

終極斷捨離

美國靈性大師
從雜物到內心的人生整理術

丹妮斯·琳恩 (Denise Linn) 著
蔡孟璇 譯

深深感謝Laura Gray、LuAnn Cibik以及Terry Bowen

協助我創作並整理這些筆記資料。

對於這些優秀的友人，我的內心充滿愛與感激。

內容大綱

引言：你的住家：一個神聖的交叉點.....	頁碼
第1單元：清理雜物的魔法.....	頁碼
第2單元：雜物動力學.....	頁碼
第3單元：清除舊東西（上）	頁碼
第4單元：清除舊東西（下）	頁碼
第5單元：清除人生的障礙.....	頁碼
送給我靈魂旅伴的祝福.....	頁碼

引言

你的住家：一個神聖的交叉點

我們的住家會透露出我們對自己的感受.....以及對我們對周遭世界的感受。它們反映我們，也影響著我們。在很大程度上，我們的家就是我們自身的反映。它們反映出我們的興趣、我們的信念、我們關心的事，以及我們的熱情，甚至主導了我們的命運。

你的住處絕對不只是一個讓你有地方睡覺，為你遮風擋雨的地方，而是一個能讓你和宇宙接觸的地方。它是時間與空間中的一個交叉點，不僅會吸引能量，也會排斥能量，而且環境中的每一個物品都會提升或降低你的能量，或讓能量維持中性。

——丹妮絲·琳恩

想要了解雜物的更深層影響力，檢視我們住家的能量，並理解它如何影響我們是件極為重要的事。真正的雜物清理工作是一種煉金術，它能轉化生命的每一個面向，但是若想啟動這個煉金過程，你有必要去了解我們是如何被家中物品的頻率與能量所影響，以及為何雜物清理也是一場靈性追求的旅行。在這一篇〈引言〉裡，我將與你分享的資訊包括：你住家的能量面向，以及我所採用的方法。

在這迅速變化的時代，住家的重要性日益增長。我們有必要讓它成為一個神聖的空間，好讓我們能在宇宙中找到鞏固自己的位置。「住家」所散發的能量就像將一塊小石子丟進靜止的池塘，會激起一波波的漣漪，甚至直達宇宙最遠的岸邊。你的住家彷彿無限永恆中依然能聽見的一道回音，可以成為光明能量的發送機，也可能是一個力點（power point）——地球上的一股能量旋渦。

「住家」的能量是你的內在宇宙和外宇宙，也是你內在和外現交會的十字路口，它也是一個與修復和希望有關的地方，在這個瞬息萬變的時代裡，它是一個僻靜與充電的庇護所，也是亂世裡一窪寧靜的綠洲。無論你遭遇什麼情況，它都可以成為一個帶來療癒的地方，並成為你內在力量與靈性的中心點。你的家不但能幫助你獲得力量與療癒，還能成為和諧的模範，讓所有受邀到你家的人都能踏入一個更高靈性頻率的領域。

能為生活空間注入一種宇宙秩序，為自己的生活帶來完整與平衡感，是一件彌足珍貴的事.....

透過「終極斷捨離」，你絕對可以辦得到。



在地球的進化史裡，沒有任何一個比現在更有力量的時代了。越黑暗的時代，就有越大的機會激發光明。看看我們周圍，無論是政治或環境都面臨越來越多的挑戰。然而，在這些外在現象的底下，卻也潛藏著一份希望。在人類生活史上，能活在這個時代是不可思議的，但問題是，我們如何把握現有的機會，好好利用它來為我們和身邊的人帶來療癒？

這個問題的其中一個答案就存在於我們周遭的環境中，更精確地來說，就是我們的「家」。我們的家能在未來的日子裡為你提供庇護，帶來恢復活力的信心，它們提供我們一個神聖的空間，讓我們身在其中記得真實的自己，記得我們為何在這個時代，生活在地球上的原因。我們住家的能量，可以激勵我們奔向進化的目標，也可以讓我們陷入泥沼、動彈不得。幸運的是，我們有方法可以將這份能量轉化成強大的良善力量。藉由讓住家和家中物品保持和諧，並釋放無法反映你目前（與未來）想要的生活物品，你便能為生活空間打開一些通道，讓住家成為能量的匯集地，進而讓它散發出愛與光明的能量，傳送到全世界，甚至直達無邊的宇宙。

終極旅程

「終極斷捨離」這個課程能改變一個人的生命，它是利用雜物清理做為魔術般的催化劑，創造出改變人生的結果。本課程的宗旨是了解住家能量，以及它與你的能量互動的方式，最終是與你的生命互動的方式。你會透過深入的觀想與內在旅程來挖掘出你的靈魂智慧，進而找出雜物的根源……最終從源頭清除。若能這麼做，你的生活將發生轉變。

我規劃這一課程的目的是為了要告知你一些方法，讓你能將住家與生活中的能量聚焦起來，如此一來，它不僅能成為你和家人、親友的庇護所，還能改變你生活中可能潛藏的限制性模式。

在這段終極旅程裡，你會學到雜物清理的神聖過程，以及了解居家能量兩者加起來的力量，如何幫助你做出讓生命更加自主的決定，你也會學到如何讓自己身邊充滿能真正提升你的物品、關係與活動。

我的旅程

在超過近五十年的歲月裡，我一直在實踐雜物清理與協調居家能量這門藝術。關於理解居家能量這方面的背景知識，主要來自我所接受的原住民傳統訓練，以及跟隨世界各地的原住民治療師所學習的經歷。我曾師從紐西蘭的毛利族、澳洲原住民、非洲祖魯族、一位巴西的薩滿、芬蘭拉普蘭（Lapland）治療師，以及美洲原住民，好比我自身血統裡的切羅基（Cherokee）人。

我非常欣賞原住民文化，因為他們依然保有並尊重古老的傳統。在古代，人們深知在自己住家創造和諧氛圍的重要性，那是讓他們擁有和諧生活的基礎。他們發展出各種技巧與方法來釋放停滯或負面的能量，為他們居住和工作的空間喚起活力。這就是「空間清理」的技巧，我在多年前首次創造了這個詞彙，現在已經使用得很普遍了。

我也研究過「風水」，我的第二本英文著作就是探討這個主題。最後，我將這兩方面的知識整合起來，創辦了「內在協調」(Interior Alignment®)中心，這是一所致力於傳授風水、空間清理與健康居家的藝術，並培養認證專業人員的最大學校之一。我曾在20多個國家從事教學工作，擁有18部著作，著作已經被翻譯為29種語言。我也曾在世界各地的主流媒體接受過專題訪問，包括在「歐普拉秀」的多次訪談（談論我在風水與處理生活空間能量方面的工作）。

我最終領悟到的是，為你的住家或辦公室進行雜物清理，就像空間清理與風水，能對你環境中的能量與任何居住其中的人發揮深刻的影響力，它會以神祕的方式深深蛻變你的生活！

「琳恩清理法」有效的原因

許多人並不知道，住家的能量以及你周遭的物品，深深影響著你散發至全世界的能量。你的「東西」可能製造出可觀的負面（或正面）影響力，左右著你感受人生與人生各方面的方式，甚至能影響你的未來。

有時候，你的住家或辦公室能量會變得停滯、黯淡，這種能量對你和其他進入這個空間的人，都是個沉重的負擔。若是如此，你可能會覺得疲倦、不快樂，或是暴躁易怒。你的健康會出問題，生活也會停滯不前。這種能量會黏住你，影響你生活的方方面面。當你周遭都是充滿愛與快樂的物品，住家或辦公室的能量會提振你的精神，那份正向的振動頻率，甚至會在你離開這個空間之後繼續跟著你。

「琳恩清理法」與其他系統不同，因為它能讓你追溯至源頭，揭露個人雜物所代表的真正意義。這個系統的開發為的是幫助你從根源擺脫內心的障礙。舉例而言，如果你的雜物代表的是你擔心將來擁有的不夠（甚至是本身有所不足）的恐懼，「琳恩清理法」能幫助你跨越那份恐懼。它能幫助你承認並知道你已經擁有足夠的東西，以及你其實已經夠好。它能幫助你獲得信心與自信，相信一切安好，從而跨越過去的阻礙。「琳恩清理法」讓你得以追溯至恐懼的源頭，然後將它完全釋放掉。

這個方法所呈現的結果，並非只有一個更整齊清潔的居家環境，而是一種擁有空間呼吸的感受，有能力在每一天更自由自在地活動，在生活各個領域都感到更有活力、更有力量。「斷捨離」所做的不只是清潔或整理，它是一種生活的煉金術。它能幫助你療癒，並以美妙的方式讓你生活得更自主、更有自信。

關於我自己的二三事



我並非生下來就是個整齊清潔的人。一開始，我也是個亂糟糟的人，真的到處都一團亂。只要我走過一個房間，可能就會在後面留下一堆雜物。雜物似乎就在我周遭自動爆發，隨便問一個認識我的人就知道。而且，要讓我丟東西是很困難的，我內心會哀嚎：「但可能有時會需要它呀！」「他們現在已經不生產這個了！」「這可是花了好多錢買的。」「有一天我會把它修理好。」我分享這些的理由是，你可能覺得自己無法成為一個成功的雜物清理專家，因為你並非天生就愛乾淨、愛整齊，然而事實並非這麼回事。這個課程的核心宗旨並不是擁有整齊齊的櫃子，或光潔明亮的桌面，因為這個課程並沒有專業的整理系統。但是這個課程設計的目的是為了幫助你，透過認知到生活中的雜物是什麼而做出改變，讓你更充分地掌握人生。

