

《幸福从空白处来》

图书基本信息

《幸福从空白处来》

内容概要

你的房间，是否承得下你的梦想？

寄居蟹逐渐长大就会换壳，你会随时调整空间吗？它是否适合你，是否承得下你的梦想？

如果你喜欢多肉，起码要放得下花盆；如果你爱下厨，起码得有个能让你煎炒烹炸的厨房；如果你爱瑜伽，起码需要放得下一块垫子。

梦想并不是一天两天就能变成现实的，要给它留够生长的空间。

温暖断舍离，与自己崭新相遇

厘清自己的情感，才能放下无望的纠结继续前行。你要的是一个更加明确的将来。跳出当前生活俯瞰今夕，展望未来。放下繁杂，你会与自己崭新相遇。

每个凌乱的人，都能从此告别整理型拖延

这是一本让人改变生活态度的书，无论你身在何处，你的环境都不能为你的人生问题 背黑锅。每一天，你都身处和周围环境千丝万缕的联系当中，清理杂物，可以帮你找回遗失的能量。直面你所存在的空间，有助于找回失去的能量，在未来过你想要的生活。只要你下定决心，即使时间冗长，你一定能克服拖延，亲手打造出让身心安适的空间环境。

2014下半年，随手涂鸦愿望，调整空间。

下半年你好，从来没有太晚的开始，依然祝你马上成功。

《幸福从空白处来》

作者简介

书籍目录

- 第1部 了解自己的过去 001
 - 第一阶段：评估 003
 - 仔细看你的空间，让心灵开始复苏 005
 - 为什么你还在单身 006
 - 最熟悉的陌生人 013
 - 别再抱怨，拥抱你的空间 016
 - 放手的幸福 017
 - 别被回忆绑架 021
 - 与才华保持通话 023
 - 换个角度，好好观察自己的家 025
 - 调整一下空间的格局和功能，或许会更好 026
 - 让现有事物带来色彩的灵感 029
 - 让房间反映自己的风格 031
 - 把物品当成自己内心的镜子 035
 - 想象让自己前进 037
 - 预留空间给生活的热情 039
 - 一个房间、一个房间慢慢评估 039
 - 第二阶段：释放 051
 - 解开纠缠自己的回忆 053
 - 放下，会让你觉得更好 056
 - 重遇人生的喜乐 063
 - 反省过后，重新出发 066
 - 丢掉前任的照片 071
 - 下定一次告别的决心 074
 - 第三阶段：净化 081
 - 小心擦亮自己的梦想 083
 - 为灵魂大扫除 085
 - 别被负面情绪干扰人生 086
 - 跨国境、跨文化的扫除仪式 089
 - 让你的房子成为充满灵性的住所 093
 - 利用扫除来唤醒你的家 100
- 第2部 让未来变得具象化 107
 - 第四阶段：梦想 109
 - 自制梦想板，解读你的现实 111
 - 用你的空间平衡现实与梦想 115
 - 不为他人的梦想而活 120
 - 叫醒沉睡的梦想 123
 - 透露自己内心世界的梦想板 126
 - 梦想板的制作材料 127
 - 伴侣共享的梦想板 130
 - 第五阶段：发现 133
 - “发现”有一体两面 136
 - 不花钱也能找到梦想的种子 137
 - 创造的发现：任何事物都可以改头换面 139
 - 心愿与“刻意的发现” 140
 - 玩心与“创造的发现” 143
 - 找到你真正需要的工具 144

别让习惯偷走你的热情	145
让形式决定功能	147
令人怦然心动的单品	148
走出习惯的圈圈：利用，再利用	151
帮助你从事“发现”的各大网站与APP	153
永不停止的“发现之旅”	156
第六阶段：创造	159
自由随兴，打破框架	161
重新凝聚两颗心	165
住宅改造王，不是人人当得起	170
别高估自己的DIY能力	171
用创意解决空间的问题	173
色彩心灵学	178
一个房间、一个房间再次进行评估	181
第3部 从今天起，活在当下	187
第七阶段：提升	189
用“装饰音”提升空间	192
安心重写生命篇章	194
滋养你的每一种感官	199
四大元素，与自然共存	210
第八阶段：庆祝	217
自己好好庆祝	219
和朋友分享完成梦想的美好	221
敞开门欢迎成功	222
庆祝人生的里程碑	228
向更大的社群伸出手	230
结语 欢迎回家	232
致谢	236

《幸福从空白处来》

精彩短评

- 1、满99赠。正能量励志书，虚虚的
- 2、无实质性内容，还琐碎的很！
- 3、房间净化、内心净化、生活净化。
- 4、倒是很想看看索丹之家呢~
- 5、跟幻想的不一样。不怪书。是我想太多。
- 6、看书名以为是通过整理房间从而达到整理人生的，结果发现绝大部分讲的都是正宗的装修装饰。总体还行吧，也有收获
- 7、本来还不错，类似怦然心动整理法，看到中间作者坚信自己的房子是“黑色大丽花”案发现场，还找了原住民巫师来净化我就.....就这我还看完了我真了不起。。。
- 8、了解自己的过去。

