




SOULSPACE /

既往不恋，当下不杂

「幸福从空白处来」

逆转人生的空间整理魔法



你的房间，就是你的人生
Transform Your Home,
Transform Your Life

美国知名室内设计师暨心灵导师

[美] 艾克索荣·贝比斯
(Xorin Balbes) / 著

杨语芸 / 译

中国友谊出版公司



幸福从空白处来

逆转人生的空间整理魔法

[美] 艾梵索荣·贝比斯
(Xorin Balbes) / 著

杨语芸 / 译

图书在版编目 (CIP) 数据

幸福从空白处来 / (美) 贝比斯著. 杨语芸译. -- 北京: 中国友谊出版公司, 2014.6

ISBN 978-7-5057-3375-6

I. ①幸… II. ①贝… ②杨… III. ①居室-生活管理 IV. ①TS975

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第097597号

著作权合同登记号: 01-2014-3149号

Simplified Chinese Translation copyright © 2013 by Beijing Mediatime Books Co., Ltd.

SOULSPACE: Transform Your Home, Transform Your Life

Original English Language edition Copyright © 2011 by Xorin Balbes

All Rights Reserved.

License arranged with William Morris Endeavor Entertainment, LLC.

through Andrew Numberg Associates International Limited.

书名	幸福从空白处来
作者	(美) 艾克索荣·贝比斯
出版	中国友谊出版公司
发行	中国友谊出版公司
经销	北京时代华语图书股份有限公司 010-83670231
印刷	北京国彩印刷有限公司
规格	880×1230毫米 32开 8.5印张 185千字
版次	2014年6月第1版
印次	2014年6月第1次印刷
书号	ISBN 978-7-5057-3375-6
定价	39.80元
地址	北京市朝阳区西坝河南里17-1号楼
邮编	100028
电话	(010) 64668676

导论	001
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

第1部 了解自己的过去

知道过去是为了解现在。

——天文学家卡尔·萨根 (Carl Sagan)

- 第一阶段：评估

过去的我，到底曾经拥有什么？

- 第二阶段：释放

学会放手，丢弃不必要的包袱。

跟那些已经没有意义的过往事物告别。

- 第三阶段：净化

尊重回忆和所有物，唤起我们对钟爱事物的感激。



第一阶段：评估

张大眼睛，你就有机会发现真理。

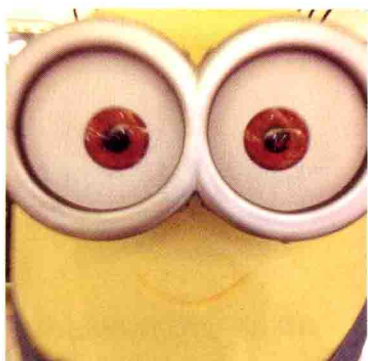
拥有初心者，可以多元地看待事物，而所谓的专家，
看待问题的角度却少之又少。

——铃木俊隆禅师

信奉禅宗的人相信“初心”。这是种神奇的力量，可以在已熟稔的经验中发现全新的感受。为了完整地评估居住空间，你也得培养自己的初心，才能真切感觉空间。这个世界常让我们错认专家永远是正确的，然而我们必须记得：太多的经验反而可能排挤掉诸多可能性，使“不能”取代了“能够”，“无法”代替了“可以”。

今天，试着回归初心，感觉某种你以为早就熟知的东西：你自己。你真的像你认为的那样吗？或者，你是否忽略了某些其实困扰你数周、数月甚至经年的事？你看到自己在哪里自我束缚了吗？你是不是让自己与真正想要的事物背道而驰？

以下你将执行的任务，拥有改变生命的力量——只要你准备好全力以赴。你手上的这本书里有许多工具，可以让你更清楚自己的需要，如此一来，你的居所也能够成为完善的后盾，让你全力推进至梦想。唯有用百分之百开放的态度投入这个过程，你才能够受益于空间心理化过程中的诸多好处。



仔细看你的空间，让心灵开始复苏

在本阶段中，你得侦察自己，找出造就你成长、改变的事物。利用你的初心，在你已经熟悉到甚至不知不觉的事物中找出新意，并赞美、感激已经存在的事物的正面能量，同时认清无益于你生命的事物。

为什么你还在单身

莉莉是一位成功的职业女性，住在美丽的房子里，但她打电话给我，声音却充满挫折与绝望。在工作上，她称心如意，她的住所却并未让她身心安顿。她重新装修了好几次，始终没弄对方向，所以向我求救，看我是否能改变她的处境。

她说，买这栋房子是一个重要的象征，对她而言，房子象征她的成功。结果，她搬进这个自己创造的空间中，却感觉寂寞不已。她已经进入生命的新阶段，她想要从“我”变成“我们”。