雖然雜物清理對我來說，並不是件自然而然就精通的事，完全不是。但是若我願意花時間以神聖莊嚴的方式來進行，生活就會充滿奇蹟。

雜物清理絕對有效。它能幫助你創造出充滿愛的關係、更好的健康狀態、穩健的財務，以及帶來滿足感的職業生涯，它也可能是一趟效果強大的靈魂之旅

神聖的過程

「琳恩清理法」利用儀式、內在靜心旅程，以及實際動手實踐的方法，用以改變家中的物品與能量，讓我們進一步了解自己與環境和自我的連結，而這確實是一趟終極斷捨離之旅。因為你能透過雜物清理獲得以下這些利益：

- 創造出讓奇蹟發生的空間
- 讓生活更放鬆
- 了解生命中的深層問題
- 讓思緒變清晰
- 獲得更多時間
- 邁向情緒平衡
- 激發良好的健康狀態

這個電子講義將為你的雜物清理之旅提供協助。在講義中，我會幫你複習在課程影片中所學習到的內容，並額外提供一些資訊與練習，用以深化你對所學知識的理解。為了讓這個講義發揮最大效益，我建議你在看過課程影片之後，再來閱讀每一堂課的內容……此外，當你想實際動手清理住家時，務必在開始清理之前先觀看影片，並閱讀講義裡的相關部分。

歡迎你加入「終極斷捨離」的線上課程！

第一單元

清理雜物的魔法

「清理雜物是現代社會的煉金術。
它能以神祕又美妙的方式，為你的生活帶來療癒和力量。」

——丹妮絲·琳恩

這個課程並非只是教你如何重新布置，或擺脫家中不需要的物品，就最深層次而言，「終極斷捨離」的目標是強力淨化、清理你人生的每一個領域。它能讓你發現真正的自己，甚至成就更真實的自我，放下那些對你人生無用、無法支持你的東西。在很大程度上，你的物品所蘊含的能量，會反映出你這個人，也會影響你將成為什麼樣的人。而當你利用雜物清理做為一種靈性修煉，人生中的每一個面向都會開始覺醒。人生中的糟粕與浮渣都將以看似神祕，甚至奇蹟般的方式被驅散殆盡。

從靈性觀點來看，放下實體的「東西」等同於放下人生中的滯礙與屏障。事實上，無論是實體或是情緒上的雜物，從來就不只是個東西，而是一個路標，指出了你生活表面底下正在發生的其他事情。**雜物可能是：**

- 生活的緩衝物（例如害怕「被看見」，或害怕遭到拒絕或受到評斷）
- 一個填補情感空洞的東西，一個尚未解決的童年問題所留下的空洞
- 當我們內在覺得有所不足時，一個表示足夠的外在象徵
- 一種家族模式（健康的或不健康的）
- 一種安心或安全感
- 令人分心的外在事物，阻礙自己檢視內心並專注於照顧好自己
- 試圖緊抓舊有的關係、經驗或處境的方式，儘管它們對你已經沒有幫助

「琳恩清理法」的內容不只是清理掉用不到或不需要的物品，因為單是清理掉你不喜歡或不使用的東西是不夠的，它的重點是追溯雜物的源頭。如果你不先發現它的源頭，或探究保有雜物的深層理由，你會再次累積雜物。只要好好處理雜物，就能幫助你排除阻擋在自己與一己潛能之間的那道能量障礙，除了能給予你洞見，讓你知道是什麼在阻礙你過一個精彩的人生……也能幫助你輕快地邁向未來。

氾濫的雜物問題

如果你正在為雜物而苦惱不已，其實你並不孤單。在我們這個消費取向的文化裡，這是個氾濫的問題。雖然在西方文化，典型的家庭規模已經比過去來得小，但我們的生活空間卻比過去大得多，而且還塞滿了東西。

每十一個美國人住家，就有一個會租用自助倉儲空間，一年負擔數百（到數千）美元的租金，造就了一個數十億美元規模的倉儲產業。我們擁有的東西太多，多到家裡根本裝不下。（如果你也有個人倉儲，想想你上次打開它是什麼時候？它值得你花那些錢嗎？）

更多不代表更好。研究顯示，我們不會因為東西多而變得更快樂、更健康、更聰明或更有愛心。我們置身在一個什麼都超大的社會，我們的住家超大而且堆滿東西，但那並未讓我們變得更快樂。我們會來到一個點，到那時物質的東西會開始排擠情感與靈性需求——我們的靈魂沒有空間了。這就是我們的文化現況。

雜物清理若做為一種身體活動，是一種很寶貴的鍛煉，你若實際去做，你會發現要照顧、清潔的東西，以及讓你絆倒的東西都會變少，還能在生活中騰出更多空間容納喜悅。「琳恩清理法」以一種神祕的方式，讓它的每一個步驟、每一個儀式都成為可能蛻變你人生、為你增添靈性力量的鍛煉，因為它能在你的心靈與你的住家創造出空間，創造出更多活力與內在的平靜。

過程會探討家中物品的意義。最終，重點不是東西，而是你投注在東西上的意義。你已經在這個課程裡聽過許多例子了：例如那個粉紅色花瓶可能單純地只是一個粉紅色花瓶，但如果它是一個已逝的人贈送的禮物，那麼它也可以代表失去的愛。

你即將在本課程學到的雜物清理法，能幫助你了解你賦予物品的意義，並判斷它們會強化你還是削弱你。這個課程的設計是為了支持你在人生的各個領域裡步上正軌，讓你擁有一個精彩非凡的人生。在踏上為人生進行雜物清理這段旅程之前，你該仔細思考以下的問題：

- 它能滋養我的靈魂嗎？
- 它有用嗎？
- 它能改善我的生活嗎？
- 它能支持我的夢想嗎？
- 它能讓生活更輕鬆嗎？
- 它能讓我心胸敞開嗎？
- 若沒有它，我的生活是否會過得更好？
- 表面底下有什麼事在發生？

這些問題不僅適用於家中的實體物品，也適用於生活的所有領域。除了探索雜物的本質以及它對我們生活的影響，你也能藉此覺察到雜物所累積的潛在力量，還有如何將它們清理掉。讓我們從一個強而有力的練習開始吧：請先試著靜止1分鐘。

練習

清理雜念——靜止1分鐘

在整個課程中，我鼓勵你每天花一點時間讓思緒慢下來、靜下心來，對當下這一刻敞開你的心靈。這能深刻改變你的每一天，讓你的雜物清理課程更輕鬆、更有效率。

讓清理雜念成為早上醒來的第一件事，讓它成為一場神聖儀式，那麼你的內在就能保有一個清淨的空間。

當你在自己住家下工夫後，你很快會發現，自己生活裡的魔法也開始出現了。以下是我在雜物清理教學過程中收到的一些來信：

非常感謝「琳恩清理法」，我從沒想過清理住家能對我的生活產生那麼大的影響。起初只是想讓我的家釋出一些額外的空間，但是除了為我的專案創造出更多的空間外，在我為期一個月的雜物清理過程中，我還獲得了一份新工作……而且還是我十分喜愛的工作（還有更優渥的福利）。我和先生的關係出現戲劇性的改善，我們終於和對方說話了，而且很瘋狂的是，我減了3.5公斤的體重。（我什麼都沒做，就自然而然發生了！）我強力推薦這個課程，它能蛻變你的生活。

——愛麗絲 C. (Alice C.)，堪薩斯城，堪薩斯州

當我太太告訴我她要清理家中雜物時，我很不高興。我喜歡所有東西都放在原來的地方。我不相信清理雜物能改變一個人的生活。但是她說服了我試試看，現在，我相信了。過去18年來，我一直有背痛的問題，巧的是，我的背痛問題剛好在我太太清理雜物的那段時間開始消失。接著我一直遭到否決的退伍軍人福利突然通過了。我想，這可能也是巧合吧。

但是接著我打開Ebay帳戶，開始出售一些我和太太想要清掉的垃圾，我們又賺了一些額外的錢。我和那些買家聯絡時獲得不少樂趣，現在我有一個新嗜好！我想我會繼續當一個Ebay賣家。在我的生活開始向上好轉之前，我竟然沒有意識到自己的生活有多沉悶。

我太太說，我們的生活再也不一樣了，她是對的。我有好多年沒有感覺這麼棒了。我不知道它是怎麼作用的，但我很感激，我會再接再厲！

——霍登·K (Holden K.)，安大略，加拿大

清理雜物的時候必須立定一個意圖，所以我的意圖就是增加收入。我真的很厭倦老是為錢的事糾結。我不明白清理雜物怎麼能讓我更富裕，但我決定試一試。

當我瀏覽厚厚一大疊的家族照片（我將大部分都丟到垃圾桶了——感覺很棒），我發現所有的家族成員幾乎都破產或過得很拮据，這甚至可以往前推回好幾個世代。最震撼的領悟是，我可以打破這個家族模式，我可以改變。而且我辦到了。雜物清理是我的一個轉捩點，從那時起，我變得越來越富裕，感覺就像變魔術。我不知道它是怎麼運作的……但它就是有效！大大的感謝！

