

<<三天讓你轉運的掃除力>>

图书基本信息

书名：<<三天讓你轉運的掃除力>>

13位ISBN编号：9789577768940

10位ISBN编号：9577768946

出版时间：2008-1-8

出版人：世潮出版有限公司

作者：舂田光洋

译者：彭建榛

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>

<<三天讓你轉運的掃除力>>

内容概要

## <<三天讓你轉運的掃除力>>

### 作者簡介

舛田光洋 (Masuda Mitsuhiro)  
一九六九年出生於日本北海道。  
掃除力研究會代表。

提倡運用「掃除力」來改善職場及心靈，藉以讓運勢好轉，並將「掃除力」概念導入中小企業的環境整備中，獲得眾多經營者極高的評價。

目前以「運勢好轉掃除力研討會」活躍於日本全國各地，受到廣大迴響。

著作包括暢銷書《運用「掃除力」讓你發光發熱！》、《讓你實現夢想的「掃除力」》（以上總合法令出版）、《加速成功的「掃除力」》（Softbank Creative）、《三天就能讓你的運勢好轉的「掃除力」》（三笠書房）。

## <<三天讓你轉運的掃除力>>

### 書籍目錄

#### 前言

PART 1 懂得運用「掃除力」，你就一定能讓自己發光發熱！

究竟在找什麼東西？

身處雜亂的環境是無法把工作做好的

破窗理論

與「掃除力」的邂逅

去除負面元素的「掃除力」

你的工作環境整潔嗎？

重要的是要先學會接受現狀

成功太快到來，導致讓工作環境變得雜亂不堪的自我反省

「你的書桌，看起來實在不像是個掃除力研究者的書桌耶。」

實踐了「掃除力」之後，所產生的變化

從內在價值觀讓你覺醒的神祕力量：「掃除力」

PART 2 懂得「捨棄」，讓你面對真實的自己 - 「掃除力」的實踐1

「捨棄」這些讓你產生不安的東西，能讓你輕鬆不少！

丟掉你的文件

捨棄電腦中不要的東西

把名片丟掉

丟棄名片，能讓你的人際關係更為圓滑

把書給丟了吧

減少看電視的時間

捨棄零碎的時間

把工作丟掉

擁有捨棄工作的勇氣

捨棄成功

我們是為了活在當下這個瞬間而捨棄！

PART 3 「擦拭」，能幫你解決各種疑難雜症 - 「掃除力」的實踐2

可以將問題原因的污垢一掃而空！

透過「掃除力」來控制心！

？

擦拭的基本作法 - 呼吸法和抹布擦拭法

能讓心靈獲得平靜的擦拭

能去除雜念的擦拭

能消除疲勞的擦拭

能壓抑憤怒的擦拭

能讓心情恢復平穩的擦拭

能解放焦慮的擦拭

## <<三天讓你轉運的掃除力>>

能讓自己得到滿足的擦拭  
廁所是解決問題的萬靈丹  
能解決人際關係問題的擦拭  
給跟上司或前輩處不好的你  
給跟下屬或後輩處不好的你  
給跟同事處不好的你  
能讓家庭、戀愛圓滿的擦拭  
能讓交涉順利成功的擦拭  
能讓你不被工作耍得團團轉的擦拭  
透過擦拭來轉換心情  
PART 4 運用「整理、整頓」認清自己 - 「掃除力」的實踐3  
利用「整理、整頓」認清自己！

確定要留下的東西  
實踐1 - 1 運用「掃除力整理整頓表」(衣服篇)來認清自己  
實踐1 - 2 運用「掃除力整理整頓表」(包包、公事包篇)來認清自己  
寫出理由後能發現的事情  
實踐2 對已經明確化的物品展開問答  
了解自己的整體的定位  
PART 5 持續實踐「掃除力」的訣竅 - 三日坊主法  
如果沒有持之以恆，就什麼也成就不了  
探究三日坊主的語源  
陷入三分鐘熱度的巧妙陷阱(一) 「滿腔的熱情」  
陷入三分鐘熱度的巧妙陷阱(二) 「突然出現的現實障礙」  
三分鐘熱度所帶來的心理創傷  
給任何事都無法持續長久的你的處方籤  
三日坊主的另一個語源  
開始三日坊主法！

實施三日坊主法的重點1 「將計畫細分」  
實施三日坊主法的重點2 「在這三天當中奮力實行」  
能實現你的目標的三日坊主法  
PART 6 「掃除力」所招來的幸運女神  
「掃除力」所教導我們的工作本質  
只要懂得施予，你就一定能得到幸福  
誠心地感謝能夠工作的喜悅 - 我的人生與「掃除力」  
只有能完全發揮出自己以及懂得施予的人，幸運女神才會對他微笑  
後記

<<三天讓你轉運的掃除力>>

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>