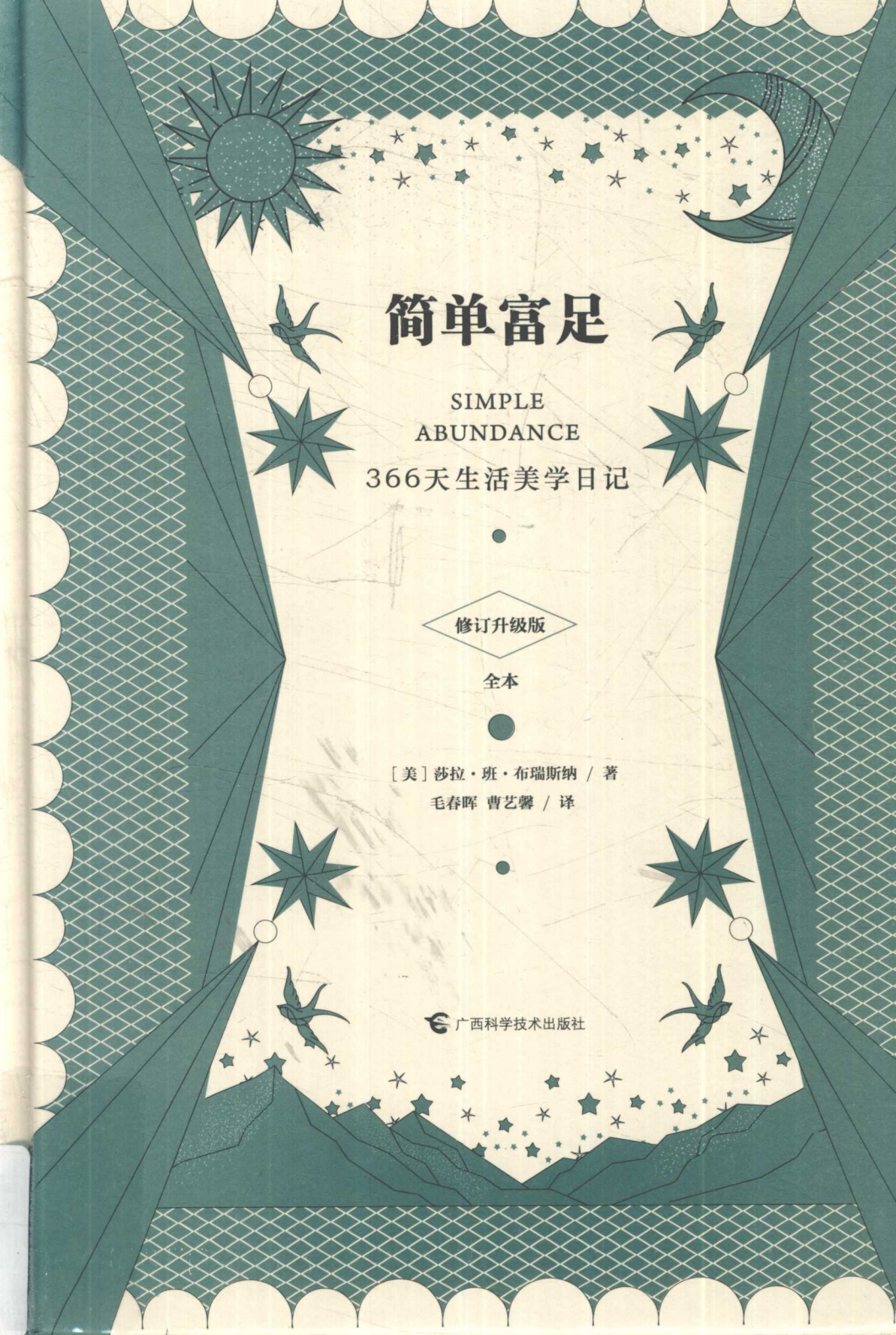




简单富足

SIMPLE
ABUNDANCE

366天生活美学日记

修订升级版

全本

[美] 莎拉·班·布瑞斯纳 / 著
毛春晖 曹艺馨 / 译

广西科学技术出版社

简单富足

SIMPLE ABUNDANCE

366天生活美学日记



修订升级版

全本

[美] 莎拉·班·布瑞斯纳 / 著

毛春晖 曹艺馨 / 译

著作权合同登记号 桂图登字：20-2011-143号

This edition published by arrangement with Grand Central Publishing, New York, USA. All rights reserved.