——凱莉·H（Carrie H.），雪梨，澳洲

現代煉金術

煉金術的定義是一種蛻變、創造或結合的魔術般過程，它能從一件凡俗事物創造出珍寶。我將雜物清理稱為現代的煉金術，因為它能為你的人生創造奇蹟。

在古文化裡，「儀式」就是生活的一部分。有一些儀式很長，需持續進行好幾天，有些則很短、或是需要每天進行的私人儀式。但是無論儀式進行的時間長短，都是對日常生活中的神聖面向，表達禮敬與尊重的一種方式，而且它們能行使真正的魔法。我相信現代人在潛意識裡都經常體驗到一種深沉的失落感，那是因為生活中缺乏真正的儀式。我們在精神上深受儀式與儀典所吸引，因為它們能將無形化為有形。我們能藉由它們進入宇宙的偉大奧秘之中，幫助我們跨出生活的常態。它們能協助我們彌補情緒的傷口，包括失去摯愛，以及因哀傷而產生赤裸裸的憤怒情緒等。人們在每次翻看前任男女友，或是已離世愛人的照片時，都會激起潛意識的情緒波動。只要利用一個清理照片的簡單儀式，再配合祝福的意圖，就能幫助我們癒合這種情緒創傷。

雖然世界各地的儀式不盡相同，但還是有些共通的主題，譬如它們通常關係到，用心了解個人經驗中的某個特定面向，如何適當融入生命更廣大的背景裡。儀式、傳統與典禮等的作用，是讓人生經驗符合自然規律與生命全貌，在你的清理過程中重現這些過渡儀式，可以發揮十分強大的效果。

雜物清理的內涵遠比只是擺脫舊的和不用東西更加豐富，它代表的是釋放那些拖累你的情緒與心理雜物。它能振奮你的精神、激發活力，並邀請靈感進入你的靈魂。它還能幫助你敞開心靈，以神祕的方式迎接神性的到來。

當你將屋子整理好，你就能將生活整理好。



雜物清理的原則

要了解雜物的深層能量以及如何平衡家中的振動能量場，很重要的是必須知道我們的生活空間如何契合周遭的生活環境。要做到這點，就必須意識到支撐所有雜物清理活動的三個基本原則。

「琳恩清理法」的三個基本原則

1. 萬物都是由變動不居的能量所構成。
2. 你和周遭世界是不可切分的。
3. 萬物都有意識。



了解這些原則之後，你就會意識到自己的住家是由能量構成的，它和你是不可切分的，而且是一個不斷進化的存在體。這個講義的重點就是了解這個進化中的能量，它是有意識的，而且深深影響著你的人生。

如果你能了解並尊重自己住家的精微能量場，它便能為你和家人提供保護與療癒。學習與你的生活空間展開接觸，能幫助你創造出一個平衡、和諧的生活。

1. 萬物都是由變動不居的能量所構成

美洲原住民了解，所有的生命形式，包括雲朵、樹木、還有漫步在遼闊平原上的水牛，以及群山、石頭等，都是一種轉瞬即逝的能量漩渦模式。這樣的理解能追溯地表文化中跨域地域的原始時代。當代認為宇宙是固定不變的觀念，與這樣的基本洞見是大相徑庭的。

所有的生命都是能量，我們都浸潤在一個持續流轉、運動，在時空中遷流不息的能量波動裡。物理學家承認，原子與分子處於持續運動的狀態——即使是看似堅實的物體亦然。存在於線性時間之流的堅固物體表面底下的，是一個不斷旋轉、消融與再結合的能量場域。

一切生命顯然有著一定的和諧與宇宙秩序，一波波的能量與電子脈動不斷迴旋展現又消失。我們周遭的世界和內在的世界，就是這些能量模式之間的相互作用，它們維持著一種變動不居的關係。它是宇宙中兩股對立卻和諧的力量在共舞：陰與陽，虛與實，黑暗與光明。

2. 你和周遭世界是不可切分的

我們與周遭事物皆是密不可分的。由於我們看待現實的方式是線性的，因此我們在智識上無法完全了解這樣的概念。我們無法用言語表達這一點，甚至也無法以全面而通透的方式將它寫出來。

然而，我確實相信，每個人的內心深處都明白這一點。我想，我們每個人內在對那個超越時空的一體與合一的絕妙狀態，都有一份渴望、一份嚮往、一份記憶。

在這個現代社會，許多人所經歷的困難都源自於一個錯誤的信念——認為我們每個人都是個別獨立且分開的存在，認為我們和我們的星球，還有動物、樹木等並不是緊密連結的。在西方社會，我們相信人們彼此都是獨立存在的，有時我們甚至與自己都很疏離。

在我們拼命奔向科技的同時，我們已經忘記那些古老的智慧：地球上的所有生命和萬事萬物都是緊密相連的。我們已經忘記，我們連接著一個活生生、持續脈動的宇宙，它和生命一同唱和、和心靈一起悸動。我們已經忘記，每一個人和每一件事物都是有靈的，我們純粹是能量的呈現和顯化，永遠不斷地在起伏波動著。讓自己的旅程回歸至全體相連的現實觀極為重要，因為就像我們仍在子宮裡與母親相連一樣，那對我們來說是如此天生自然的一件事。

西方社會的信念是，我們和居住空間和周遭環境是獨立分開的。但是認為我們可以獨立存在於環境之外的想法是一種幻覺，可能會嚴重危害我們的健康與幸福。就是這樣的信念，讓全球的汙染、仇恨、戰爭、貪婪和許多多多其他充斥新聞版面、讓我們不得安眠的災禍層出不窮。這種分離的集體信念，導致我們很難在情感上，感受到與私人領域之外的任何事物有所連結。

是的，如今重要的不光是要將自我意識擴展至個人的環境，還要將我們的自我感延伸至超越時空界限的範疇，讓它所涵納的不單只有我們的住家，更包括我們的社群、我們的星球。試著將自我感擴大至你的住家範圍，這會是很好的第一步。

3. 萬物都有意識

不僅周遭的宇宙是一個流轉不息的浩瀚能量場，和你緊密連結，宇宙中的萬事萬物，也都有意識。即使是最堅定的懷疑論者也會同意，動物是有意識的生命。現代科學已經證實，植物也擁有意圖，而且會對人類的能量場做出回應。

然而，石頭、群山與河流（以及你家中的每一樣物品），也同樣擁有意識的。古代的原住民族充分了解這一點，於是在出航捕魚之前，都會祈求大海神靈的賜福，摘取植物的時候會報以感恩的心，也會對狩獵到的動物獻上感謝，謝謝它們的犧牲和賜予。我們腳下的大地並非無生命的：大地是母親。在開始挖掘她的血肉之前，人們會感謝她並乞求她的原諒——那些以大地為根的文化深深了解，萬事萬物都是有生命的。

根據這些原則，我們便可以對我們與住家和家中物品之間的關係，做出一些結論。充分了解這三個概念能幫助你明白，為何雜物清理能成為改變你人生的強大工具。

根據這三個原則，自然而然得出的概念是：

1. 你的住家是由持續變化的能量場所構成。
2. 你和你的住家是不可切分的。
3. 你的住家是活的，而且是有意識的。



1. 你的住家是由持續不斷變化的無盡能量場所構成

住家的每一寸地方，都充滿了持續振動的能源場，巨大而起伏波動的能源場模式在其中環繞交疊。住家結構除了純粹的實體領域與裡面的實體物品，還存在著情緒能源，以及不斷在家中運動、迴旋的眾多靈性能量。

物品的材質會對能源產生影響。舉例來說，如果你有一個松木製的珠寶盒，那麼比起更稠密、更重、代表落實的橡木能源，松木的能源更具流動性、更光采煥發。家中物品原料的地點也有其影響力。舉例來說，加州松木與英格蘭橡木的能源便不同，而天然森林裡生長的橡木和人造林裡生長的橡木，也會散發出不同的能源。

原料如何製成物品——你的珠寶盒是手工製作的，還是機器製作的，都有著不同的能源場。製作珠寶盒的人，以及他們對珠寶盒的意圖，也會對能源場產生影響。此外，顏色、質地、氣味，以及尺寸等，都會影響物品的能源。

家中的每一件實體物品都攜帶著前主人的氣場，及其創作者的能源。物品前主人的情緒與思想，對物品有著極大的影響力。你對某樣物品的聯想，以及你得到它的方式和地點，也會對該物品的深層能源有所影響。還有它放在家中的哪個位置（你是否使用它、喜歡它），同樣會影響它的能源。

你的住家和你一樣，都有其氣場。住家的氣場受到其實體結構和它裡面包含的物品所影響。帶有強烈情感的思想會殘留在每一樣物品上，但是對住家的靈性能量影響最大的，是家中的人所給予和接受到的愛。家中的物品（和雜物）一直持續不斷在影響著你、你的能源場，以及你的生活。

2. 你和你的住家是不可切分的

你和住家的能源是不可分的，一如你和你所呼吸的空氣一樣不可分離。住家不僅僅是你思想、感受的延伸，以更廣義的觀點而言，住家（及家中物品）可以說就是你，好比你是你的身體。兩者都是你內在能源的顯化。

