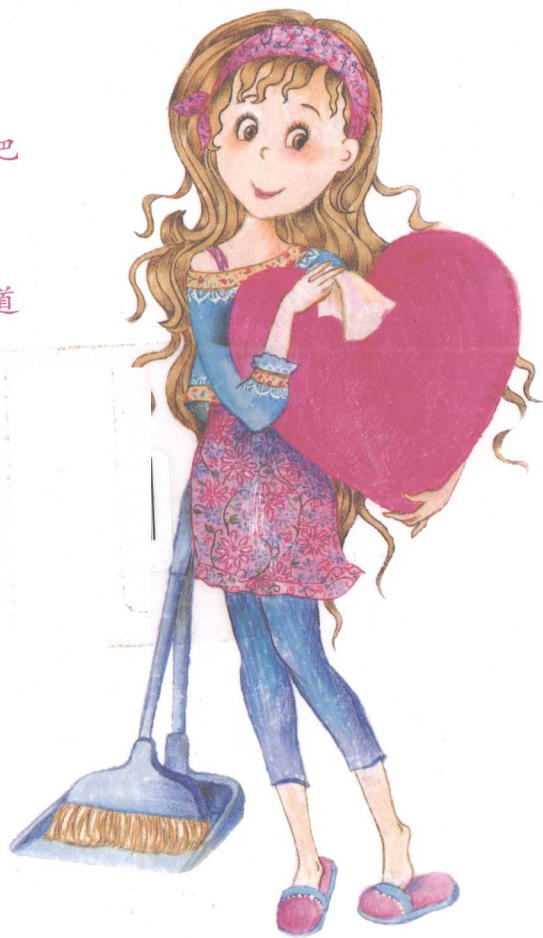


「そうじ力」であなたが輝く！
扫除负面能量+创建正面磁场=全新的自我

扫除力

[日] 舛田光洋 著 张芑 译

从清扫一间房屋开始
仔细打量人生的每一个过程
把影响心情的晦气清扫干净吧
让温暖的力量在心底升腾
掌握神奇的扫除力魔法
在日常生活中体会幸福的味道



東方出版社

「孝老慈幼」 孝慈相濟 和諧共融
掃除 掃除心魔 掃除煩惱 掃除痛苦 掃除煩惱 掃除痛苦

掃除力

【圖】 李麗珊 圖 李麗珊

掃除心魔 掃除煩惱 掃除痛苦
掃除心魔 掃除煩惱 掃除痛苦
掃除心魔 掃除煩惱 掃除痛苦
掃除心魔 掃除煩惱 掃除痛苦
掃除心魔 掃除煩惱 掃除痛苦
掃除心魔 掃除煩惱 掃除痛苦



「そうじ力」であなたが輝く！
扫除负面能量+创建正面磁场=全新的自我

扫除力

[日] 舛田光洋 著 张芃 译

東方出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

扫除力 / (日) 舛田光洋 著; 张芃 译. —北京: 东方出版社, 2010
ISBN 978-7-5060-3879-9

I. 扫… II. ①舛… ②张… III. 成功心理学—通俗读物 IV. B848.4-49
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 066068 号

Soujiryoku De Anata Ga Kagayaku!

By Mitsuhiro Masuda

Copyright © 2006 by Mitsuhiro Masuda

Simplified Chinese translation copyright © 2008 by Oriental Press,

All rights reserved

Original Japanese language edition published by SOGO HOREI Publishing Co., Ltd. Simplified Chinese translation rights arranged with SOGO HOREI Publishing Co., Ltd. through Beijing Hanhe Culture Communication Co., Ltd.

本书版权由北京汉和文化传播有限公司代理
中文简体字版专有权属东方出版社
著作权合同登记号 图字: 01-2009-0399 号

扫除力

作者: [日] 舛田光洋

译者: 张 芃

责任编辑: 姬 利 陈雪冰

出版: 东方出版社

发行: 东方出版社 东方音像电子出版社

地址: 北京市东城区朝阳门内大街 166 号

邮政编码: 100706

印刷: 北京印刷一厂

版次: 2010 年 6 月第 1 版

印次: 2010 年 6 月第 1 次印刷

开本: 680 毫米 × 890 毫米 1/16

印张: 9.25

字数: 80 千字

书号: ISBN 978-7-5060-3879-9

定价: 25.00 元

发行电话: (010) 65257256 65246660 (南方)

(010) 65136418 65243313 (北方)

