

<<斷捨離行法>>

图书基本信息

书名：<<斷捨離行法>>

13位ISBN编号：9789866180736

10位ISBN编号：9866180735

出版时间：2011-12-30

出版公司：三悅文化圖書事業有限公司

作者：川畑伸子

译者：郭玉梅

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>

<<斷捨離行法>>

內容概要

在現在這個物資充足的時代，現代人所擁有的東西數量，其實都已經超出自己所能管理的程度了。所謂「收納保存」，並不是「停滯狀態」，應該是「斷捨離」的新陳代謝。

「斷捨離」究竟是什麼？

一聽到「斷捨離」三個字，應該很多人腦中都會浮現這樣的疑問。

簡單來說，「斷捨離」就是對於一切「不需要、不適合且不愉快的東西」完全的斷絕離捨，而且在這個過程中經常地反問——自己跟這些物品的關係到底是？

再說的更簡單一點，就是不斷詢問自

<<斷捨離行法>>

作者简介

<<斷捨離行法>>

書籍目錄

序言

有一天，我們突然開始丟東西

「斷捨離」引起的10種變化

Part 1

感覺到物品的存在 認真思考「物品和自己的關係」

只要開始「丟東西」就是轉變的開始

屋內空間不容轉身，是因為毫無限制的把東西搬進屋子裡

不了解「整理」的真諦當然無法輕輕鬆鬆整理房間

只要對住家進行「排毒」，就可以輕鬆整理房間

東西減少之後，身心靈都可以獲得充電

東西太多的話將會造成能量耗損

房間的型態代表一個人的內心

對於現在的你而言，這些東西是否「需要、適合又愉快」呢？

「堪用的東西」也可能是無用之物

「捨不得」無法丟棄東西的理由1

因為爸媽教我們要「愛物惜物」無法丟棄東西的理由2

「或許有一天會用到」無法丟棄東西的理由3

因為很貴，所以捨不得丟掉無法丟棄東西的理由4

因為是別人送的，所以無法丟棄東西的理由5

因為充滿回憶，所以無法丟棄東西的理由6

「丟掉」是需要「抉擇與決斷力」

Part 2

丟掉無用之物，只留下「需要、適合且愉快的東西」

找一個最容易下手的地方

從最容易整理的區域開始動手

事先想像出具體的結果

為東西進行分類

最不容易處理的區域留待最後

割捨東西的方法

設定一個「總量限制」 7 : 5 : 1的黃金分割律

設定時間限制

設定「安心、安全的限制

東西壞掉的時候

把住處附近的街道全部視為「自己的家」

最後一個絕招 設定題目自問自答

「收納」就是為了便於「拿出來」

Part 3

充分了解自己，從心靈桎梏中解放出來！

拒絕讓雜物進入生活當中

了解自己的行為模式

找出自己的自卑感

察覺自己的寂寞與不安

人際關係將會變好

<<斷捨離行法>>

變得更喜歡自己
不再受傳統禮教的束縛
「寬敞的空間」可以讓心情變好
只保留自己真正喜歡的東西
對於物品更有感覺
自己和物質的關係更加和諧
空間變得越寬敞，「氣」就更流通
招來好運，廣結好緣
自己和周圍取得和諧 自動執行的人生
後序

<<斷捨離行法>>

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>