在 deepest 的層次，住家像鏡子般反映出你的意識。如同你身體的健康狀態象徵著你的內在狀態，住家也反映出你的內在狀態。雜物清理之所以如此有效、效果持久，是因為我們對家中物品的認同感改變了。如果你看著家中的物品，覺得它們充滿生氣，而且適得其所，你在這個空間裡也會感覺更有生氣、更舒適自在，這有助於你在宇宙中也感到更自在、更和諧。

但是，如果你的物品雜亂無章，你也容易感覺雜亂無章。如果它們看起來老舊又疲乏，你可能也會有同樣的感覺。那就是為何我們要傾聽並注意周遭物品，以及那個你稱之為「家」的地方。單純的整理並丟棄東西，可能是為空間擺脫雜物的一個很好的暫時性辦法，但其實你並沒有真正在「清理」它。

你是否曾打掃並整理過某個空間，後來雜物卻又悄悄回歸了呢？這是有原因的。由於住家代表了「你」，因此很重要是你必須連結上雜物的源頭及其形成的原因。藉由清理掉雜物的深層根源，你也將清理掉人生的障礙，它們一直在阻礙你擁有你所渴望的光明未來。

3. 你的住家是有意識的

家中和生活中的物品是有意識的這個論點，乍聽之下可能頗怪異，但我建議你暫時放下你的懷疑，想像這是真的。

住家，以及人，都是由我們心中對待他們的意念所滋養的。它們保有的能量是由我們對它們的愛所維繫的。若沒有這份關愛，它們會變得沉寂、毫無生氣：其靈氣衰退，成為單純的物質結構，無法支持我們或滋養我們。

你的家應該是一個散發活力、生氣蓬勃，擁有搏動的飽滿能量，能讓你一進去就恢復精神、恢復活力。你所擁有的物品構成了住家大致上的能量，而你的住家其實是一個不斷演化、具有創造性的生命體。你可以和你的家溝通，它可以成為你的盟友，也可以成為你的敵人。事實上它關心你，也想要成為你的朋友。

你的家不但反映著你和你的感受、你的興趣，在更深的層次裡，你的家會與你互動——透過這樣的互動與相互連結，你們雙方可同時獲得成長。你進化，它就跟著進化。它可以是內向的，也可以是外向的。它和你一樣，也和大自然一樣，都有著週期循環。你重視自家的態度，會從深處邀請到具有加持力的古老靈前來滋養，並治癒你的靈魂。

了解這三個神聖的原則能為你做好基礎工作，藉此進一步清理並提升家中的能量。隨著你越來越了解更深層的能量變化，你也能夠在雜物清理的專業領域裡探討得更深入。

真正的雜物清理是真心誠意、
誠實面對自己的一門神聖藝術。



雜物的潛在能量

「琳恩清理法」的系統與眾不同，因為它會直探雜物的根源並釋放或療癒該源頭。我們處理的是雜物存在的原因，而非只是一次性地移除它。我們會探索雜物的本質，以及它對你的人生所產生的影響，而且我們會特意去覺察表面的雜物底下所累積的潛在力量，以及如何清理它們。你會發現自己保留雜物的真正原因，也會發現自己為何想要清除該雜物的潛在原因。

簡而言之，以下是一些務必記住的事：

- 每一件物品都有能量。
- 每一件物品都有意識。
- 你和周遭的物品是不可切分的。
- 你受到家中每一件物品的能量與意識所影響。
- 你受到住家的能量與意識所影響。

- 你的住家和你的所有物代表了你自己各個面向——包括自我隱藏的面向，自我壓抑的面向，以及你最深的渴望和欲求。
- 真正的雜物清理是真心誠意、誠實面對自己的一門神聖藝術。
- 雜物清理是一趟深刻的靈魂療癒之旅。
- 雜物清理的核心是分辨出生命中重要的事。
- 雜物清理會在你的生活中騰出空間，讓「造物者」進入。

旅程開始

在我們啟程之前，要知道自己的起點在哪裡是很重要的。當然，也要預見旅程的終點所在，知道你想要的精彩未來是什麼樣子。要將這個過程視為一段神聖的旅程，重要的是要禮敬你的能量、你的目標，以及你家中物品的能量。要獲得魔術般的成功，這是最關鍵的因素。實際進行雜物清理之前，你應該先做幾件事，我在課程裡都有說明，但是讓我們再來複習一遍。

若想從這個課程獲得最大的收穫，關鍵是要願意改變。
走出舊有的例行做法、模式與習慣。



設立聖壇

如同在課程中學到的，設立居家聖壇，特別是為這趟終極旅程而設的聖壇，有助於讓你在雜物清理的工作上更專注，並擴大與造物者的連結。雖然有些人基於過去的宗教經驗，在聽到聖壇時會覺得尷尬、退縮，但我想強調，這不需要與宗教有關。這只是單純地為你的雜物清理之旅，提供一個意義深刻的聚焦點。

居家聖壇幾千年來都普遍存在於世界各地的各個文化裡，它們各自以不同的形態和大小呈現。傳統上，它是家中的力量集中點，設置居家聖壇好比在家中擁有一座迷你廟堂，那是個神聖所在。在家裡布置一小塊區域來禮敬生命中的神聖事物，具有無比的價值。這個地方不需要很大，即使是壁爐上方的壁爐架那一小塊平臺，也可以布置成一個溫馨的神龕，或者，聖壇也可以是一張靠著牆的小型長條桌，或是一個較低矮的小圓桌。它的材質可以是木頭、玻璃或金屬，或任何材質，你也可以將它掛在牆上。聖壇可以很簡單，也可以很華麗。關於你的居家聖壇，重要的不只是放在上面的實體物品，它也可能是許多能量場交織的集中地。你所設立的聖壇能持續發揮提醒作用，提醒你一切生命都是神聖的。它可以成為療癒、愛與幸福的中心點，也能在你清潔、清理住家時帶給你強大的支持效果。我建議，若你渴望從雜物清理獲得什麼樣的結果，將一個代表結果的物品放在聖壇上，這能發揮很大的效用。

如果你尚未讀過1-4設立聖壇的PDF文件，在開始布置聖壇前請務必先將它讀過一遍。這個講義列出了你在創造這個神聖空間之前需要注意的許多重要事項。

為你的住家命名

在不同時代和世界的不同地方，原住民文化的住家都會有個名字，有時它只是一個聲音，並不具有特定意義的詞彙，但最常見的是一個來自大自然的名字。命名是源自於相信每一個住家內都有一個活的意識，若你為住家命名時能懷抱著感激的心情，它就會成為住家的沉默守護者或保護者。一個經過命名的住家，比起不具人格的住家，能為家中的人提供更多保護與安全感。

名字不只是一個標籤而已，它也道出一個物品的能量。每個名稱都帶有獨一無二的振動能量，因此這個名稱不光是代表該物品，在某些部落，他們還相信名字有助於喚起存在於該物品內的特定品質。例如，「鷹眼」這個名字可能會帶來洞見與清晰。而有些部落相信，神靈能藉由名字認出我們。

我們之所以為住家命名的另一個理由，是因為它能讓你對自家產生不同的感受，改變你在這個空間裡的振動方式。有證據顯示，人們與彼此的關係會因為名字而有所不同——同樣的道理也適用於你和你的住家。

從原住民觀點來看，由於每一個名字都帶有不同的能量與振動，因此為住家找一個符合其本質的名字十分重要。名字不分優劣，它們只是單純散發出不同的能量。

在許多原住民傳統裡，他們經常會在過渡階段時取名字，例如在一個人初次狩獵之後，或是一次「靈境追尋」之後。許多文化都相信，名字能述說一個故事，甚至能主宰一個人的命運。

透過為住家命名，你便能將一己的意圖與目的置入你所居住的環境裡。你覺得自己的家應有的名字，可能會改變你的人生，因此，請帶著愛來傾聽。在課程影片裡，我收錄了一段引導式的內在靜心旅程，它能幫助你連接上住家的名字。

致敬家宅守護靈

以名字稱呼你的家，能持續增強你與家的關係、連結，以及振動。在致敬家宅守護靈的過程中，你會喚醒它的振動，讓它融入你的生活。當你進行課程影片裡的引導式內在旅程時，你會發現更多「家」想要讓你知道的訊息，甚至包括一些必須做雜物清理的最重要區域，或該空間中最重要物品的相關訊息。

練習

連結你的住家本質

這個練習的目的是幫助你連結上自家的本質，你的家應該讓你的靈魂受到滋養。你在這個空間裡應該感到舒適自在，在宇宙間感到舒適自在。可以藉由強化這樣的感受來連接上你的住家本質，每當你覺得需要查看住家能量時，都可以這麼做。

做這個練習時，閉上眼睛，放輕鬆。想像現在是深夜，你在住家附近散步。家家戶戶的燈光都熄滅了，人們都已經入睡。你在每一戶人家門口停下腳步，利用內在視覺透視牆壁。在每一戶人家中，你可以感受到裡面綻放光芒，去感受那戶人家的種子能量，或說核心能量。