团购电话: (010) 65245857 65230553 65276861

版权所有, 违者必究 本书观点并不代表本社立场
如有印装质量问题, 请拨打电话: (010) 65266204



★谁都可以轻易地逆转人生

这是一本关于开发你潜在魅力、帮助你获得幸福的书。

不管什么样的人都有其专属的美，都有属于自己的了不起的才能。当然，选择了这本书的你，肯定也散发着不输给任何人的魅力。

可是，要如何才能发掘出自己的魅力呢？其实有一种最有效最简单并且谁都可以做到的方法。

那就是——**做扫除！**

没错，就是一边嘟囔着“真麻烦”，一边又无可奈何、不得不做的家务。

如果你不情愿去做，或者找人代劳的话，那实际

001

上是一件非常可惜的事情。

因为扫除不单单可以让房间变得整洁，也可以创磨出你自身的光泽，还可以解决你的烦恼、成就你的事业、完美你的爱情、提高你的收入、实现你的梦想！

我把这种神奇的魔力命名为“扫除力”。

★扫除力的两种能量

扫除力大致拥有两种能量。

一种是去除负面效应发挥你原本能力的能量（去除负面能量的扫除力），一种是吸收正面效应实现你任何梦想的能量（吸收正面能量的扫除力）。

我在后文中还将详细叙述，去除负面能量是通过换气、丢弃、去污、整理和撒盐来实现净化空间；吸收正面能量则是通过对所在空间抱着乐观的心情从而制造出“感谢空间”来实现的。

是不是觉得区区的一个扫除是不可能有那么大的效果呢？

可是有些名人就是受益于扫除产生的魔力哦！





★ 扫除产生魔力

自然地运用扫除力焕发出自身内在光泽、把握住幸运的女性里有两个超级名人，这两个人你也一定也知道。

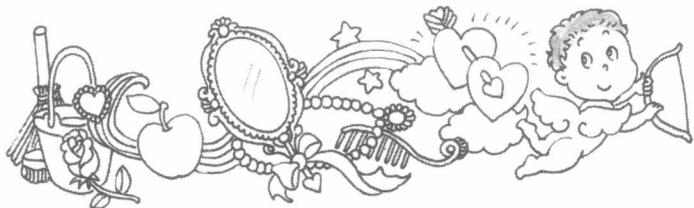
她们都邂逅了命运中的王子，变成了公主。让我来介绍一下吧！

第一位就是家喻户晓的“灰姑娘”，用现在的话来说，应该是超级名媛吧（笑）。

灰姑娘自幼丧母，继母和她带来的两个女儿像奴隶一样使唤她。她被她们唤为“扫灰的”（灰姑娘），过着最底层的生活。可是因为好心的魔法师，灰姑娘最后得以与王子在皇宫里享受人生。

另外一个人是谁呢？她就是“白雪公主”。

白雪公主因为遭到继母的嫉妒而惹来杀身之祸，逃到了森林里，而后甚至被继母的毒苹果毒害。可是



白雪公主却能够在如此悲惨的状况下遇到王子，获得转机（王子对躺在棺材中的白雪公主一见钟情）。

她们看似因为魔法而得到幸福，可实际上使用魔法的并不是那些好心的魔法师。

没错，使用魔法的是公主她们自己。

两个幸运的人的共同点就是：

灰姑娘不管如何被虐待和欺辱，她都会为继母和姐姐们打扫房间；

白雪公主也是一边为小矮人们唱着动听的歌曲一边清扫着房间。

是的，幸福的公主们使用了扫除力的魔法！

所以，她们把握住了英俊的王子、公主的地位和奢华的王宫生活。

那么，“通向公主之路”，或者说你想拥有的“属于自己的人生之路”到底在哪里呢？



★在女性读者中的反响

半年前我的作品《实现梦想的“扫除力”》（综合法令出版社出版）得以出版，并承蒙读者厚爱在短短几个月的时间里多次印刷。当时那本书是以扫除力的两个能量为中心，作为实现人生成功的法则，以商务男性为主要阅读对象出版的。

可是令人惊讶的是那本书在女性读者中反响也是很大的。自出版以来我收到了很多女性读者的来信，信中有令人鼓舞的汇报，也有一些问题咨询。

这些信中，不乏因为运用“去除负面能量的扫除力”的丢弃和去污技巧而让自己的人生出现转机的事例。

另外，还有一些读者也强烈要求把这些方法再进行一下更为详细的介绍。





以下就是部分关于“去除负面能量的扫除力”的来信。

※ 我在深夜读完这本书后，飞奔到厕所一直打扫到天亮。莫名的泪水一涌而下。可能是因为心灵也被冲刷了吧。

※ 我每天的工作非常繁忙，曾经觉得这也挺满足的。可是打扫了一遍家里，突然发觉到对自己人生更重要的事情：我决定和正在交往的男朋友结婚并且到他的老家生活。我现在感到非常幸福。



※ 我决定把自己经营的店铺彻底打扫一遍。不仅如此，我还开始打扫街头。没想到一直赤字的买卖竟然开始盈利了。同行们问我此中的秘密，其实就是扫除啊！



※ 就在最近，我和从22岁开始，交往了8年的男友分手了。那段时间我总是以泪洗面。读完外田先生的著作后，我把那些8年中历历在目的回忆都丢掉了，并且顺势把衣橱中的东西整理出14袋垃圾一口气扔掉。让我惊喜的是我竟然慢慢觉得“他对于我来说已经是过去式了”。可能还不能说我已经完全站起来了，但是确实感觉心情改变了很多。



