

「そうじ力」でミラクルモーニング

看到你的早晨
就知道你的能量

扫除力

扫除实践断舍离 实操心灵整理术

掌控「早晨」能量场，

满载正能量出发，迎接奇迹的一天！

[日] 舛田光洋 著
杨玉辉 译

014038412

B848. 4-49
1214

「そうじ力」でミラクルモーニング

扫除力

看到你的早晨
就知道你的能量



[日] 舛田光洋 著
杨玉辉 译

B848.4-49

1214



北航

01723899

人民东方出版传媒
People's Oriental Publishing & Media
东方出版社
The Oriental Press

图书在版编目 (CIP) 数据

扫除力. 看到你的早晨就知道你的能量 / (日) 舛田光洋 著; 杨玉辉 译. —北京: 东方出版社, 2014. 2
ISBN 978-7-5060-7245-8

I. ①扫… II. ①舛… ②杨… III. ①成功心理—通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 028485 号

Soujiryoku De Mirakuru Mouninngu
Copyright © 2014 Mitsuhiro Masuda
Simplified Chinese translation copyright © 2014 Oriental Press.
All rights reserved
Original Japanese language edition published by DAIWASHOBO
Simplified Chinese translation rights arranged with DAIWASHOBO
through IRH Press Co., Ltd.

中文简体字版权由幸福科学出版株式会社代理
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: 01-2012-2674 号

扫除力. 看到你的早晨就知道你的能量

(SAOCHULI. KANDAO NIDE ZAOCHEN JIU ZHIDAO NIDE NENGLIANG)

作者: [日] 舛田光洋

译者: 杨玉辉

责任编辑: 郝苗

出版: 东方出版社

发行: 人民东方出版传媒有限公司

地址: 北京市东城区朝阳门内大街 166 号

邮政编码: 100706

印刷: 北京市文林印务有限公司

版次: 2014 年 5 月第 1 版

印次: 2014 年 5 月第 1 次印刷

印数: 1—5500 册

开本: 670 毫米×890 毫米 1/16

印张: 10

字数: 89 千字

书号: ISBN 978-7-5060-7245-8

定价: 28.00 元

发行电话: (010) 65210056 65210060 65210062 65210063

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) 65210012

前言

——“清晨 15 分钟的奇迹”

清晨 4 时 50 分，我自然地从梦中醒来。

穿好衣服来到门外，踮起脚尖，痛痛快快地来个深呼吸。

清新的空气流遍全身。

与往常一样，这一瞬间我又产生了这样的想法：

“多么令人心情舒畅的早晨啊！”