每個住家的種子能量可能看起來有很大的差異，有的可能是一個發亮的象徵符號，例如一顆星星，有的可能是波動的金色光線。當你走近你的住家時，想像自己站在家門口，注意牆內有著非常明亮的光——那是它的種子能量，它的本質。現在，觀想有一股能量的線從你流向你的住家本質。這麼做能深化你和自家的連結，讓它變成一個更能夠滋養你的地方。

你住家的種子能量好比一個音樂作品的主題，是一再重複出現的基調。雖然每次聽的時候都會有些許小差異，但還是保有辨識度極高的特徵，賦予這個作品一種藝術上的完整性。

你住家的種子能量保留了其本質。當你連接上這份能量本質，你在家裡會覺得更自在。每當你連接上某樣事物的真正本質，你與它的連結就會加深。

關於人生評估問卷

在進行「終極斷捨離」之前，你要先做的功課是完成「人生評估問卷」。我在課程裡提過，這份問卷能幫助你辨別出阻礙人生的東西，或者對你的目標和夢想造成阻礙的東西。這些調查性的問題能讓事物浮出表面，攤在陽光下，好讓它們能被治癒並釋放。

問卷的目的是找出雜物的根源，並找出你保留它們的原因。如果你不這麼做，無論你做多少清理工作，雜物還是會一再出現。家中的雜物經常象徵了阻礙你人生的東西，若能找出你堅持保留那些雜物的潛在原因並釋放它，你就會開始獲得療癒。你也將會發現自己人生的渴望，並敞開心胸接受改變，以達成你的目標。

這份問卷在1-6的課程裡，請下載檔案並完成它，然後再回到講義的這個部分，回顧你的目標與你人生中可能的潛在障礙與阻力。請在完成「人生評估問卷」之後，寫下以下這些問題的答案。

目標與夢想：為什麼要清理雜物？你想要什麼樣的清理結果？最強力的理由是它能為你的人生帶來你渴望的結果……這遠遠超越了得到一個整齊乾淨的抽屜或光潔的廚房。

絕對值得花點時間專注在你渴望從雜物清理獲得的結果上。你的意圖到哪裡，能量就流到哪裡。譬如，如果你打算將家中多餘的「東西」清理掉，好讓生活有更多創造性能量湧入，那麼它很有機會發生。如果你想要變得更健康，這件事也很可能發生。人們在一次澈底清理雜物之後，身體經常會感覺好很多。如果你想讓你的創造力一飛沖天，在清理雜物之後，你很可能會獲得這樣的結果。當你帶著明確的意圖進行雜物清理，有很多奇蹟會出現！

對你的清理工作帶著非常明確的意圖與目標，這件事非常重要。接著，請回答以下的問題，並花點時間記下你的答案。

- 你想要從清理獲得什麼樣的結果？你有何明確的意圖？換句話說，你為什麼想要清理你的雜物？藉由這麼做，可以在自己生活中得到什麼收穫？你的人生可能因為這個結果而有什麼不一樣？
- 「家」對你來說意味著什麼？我們對家的聯想經常來自童年時期。對一些人而言，家代表的是一個休息與感到舒適的地方，但是對一些人來說，家卻讓他們聯想到戰場，例如家人總是彼此鬥爭的人。了解自己對家有何聯想以及它們源自何處非常重要，能讓你了解自己的雜物與這些聯想的直接關聯。
- 如果（純粹只是「如果」）住家失火，淹水，或遭遇某種災難，毀滅了你擁有的一切：你想要搶救或保留哪三樣東西？為什麼？（這個捫心自問的問題後座力強大，能讓你對雜物產生更深刻的洞見）我有個朋友艱難地逃出失火的房子，逃出門時匆匆抓了三樣東西——她的貓、家庭照，還有她跟我上風水認證課程時所做的「內在協調」筆記。她很幸運地逃生成功，但她的鄰居卻沒那麼幸運。她說，她選的那三樣東西，讓她得以洞察到自己人生中真正重要的事。希望你永遠不會經歷這樣的災難，但是問問自己「我會想留下什麼」？這是個非常寶貴的練習。
- 隨著你檢視家中一件件的物品時，問問自己：「如果這樣東西毀壞了，我會換個新的嗎？為什麼會？以及為什麼不會？」
- 想像你正動身展開一段進入家中的內在旅程，請去感受可能存在的能量障礙（如果有的話），以及有哪些區域特別需要進行雜物清理。那些需要協助的區域，在你的觀想旅程中可能會看起來特別陰暗，黯淡無光。
- 問問自己：什麼會讓我快樂？什麼能帶給我莫大的喜悅與滿足？當你連接上喜悅的感受，想像自己在這段內在旅程中——檢視自己的東西和住家，留意有哪些物品會驅策你朝著喜悅前進，哪些會讓你遠離喜悅。

回答完這些問題之後，寫下你的人生目標與夢想，這能幫助你在旅途上保有明確的意圖。請將你的渴望寫下來，實際看見文字的效果很強大，將事情付諸文字，能夠賦予它生命。開始清理雜物之前，以文字為你的夢想做出宣言，在邁向精彩豐富的人生這一過程中，這是個效果強大的步驟。

雜物可能會壓抑我們生活中不想面對的事情。
清理雜物之後，常見的是「一些東西」會浮上檯面，
讓你必須誠實面對它並釋放它。



阻力與障礙：現在，看看有什麼在阻擋你朝著你所渴望的未來前進了。你手上應有一份完成的「人生評估問卷」，並回答下列這些問題。

- 你是否感覺有什麼東西阻礙了你人生的某些領域？
- 這些潛在的阻礙來自哪裡，你有任何想法嗎？
- 如果保留這些障礙或阻力有任何價值，那可能會是什麼？

「終極斷捨離」願景板練習

開始清理雜物之前的最後一個練習，是創造一幅終極旅程拼貼畫。這個過程能讓你的靈魂開始對你說話。透過創作這種拼貼畫而浮現的畫面、感受與洞見，靈魂的聲音就能夠被聽見。關於真正的你和你想成為什麼樣的人的層層深埋的訊息，都能透過這個過程被挖掘出來。它還能大大增強你實現夢想的能力。

我已經製作拼貼畫50年了——我甚至認為它幫助我找到了老公！我也教授拼貼畫的製作好幾十年了，但是當我將它與雜物清理工作結合在一起，許多奇蹟開始發生在我客戶身上。由於雜物清理是一種煉金術，而終極旅程拼貼畫的創作會激發靈性覺醒……兩件事一起做，可以在你和靈魂之間開啟一個更深層次的溝通管道。

當你製作好一幅拼貼畫後，不妨掛在家中一個你花最多時間待著的地方。如同我在課程裡提過的，如果我製作這幅畫的時候花很多時間工作，我通常會將它掛在我的臥室或辦公室。讓它存在於你的實體空間之中，會讓這些訊息穩定下來，為你的生活創造新的現實。這種拼貼畫就像一座聖壇，能為你的空間發揮正面能量。你不需要每天看著它，只要它在你的空間裡，就能在你持續清理的旅程上，深化你們之間的連結。

創作拼貼畫可以是一場神聖的儀式，在古代，人們會舉行儀式、典禮、「過渡儀式」等，利用各式各樣的卜卦系統做為與無形靈性領域連結的工具。這些做法能讓內在的知者成長茁壯。以你渴望從雜物清理獲得的，亦即你生活渴望獲得的結果為重點來創作拼貼畫，能為你打開一個入口，讓你內在深處的靈魂利用畫面與感受對你說話。它也能透過靜心時自發生起的洞見，為你和你的靈性支持者（守護靈、天使、祖先、圖騰盟友，以及造物者）之間打開一道溝通之門。

當你真的創作出一幅結合雜物清理的終極旅程拼貼畫，
你會驚訝於自己在靈性方面的成長與拓展有多麼迅速。



什麼是終極旅程拼貼畫？

人們使用許許多多的詞彙來描述這種過程，例如「願景板」、「寶藏地圖」，以及「顯化板」等，我用的是「終極旅程拼貼畫」來區別這個工作、定義我的方法。

找一張硬紙板，帶著特定意圖用粘膠將一些（從不同來源或雜誌上剪下來的）照片或圖像、文字或句子貼在紙板上。就是這樣而已！

這個基本概念是，藉由立定你的意圖（並利用板子上的實體畫面與文字來強化它），將意圖落實在實體世界裡。在這個過程之中，你所創造出的強力詮釋不僅僅是針對你渴望的事物圖像，更重要的是你達成目標時希望體驗到的感覺。舉例來說，假設你想要一部新車，一個激發出你覺得擁有該車能帶給你的感受的圖像，會比新車的實際圖像來得有價值。這是多數拼貼畫系統的一個重要差別。不要將焦點放在特定物品，而是要放在想要的感覺上。

你可以為自己的未來創作一幅拼貼畫，代表你希望住家散發的能量，然後雜物清理能協助你鋪好一條路，讓你將夢想化為現實。願景板是一個強大的工具，你可以利用它來定義特定的人生目標，並幫助你聚焦。創作一個視覺的工具有助於讓你邁向目標的道路變得更清晰，也讓你更容易將心中真正的渴望化為現實。

練習

帶著意圖清理一樣東西

每當你覺得生活需要振奮一下的時候，可以為一件物品或一個空間做雜物清理。如果你一直覺得很沉悶、停滯，缺乏靈感，或壓力罩頂，這就是一個進行清理的絕佳時間點。如果你能立定意圖要轉變你生活的能量以及你散發的能量，哪怕只是一個最簡單的舉動，都能為你的感受發揮正面影響力。

