

丢弃多余之物，
一身畅快轻松。

使身心焕然一新的圣经！



净化自我的 101种习惯

学习净化自我，邂逅新的爱情·幸福·美好生活

「日本」

恒吉彩矢子 著

郭攀霞 主译

黑龙江教育出版社

丢弃多余之物，
一身畅快轻松。

使身心焕然一新的圣经！



净化自我的 101种习惯

学习净化自我，邂逅新的爱情·幸福·美好生活

「日本」

恒吉彩矢子 著

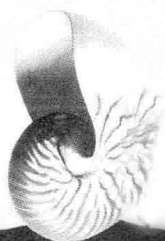
郭攀霞 主译

黑龙江教育出版社

丢弃多余之物

一身畅快轻松

使身心焕然一新 圣经



净化自我的 101种习惯

学习净化自我，邂逅新的爱情·幸福·美好生活

「日本」

恒吉彩矢子 著

郭攀霞 主译

黑龙江教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

净化自我的 101 种习惯/(日)恒吉彩矢子著;郭攀霞译. —哈尔滨:黑龙江教育出版社,2010.7
ISBN 978-7-5316-5578-7

I. ①净 II. ①恒…②郭… III. ①习惯—培养—通俗读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 144475 号

Jibun wo jokasuru 101 no shukan © 2008 by Ayako Tsuneyoshi
Original Japanese edition published by Chukey Publishing Co. Ltd.
Simplified Chinese Character rights arranged with Chukey Publishing Co. Ltd.
through Beijing GW Culture Communications Co., Ltd.

净化自我的 101 种习惯

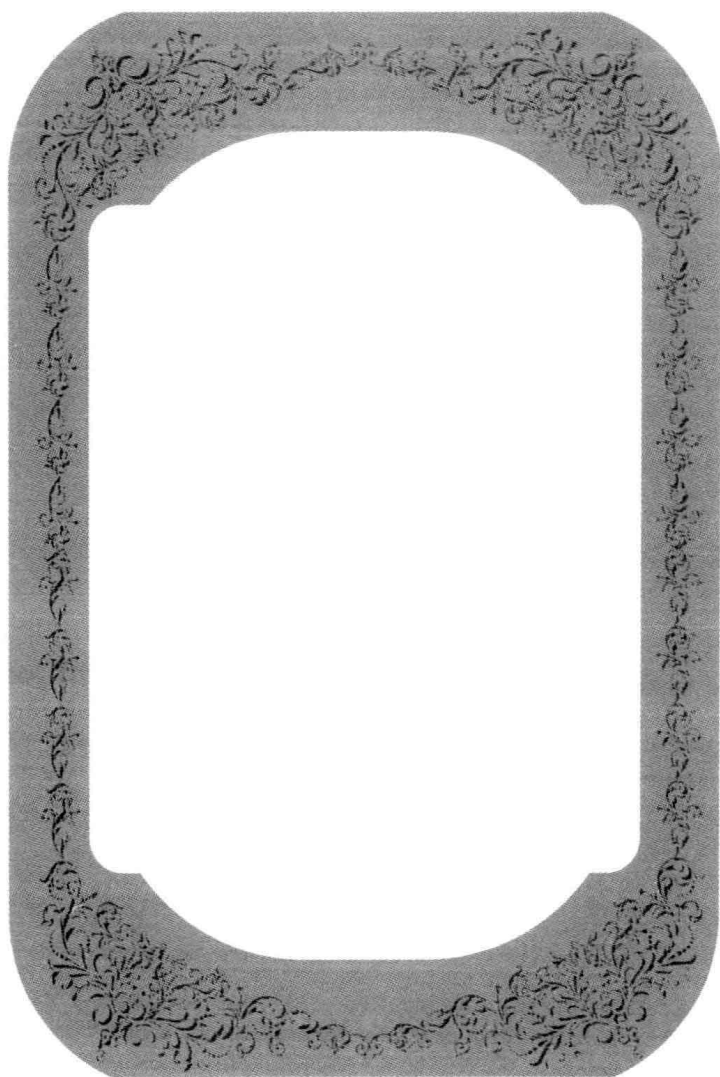
JINGHUA ZIWO DE 101ZHONG XIGUAN

作 者 恒吉彩矢子
译 者 传神翻译 郭攀霞主译
选题策划 宋舒白
责任编辑 宋舒白 宋怡霏
装帧设计 益格堂工作室
责任校对 石 英
出版发行 黑龙江教育出版社(哈尔滨市南岗区花园街 158 号)
印 刷 北京市文林印务有限公司
开 本 889×1194 1/32
印 张 7.5
字 数 100 千
版 次 2010 年 9 月第 1 版
印 次 2010 年 9 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5316-5578-1
定 价 26.00 元
版权登记 08-2009-078



