

怦然心动的人生整理魔法

近藤麻理惠

整理的建议

- 1、拥有不换季的衣橱
 - 把握好每一件喜欢的衣物
 - 把每一件衣物打造成精品
 - 符合自己的个性
- 2、不要购买收纳用具
- 3、买回来的物品将包装和标签去除
- 4、回家以后立即清空包包
 - 蒋包中物品分类摆放
- 5、如何保持习惯
 - 每一次使用物品以后立即归位

整理的好处

- 1、增加宝贵的时间和空间
- 2、让你谨慎对待自己的
 - 钱包、情绪、人际关系等
- 3、能激发你重新审视自己
 - 为物品找到位置
 - 明确自己的位置
- 4、判断力得到增强
 - 犹豫不决的毛病得到改善
- 5、身体会变得轻盈，皮肤也会变好
 - 心情更加美好

本书的精华

怦然心动的“动”

- 心动
 - 取舍物品的标准必须是诚实的面对自己的需求
 - 双眼注视它的时候
 - 眼神会闪闪发光
 - 身体会不由自主地往上迎
- 流动
 - 物...
 - 色彩
 - 衣服由深色到浅色
 - 方位
 - 上衣在上面
 - 下装在下面
 - 综合形态
 - 左侧
 - 长、厚、颜色深点
 - 右侧
 - 短、薄、颜色浅点
- 感动
 - 疑问?
 - 很多东西是花钱买回来的
 - 现在用不到
 - 哪天有可能用到
 - 事实
 - “哪天”永远不可能到来
 - 克服
 - 真心地为物品道一声感谢
 - 仪式感
 - 舍...

整理的方法

- 要点
 - 短期内、一次性、彻底地进行整理
- 方法
 - 按照物品的种类进行整理

核心

先整理后收纳

简化到极限

步骤

- 想
 - 想象自己的理想生活
 - 越具体越容易实现
- 选
 - 选择让你怦然心动的物品
 - 清楚知道拥有的这一类...
- 定
 - 给所有的物品找一个合适的位置
- 归
 - 物品用完及时归位

顺序

- 1、衣物类
 - 衣服
 - 鞋子
 - 包包
 - 配饰
- 2、书籍和文件类
- 3、其他小物品类
 - 个人护肤品、化妆品
 - 电子产品等生活用品
- 4、纪念品
 - 保留自己深刻回忆的物品
 - 以各种各样的形式存在

简单到困难

选择

决定物品的去留

感知

逐一选择

触碰选择

眼睛

双手

感觉物品带给你的舒适感

看看自己是否心动

理好自己、别管别人

让家人配合自己

别人花钱也愿意购买

可以送人

别人的态度勉强强强

不要送人

物品要不要送人

让物品竖直站立，不要堆叠

丢弃物品前忍住收纳的冲动

竖直收纳

技巧

决定物品的位置

定位