準備工作

任何旅程的成功，都有賴於在最開始的時候用心做足準備工作。開始蘊含了巨大的力量，因為種子獲得了充足的養分，樹木便隨之成長茁壯。無論是什麼樣的清理工作，即使只是一個物品，花點時間為自己做好充分的準備，將決定你能獲得的轉變有多大。你的準備工作可能只是在清理物品前先沖澡或沐浴，也可能是點一根蠟燭並祈禱。甚至也可以是念一句短短的祝禱文，例如「在我帶著意圖清理這件物品時，願更高的智慧與我同在。」

直覺

你的清理有多大力道，取決於你直覺地感受物品能量的能力。你的直覺是關鍵，它能打開一道門，讓你進入環境與周遭物品所顯露的能量世界。要培養並準備好你的直覺力，其中一個方式就是花點時間在大自然中讓自己靜下心來。唯有學會讓自己頭腦的念頭安靜下來，你的內在聲音才能夠被清楚聽見，這通常在自然的環境中比較容易辦到。

在你的頭腦安靜下來後，觀想家中一樣你考慮捨棄的物品。記住，物品也是有意識的，也有從它們生活旅程中發出的記憶迴響。想像自己與該物品的意識連結，融入它，去感受它內在深處的能量。它是否攜帶著前主人們的能量呢？它似乎仍保留著它被創造的地方，或創造它的人所擁有的情感嗎？它是否有什麼訊息要傳達給你？它想要留在你的環境裡，或是它已經準備好往前走？運用你的想像力……信任它所傳遞給你的訊息。

意圖

只有當你帶著意圖清理一樣物品時，結果才會發生在你的生活中。如果只是單純將東西丟掉或捐給慈善機構，不見得能改變或療癒你的人生。然而，當你帶著人生會出現某種改變的意圖去捨棄一些物品，事情就會發生。以下的問題能幫助在做這個練習時，擬定清理一樣物品的意圖。

閉上眼睛、花點時間讓答案清楚浮現。當然，若你要進行大規模的清理，就不用針對每一樣物品進行這道程序，但這個練習能讓你了解運作的方式。你可以將答案寫下來。（對一個物品浮現的答案與其他物品類似的現象是很常見的。藉由記下答案，開始察覺到一個模式。）

- 我想清理的物品是什麼？
- 我會用它嗎？我喜歡它嗎？
- 這個物品讓我有什麼感覺？
- 它存放在家中的什麼地方？如果它在家中的其他地方，會感覺更好或更差嗎？（有時候，一個東西在某個地方是雜物，在另一個地方就不是雜物。）
- 這個物品對我有多重要？
- 如果這個物品不在我的生活中，我會有什麼感覺？
- 如果我保有它，我會有什麼感覺？
- 我準備好要捨棄這個物品了嗎？如果還沒有，什麼時候可以呢？
- 我希望捨棄這個物品後，生活中會出現什麼樣的結果？

靜靜觀想當下與未來所產生的正面結果。肯定這個正面結果。將你的體驗記錄下來。捨棄生活中不喜歡或不使用的東西後，看見自己在幾個星期內獲得成長，是一件對你很有助益的事。別忘了在我們的線上課程的留言區分享你的個人體驗喔！

第二單元

雜物的動力學

「如果你喜歡它或是會使用它，那它就不是雜物。」

——丹妮絲·琳恩

對一個人來說是雜物的東西，對另一個人可能不是，檢視家中物品時要記住這一點。此外，雜物不見得都是實體的，雜物也可能是數位的、心理的、情緒的。它能以人我關係、處境、時間管理問題，甚至他人的雜物等各種形式呈現。而且，如同我之前提過的，在你家中某個區域是雜物的東西，可能在另一個區域並不是雜物。

雜物的最佳定義就是：累積那些阻礙家中能量流動的東西，以及你不再需要或喜歡的人或物。雜物有時與身分認同綁在一起，它能透露出你是誰，也能代表你生活的各個面向。此外，雜物經常與過去的情緒問題連在一起。

說到實體雜物，它就是你不使用或不喜歡的東西。如同我在課程中提到過的，可能是以下這些東西：

- 未完成的計劃
- 任何已經壞掉很久或缺少某些零件的東西
- 「有一天可能有用」，但你心裡知道那一天不會來的東西
- 一些你已經想不起來的人所寫的私人信件與舊的聖誕卡片
- 植物已經死掉或移植的空花盆
- 你收集的一些根本沒時間烹飪的食譜
- 那疊過期的折價券
- 用過的舊化妝品
- 那疊你永遠不會有時間去讀的雜誌或報紙
- 瓶瓶罐罐的過期藥品
- 不合身或你不喜歡的衣物
- 舊襪子和破舊的鞋子
- 櫥櫃裡那些你知道自己不會吃的食物
- 包包或皮夾裡那些已經好幾個月沒需要或沒用過的東西
- 別人儲存在你家的東西
- 象徵過去令人不舒服或痛苦的人生面向的物品（離婚文件、報稅資料、保險理賠資料、未簽名的遺囑等）

至於非實體領域的雜物，可能是：

- 資訊雜物：例如看太多電視，或掛在網上好幾個小時。
- 人際關係雜物：你覺得沒有受到支持、尊重或被愛，或你每次相處完都感到筋疲力盡的人際關係。
- 時間雜物：用無法滋養你或讓你更有力量、更有自信的活動填滿你的時間——這些活動只是讓你保持忙碌而已。
- 電腦雜物：你不會再使用或打開、累積多年的舊檔案，你不會再聯絡的人所寫的舊電子郵件，以及過時的備忘錄和文件。即使你不會看見這些東西，它們也會感覺像雜物。
- 社群媒體雜物：臉書、推特、Pinterest，或是人們經常使用的社群媒體，也可能開始感覺像雜物。

還有另外一種雜物，它的性質有點不同。雖然我說過「如果喜歡而且會使用的東西，就不是雜物」。但是有時候你喜歡而且會使用的東西，在一個特定空間裡可能也會顯得太多了。換句話說，對該空間的大小來說，如果你放了太多東西，當物品全被混雜堆放，它們就無法變得出色，它們是不會開心的。就好像把你塞進一個受限的空間，你應該也開心不起來。如果經過仔細考慮後，你還是想留下每一樣東西，那麼這種雜物就需要好好整理和收納。有些必須收起來，放在視線以外的地方，而有些東西可以當一陣子主角，然後你可以將收起來的物品再拿出輪流使用。即便是你很喜愛的物品，如果雜亂地堆成一團，看起來或感覺起來也不會太舒服吧。你可以利用這種輪替系統，處理較小空間裡的私人寶貝、衣服或其他物品。如果你會使用也很喜歡的東西沒有儲存妥當，它們依然會變成雜物。物品需要一個家，若它們的能量獲得尊重，它們會很愛你。你會發現它們似乎閃閃發光，充滿光采，彷彿它們擁有充分的呼吸空間。

人們為何保留雜物？

那麼，我們為何保留雜物？記得我曾分享過的，那個擔心未來不夠的自我應驗預言嗎？那是我們保留雜物的原因之一。我們害怕將來可能會需要那個東西，但基於某些原因，例如財力無法負擔，而無法買一個新的。

雖然你可能不需要某個雜物（而且也好幾年不曾需要過），但是你可能會害怕捨棄它，因為將來可能會有需要它的時候。如果這麼想，你便是在創造自己的需求，而且不是信任宇宙會提供你一切所需。這樣的信念會不斷延續並循環，因為對未來的擔心害怕，經常會創造出一個令人害怕的未來。然而，如果你相信將來自己的一切所需都會獲得滿足，那麼通常就會獲得滿足。你人生中所期待的，常常會化為現實。一個期待擁有糟糕一天的人，通常不會失望，期待擁有美好一天的人，通常也會獲得報償。如果你緊抓著垃圾不放，只是因為對未來感到擔心害怕，請丟掉它吧！

要信任未來你將會適得其所。無論你保留雜物的原因是什麼，雜物只會堵塞你的住家、身體和生活能量。以下是一些我們為何保留雜物的最大原因：

- 它讓你感到安全，帶給你安全感。（儲藏一年份的罐頭食物能在物資缺乏的時候讓我們感到安全。）
- 它讓你覺得獲得認可，給予你一種擁有自我價值的感受。（你在舉重比賽獲得的獎盃，或工作時因表現傑出而獲得的表揚，都能助長你的自我價值感。）
- 它讓你能停留於過去。（雜物有助於讓你對家庭和親友產生一種連續感。它在傷感與懷舊方面有其重要性。）
- 它帶來安慰。（被你擁有很長一段時間的東西所圍繞，會為你帶來某種安慰。）
- 它能做為一種自己被愛的肯定。（你前夫送你的那幅畫，可能可以確認曾有一段時間，你倆之間有愛意在流動。）
- 它能為你確認你渴望成為那種人的身分認同。（你從沒用過的越野滑雪設備、耀眼的紅色圍巾，還有五彩繽紛的髮飾，都還安安靜靜地躺在盒子裡。這些都能提醒你，未來渴望成為那種充滿野性和自由的人。）
- 它給你一種你在努力改善自我的感覺。（光是看著那些自我成長的書籍，就能讓你覺得自己充滿靈性，即便你其實從沒看過那些書。）
- 它感覺像是一種責任。（家族的傳家之寶或朋友送的禮物，都伴隨著一份罪惡感。你可能擔心其他家人或送你那些東西的朋友，會因為你沒有好好保管那些東西而生氣。）
- 它為你帶來熟悉感與例程序。（這可能令人覺得安心，但有時卻對你有害。例如，有些人會留在一份虐待的關係裡，或留在低薪的工作中，或繼續他們的上癮行為，只因為那是他們熟悉的地盤。）