※ 我一直和妈妈相处得不是很好，可是读完这本书后我抱着试试看和诚恳的心情把妈妈经常用的油



腻腻的微波炉擦拭干净了。就在之后的两天，不知为何在饭桌上妈妈突然说起自己很多的感受。可能距离我们两个能够相互理解还需要些时日，但这确实是一个进步。多谢了，能读到这本书是我的幸运。

007

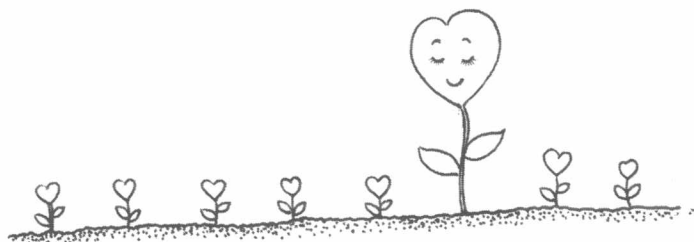
阅读了这么多的信件之后，我再一次深切地感到原来有那么多女性都在寻找着改变自己的契机，寻找着让自己成长的方法。

所以这一次我决定主要面对女性读者，具体探讨一下去除负面能量、发掘你原始能力的“**去除负面能量的扫除力**”这一话题。

那些已经阅读过我的书的读者可能有所感觉，这本书和很多关于扫除的书不同，并没有介绍那些关于洗涤剂的选择方法或者去污材料。

这是因为扫除力是一种哪怕是用抹布都可以给任何人带来好运的方法。

好了，为了发掘出你应有的魅力，看看我们下面的内容吧！



目录

序 让你闪亮的魔法 001

第一章 助你得到幸福的“扫除力”的构成 001

你的房间就像你自己 001

内心创造空间 005

消除内心的负面能量 007

扫除力使你重生 010

第一步 “换气” 015

第二步 “丢弃” 018

第三步 “去污” 028

第四步 “整理” 032

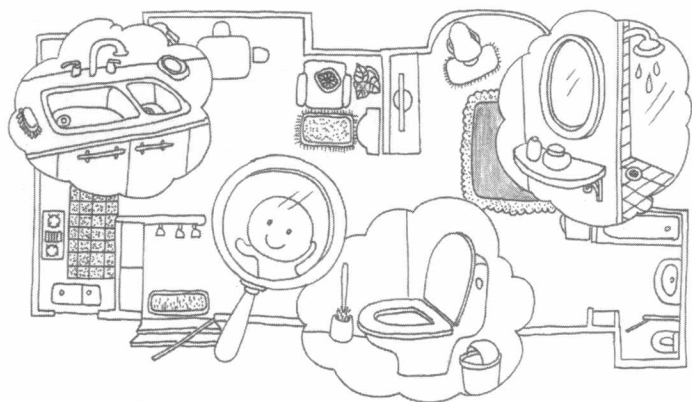
第五步 “撒盐” 036



001

039 第二章 在污秽的环境中找到自己的问题点

- 039 扫除力与风水的不同
- 041 影响你的整体运势——玄关
- 045 让家庭关系更融洽——客厅
- 050 爱的生产工厂——厨房
- 054 简约而高品质的空间给你的身心充电——卧室
- 057 成为好人缘、有魅力的女人——洗漱台、梳妆台
- 060 抚慰身心，让自己更健康——浴室
- 065 你的保护神——厕所
- 069 抓住幸福——排水槽
- 072 拥有自信、绽放才能——衣柜
- 076 为了良缘和安全——窗·阳台·庭院
- 080 锤炼思考力，成为知性美女——书柜
- 083 去除各房间的负面能量，做理想的自己





第三章 清洁你身心的“扫除力” 085

“清洁”——能够实现梦想的人的共同点 085

厄运不会接近干净的衣服 088

忙碌的人请整理下你的包包吧 090

整理钱包 招来财运 092

清理好电脑和手机里邮件的收件箱 094

璀璨的首饰会给你带来好运 096

清除体内的毒素和脂肪 098

别在心中积攒灰尘 102

105 第四章 谁都可以轻松做到

105 先从坚持三天开始吧

107 21天魔法法则

109 21天让我重生

111 谁都可以办到的“微型扫除力”

114 微型扫除力时间表

119 第五章 关于扫除力的问与答

131 终章 迈向璀璨的世界

133 后记



第一章

助你得到幸福的“扫除力”的构成



★你的房间就像你自己

♥人生和房间有关系吗？

问你一个问题：“你觉得现在的每天都充实吗？”

你能够每天睡到自然醒、向着梦想快乐地计划着自己的每一天吗？

还是说，你早上起床仍旧感觉到疲劳，不自觉地吧“要是天上能掉下馅饼来就好了”挂在嘴边呢？

再问一个问题。

“你的房间现在干净么？”

如果你此时正在自己的房间里读着这本书，那么请暂时合上书，仔细地看一看你的房间。