这一刻，东京的天还未放亮。

我喜欢这种黎明前的寂静。

这是一天中最清新、最神秘的时间带。

然后当你散步的时候，天色渐渐明亮起来。

太阳冉冉升起，草木在阳光下释放着氧气。

小鸟们开始鸣唱，

我也周身沐浴着阳光，

感受着太阳的巨大能量。

今天又将是一个美好的日子，我对此深信不疑。

我感觉一切都会变好，热情在胸中涌动。

回到屋里，我抽出时间给这一天施加魔法（详见本书第6章）。

我就是在这样的时间与空间中，

开始自己的一天。

然后，妻子为我斟上我所喜欢的现磨咖啡，

我在咖啡香气的氤氲中坐到书桌旁。

今天又是神清气爽、头脑清醒的一天。

播放一段动听的音乐，

整个心灵都得到了满足。

我感到自己被赋予了一切，心中充满了感恩。

我每天的工作，总是从这里开始。

一本本关于“扫除力”的书，也诞生于清晨的这个时段。

承蒙大家的厚爱，这些书拥有大量的读者。

很多读者将扫除力付诸实践，

并不断带来其“时来运转”的好消息。

回首过去，我的人生在这几年间发生了很大的变化。

甚至连我自己都对这种发展速度感到不知所措。

002

从客观的角度看来，我的人生仿佛不断发生着奇迹。

而这些奇迹纷至沓来的秘密，
这前所未有的工作成果与成功的秘密，
就在于早晨。

没错，为我带来奇迹的，正是早晨。

“早晨 + 1% 法则 + 扫除力” 使你的人生熠熠生辉

但是，并不是对早晨这段时间的单纯利用。

而是在清新舒爽的早晨，用一定的时间创造正面磁场。

这里所谓的“一定的时间”是15分钟。为什么是15分钟呢？因为这是一天时间，即24小时的1%。

也就是说，这是一种创造，是用“早晨 + 1% 法则 + 扫除力”打造出充满正面能量的早晨时段。

我在这本书里为大家提供的，是扫除力所开发出的堪称商业秘密的神奇时段。

我将这种给我带来奇迹、由扫除力所形成的时段命名为“奇迹的早晨”。

本书以“早晨”作为主题。希望读者朋友们一定要把握这个主题，为自己开启一个生机勃勃、绚丽璀璨的人生。

如果你已经开始将扫除力付诸实践，这时再配以“奇迹的早晨”磁场，那么你所感受到的扫除力威力将会是普通扫除力的2~5倍。

此外，这本书还有一个内在的主题。

这就是“奇迹的早晨”得以形成的基本条件——早睡早起，并且夜间睡得好。

要想拥有“奇迹的早晨”，就必须在清晨保持神清气爽。而要想在清晨做到神清气爽，就必须早睡早起，并且保证晚间的睡眠质量。

在深夜却依然灯光如昼的日本，很多人因为无法改掉熬夜的习惯而倍感苦恼。本书针对这些人查找了其改不掉熬夜习惯的根本原因，并提出了改掉这一习惯的方法。

作为一个曾经具有熬夜恶习，无法按照自己的意愿生活的人，我用自己的切身体验写就了这本书，希望大家一定要读一读。

下面，我将就令我转运生势的“奇迹的早晨”，为大家进行详细的介绍。

目录

前言 —— “清晨 15 分钟的奇迹”	001
第 1 章 转运秘笈——奇迹的早晨是什么？！	001
体验奇迹需事先了解的 3 种力量	
什么是“奇迹的早晨”？	001
造就成功的灵机一现	001
“扫除力”得以产生的能量之源	003
“早晨 + 1% 法则 + 扫除力”的合力	004
奇迹早晨的 3 种力量 第 1 种 早晨	005
强大的早晨力、早晨书	005
伟人们也喜欢利用早晨的时间！	008
伟人重视早晨的原因	009
奇迹早晨的 3 种力量 第 2 种 1% 法则	012
15 分钟的专注决定一整天	012
奇迹早晨的 3 种力量 第 3 种 扫除力	014
创造正向螺旋的捷径	014
正面磁场的产生与转运	015
实践者掌握了“奇迹早晨”后的效果	017
“奇迹的早晨”已经泄露了哦！	017
体验奇迹前的心理准备	021
你为什么必须这样做？	021

001

022 把握早晨的最大秘诀

025 第2章 奇迹早晨的最大障碍——晚间的度过方式

了解了熬夜的原因,才能做到“早睡早起”

025 日本的夜晚很危险!

025 自然醒来的关键在于夜晚的度过方式

026 八成的商务人士希望自己是早起族,然而……

029 熬夜族与压力的关系

029 我也曾经是典型的熬夜族

032 我尝试过各种努力早起的方法

033 你是否在已有的压力基础上用更大的压力麻痹自己?

035 了解一下无法入睡的原因

035 妨碍夜间睡眠的负能量的增加

036 • 终日沉浸其中的信息会吸引负能量

037 • 凌乱的房间会加剧疲惫

038 • 长时间开着的电视机会令心脑俱疲

039 • 手机、互联网、邮件等对睡眠的妨碍

040 • 电子游戏并不能使大脑得到休息

041 • 晚间过度进食会令身体得不到休息

042 • 过量饮酒是深度睡眠的大敌

043 • 过于明亮的荧光灯影响身心的宁静

045 妨碍深度睡眠的心理因素

045 为何不能安然入睡?

045 • 焦虑心理

• “必须如何”的心理 046

• 愤怒心理 047

• 哀叹过去 048

• 忧心未来 048

让你睡不着的因素都是负能量 051

了解原因才能解决问题 051

第3章 运用“晚间扫除力”消除一天的疲劳 053

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” 053

消除有碍睡眠因素的必杀绝技 053

“晚间扫除力”的8项内容 054

1. 回家后打扫玄关隔绝外界的压力 054

2. 晚间也要让房间吸纳室外的空气 056

3. 脱下的衣服不要随处乱放 057

4. “今天我也努力了”——经常夸奖自己 058

5. 上厕所时顺便擦拭厕所 060

6. 洗手后顺便擦拭盥洗台 061

7. 睡前擦拭厨房水槽恢复元气 062

8. 清理邮件、扔掉广告宣传单,让头脑清爽 063

消除负能量的11个小习惯 066

1. 喷水雾改变磁场 066

2. 用音乐创建抚慰身心的空间 067

3. 通过泡澡彻底消除疲劳 068

4. 间接照明诱导自然睡眠 070

- 072 5. 凝神注视烛光
- 073 6. 睡前进食要简单
- 074 7. 洋甘菊茶具有很好的安眠效果
- 076 8. 睡前的放松运动
- 078 9. 找到适合自己的枕头
- 080 10. 雪白的床单净化心灵
- 081 11. 用遮光窗帘隔绝外界的光线与声音
- 082 “晚间时间表”能够令晚间扫除力效果大增

085 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

- 085 晚间时间表就是晚间时间的度过方式
- 085 你是否拖拖拉拉地度过回家后的时间？
- 088 晚间时间表的使用方式
- 089 用晚间时间表践行扫除力！

099 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最后工作

- 099 制定适合自己的“早晨时间表”
- 102 事先做好第二天工作或学习的准备
- 103 思考第二天计划的同时准备服装
- 103 事先准备好早晨起床后饮用的茶或咖啡
- 104 就寝前的仪式(让手机也睡上一觉)
- 104 最后,在感谢今天,祈祷明天后入睡

