

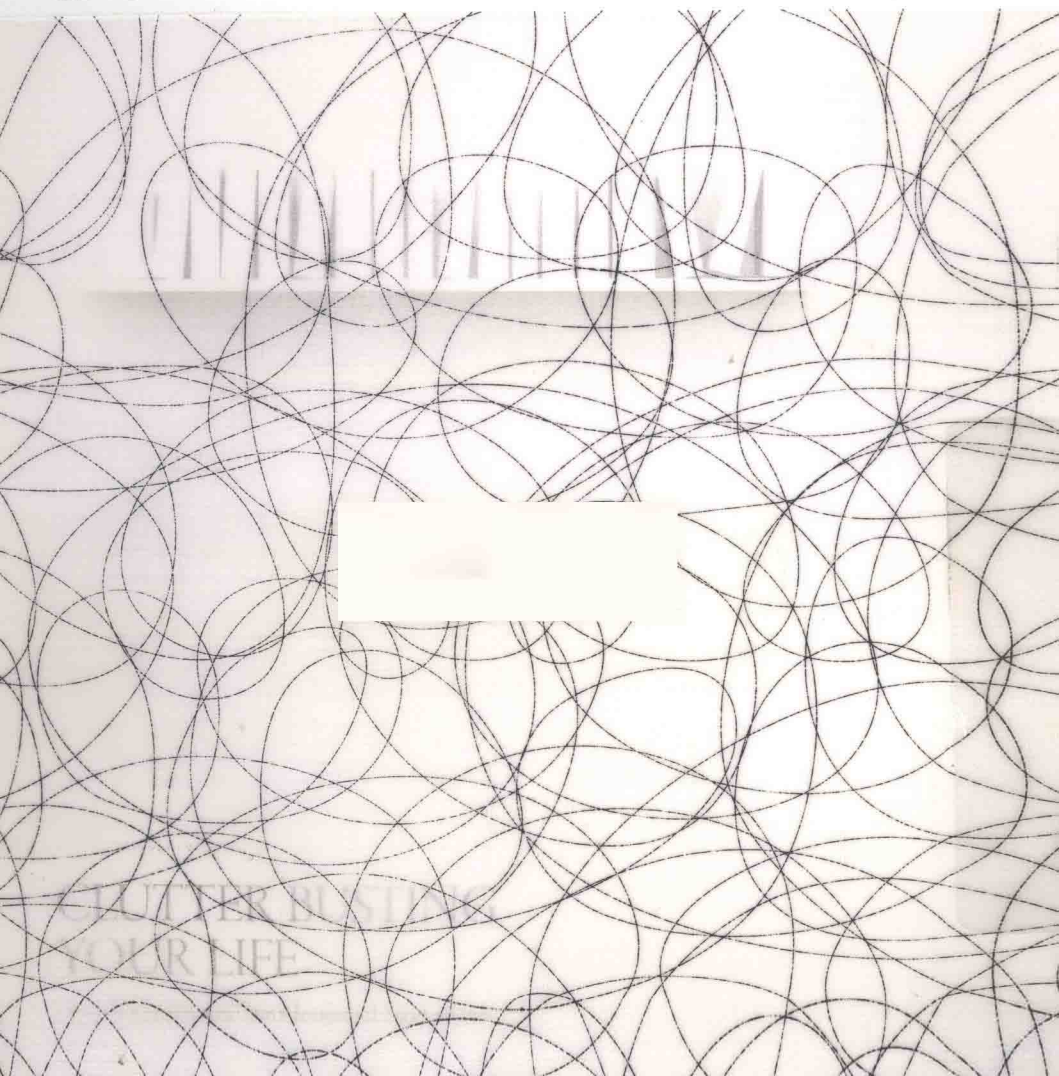
再見， 向你的雜亂人生 告別

讓我們活在雜亂中的許多捨不得，其實都來自於你的心
放下心中不需要的人事物，才是你快樂的開始

Brooks Palmer

布魯克斯·帕瑪 — 著

威治 — 譯



再見，
向你的雜亂人生
告別

布魯克斯·帕瑪 — 著
威治 — 譯

作者簡介／3

各方讚譽／5

前言／13

第一章 一切的雜亂，都是那虛幻的裝甲帶給你的／23

擁有敏感特質的美好之處／28

對直覺採取開放的態度／30

不要阻撓自己真實的自我／33

控制上的雜亂／36

逃避帶來的雜亂／39

自我批判的雜亂／45

我們腦中的雜音／49

變成一個「更好的自己」的雜亂／52

理所當然的正確，很容易造成雜亂／57

逃離陰魂不散的骷髏／60

第二章 讓我們從心開始，擺脫雜亂吧／65

騰出空間的好處何在？／72

簡單的說明「為何」要這樣做／77

放棄那些雜亂對你的情緒有何益處／78

經驗就是我們的財富／ 80

認識自己與所擁有之物的連結／ 82

藉由善意的抵抗來完成任務／ 86

第三章 如果雜亂變成了一種防禦手段／ 93

放手，便是給予／ 96

拋下束縛／ 102

最保護你的東西傷你最深／ 105

對於緩衝的解析／ 108

當雜亂變成一種分散注意力的方式／ 111

一個造成混亂的習慣／ 115

用忙碌作為緩衝／ 117

回到當下／ 121

用恐懼作為緩衝／ 124

第四章 大家都想要改變別人／ 129

魚標的故事／ 130

娃娃與吉他的對決／ 133

一張既醜又不舒適的沙發／ 139

傾聽的力量／ 143

第五章

按部就班，雜亂不再／147

床底下的惡臭／149

情緒風暴／151

裝上簾子／152

個人收藏／156

讓別人將你的話聽進去／160

卡住的鹿角／162

攜手向前／167

第六章

剪不斷，理還亂，釐清你的人際關係／171

離婚：清除身體之中的手榴彈碎片／172

過去的情詩／178

我們的心都記得／183

當祈禱變成了詛咒／186

