

# 《扫除力》

## 图书基本信息

书名：《扫除力》

13位ISBN编号：9787506072459

出版时间：2014-5-1

作者：舂田光洋

页数：146

译者：杨玉辉

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.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《扫除力》

## 内容概要

个人能量管理咨询师舛田光洋《扫除力》系列新四部作品：《扫除力：看到你的房间就知道你的未来》、《扫除力：看到你的桌面就知道你的效率》、《扫除力：看到你的早晨就知道你的能量》、《扫除力：让你看见真实的自己》。

本书《扫除力：看到你的桌面就知道你的效率》讲的是工作环境能量场与个人事业的关系。

环境杂乱无章，工作怎能出色？办公桌展现了你的工作方式，透漏了你的工作效率。很多人在工作中并没有好的状态，只是在强迫自己工作，无尽的忙碌和疲惫使他们陷入疲于奔命的境地，无法完全发挥自己的才能。作者主张通过“整理”你的工作环境，让你认清自己的工作本质，认识自己的处境、优势和劣势，从而点燃自己的身体，让自己的能力释放出来，能够准确舍弃成效低的工作，坦然感受工作带给你的成功与喜悦。

# 《扫除力》

## 作者简介

舛田光洋

个人能量管理咨询师。他提倡运用“扫除力”改善个人磁场和心灵，从而为自己带来好运，改变人生。

同时作为中小企业环境顾问，还提倡在企业的管理中引入“扫除力”的概念，获得众多经营者的好评。

著作有《扫除力》、《实现梦想的扫除力》、《生意兴隆的扫除力》、《加速成功的扫除力》、《让你跨入有钱有闲族的扫除力》等，全球超过300万册。

## 书籍目录

前言

“清晨15分钟的奇迹”

第1章 转运秘笈——奇迹的早晨是什么？！

体验奇迹需事先了解的3种力量

什么是“奇迹的早晨”？

造就成功的灵机一现

“扫除力”得以产生的能量之源

“早晨1%法则扫除力”的合力

奇迹早晨的3种力量 第1种 早晨

强大的早晨力、早晨书

伟人们也喜欢利用早晨的时间！

伟人重视早晨的原因

奇迹早晨的3种力量 第2种 1%法则

15分钟的专注决定一整天

奇迹早晨的3种力量 第3种 扫除力

创造正向螺旋的捷径

正面磁场的产生与转运

实践者掌握了“奇迹早晨”后的效果

“奇迹的早晨”已经泄露了哦！

体验奇迹前的心理准备

你为什么必须这样做？

把握早晨的大秘诀

第2章 奇迹早晨的大障碍——晚间的度过方式

了解了熬夜的原因，才能做到“早睡早起”

现在的夜晚很危险！

自然醒来的关键在于夜晚的度过方式

八成的商务人士希望自己是早起族，然而……

熬夜族与压力的关系

我也曾经是典型的熬夜族

我尝试过各种努力早起的方法

你是否在已有的压力基础上用更大的压力麻痹自己？

了解一下无法入睡的原因

妨碍夜间睡眠的负能量的增加

终日沉浸其中的信息会吸引负能量

凌乱的房间会加剧疲惫

长时间开着的电视机会令心脑血管俱疲

手机、互联网、邮件等对睡眠的妨碍

电子游戏并不能使大脑得到休息

晚间过度进食会令身体得不到休息

过量饮酒是深度睡眠的大敌

过于明亮的荧光灯影响身心的宁静

妨碍深度睡眠的心理因素

为何不能安然入睡？

焦虑心理

“必须如何”的心理

愤怒心理

哀叹过去

忧心未来

让你睡不着的因素都是负能量

了解原因才能解决问题

第3章 运用“晚间扫除力”消除一天的疲劳

在轻松中结束一天的窍门与小习惯

瞬间消除压力的“晚间扫除力”