第一阶段，评估过去的我拥有过什么？

第二阶段学会放弃，不必要的包袱。

第三阶段尊重，唤起我们的感激之情。

整理空间也是清理自己情绪之一。

家里的环境，会影响个人的情绪心灵也需要呼吸所以家里需要整洁干净。

我们必须相信自己，相信这个世界，不要害怕可能无法找到替代品，就不敢丢弃旧的坏掉的东西。

清理负面情绪影响，让生活充满灵性。

9、赠送的书，还行吧~

10、为了包邮买的书，以为心灵的，发现是从装修和空间整理来讲心灵的，虽然可能我好久才能用到，不过确实住的地方反应了心灵的真实需求和状态，空间决定了心态

11、一屋不扫，何以扫天下。

12、这本书传递的观念是“你的房间，就是你的人生”，比断舍离段位更高的物质空间哲学。真挚认真的生活，生活总会回馈给你更多。

13、我是脑子搭错了才会买这种破书

14、以为是心灵的，发现是从装修和空间整理来讲心灵的，虽然可能好久才能用到，不过确实住的地方反应了心灵的真实需求和状态，空间决定了心态

15、更倾向于心灵洗涤的整理书。通过整理房间放下过往，关注于当下。

16、书里的配图完全是凑页数呢么！！！看了2/3后突然有点感悟，一定要把家里收拾的舒舒服服，在不要搞得太怪异的情况下尽量满足自己的梦想。

17、说的是家居设计与心灵的结合，作者年过五旬，有自己的一条心灵与居所相融合的理念，值得尝试。

18、很好看。让我改变了我的人生观。决心开始整理了。

19、既往不恋，当下不杂

《幸福从空白处来》

精彩书评

1、“找回自我”相关主题的书籍越来越多了，这是一个现象，这是跟物欲横流的社会对抗的结果，我们的自我被淹没了，而现在要寻找自我，就像这本《幸福从空白处来》，幸福来自空白，承担太多的压力反而让我们感受到不幸福，而这本书意图教会我们从外界开始，清理杂物，留给自己一份空白，可以让自我去创造的空间，这样子幸福才会油然而生。贝比斯是通过改造空间，例如房子，来认识自我，改造家居，改造人生，每个人都有自己的故事，贝比斯坚守着“空间心灵化”的原则，意图让我们去创造一个充满着正能量的家。“正能量”是这个社会越来越缺乏的东西，所以我们一直在提着它的名字，而贝比斯认为可以通过一个人的家认识一个人的故事，相反，也便可以从重新设计或安排自我的空间，进而强化真实的自我，例如清除噪音，还自己一个安静之家。贝比斯给我们列出了空间心灵化的三大部分、八个阶段，首先是了解自己的过去，然后是评估自己、释放自己和净化自己，进而具象化自我的未来，通过理性的力量来指引道路，最合适从今天起，活在当下，独立、自由、自在。其实，我们每个人从小都有属于自己的一个家的梦想，各自有各自的期望，这就是我们所想要的“心灵空间”，但由于我们被生活的繁杂所遮蔽，所以放弃了寻找。而现在这本书便是鼓励我们去寻找，擦亮我们自己的梦想，为灵魂大扫除，当然最好是房子是由我们自己亲自设计的，颜色和风格都是符合我们理想中的，假如不符合的话，那我们就要进行重新设计了，丢弃那些不必要的东西，和悲伤亦或痛苦的过去说再见，然后是自由创造。最紧要的一点就是房子和空间要充满着“爱和梦想”，毕竟它们是包裹着我们外在躯体的空间，它要和我们心灵相通，另外又要给我们充电，带来满满的“正能量”。另外书中还提到很多生活小窍门，真的很有帮助！By江焕明

2、这本书的核心其实我觉得只有一个字，就是“扔”。如果非要加上第二个字，那就是“感恩”。第一步的评估，让自己对自己的生活状况有个彻底的了解。然后再把所有的负能量的扔掉，留下的都是可以对之感恩的心爱之物。在丢掉前任的照片、过去的婚纱之后，发自内心的丢掉自己人生的包袱。把那有伤有痛的一部分做手术般隔离丢弃，留下健康的空白空间，开始新的人生。在空白处，思索人生，开始梦想。让人生在现今最好的状态下重新启航。这本书和刚看的日本的那本，基本上是道与术的关系。两本书同时参考着看非常有趣，相互印证。

《幸福从空白处来》

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