人雖過世，緣份不斷／191

嘗試修補破碎的過往／195

當斷則斷／196

回歸現實／198

當過去的陰影侵入了你的身體／201

擺脫過去的自己／203

第七章 跟他人相處，怎麼會是這麼麻煩的事／209

不想要的行李／211

隱身在桌子之後／217

與醉漢共處／220

知道何時是擺脫雜亂關係的好時機／223

對開放空間的恐懼／227

第八章 跟著我，一起向雜亂告別吧／229

一個簡單的邀請／230

擺脫雜亂並非處罰／232

親切的鼓勵／234

幫助某人擺脫雜亂／237

攜手擺脫雜亂／243

用真誠創造出一個安全的避風港／245

照顧自己／249

最後的提醒／251

答謝辭／253

再見，
向你的雜亂人生
告別

布魯克斯·帕瑪 — 著
威治 — 譯

作者簡介

布魯克斯·帕瑪（Brooks Palmer）是暢銷書《擺脫雜亂：放下那些讓你猶豫不決的人事物》（*Clutter Busting: Letting Go of What's Holding You Back*）的作者，此書已被翻譯成五種語言。數十年來，他已經幫助無數客戶擺脫居家、倉庫、辦公室以及生活上的雜亂。除此之外，他也是影視演員學會（the Screen Actors Guild）的會員，並定期做單人滑稽喜劇（Stand-up comedy）的演出，也常能夠在許多廣告以及電影中看到他的身影，因為這樣的多重身分，讓他總是像個空中飛人般在芝加哥以及洛杉磯之間來回奔波。想知道他如何協助他人擺脫雜亂，請至 www.ClutterBusting.com。想知道他有多麼幽默風趣，請前往 www.BetterLateThanDead.com。

各方讚譽

「雜亂並不只是我們捨不得丟棄那堆雜物，幸運的是，布魯克斯·帕瑪也並不只是一個單純的雜亂擺脫者而已。那些我們用以保護脆弱自我的那些防禦心、憤怒以及自我麻醉，都敵不過他的和善、幽默以及深刻的洞察力。藉由那些引人入勝的故事以及簡單的練習，他協助我們辨明並解放心中那些阻礙我們追求快樂的絆腳石。看完他的書後，我開始相信，布魯克斯或許具有協助我們擺脫人生中的種種紛擾，並帶領我們邁向世界和平的能力。」