004

第6章 迈向新的人生的第一步 ——奇迹的早晨！ 107

在清晨的阳光中脱胎重生

欣赏在清晨中脱胎换骨的自己 107

首先自然而然地活动身体 107

感受清晨的静谧 108

“感恩空间”的创建方式 112

1. 调整呼吸 112

2. 将抹布在水桶中浸湿,再拧干 112

3. 设定一个创建感恩空间的场所,进行擦拭 113

感恩空间能够带来惊人的灵感 116

闪亮的心灵与空间带来创造力 117

如何令内心立即充满感恩? 117

变“反应”时间为“思考”时间 119

思考自己能够给予他人的是什么 122

畅想自己的未来 123

将清晨最先浮现于脑海的事情写入日记 126

记录自己的想法 127

用“头脑风暴”的方式集思广益 129

畅想人生,感受现在 130

想象一下自己人生的最后时光 130

将一天的工作从头至尾想象一遍 131

在时间表上列出当天的计划 132

适合清晨的读书法 133

- 134 通过清晨的学习发动大脑的引擎
- 135 让身体由内而外感到清爽
- 135 早餐也要摄入含正能量的食物
- 137 出汗后淋浴令身体感到清爽
- 138 在奇迹的早晨中进一步消除负面因素的扫除力
- 139 好了，时间到了！
- 139 看看脱胎换骨的自己吧
- 143 后记——你也可以在清晨创建自己的奇迹空间！**

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

本书其实是个很大胆的策划。在这本书中，我将把为我创造工作机会的部分商业秘密公之于众。

对我而言，生产效率最高的工作便是“扫除力”的开发与书籍撰写。也就是说，我将把为我创造出这些工作的部分秘密提供给大家。

说老实话，我也曾对此感到有些踌躇。但是“给予才能收获”，我明白这个道理并实践至今。一想到读者朋友们了解了这些秘密并将其付诸实践，由此开启绚丽璀璨的人生，我就感到非常喜悦。

于是我想：“好吧，我还是下定决心将其公之于众吧！”

托扫除力大获成功的福，过去的一年我的每一天都在充实中度过：研讨会、演讲、企业研修、撰稿等。

每次成功地完成新课题，我都感觉自己又上了一个新台阶。

并且我的心灵也从中得到了砥砺。

值得庆幸的是，去年年末我又遇到了一个需要克服的障碍。这个障碍要求我必须再次跨越一个新台阶。

在向一个新台阶迈进的时候，总是伴随着痛苦与暂时的心理纠结。这种时候我的房间肯定是一团糟。

每当这时，我就会想起扫除力的书中反复强调的一句话：“你的房间就是你自身的反映。”同时发出这样的感慨：“这个法则真对啊。”

这个法则同样毫不留情地适用于专门从事扫除力研究的人，即：心里乱糟糟的时候，房间也会一团糟。

去年的年末也是如此。我的内心状态反映在办公室上，当时我已经无法将办公室打扫干净了。我感到没精打采，尽管自己专门从事于扫除力研究……

但是就在这时，转机出现了！

在充满正面磁场的清洁的卫生间里，我突然灵机一现。

我想起了什么呢？那就是读者朋友们异口同声地说出的那句话：“读了扫除力的书，就情不自禁地想做扫除。”

写书的时候，我是在书籍推向市场之前多次进行勘校。由于这个原因，出书工作完成之后，我从来没有认认真真地重新阅读自己的书。

因此这次的灵机一现很有新意。

于是我赶紧找出自己以前出版的“扫除力”系列图书，将其读了一遍。

然后发生了什么呢？

我开始情不自禁地想做扫除！

于是我热血沸腾地打扫了起来。多日来杂乱不堪的房间就这样瞬间变成了一个充满正面能量的磁场。

这时我从心底发出了这样的感慨：

“这本书太棒了！”

“扫除力”得以产生的能量之源

虽然有些自卖自夸之嫌，但我还是要说：扫除力的书是有魔力的。

坦率地说，我确实也是这样想的。

那么这种魔力从何而来呢？我想起了自己不断创造出“扫除力”的秘密——那就是——早晨。

“原来还是早晨啊！”或许有人会这样想。

现如今早晨颇受人们的瞩目。

没错，正是早晨。不过，虽然同样是在利用早晨的能量，但并不是早起工作那么简单。

实际上这是在早晨的一定时间内做某件事情。

所谓“某件事情”，归根结底，是“创造强大的正面磁场”。

“早晨 + 1% 法则 + 扫除力”的合力

下面为大家介绍一下我是如何创造正面磁场的。

我是在早晨进行“扫除力”实践的。不过虽说如此，这里的关键之处并不在于简单地进行扫除，而是在 15 分钟之内进行集中的扫除。

在这 15 分钟的时间里还包含着一个秘密。

那就是：这是一天时间的 1%。这里使用了 1% 法则。这一点我们将在后面进行说明。

也就是说，这是用早晨的能量、1% 法则的能量、扫除力的能量等三者的合力，创造出强大的正面能量磁场。

这就是我的秘密。

004