丢弃多余之物

一身畅快轻松



前 言

拿到这本书的你，真的很了不起。

因为就从这一刻起，你就开始“自我净化”了。

……你也许会有疑惑：“啊？我现在还什么都没有做呢啊！”但是，这是事实。

如果你现在有什么苦恼啊、不顺心的事情，都是因为被一些不必要的东西和陈旧的思想所束缚了。

现在拿到了这本书，“希望净化自己”，这也就说明了你已经意识到了这一问题的重要性，并且开始有所行动了。

我做治疗师已经将近十年了。主要做芳香疗法、调整身体

(通过东方传统的体操和有节律的呼吸涌动来调整身体状况。狭义指推拿、按摩或正骨。)等。

来我店的客人都是身体有所不适。通过聊天发现，可能是生活、饮食习惯，也可能是心理问题等原因导致的。

我发现之后，提一些适当的建议，马上就会发现大家的脸色明显变好了。

“我按照您说的试试看!”这些客人，在下次来的时候，精神面貌都非常好，然后开始向我讲：“居然发生这种好事……”

由于工作的性质，我喜欢收集有关美丽和健康的信息，并且亲自尝试了各种各样的健康法和净化法。

在一位印度导师那里，从“一天四升水”“完全吃素”“一日两餐”这些细节开始，学习了冥想和呼吸法等。

在学习冥想的时候，导师对我说：“为了能够集中冥想，以后一定要对异性友好哦。”

正规的净化方法是有效果，但是要求非常严格。结果，我也没能继续坚持。

所以这本书所讲的并不是“正规的”方法，但是按照书上

前 言

的建议，你可以马上尝试，而且可以一边享受，一边实实在在地见到效果。

你可能会感到，在本书上写的净化方法和一般所说的不太一样啊！但是这些都是以我自身尝试过的，从认识的身心健康的朋友那里听到的方法为基础，向三千多名客人建议后，效果非常显著的方法。

对于一些方法你也许会想：“这个也有效果？”但正是这样的方法才特别有意思，极力推荐您试试看。“按照方法实实在在地去做”也是净化的一个过程。因为这样，就能让我们“抛掉疑虑”。

你的焦虑、抑郁是由各种各样的情况引起的。所以，现在需要用以前想都没有想到过的方法来净化身心，多数情况都非常有效果。

已经准备“净化”的你，尝试一下书上的这些方法，时常实践实践，比较喜欢地坚持下去，这样，就能不断地净化自己。

再重新审视自己的时候，会发现身心的压力已经大大地减

小了。

与此同时，自己一直追求的东西也会不断地降临。

为什么会这样呢？因为世界的一切都处于循环之中。

冬天树木凋零，春天才会樱花盛开。

脱下了原来的衣服，才会穿上新的衣服……

要想给自己注入新的能量，首先从“丢掉”“抛弃”“净化”开始。

不知不觉，将自己内部多余的东西都净化掉之后，“新的思想”“新的恋爱”“新的快乐”“新的幸福”“新的身体”“新的美丽”等等，都会在你想要得到的时候一起降临。

一定要一边享受，一边养成“净化的习惯”！

2008 年 6 月

恒吉 彩矢子

CONTENTS 【目录】

*** * 前言



第一章

马上可以做到的“净化”习惯

1. 使用别手的那只手 / 18
2. 用盐刷牙 / 20
3. 裸睡 / 22
4. 远离文字 / 24
5. 关掉手机 / 26
6. 不要看负面新闻 / 28
7. 独享安静时光 / 30
8. 摘掉手表 / 32
9. 浅尝海水 / 34
10. 感受土壤的清香 / 36
11. 在屋外用餐 / 38
12. 享受月光浴 / 40
13. 听波声的 CD / 42
14. 用一杯水刷牙、洗脸 / 44
15. 直接用手用餐 / 46
16. 自由地跳舞 / 48
17. 整理好钱包 / 50
18. 焕然一新 / 52
19. 使用魔力石头 / 54
20. 焚烧鼠尾草 / 56
21. 做一个小祭坛 / 58
22. 进行早晨净化的仪式 / 60
23. 进行晚上净化的仪式 / 62