图书在版编目 (CIP) 数据

简单富足：366天生活美学日记（修订升级版）/（美）莎拉·班·布瑞斯纳（Sarah Ban Breathnach）著；毛春晖，曹艺馨译.—2版.—南宁：广西科学技术出版社，2018.1

ISBN 978-7-5551-0834-4

I. ①简… II. ①莎… ②毛… ③曹… III. ①女性—人生哲学—通俗读物
IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2017）第258394号

JIANDAN FUZU: SANBAI LIUSHILIU TIAN SHENGHUO MEIXUE RIJI (XIUDING SHENGJI BAN)
简单富足：366天生活美学日记（修订升级版）

作 者：[美] 莎拉·班·布瑞斯纳
装帧设计：● lemon
责任编辑：陈恒达 冯 兰
版权编辑：尹维娜
责任印制：林 斌

翻 译：毛春晖 曹艺馨
产品监制：陈恒达
责任审读：张桂宜
责任校对：曾高兴

出 版 人：卢培钊
社 址：广西南宁市东葛路66号
电 话：010-53202557（北京）
传 真：010-53202554（北京）
网 址：<http://www.ygxm.cn>

出版发行：广西科学技术出版社
邮政编码：530022
0771-5845660（南宁）
0771-5878485（南宁）
在线阅读：<http://www.ygxm.cn>

经 销：全国各地新华书店
印 刷：北京中科印刷有限公司
地 址：北京市通州区宋庄工业区1号楼101号
开 本：880mm×1240mm 1/32
字 数：366千字
版 次：2018年1月第2版
书 号：ISBN 978-7-5551-0834-4
定 价：68.00元

邮政编码：101118

印 张：14.75
印 次：2018年1月第2版第1次印刷
累计第4次印刷

版权所有 侵权必究

质量服务承诺：如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题，可直接向本社调换。
服务电话：010-53202557 团购电话：010-53202557

Contents

目录

前言一

一本为你带来宽慰和快乐的书

013

前言二

一本写给女人的书

021

January

1月

025

新年月，我们从这里启程，抛却过往的自我束缚，让内在更开阔一点。让我们正视心中的梦想，不再回避长久的渴望，就从这里开始，舍弃该舍弃的，一起启动简单富足之旅吧！

February

2月

057

我们的内在天生丰盈，却为何总感到匮乏、沉重，被义务和责任之事吞噬得透不过气来？二月，让我们学习多给自己一些时间，为心灵划出一个静谧的时空，与自己相伴，泡澡、写信、装饰房间……神圣就在日常之中。

March

3月

087

你喜欢自己现在的样子吗？专注过自己的内在之美吗？要知道，明白自己潜能的女子才能光彩照人哦。三月，不再做他人定义的自己，找到自己的风格，你准备好了吗？

April

4月

117

服饰、色彩、体重……皆藏着我们对美的渴望及愉悦自我的诉求。在这个适合漫步的季节出去走走，让潜意识与意识不再各行其是，接受真实自我的引导，穿最呼应内心真实的衣服，画一个喜欢的妆容，留意自内心深处源源涌出的爱意，你就是世上最美丽的女人。

May

5月

149

当我们学习照料心灵的房屋，可知现实中的房屋也很重要？家是我们内心的显现，创造有品质、简洁、舒适的居家环境，正是在为内在的简单富足创造空间。清理掉不需要或不想要的，是简单与秩序的最佳体现。

June

6月

181

风格与金钱无关，为什么不特立独行一下？信赖直觉、训练眼睛，以自己真实的喜好为向导，在日常生活中寻求简单的喜悦，卧室、厨房、客厅、浴室，无一不映照我们内心的秩序和绝佳的审美。然而我们仍是神秘的女人，在秘密的角落与自己独处，像园中的玫瑰花般绽放。

July

7月

215

与其做个苦苦渴求好事发生的人，不如选择梦想家一般的真实生活，让追求幸福变得真切而大胆，宣布自己的独立。追求快乐，表现真我。生活并非循环往复的枯燥事件，那里有无数欢庆等待被发现。渴求爱就去追寻爱，这与食欲一样自然。你的渴望闪耀着神圣的花火，爱、饥饿、食欲、渴望，神圣而圆融。

August

8月

259

慵懒有时是神圣的。八月，回到大自然中，拥抱小动物，阅读、朗诵诗歌、看电影、听音乐，在欣赏他人创造的艺术的同时，正视自己的天赋。你可能不会画画、雕塑、表演……没关系，烘饼干、做窗帘，同样都是美好的艺术。抛开固执的成见，追随创造的脉动，荣耀自己真实的天赋。

September

9月

301

杜绝冒险的生命不值得过。追求真实的代价可能很高，但若放逐自我，谁又负担得起？工作、家庭生活中皆有值得崇仰的光辉，实践自我的渴求，便是真实的成功。夏去秋来，大胆地迈向心之所向吧！

October

10月

343

你我都知道，生活的许多层面不由我们左右，有时付出了巨大努力，却依然事与愿违，健康、财富都不像我们以为的那么可控。工作令人疲惫、金钱令人烦恼，然而这种不完美不正是生活的奥秘所在吗？生活愈复杂，内心就要愈清明，这正是精进简单富足之路的好时候！

November

11月

389

走到现在，你是否已经是个找到真实的女人了呢？整理家居、做饭、用心工作……通过日常生活，我们已经学会让灵魂宾至如归的方法，比过去更能领会上天的恩典，欲望、叹息、挫折、愤怒、欣喜、感恩、接纳等等，皆是我们的祈祷。

