

<<断舍离（心灵篇）>>

图书基本信息

书名：<<断舍离（心灵篇）>>

13位ISBN编号：9787555101000

10位ISBN编号：7555101009

出版时间：广西科学技术出版社

作者：【日】山下英子

译者：王珊

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>

## <<断舍离（心灵篇）>>

### 内容概要

从“断舍离”开始，  
建立更深刻的洞察、更高远的观点、更宽广的视野，  
培养“俯瞰力”  
成为具备决断力与行动力的快乐人！

2013年，一种新型的人生观念——断舍离正在悄悄改变中国人的生活；2014年，断舍离将持续升温，并进一步应有于心灵指导，让生活更清爽，让心灵更自由。

《断舍离》简体中文版一经上市就引起轰动，越来越多的人加入断舍离的实践大军中。媒体关注不断，《悦己SELF》、《瑞丽》、《昕薇》、《心理月刊》、《人物》等多家国内具有影响力的媒体竞相报道。

继《断舍离》掀起风暴热潮之后，断舍离创始人山下英子再度提出全新的心灵整理术——俯瞰力。

俯瞰力是通过实践断舍离而得到的深刻观照能力。

断舍离教给人们的是运用减法哲学来处理自己与物品的关系，俯瞰力则教会人们进一步通过加法哲学认识更深层的自我。

当我们越能掌握住自我，明白自己现在的位置，就能更有意识地生活，而不会被现况拘束、不会被问题蒙蔽，也不会受当下的情绪影响。

面对事情，你可以跳脱主观，寻求出积极的双赢之道，甚至可以由此摆脱对运气的期待，不再需要所谓的“吸引力”，而是由心底生出坚定的自信，积极生活，令人生发生翻天覆地的改变。

## <<断舍离（心灵篇）>>

### 作者简介

山下英子

让近百万人的生活发生180°惊人转变的史上最强人生整理概念“断舍离”的创始人。

生于东京，日本早稻田大学文学部毕业，大学期间开始学习瑜伽，并通过瑜伽参透了放下心中执念的修行哲学“断行，舍行，离行”，随后便致力于提倡以这种概念为基础的、任何人都能亲身实践的新整理术——断舍离，通过对日常家居环境的收拾整理，改变意识，脱离物欲和执念，过上自由舒适的生活。

从2000年起，以杂物管理咨询师的身份在日本各地举行断舍离讲座，至今仍在不遗余力地推进断舍离的事业，分享断舍离的心得与成果，令更多的人从中获益。

## <<断舍离（心灵篇）>>

### 书籍目录

序言 断舍离得到的心灵提升  
编者序 断舍离，心灵的加法哲学  
第一章 形体所呈现的“看不见的世界”  
第一节 从收拾开始，锻炼生活能力  
“不会收拾的女人”与“不收拾的男人”  
“身体、感情、思考”，重新审视家务事  
不要急于向山顶仰望  
认清当下自己所处的位置  
第二节 重新思考“可惜”这个词  
“扔不了”很奇怪  
关注物品，就永远都扔不了  
舍弃，断绝  
第三节【深刻的洞察】物品投射出的人际关系与自我  
把父母灌输的观念也断舍离  
真实的想法就藏在物品里  
纠结是认清自我的好时候  
不要对你的同住者抱以期待  
断舍离格言1  
第二章 超越幸与不幸的“更深沉奥秘的世界”  
第一节 现在我们需要的是有意识生活的态度  
什么是真正的积极与乐观  
不要放弃分析、思考和感觉  
观照本色，有意识地生活  
第二节 不再计较幸与不幸  
“开运”的似是而非  
与其招运，不如感谢得天独厚的缘分  
比起愿望与期待，更应拥有确信与梦想  
第三节【高远的观点】与一切相通的自在力量——俯瞰力  
俯瞰力，就是有意识、自在、果敢生活的力量  
在“离”的状态中修炼俯瞰力  
观看内在，培养俯瞰的能力  
用三分法的智慧磨炼俯瞰力  
学会俯瞰，就能试着“以他人为中心”  
断舍离格言2

……

<<断舍离（心灵篇）>>

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>