

《空間與心靈的淨化整理術》

图书基本信息

书名：《空間與心靈的淨化整理術》

13位ISBN编号：9789862725221

10位ISBN编号：9862725222

出版时间：2014-1-22

出版社：商周出版

作者：Stephanie Bennett Vogt, 史蒂芬妮·班内特·沃格特

页数：384

译者：沈台訓

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

《空間與心靈的淨化整理術》

內容概要

別讓混亂綁架你的人生！

拋棄那些不再屬於你、一直綁住你的人事物！

你的衣櫥塞滿了成堆的衣物？有保留好幾年卻一直沒閱讀的剪報或雜誌？因為焦慮而暴飲暴食或沉迷網路？經常被小事觸怒，容易陷入失望沮喪？本書結合空間淨化智慧與混亂整理實務，找出從有形混亂到情感混亂之原因，為生活的難題找到解答。

厭倦一成不變的生活？！看著成堆未洗的碗盤而感到絕望？！

被忙碌壓得喘不過氣來……好整以暇地進行你的清理旅程吧！

一天只要整理一樣物品，轉換一種態度，就能發現真實而開闊的自我。

「混亂」具有多種面貌，呈現的方式可能是有形的雜物、心理的噪音或情感的負荷等；它是家中堆滿的舊衣物、書報、過期食品，也是被榨乾、被壓垮、沒有時間等，焦慮與無盡的絕望感受。你知道嗎？內在情緒與外在環境，如同細繩般總是互相交纏，一旦居家環境凌亂不堪，就會逐漸遮蔽清明的心靈，同樣地，情緒也正影響你的住所空間。

只要擁有覺醒的意識，現在就能改變！本書作者是經驗豐富的空間與心靈整理專家，將帶你整理居家環境，以致滌清自我心靈。書中剖析各種情境，讓你從混亂中，徹底覺醒；並提供具體且確實可行的方法，如「清理練習」、「清理日記」等，有效改善有形與無形之混亂，拋開那些不再讓人感到喜樂的人、事、地、物。

《空間與心靈的淨化整理術》

作者簡介

史蒂芬妮．班內特．沃格特（Stephanie Bennett Vogt）

文學碩士，是新英格蘭地區首屈一指的空間整理專家，亦是包括傑克．坎菲爾德（Jack Canfield）、瑪西．許莫芙（Marci Shimoff）等作家在內的《智慧珠璣集》（Pearls of Wisdom），以及《徹底改變我的人生的想法》（The Thought That Changed My Life Forever）兩書的共同作者之一。她累積了超過三十五年的經驗，在一九九六年創立了「清心空間」（SpaceClear）這個學習與諮商的中心，目的在協助人們清理家屋與心靈，以重獲平衡狀態。

史蒂芬妮在世界各地教授啟發人心的整理課程，包括克里帕魯瑜珈健康中心（Kripalu Center）與新英格蘭風水學校等；並在「DailyOM」身心靈網站開課，分享她關於身心簡化、個人改造與放手訣竅等獨特觀點；她同時也在「赫芬頓郵報」（Huffington Post）新聞網站擔任專欄作家。史蒂芬妮與她的丈夫經常往來美國麻州的康科特鎮（Concord）與墨西哥的聖米格爾．德．阿連德鎮（San Miguel de Allende）兩地居住與生活。請瀏覽她的網站www.spaceclear.com。

書籍目錄

序言

致謝

第一篇 覺醒：調整意識的頻率

1. 整理的覺悟
2. 這裡真是一團亂
3. 混亂究竟為何物？
4. 有形混亂
5. 心理混亂
6. 情感混亂
7. 感受帶來療癒
8. 調整意識的頻率

第二篇 意向：轉移焦點

9. 整理的意向
10. 朝向意識的凝聚
11. 想像的行動
12. 時時感恩
13. 祝福與放手
14. 我已足夠
15. 當務之急
16. 重構你的心靈

第三篇 行動：慢才能快

17. 整理的行動
18. 選擇放輕鬆
19. 從你所在之處起步
20. 移動能量
21. 安置與安頓
22. 每日勤收拾
23. 分門別類
24. 療癒的清掃
25. 放手的祭壇
26. 刪除的勇氣
27. 起而行

第四篇 非認同：做個觀察者

28. 非認同化的清理
29. 全心接納
30. 開放自己
31. 抽離執念
32. 失望策略
33. 認同的陷阱
34. 迎接神祕
35. 什麼也不做

第五篇 同情：此刻的好感覺

36. 懷抱同情的清理
37. 神妙的休息
38. 滋養的真諦
39. 無條件的支持
40. 煥然一新

《空間與心靈的淨化整理術》

41.孤獨的時光

42.尋求協助

43.放開懷

44.寬恕的修行

第六篇 智慧：展現你的真實自我

45.有智慧的清理

46.發生轉變

47.定計畫

48.微調

49.加入他人

50.檢討與評估

51.做大夢

52.重新開始

持續的旅程：十真相與十祕訣

附錄一 清理計畫 每週學習單

附錄二 清理團體 成立與維繫清理互助團體的步驟

附錄三 清理團體 六個聚會議題範本

延伸閱讀

《空間與心靈的淨化整理術》

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