第2章

净化身体

24. 喝可口的水 / 66
25. 用水果绝食 / 68
26. 吃可以排毒的食物 / 70
27. 多吃蔬菜、蘑菇、海藻 / 72
28. 享受食物的味道 / 74
29. 吃咖喱 / 76
30. 喝草本茶 / 78
31. 吃的时候细嚼慢咽 / 80
32. 用刷帚摩擦身体 / 82
33. 治愈脸部不对称 / 84
34. 泡澡加点天然盐 / 86
35. 多流汗 / 88
36. 尽情流泪 / 90
37. 让皮肤漂亮起来 / 92
38. 按压手部和耳部穴位 / 96
39. 按摩脚部穴位，按摩内脏 / 98
40. 运动肩部，缓解肩部酸痛 / 102
41. 通过按摩，从内到外让身体松弛起来 / 104
42. 用瑜伽或普拉提舒展身体 / 106
43. 出声大喊，心情舒畅 / 108
44. 献血积德 / 110
45. 用深呼吸吐出邪气 / 112
46. 尽情睡觉，治愈身心 / 114
47. 练习藏式瑜伽 / 116



第3章

净化心灵

48. 写出后悔之事 / 120
49. 写出受到过的伤害 / 122
50. 写出不能原谅的事 / 124
51. 写出担心的事 / 126
52. 写出想做但做不了的事 / 128
53. 注意一下“必须” / 130
54. 抛弃“思维定势” / 132
55. 把“只有这样”变成“那样也行” / 134
56. 烦闷，感觉完就算了 / 136
57. 解放出被抑制的想法 / 138
58. 付诸流水 / 140
59. 如果觉得“自己不行”，要想出理由 / 142
60. 生气时想想“希望” / 144
61. 试着想想“自己只剩三天” / 146
62. 珍惜感动 / 148
63. 冥想 / 150
64. 去气场地点 / 152
65. 获得天使的支持 / 154
66. 试试天使愈疗 (angel healing) / 156
67. 感谢 / 158



净化人际关系

68. 注意“交情”的保存期限 / 162
69. 重新设置恋爱 / 164
70. 调节职场的人际关系 / 166
71. 马上答复 / 168
72. 不要要求别人做什么 / 170
73. 如果觉得“都怪那个人”的话，请再想一想 / 172
74. 减少金钱的问题 / 174



净化空间

75. 收拾一下桌子 / 178
76. 房间四周各整理 50 厘米 / 180
77. 一周留出 15 分钟的时间来收集垃圾 / 182
78. 清理一下玄关 / 184
79. 清扫卫生间 / 186
80. 把窗户弄得亮晶晶的，再开大 / 188



减轻身体

81. 发现要变美丽的理由 / 192
82. 倾听胃的声音 / 194
83. 不要把食物作为对自己的奖励 / 196
84. 写出吃的东西 / 198
85. 甜的东西要在傍晚之前吃 / 200
86. 试一下天然卫生法 (natural hygiene) / 202
87. 试一下长寿健康饮食法 (macro-biotics) / 204

目 录



让漂亮能量充满整个身体

88. 用饮食养身变得健康 / 208
89. 享受当季的食材 / 210
90. 吃“黑色的东西” / 212
91. 喝疗伤圣水 (healing water) / 214
92. 用漂亮的姿势来走运 / 216
93. 用“火呼吸法”提高能量 / 218
94. 把手放在心上 / 220
95. 了解色彩的魔力 / 222
96. 亲近花朵 / 224
97. 用小小的环保行动变得快乐吧 / 226
98. 把 6 变成 9 / 228
99. 发现“好事” / 230
100. 靠语言的力量变漂亮 / 232
101. 带着爱提高循环能量 / 236

* * * * 结束语