——科琳·溫賴特 (Colleen Wainwright)，作家、演說者，以及 Communicatrix.com 的創辦人。

「《擺脫雜亂》是一本字字珠璣，並且對於排除你人生中所有對你無用之物，包括特定人士或是人際關係上非常受用的一本書。而《再見，向你的雜亂人生告別》之中充斥著大量有趣的故事，以及對於如何將無比的自由，以及愉悅的人際關係等想法置入你的物質以及情緒生活之中，

有著非常實用的指引。」

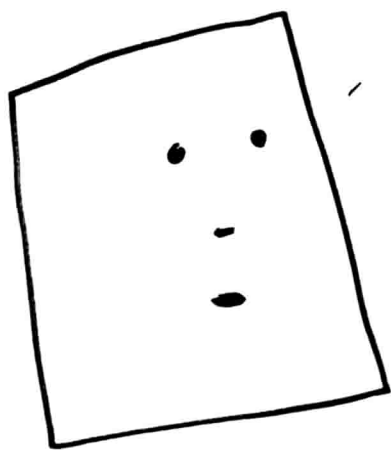
——哈維爾·罕醉克斯 (Harville Hendrix) 博士，
《相愛一生》(Getting the Love You Want: A Guide for Couples) 作者。

「無論是物質或是情緒上的雜亂，都會佔據你許多的空間與時間。在《再見，向你的雜亂人生告別》中，布魯克斯·帕瑪提供了許多鼓舞人心的例子，用幽默風趣以及鼓勵的方式來幫助讀者解放各種雜亂，照著書中的步驟，就可以帮助大家創造出一個嶄新且愉悅的新生活。假使你正在尋求解放雜亂的方法，那麼，這本書可說是為你量身打造而成的。」

——塔米·史楚貝 (Tammy Strobel)，《在簡單的生活，我們發現幸福》的作者，
以及 RowdyKittens.com 的經營者。

這本書是要獻給你的。感謝你打開心胸，真心的想要解放你身上那副虛假的裝甲。

我們的心，其實比任何我們為了要保護自己而躲藏在其後的任何東西，都要來得強大許多。



商店全都打烊了，
所以我回家擁抱我
所擁有的一切。

作者簡介／3

各方讚譽／5

前言／13

第一章 一切的雜亂，都是那虛幻的裝甲帶給你的／23

擁有敏感特質的美好之處／28

對直覺採取開放的態度／30

不要阻撓自己真實的自我／33

控制上的雜亂／36

逃避帶來的雜亂／39

自我批判的雜亂／45

我們腦中的雜音／49

變成一個「更好的自己」的雜亂／52

理所當然的正確，很容易造成雜亂／57

逃離陰魂不散的骷髏／60

第二章 讓我們從心開始，擺脫雜亂吧／65

騰出空間的好處何在？／72

簡單的說明「為何」要這樣做／77

放棄那些雜亂對你的情緒有何益處／78

經驗就是我們的財富／80
認識自己與所擁有之物的連結／82
藉由善意的抵抗來完成任務／86

第三章 如果雜亂變成了一種防禦手段／93

放手，便是給予／96
拋下束縛／102
最保護你的東西傷你最深／105
對於緩衝的解析／108
當雜亂變成一種分散注意力的方式／111
一個造成混亂的習慣／115
用忙碌作為緩衝／117
回到當下／121
用恐懼作為緩衝／124

第四章 大家都想要改變別人／129

魚標的故事／130
娃娃與吉他的對決／133
一張既醜又不舒適的沙發／139
傾聽的力量／143

第五章 按部就班，雜亂不再／147

床底下的惡臭／149

情緒風暴／151

裝上簾子／152

個人收藏／156

讓別人將你的話聽進去／160

卡住的鹿角／162

攜手向前／167

第六章 剪不斷，理還亂，釐清你的人際關係／171

離婚：清除身體之中的手榴彈碎片／172

過去的情詩／178

我們的心都記得／183

當祈禱變成了詛咒／186

人雖過世，緣份不斷／191

嘗試修補破碎的過往／195

當斷則斷／196

回歸現實／198

當過去的陰影侵入了你的身體／201

擺脫過去的自己／203