December

12月

427

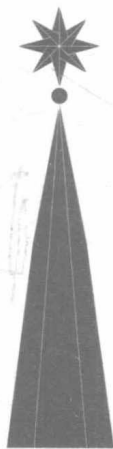
十二月，诸多欢庆的月份。我们终于拥抱了真实的一切，改变了看待自己的方式，更新了日常生活、梦想及命运。我们比以往都更珍惜情谊、享受生活本身，我们浪漫而热情，因不完美而可爱。你可有感到，这趟简单富足之旅，正是我们送给自己的最神圣的礼物？

致谢

467

简单富足

SIMPLE ABUNDANCE
366天生活美学日记



修订升级版

全本

[美] 莎拉·班·布瑞斯纳 / 著
毛春晖 曹艺馨 / 译

我们必须愿意放弃计划中的生命，
以便拥有等待着我们的生命。

约瑟夫·坎贝尔

无知让人拥有无限的可能性。

乔治·艾略特

生活方式只有两种。
一种是认为世界上没有奇迹。
一种是认为无事不是奇迹。

阿尔伯特·爱因斯坦

如今我们的手头都太紧，
唯一拿得出来的有趣东西只有赞美。

奥斯卡·王尔德

We must be willing to get rid of the life we've planned,

So as to have the life that is waiting for us.

JOSEPH CAMPBELL

Ignorance gives one a large range of probabilities

GEORGE ELIOT

There are only two ways to live your life.

One is as though nothing is a miracle.

The other is as though everything is a miracle.

ALBERT EINSTEIN

Nowadays we are all of us so hard up

That the only pleasant things to pay are compliments.

OSCAR WILDE

失败是生命中的一道菜，
我从不曾错过它的滋味。

罗莎林德·罗素

那么，
让我们一起走行，
一颗心开放给所有命运，
仍在成就，
仍在追求，
学着努力耐心等待。

亨利·华兹沃斯·朗费罗

如果不是习俗与礼仪，
纯真与美丽何处栖身？

叶芝

并不是随时都非得工作不可……
有一种神圣的懒散，
几乎所有人都忽略了它的养成。

乔治·麦克唐纳

Flops are part of life's menu
And I'm never a girl to miss out on a course.

ROSALIND RUSSELL

Let us,
Then, be up and doing,
With a heart for any fate;
Still achieving,
Still pursuing,
Learn to labor and to wait.

HENRY WADSWORTH LONGFELLOW

How, but in custom and ceremony,
Are innocence and beauty born?

W. B. YEATS

Work is not always required...
There is such a thing as sacred idleness,
The cultivation of which is now fearfully neglected.

GEORGE MACDONALD

Contents

目录

前言一

一本为你带来宽慰和快乐的书

013

前言二

一本写给女人的书

021

January

1月

025

新年月，我们从这里启程，抛却过往的自我束缚，让内在更开阔一点。让我们正视心中的梦想，不再回避长久的渴望，就从这里开始，舍弃该舍弃的，一起启动简单富足之旅吧！

February

2月

057

我们的内在天生丰盈，却为何总感到匮乏、沉重，被义务和责任之事吞噬得透不过气来？二月，让我们学习多给自己一些时间，为心灵划出一个静谧的时空，与自己相伴，泡澡、写信、装饰房间……神圣就在日常之中。

March

3月

087

你喜欢自己现在的样子吗？专注过自己的内在之美吗？要知道，明白自己潜能的女子才能光彩照人哦。三月，不再做他人定义的自己，找到自己的风格，你准备好了吗？

April

4月

117

服饰、色彩、体重……皆藏着我们对美的渴望及愉悦自我的诉求。在这个适合漫步的季节出去走走，让潜意识与意识不再各行其是，接受真实自我的引导，穿最呼应内心真实的衣服，画一个喜欢的妆容，留意自内心深处源源涌出的爱意，你就是世上最美丽的女人。

May

5月

149

当我们学习照料心灵的房屋，可知现实中的房屋也很重要？家是我们内心的显现，创造有品质、简洁、舒适的居家环境，正是在为内在的简单富足创造空间。清理掉不需要或不想要的，是简单与秩序的最佳体现。

June

6月

181

风格与金钱无关，为什么不特立独行一下？信赖直觉、训练眼睛，以自己真实的喜好为向导，在日常生活中寻求简单的喜悦，卧室、厨房、客厅、浴室，无一不映照我们内心的秩序和绝佳的审美。然而我们仍是神秘的女人，在秘密的角落与自己独处，像园中的玫瑰花般绽放。

July

7月

215

与其做个苦苦渴求好事发生的人，不如选择梦想家一般的真实生活，让追求幸福变得真切而大胆，宣布自己的独立。追求快乐，表现真我。生活并非循环往复的枯燥事件，那里有无数欢庆等待被发现。渴求爱就去追寻爱，这与食欲一样自然。你的渴望闪耀着神圣的花火，爱、饥饿、食欲、渴望，神圣而圆融。