這些保留雜物的理由將變成妨礙你清理進度的藉口。當你聽見自己說出以下這些話時，請務必要注意，這樣你才能正面迎戰這些潛在的恐懼：

- 我將來可能需要用到。
- 我家裡的每個人都有雜物。
- 它能提醒我：我很聰明、很健壯、很敏捷、很重要等。
- 有一天我會去做。
- 必須有人照料它。
- 有一天它可能會值很多錢。
- 如果我把它送人，送我禮物的人會很傷心。
- 那是我的舒適圈。

請一定要記住這個通則：如果你喜歡它或是會使用它，它就不是雜物。



雜物整理的迷思

關於雜物與雜物清理，其實存在著許多迷思，有些和你已經讀過的類似，有些則落入一個稍微不同的類別：與你個人的恐懼混合在一起的是社會的期待——你一辈子一直聽見身邊的人在說的那些話。

迷思1：你若想過一個平衡的生活，應該要有條不紊。

有些人花了大部分的時間在整理他們的生活……而不是過生活。對整理過度痴迷，讓你無需浪費時間找出埋在混亂衣櫃裡的東西，也能預防你重複購買已經買過，卻混在一堆雜物裡找不到的東西。然而擁有更多喜悅與更多時間才應該是整理東西的目標，而非只是為了整理而整理。

以下是我自己生活上的例子：我過去曾擁有好幾千本書，沒騙你。我先生大衛不斷在為這些書打造更多書櫃。我想要我的書看起來井然有序，所以我會去買一些特別的貼紙，貼在每一本書上，然後創造我私人版本的「杜威十進位圖書分類法」來整理、歸納它們，還有它們被引用與交叉引用的資料。每一個貼紙上都有號碼與字母，或是一連串的字母，以方便我辨識每一本書。然後我將每本書的書名記錄下來並列一張表，還寫下了出版社、出版年份與作者名字。你可以想像，我要花去人生裡的好幾個星期去做這件事。

我有讀寫障礙，所以我從來不曾將一本書從頭讀到尾……但它們卻整理得井井有條。而且，我也不記得自己曾去看過那張書籍列表，但我卻花了好幾個星期的時間整理歸納。事實上，我根本不需要那個整理系統，我只是為了整理而整理。

回顧當時，我了解到自己花在整理那些書的時間原本可以用來放鬆、發揮創造力，或是與親朋好友相處的。我領悟到的是，我感覺自己的內在生活越不受控，我就越想要控制我的外在生活，變得超級有條理就是我當時採用的方式。但是我發現，當我的生活能獲得更多的內在平衡與控制，我就越不需要去控制我的外在環境。現在，我只有很少數的參考書籍（例如我的鳥類辨識書籍，或石頭辨識書籍），我只保有那些我會用到的書，它們的數量真的太少了，根本不需要按照字母排列。

當然，你可能不會整理到那麼極端的程度，但這個案例說明了，你為什麼不需要變得完全有條不紊，才能擁有一個精彩的生活。事實上，有時太過有條不紊反而會阻礙你過一個美好的生活。

迷思2：如果我有夠多的東西，我就會夠好。

當我深入探討這個問題時，我了解到，我人生中有許多年的時間，都覺得自己不夠好。我覺得自己知道的不夠多，我感覺自己技能不足、才華也不夠……最重要的是我覺得「我」這個人就是有所不足。當這些感覺強烈地朝我襲來，我就會去買一大堆的書。在潛意識裡，我相信如果讀了它們，就會變得夠好。畢竟，這是我們從非常小的時候就開始聽到的論調。但我從來不會去讀那些書，而也從來不曾感覺自己夠好。我的改變不是來自書本，而是向內轉。藉由看見自己真正的價值，才擺脫了我對東西的需求。

迷思3：如果我捨棄過去的東西，我就會失去與過去的連結。

你不需要保留你第一次約會戴的那朵已經乾癟又堆滿塵埃的胸花、對方給你的畢業戒指，還有那件破爛的棒球運動衫，才能紀念你的初戀。尤其是當這些東西一直躺在床底下的箱子裡，過去十二年來你根本沒去看它一眼的時候。這種傳家寶與珍惜他人贈予之物的信念，是世代相傳的。但真相是，你不需要用一個物品來保有回憶。你可以將那些來自舊時光的東西拍照，然後將照片放在一本美麗的相簿裡。如此一來，你既能保有回憶，也不需要儲存、清潔、堆放那麼多東西。

迷思4：如果我將別人送我的東西送走，我就不是好人。

你依然可以愛一個人，同時不愛他們給你的東西，而你一如既往地是那個溫暖有愛的人。一旦有人給了你一樣東西，它就應該是你的，你可以隨心所欲地處置它。保留一個你不需要而且不會為你帶來樂趣的東西（只為了讓梅姨偶爾來訪時，不會發現那個東西怎麼不在）會降低你的能量。一個你已經無法享受的物品是一種持續的能量耗損。

以下是看待這件事的另一個角度：如果你送人一個東西，而他們不喜歡它時，你會想要他們保留它，只為了不讓你傷心嗎？即使那會耗損他們的能量？我想我們大部分的人都不會希望對方這樣。

迷思5：我需要留著那些不合身的衣物，只因為有天可能會瘦下來。

保留這些衣物，因為我們相信當自己回到過去的衣服尺寸時，不該浪費錢去買新衣服。但是如果你打算大幅度減重，那麼到時有很大機率，你不會想要穿那些已經掛在衣櫃裡十年的衣服。畢竟經過那麼多年，那些衣服的樣式可能已經過時了。此外，保留這些衣服是在潛意識裡肯定說你現在的樣子是不好的。所以，就讓那些衣服離開吧！

迷思6：我必須保留東西，因為有一天我可能會需要它。

之前討論過這點，但我想再說明一次，因為人們實在太喜歡用這種藉口和概念了。如同我在課程裡說過的——我們透過重複來學習。因此，雖然你有一天確實可能會需要它，但如果它已經放在你的櫃子、閣樓或抽屜超過三年了……你真的可以考慮捨棄。為了你可能需要它的那個微小機率而執著於這個物品，反而讓你消耗時間、耗損生命力，這實在太不值得了。

保留你未來可能需要的東西，可能是種負面肯定。這是在肯定說，雖然你現在很好，擁有足夠的東西，但是未來你可能會不夠，甚至（在更深層次），「你這個人」就是有所不足。這可能意味著你不信任自己的人生會過得順遂，你是在投射一種對自己、對生命和對造物者都缺乏信任的頻率。這種缺乏信任的感覺會導致你為了「萬一」而囤積更多的東西。你心中的信任與信心越充足，未來事情就越可能進展順利。你對未來越是恐懼，事情就越可能不順利，這就是吸引力法則。

迷思7：我必須為我的東西找到一個好歸宿。

身而為人，我們經常會將東西人格化。我們賦予它們感覺、情緒，而這會讓我們對它們難以割捨。我們想要確認它們有個好歸宿，或是接收它們的人能懂得欣賞它。

以下是我生活中的一些例子：這件事可能聽起來很奇怪，但是每當我賣掉一部家裡用了很久的老車子時，我總是覺得內疚，感覺像是我拋棄了一個老朋友。有時我甚至會舉辦一個道別儀式，祈禱買下它的人能像我一樣喜愛這部車子。（我甚至在車裡藏了一張沒署名的便箋，告訴下一個主人我們有多喜愛這部車子。）

為物品賦予人格、個性，想要確保他們是否有個好去處，這都是很普遍的人性。清理雜物的時候，如果你想確保每一樣捨棄的物品都能有好去處，這可能會變成一種額外的負擔。若想卸下這個負擔，我的建議是，對那些你要送走的物品說：「我將你釋放到宇宙中。你會去到恰恰需要你的地方、恰恰適合你的人手中。」這個簡單的肯定句，會讓你更容易放手。

迷思8：如果我買很多儲存、收納的容器，或租一座倉庫，就不會有雜物問題了。

就算你將雜物儲存起來、貼上標籤，也不表示它就不是雜物！這也不表示它就不會影響你的能量場！因為你的雜物問題依然沒有解決，只是轉移到其他地方罷了。

你的東西含有的能量

如同你在課程裡看到，也從這本講義中讀到的——你家裡的每一樣物品都會影響你的能量。物品能觸發喜悅、歡笑與美好的記憶，但是相反地，雜物也能讓你感到壓力重重，或是感到悲傷、沮喪。雜物含有聯想的能量，意思是如果你將一樣物品與焦慮、粗魯或憤怒的感受聯想在一起，即使那樣物品很美麗，那份聯想的能量還是會對你造成負面影響，對你的人生當然也沒有好處。