她想和别人分享她的房子！莉莉很漂亮，也很活泼，她常约会，但却始终无法发展出长远的关系。在遭遇一连串恋爱挫折后，她甚至出现了放弃的念头。

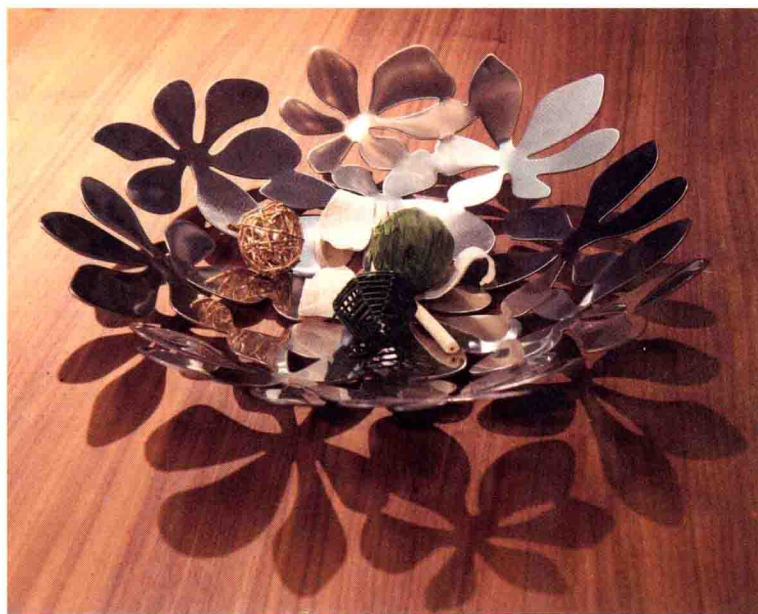
莉莉会很照料家具，屋子整理得很干净，而且适得其所。表面上，一切都很正常。我在屋内四处观看，想要了解表面底下有什么东西暗潮汹涌。

当我在她家四处走动时，我发现她的家和她的人生搭配得十分完



美——但只是为她一个人而设计的。莉莉那张加大尺码的卧床靠着墙边，会让另外一个人难以进出，睡得不舒服。客厅的沙发十分华丽，坐起来却很尴尬。沙发背对着入口，感觉上好像不欢迎客人，而且放在客厅的中间，就像汪洋中的一条船。一旦坐在沙发上，身后就有一大片空白，我会不自觉地回头，确认没有人站在我身后。

我问莉莉对这些沙发有什么看法，她说：“我不知道，我经常坐在这里。”沙发既柔软又奢华，我看得出莉莉为什么喜欢这些沙发，但我也看得出来，在这个屋子中，除了莉莉本人，没有足够的空间让其他人也觉得舒服。



你的家想要告诉你什么？

我问莉莉，为什么她觉得自己没能得到她想要的爱。她说她不知道。我再问她上一段恋情是何时结束的，她想了想：“不久之前。我们经常留在他家，他住在城外。”

我知道莉莉深爱自己的屋子，也希望有伴侣可以陪她安居在此。我想让她看到我观察到的现象：她的屋子大到可以住四个人，但因为设计的缘故，只能让一个人住起来舒服。我们一起走向卧室。

“莉莉，”我问她，“观察这个房间，你看到什么？”

“一个房间。”她说，“只是……一间卧室。”

“有多少人可以随意上下床？”我问她。

“一个……”她说。我们又走向客厅。

“客厅里有多少张舒服的座椅？”我再问她。

“一张……”她开始知道我要说的重点。

厨房内有一张高脚桌，但只搭配了一张椅子。“我认为如果放两张椅子，会让我觉得好像少了一个人似的，”她说，“这会让我觉得寂寞。”

“只放一张椅子，你的感受如何？”我问道。

“更寂寞……”她也承认。

我鼓励她考虑换个新空间用餐，一个可以放大桌子的空间，这样才能容纳友谊和爱情。多余的位子可以视为预留席，是为将来走入她生命

的人预留的座位，也是为未来的各种可能性预留空间。

我们在屋内绕了一圈，找出所有她可以创造并邀请别人加入的空间。莉莉开始了解，也许她的生命之所以始终没有男人停留，是因为她根本没为他们保留空间。当她重新审视自己的空间时，她可以看出其中的因果，她一直单身，就创造了一个只适合她独自逗留的居所。没有留空间给别人，也因此断绝了生命中随时有别人进入的可能性。她无意识地创造了一个支持单身生活的个人巢穴。

讨论结束后，莉莉知道她的“单身念头”不只出现在家具的购置和摆设上。她告诉我，她一直保持警戒，害怕别人看上她的钱而不是她本人。这种恐惧让她有目的地整理她的大房子，只适合她一个人舒服地住在里面。现在她了解创造空间就等于让她的内在多些空间。相信会有一个“对的人”走进她的生命，相信她会找到一个真正爱她的人——这就是重新装修的关键元素。当我揭示她的恐惧和迟疑时，我也牵制了她的负面情绪。

创造你的梦想

利用第一阶段的评估去辨认莉莉靠拢生命的方法，让我们这次的重新装修有了焦点。