

<<斷捨離>>

图书基本信息

书名：<<斷捨離>>

13位ISBN编号：9789862416105

10位ISBN编号：9862416106

出版时间：2012-10-17

出版人：天下雜誌股份有限公司

作者：山下英子

译者：洪逸慧

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>

<<斷捨離>>

内容概要

<<斷捨離>>

作者简介

<<斷捨離>>

書籍目錄

前言.....

1章 所謂「斷捨離」，到底是什麼樣的東西？

連心裡都變輕鬆的「新．整理術」
斷捨離，不是整理．收納技巧
「房間」改變，「心」也跟著改變
首先，要從什麼開始著手呢？

東西減少，整理和打掃也會變得輕鬆
住家的主角是「物品」？
還是「自己」？

總覺得「焦躁」「倦怠」.....原因是？

「突然造訪的客人」 你能馬上請他入內嗎？

「整潔的房間」才能讓你有「自信」
物品和情緒都一樣，「新陳代謝」很重要
關鍵字是「此時．此地．自己」

2章 乾淨地「捨棄」廢物
物品減少，空間和心情都會變得舒適！

所有的事都從「捨」開始
批准自己「丟了無妨」
「因為太麻煩了」 正是這樣的想法造成「淤塞」！

糟糕！
房間裡「壞菌」增生中！
？

「情感」放著不管也會變成「重擔」
對物品放手的方法．三個方法
首先，先決定「花費的時間」及「整理的空間」
從「錢包的減肥」開始也OK
「不知為何，無法放手」其中必有理由
不知不覺中便囤積物品的人「三種類型」
「可以用」和「用得上」完全是兩回事！

「可以用，卻用不到」就沒有意義
那是適合「現在的自己」的物品嗎？

「有的話很方便」意外地是個壞人
藉由「捨棄」找回「自我」
「丟不掉的物品」是映照情結的鏡子？

<<斷捨離>>

3章 果斷地「斷絕」物品！

把培養「選擇能力」當作習慣
讓「入口」狹窄，「出口」寬廣
改變「不拿就吃虧了」的想法
「沒有自覺的購物」扔得滿房間！

購買時機為「用完之後」「捨棄之後」
以「七．五．一」法則來限制物品數量！

看不見的收納占七成
看得見的收納占五成
要讓人看見的收納占一成
無法對所有人都「笑臉相迎」
這才是真正的「好可惜」精神
只讓「珍藏．精選」通過「關卡」！

精心挑選物品，會讓你喜歡自己！

寂寞無法靠物品填補 113
也要斷絕「應付一時」的滿足感
4章 徹底地「脫離」執著！

變身成為自由、快活、清爽的自己！

一旦磨亮了「嚴格挑選的感應器」，心也會跟著自由！

邁向擺脫「競爭」及「理想形象」的世界！

充滿「變化刺激」的每一天都開心！

不受拘束、不執著的最重要秘訣！

透過斷捨離讓家變成「能量氣場」！

房間在整理之後會充滿「好的氣」！

直覺敏銳，不再猶疑不定
不忽視「總覺得不喜歡」的感覺
整頓看得見的東西之後，連看不見的「運氣」都會開始調和
「運氣的運作」如此簡單！

這樣的「心態轉變」和「果斷」很重要

「我所珍惜的物品，才是最棒的」

5章 透過「斷捨離」，這樣的「好事情」會降臨

戀愛、財富、工作、人際關係……令人開心的變化源源不斷！

<<斷捨離>>

只要除去房間的「淤塞」，人生的流動就會改變！

一回神會發現令人驚喜的「獎品」！

用「斷捨離減肥法」減去十一公斤！

打造「吃不胖的身體」！

不知何故財富開始累積，家庭運氣也急速上升！

「過去的古董」成了意想不到的收入！

不再被「人際關係」耍得團團轉！

放棄當「好人」，心情便能輕鬆愉快
「心頭的負擔」全部變成輕量尺寸！

「過去焦慮的自己」好像是假的！

用「最短的時間」帶來「最大的效果」！

書桌的周圍只擺放「最強成員」
整理「過去的回憶」，就能有「新的邂逅」！

終於遇上「就是他了！
」的對象！

肌膚的光澤和睡眠都出現有意思的改善！

整頓好住家，健康也跟著好起來！

結語 斷捨離 僅僅三個字的經典，該如何解讀，如何實踐？

<<斷捨離>>

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>