

# 《開始清理，好事會發生》

## 图书基本信息

书名：《開始清理，好事會發生》

13位ISBN编号：9789869362311

出版时间：2017-1-25

作者：簡佳璽

页数：224

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《開始清理，好事會發生》

## 內容概要

改變人生，除了整理之外你還需要一份香氣  
從居住環境就能判斷你的身體狀況和運勢  
好運，從整理開始！

人生遇到瓶頸，是因為你沒有太久整理。

還記得每個新年，我們總是斬釘截鐵的說明年會不一樣，然後揮揮灑灑的寫了一大堆的年度計畫。第一天充滿鬥志、第二天興致盎然...兩個禮拜後就全部被拋到腦後！？

因為我們總是不斷的在整理、弄髒、整理、弄髒的這個循環裡無限迴圈。你明明曉得知道整理不僅是為了維持環境整潔還能改變人生，但是卻缺少了一個可以持續下去的誘因.....

本書3大特點，給你維持下去的好理由！

特點1：獨創香氣整理術！ - - 整理乾淨卻又馬上故態復燃，因為你沒有使用芬香記憶法！

在每個清理結束的當下，利用精油的香氣可以讓你感到氣場瞬間改變，也能藉由這個動作讓你習慣去整理！例如當我們搬入新家或一年結束時的大掃除，使用杜松、雪松、肉桂等精油，能幫助移除堆積在空間中的陳舊情緒，讓空間中的振動頻率快速提升，恢復嶄新與流暢的狀態。

特點2：整理房間就會帶來好運！ - - 人的磁場和環境的氣場會互相影響，氣場變好運氣自然會更好！

就像我們穿過的衣服充滿一天的汗水與灰塵，也沾附許多環境中的負面能量。如果你將這些沾滿髒污與汗水的衣服堆積在衣櫃中，汗水帶來的溼氣會在衣櫃形成潮濕之氣。潮濕會阻礙乾淨的空氣流通，形成阻塞，從而阻擋好運氣到來。

特點3：環境沒打理好，身體會有困擾！ - - 不同環境的堆積會影響身體的不同部位。

我們如何對待環境，它就會如實的反映到我們身上，就像你如果將冰箱當做是堆積過期食物的地方。長期下來它會產生各種異味，同時也會孳生各種細菌。這充滿異味的冰箱會讓我們的消化系統免疫力低下，容易出現腹瀉、胃酸過多或腸胃炎。

# 《開始清理，好事會發生》

## 作者簡介

### 簡佳璽

專注於芳香與心靈、生活美學、心靈教育、花朵與樹木教育的推廣者。

致力於創造簡單品味的生活方式，長期以來以Less自然生活美學觀點(Lohas、Easy、Simple、Share - 樂活、輕鬆、簡單與分享)，創作出別具風格的生活樂趣，與廣大讀者分享。

並透過網站文章、演講教學、芳香設計與出版書籍，與讀者分享饒富心靈美學的美妙生活。

已出版書籍：《手創x有意思設計》、《幸福的蔬菜時光》、《名牌雜貨精》、《世界雜貨散步》、  
(愛藏好生活-45件私房良品)

現職：

居家生活美學專家

生活風格作家

「香氣盒子」手作香氛品牌負責人

天然飲食食療研究者與講師

心靈教育講師

成人及兒童手作設計與教學

學經歷：

- 。國立政治大學新聞系畢
- 。師大進修教育推廣學院芳香講師
- 。慈濟醫院芳香療法講師
- 。擔任企業與品牌生活美學講座主講、芳香與生活應用設計
- 。受邀各媒體擔任居家布置、生活美學應用示範與專欄教學
- 。擔任日本生活品牌裝飾設計、空間調香設計、商品視覺形象設計
- 。著作：「手創x有意思設計」、「愛藏好生活 - 45件私房良品」、「世界雜貨散步」。

相關連結：

- 。香氣盒子官網 [www.judyfresh.com](http://www.judyfresh.com)
- 。「香氣盒子」芳香空間 [www.facebook.com/judyfresh](http://www.facebook.com/judyfresh)
- 。「蝴蝶自由飛」心靈空間 [www.facebook.com/jsbutterfly](http://www.facebook.com/jsbutterfly)
- 。「My Happy Food」飲食教育空間 [www.facebook.com/myhappyfood](http://www.facebook.com/myhappyfood)

聯繫作者：

[judyseason@gmail.com](mailto:judyseason@gmail.com)

# 《開始清理，好事會發生》

## 書籍目錄

- 前言：清理，一場溫柔又偉大的內在革命
- Part1 清理開啟嶄新的日子，認識清理的重要性
  - Chapter1 檢查你的「需要清理指數」
  - Chapter 2 清理的重要性
- Part2 身心要健康，從居住空間開始清理
  - Chapter 1 臥房
    - 雜亂的床鋪
    - 臥房到處堆滿物品
    - 髒亂的臥房與化妝儀容空間
  - Chapter2 浴室
    - 積水或漏水的浴室
    - 浴室到處髒汗
    - 堆滿物品的浴室
  - Chapter 3 廚房
    - 髒污的水槽
    - 充滿污垢的瓦斯爐
    - 油垢髒污的沾板、流理台、米缸、調理工具
    - 混亂的冰箱
    - 吃剩的食物、未處理的廚餘垃圾
  - Chapter4 衣櫃
    - 衣櫃塞得滿滿，經常找不到衣服
    - 衣櫃沒有換季
    - 沒有清洗衣物就直接塞入衣櫃
    - 家中各處都是臨時衣櫃
    - 喜歡囤積舊衣
    - 大量買衣服的購物狂
  - Chapter 5 抽屜、鞋櫃、置物櫃
    - 堆滿雜物的抽屜
    - 滿佈舊日紀念物的廚櫃
    - 塞爆生活備用品的廚櫃
    - 雜亂的鞋櫃
  - Chapter6 客廳與餐廳
    - 客廳沙發與茶几、地板堆滿物品
    - 沒有清掃，缺乏空氣流通的客廳
    - 餐桌上堆滿物品
    - 不乾淨的餐廳
  - Chapter7 工作間與辦公室
    - 辦公桌堆積文件
    - 雜亂的文件櫃與陳舊的資料
    - 亂塞的書櫃
    - 雜亂的電腦資料
- Part3 好命的生活品質，從清理你的生活開始
  - Chapter 1 行程表與時間
    - 總是滿滿的行程表
    - 花費大量時間看電視與八卦報章
  - Chapter2 整頓你的人際關係
    - 應酬與飯局滿檔

# 《開始清理，好事會發生》

每日花很多時間講電話

隨時掛在社交媒體上

有很多八卦聊是非的朋友圈

Chapter3 清理購物人生

信用卡很多

購物狂

皮夾與皮包塞爆

Part4 好事會發生，身體與心靈的清理

Chapter1 清理你的身體

含糖飲料、油炸飲食與加工食品的飲食方式

吃太多、暴飲暴食

肉食主義

過度依賴咖啡因飲品

Chapter 2 心靈：開始每日小清理

使用芳香

曬太陽

點亮心情的色彩魔法

在大自然中散步

淨化身心鹽泡澡

體驗運動的魔力

接觸美的事物

大笑的魔法

讓自己感動

結語：好運連連，享受清理帶給你奇蹟般的新生

# 《開始清理，好事會發生》

## 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:[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)