消除有碍睡眠因素的必杀绝技

“晚间扫除力”的8项内容

1.回家后打扫玄关隔绝外界的压力

2.晚间也要让房间吸纳室外的空气

3.脱下的衣服不要随处乱放

4.“今天我也努力了”——经常夸奖自己

5.上厕所时顺便擦拭厕所

6.洗手后顺便擦拭盥洗台

7.睡前擦拭厨房水槽恢复元气

8.清理邮件、扔掉广告宣传单，让头脑清爽

消除负能量的11个小习惯

1.喷洒水雾改变磁场

2.用音乐创建抚慰身心的空间

3.通过泡澡彻底消除疲劳

4.间接照明诱导自然睡眠

5.凝神注视烛光

6.睡前进食要简单

7.洋甘菊茶具有很好的安眠效果

8.睡前的放松运动

9.找到适合自己的枕头

10.雪白的床单净化心灵

11.用遮光窗帘隔绝外界的光线与声音

“晚间时间表”能够令晚间扫除力效果大增

第4章 影响清晨觉醒的“晚间时间表”

高质量睡眠的时间安排

晚间时间表就是晚间时间的度过方式

你是否拖拖拉拉地度过回家后的时间？

晚间时间表的使用方式

用晚间时间表践行扫除力！

第5章 “早晨时间表”令你期待清晨的到来

令你晨醒后神清气爽的后工作

制定适合自己的“早晨时间表”

事先做好第二天工作或学习的准备

思考第二天计划的同时准备服装

事先准备好早晨起床后饮用的茶或咖啡

就寝前的仪式（让手机也睡上一觉）

后，在感谢今天，祈祷明天后入睡

第6章 迈向新的人生的步——奇迹的早晨！

在清晨的阳光中脱胎重生

欣赏在清晨中脱胎换骨的自己

首先自然而然地活动身体

感受清晨的静谧

“感恩空间”的创建方式

## 《扫除力》

1.调整呼吸

2.将抹布在水桶中浸湿，再拧干

3.设定一个创建感恩空间的场所，进行擦拭

感恩空间能够带来惊人的灵感

闪亮的心灵与空间带来创造力

如何令内心立即充满感恩？

变“反应”时间为“思考”时间

思考自己能够给予他人的是什么

畅想自己的未来

将清晨先浮现于脑海的事情写入日记

记录自己的想法

用“头脑风暴”的方式集思广益

畅想人生，感受现在

想象一下自己人生的后时光

将一天的工作从头至尾想象一遍

在时间表上列出当天的计划

适合清晨的读书法

通过清晨的学习发动大脑的引擎

让身体由内而外感到清爽

早餐也要摄入含正能量的食物

出汗后淋浴令身体感到清爽

在奇迹的早晨中进一步消除负面因素的扫除力

好了，时间到了！

看看脱胎换骨的自己吧

后记 你也可以在清晨创建自己的奇迹空间！

## 《扫除力》

### 精彩短评

- 1、蛮喜欢的
- 2、在写时间管理之前加入了些心理分析，所以说服力还是有点的。主要是简短。
- 3、印证了，我对于自己熬夜不能早起的自我想法！而且，给出了比较好的解决方案，目前因扔东西及扫除，已经有了正能量啦！
- 4、适合快速阅读，水分大。
- 5、非常没有用的书，感觉薄薄一本都是废话。被骗了的感觉啊。
- 6、对我来说，早晨的确效率高很多
- 7、午休时随便翻下。
- 8、争取做一枚晨型人~
- 9、这是第一本促进我早起的书

# 《扫除力》

## 精彩书评

1、这本书说了一个简单的道理，要想起得早，先要睡得早，还有睡得好。感觉很简单对不？简单不代表容易啊。他提出来一点，人会受身边人负能量的影响，吸收一些负能量，这些能力会干扰情绪、思维，进而干扰睡眠。很简单实用的一本书。



# 《扫除力》

## 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：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)