢視廢物時問問自己：「兩年內用得到嗎？

」
兩年之內會用到的話，就不是廢物；超過兩年沒用的話，就是廢物。

譬如，從三年前夏天到現在都沒再穿過的T恤，或是大學時代以來就沒再看過的書，不然就是買了四年，還是一直躺在餐具櫃裡的餐具等，這些都是廢物。

本書談的就是廢物會帶給一個人多大的負面影響。

<<捨棄八成雜物，扭轉人生運勢>>

不過，廢物也有好處就是了。

那就是代表自我成長的證據。

物品不會變，可是人會變，正因為如此，所以物品才會變成廢物，也就是一個人成長的結果。相反地，如果完全沒有成長，完全沒有改變，也就不會有廢物產生。

所以安心、歡喜地捨棄廢物吧！

試著將廢物視為「自我成長」、「自我改變」的證據，歡喜地接受自己的成長與變化。

廢物是證明一個人如何成長的證據。

所以舊的不去，新的不來，捨棄不需要的廢物吧！

<<捨棄八成雜物，扭轉人生運勢>>

作者簡介

竹內清文

整理諮詢顧問。

岡山縣人，目前定居於沖繩，曾任職於國際協力機構（JICA）

師事著有《捨棄廢物，發現自我》、《捨棄廢物，才能開創未來》的作者卡雷．金士頓女士，學習空間淨化。

二〇一〇年五月，邀請金士頓夫婦於沖繩，舉辦為期五天的研討會（參加人數高達四百多位），並親自擔任口譯，活動十分成功。

目前以整理諮詢顧問的身分，巡迴全國各地演講，希望藉由自身的體驗，與更多人分享廢物整理的效果與魅力。

<<捨棄八成雜物，扭轉人生運勢>>

書籍目錄

第一章 你家堆滿雜物嗎？

即使丟掉八成也不會造成困擾
為何堆那麼多連碰都不會碰的書？

之所以捨不得丟的理由

找回自己的人生

毅然決然丟掉滿是回憶的東西

雜物會「降低」你的能量

第二章 如何處理雜物

用風水定位盤鑑定雜物

沒用的雜物就該丟

房間狀況就表示你內心狀況

雜物所帶來的不良影響（1）體重增加

雜物所帶來的不良影響（2）花錢

雜物所帶來的不良影響（3）做事拖拖拉拉

雜物所帶來的不良影響（4）缺乏自信

雜物所帶來的不良影響（5）被別人看輕

第三章 整理雜物，能改變什麼？

整理雜物所帶來的好影響（1）多了接受新東西的空間

整理雜物所帶來的好影響（2）讓現實變美好

整理雜物所帶來的好影響（3）一切變順了，機會自然來到

整理雜物所帶來的好影響（4）身無長物，心情更篤定

整理雜物所帶來的好影響（5）有個新開始

整理雜物所帶來的好影響（6）可以整理內心的雜物

整理雜物所帶來的好影響（7）從「加法」的生存方式變成「減法」的生存方式

整理雜物所帶來的好影響（8）從為他人而活，變成為自己而活

一直壓抑的真心話

一路走來的心路歷程

突如其來的衝擊

偶然的機緣

才兩年就讓我的人生起了很大改變！

第四章 總算能夠丟掉一直以來捨不得丟掉的東西！

check雜物（1）除了能讓自己展露歡顏的東西外，其他都丟掉吧！

傾聽自己心裡的聲音

藉由確認雜物找到真正的自我

人也可以納入整理對象嗎？

check雜物（2）除了最喜歡的東西外，其他都丟掉吧！

明明買的時候很喜歡，後來卻成了雜物

<<捨棄八成雜物，扭轉人生運勢>>

整理時如果很難判斷，那就問問自己是不是真的很喜歡

最喜歡的東西有激勵的作用

check雜物（3）丟掉兩年不用的東西

別老是抱著「總有一天會用到的心態」

雜物也會埋沒一個人的信心

第五章 整理雜物的秘訣

決定著手實行的日期

找個適合整理的時間

設定要整理多久

列出清單

從最簡單的地方著手

穿紅色衣服效果最好

準備五個箱子

把雜物趕出家門

給自己一個獎勵吧

決定優先順序

對你而言，最重要的東西是什麼？

優先給最重要的東西留個空間

雜物整理Q&A

雜物整理也可以改變社會哦！

雜物整理改變你的人生

附章

寫給想更深入了解的人

Space clearing

Clairvision

<<捨棄八成雜物，扭轉人生運勢>>

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>