還有一種稱為「殘留能量」的東西，那是被物品吸收、殘留的強烈情緒能量。殘留能量可能會讓置身物品周圍的人、觸摸或處理物品的人身上觸發情緒反應，而他們可能不會意識到這股能量從何而來。若有人給我們一些老舊的物品，或接收二手物品時，這是一件必須注意的事。

另一種可能停留在物品上的能量形式是「前任能量」。這種能量形式是指物品吸收了之前曾擁有過它的人的所有能量，這特別適用於古董，以及遺物拍賣會上買到的物品。建議你將這些物品帶回家之前，先好好清理一番。

以上這些資訊應該能讓你有些概念，知道為何雜物清理是如此重要了。接下來，我們還需要更加深入地探討。

雜物清理為何如此重要？

雜物會影響你整個家中生命力能量的流動，它可能讓整個家的能量變低。在一個被東西拖累的環境裡，我們會很容易覺得遲滯、疲憊。

雜物可能會觸發情緒問題：雜物通常與你過去的情緒問題有關。某個潛意識提醒著你一段失敗的婚姻、失落的夢想、喜歡批評你的家人，或錯誤的人生選擇的物品時，你的能量就會降低。你和你所擁有的物品之間，存在著能量連結的無形繩索。如果有負面的聯想連結到你的雜物，這些能量繩索就會榨乾你的生命力能量，讓它逐漸凝結、堵塞。

住在充滿雜物環境裡的人，與情緒上的挫折感、憂鬱、停滯、易怒、困惑、猶豫不決，以及感到人生無望等態度有著高度的相關性。雜物問題不一定是家中的物品，而是它們讓你產生的感覺。如果你持續待在一個讓你感到死氣沉沉或挫折感很重的環境裡，那麼你的生活有很大機率也會變得死氣沉沉，充滿挫折。

就像是如果你的祖父過去總是從他的沙發後面拿出一根漿，然後用漿打你屁股，而你家裡正好放著這張沙發，那麼這張沙發可能會不斷放出潛意識的訊息，讓你覺得原本的自己是不好的。這種感受可能會表現在你生活的其他領域裡，妨礙你發揮最大的潛能。當然，如果你深愛的人過世了，你會想要在家中保留他的遺物，這也是很自然的事。但是如果這些是你不喜歡的東西，那麼該是時候將它們清理掉了。就算你在家中沒有放他們的東西，你對他們的愛也不會因此消失。

雜物很貴：這點很重要。留著你將來可能會用到的東西，可能看似是一種很經濟的做法，但是你也要考慮到雜物目前在時間、精力與金錢方面對你的損耗。你瘋狂地尋找不見的東西，或者埋頭在成堆的東西裡打掃時，你會浪費很多時間與精力。還有當你必須出門重複購買一樣你找不到的東西時，你也浪費了很多時間與金錢。甚至要保養、儲存那些雜物，也是需要花時間、金錢與精力的。記得之前我說過和家裡工人對話的故事嗎？

記得與拖延有關的花費。習慣性堆積雜物的人和拖延現象之間有很大的關聯性。拖延是一種自我破壞的行為。舉例而言，你可能會累積成堆的帳單不繳，直到被罰了滯納金，或你有一些有效期的折價券，但你卻偏偏在效期剛過的時候才看到它。或是你一直拖著不去看牙醫，導致原本還有救的牙齒必須拔掉。如果你早在一開始的時候就處理這些事，就不會有那麼多時間和金錢上的損失了。

雜物可能會讓你生病：雜物可能以很多方式造成你的身體疾病。最基本的方式是因為髒亂，成為影響健康的細菌溫床。研究顯示，家裡堆滿雜物的人，更容易感到筋疲力盡。筋疲力盡會導致免疫力降低，進而生病。雜物也會讓人感覺自己在一個混亂的環境裡彷彿呼吸困難。以下是雜物會如何在其他方面影響你的健康：

- **壓力荷爾蒙：**加州大學洛杉磯分校（UCLA）的一個研究團隊觀察了32個洛杉磯的家庭，發現所有母親的壓力荷爾蒙都在處理雜物和處理自己擁有的東西時飆升。研究發現，這與大腦在處理多工時（這也表示你完成的事反而更少，而不是更多）發生的現象類似。事實上，最常見的壓力觸發因子之一，就是擔心房子不夠乾淨整潔。與壓力相關的疾病，一年造成美國人價值三千億美金的醫藥費與生產力損失，這是來自「美國壓力機構」（American Institute of Stress）的資料。有百分之八十的醫療開支與壓力有關，這是來自「疾病控制中心」（The Centers for Disease Control）的資料。
- **雜物導致拖延：**回到雜物與拖延的關係上，我們可以看看研究資料，資料顯示會拖延的學生呈現出較差的免疫力、更容易感冒或得到流感，還容易有腸胃方面的問題，而且他們通常也容易為失眠所苦。

雜物可能孤立你：累積過多東西（以及有時伴隨它而來的羞恥感）可能會孤立一個人。有很多雜物的人常常不想讓人看見他們的雜物，或者說如果有人要登門拜訪的話，常常會讓他們感到渾身不自在。他們會將注意力放在自己的東西上，而不是訪客身上。常見的是，一個人在做完住家的雜物清理之後，會說自己感覺與他人更親近，也發展出更親密的關係。

雜物讓保持專注與處理資訊變得困難：普林斯頓大學的神經科學家發現，雜物以及環境中過多的東西，可能會影響你的專注能力與處理資訊的能力。科學家分別檢視了人們在一個整潔的環境與不整潔的環境裡的工作表現，研究結果顯示，環境中的實體雜物會分散你的注意力，導致表現下滑、壓力增加，以及專注能力降低。

雜物會讓你覺得窮：研究顯示，有錢人的雜物通常比窮人少。他們通常不會害怕將來會有所不足，因而囤積東西，避免未來可能面臨的難關。由於你是為了「萬一」發生的情況而囤積東西，因此這是在對自己的潛意識發出訊息，你是在告訴自己如果將來真的需要它們時，可能會因為錢不夠而無法重新購買。

雜物阻擋了可以進入你生活的全新機會：當你家裡的每一個空間都被東西占滿，新的機會、新的人際關係，以及新的能量會變得難以進入你的生活。在象徵意義上，就是沒有容納它的空間。你被所有的東西綁手綁腳，根本沒有空間容許新的開始，或是容許你的夢想與渴望開花結果。只要單純地在住家裡創造空間，就能在你的生活中創造出讓許多奇蹟發生的空間。就像是凱芮有一個前夫送她的戒指。凱芮很喜愛那個戒指，但是每次有人讚美這個戒指，她就感到渾身不舒服。凱芮想要進入一段新的關係，但老是覺得滯礙難行。但當她一一檢視家中與前夫有關的物品，並陸續將它們（包括那個戒指）送走後，凱芮注意到自己的約會變多了，也開始享受一段新的關係。

簡而言之，「雜物」會影響你主宰生活的能力。它會讓你覺得自己亂七八糟，或覺得自己是個失敗者。雜物可能會讓你產生沮喪、無招架之力，而且混亂不堪等，它會讓你有分心而無法努力朝目標前進的感覺。它也能讓你在身體和情緒上都變得沉重不堪，這甚至可能以體重過重的情況出現。它會將你的情緒與過去綁住，讓你無法將注意力放在當下這一刻。你可能會覺得是你的所有物擁有了你——而且占據了你所有的時間——你擁有的東西越多，你就必須為它們服務。如果你不照料它，你可能還會感到內疚。雜物甚至可能會影響工作上的升遷機會。研究顯示，比起桌面清爽的員工，桌面堆滿雜物的員工較不容易獲得陞遷的機會。

關於雜物清理，有件很棒的事是，當你一開始清理雜物，就能開始掌握你的人生，幾乎像是煉金術般地神奇。這似乎就像是變魔術，你開始掌控你的命運了。

一個人是否能掌握人生、成為領袖、發揮潛質等，與做決定的能力有直接的關係。你越是願意對你的「東西」做出決定，你就越有能力在人生中發揮你的潛能。

為你的生活騰出空間，清理雜物吧。



雜物令人難以割捨

儘管有一百萬個好理由必須捨棄雜物，但許多人仍面臨掙扎、難以割捨，其實這是有原因的。因為除了擔心而製造那些「我可能會需要用到」的藉口外，其實還有生理學上的因素。

耶魯大學的研究人員已經確定，你的大腦和痛苦相連的兩個區域，也就是前扣帶皮層（anterior cingulate cortex）與島葉（insula），會在你捨棄自己擁有並帶有感情的物品時出現反應：這和你感受到肉體痛苦時大腦出現反應的區域一模一樣。

你的大腦將失去你的寶貝物品等同於某個造成你肉體痛苦的事件，而你對該物品投入的感情或財力越多，你就越是想要保留它。這可以追溯至人類的穴居時代，當時祖先的毛皮獸皮等過冬的衣物、挖掘根莖的石造工具等，都是生存的必要物品。因此，從他們的觀點來看，失去東西可能（在潛意識裡）意味著失去生命。

研究也指出，僅僅只是觸摸你考慮捨棄的東西這個動作，就會讓你對它越難以割捨。對於實體物品，僅僅只是碰觸它們，就可能加深你對它們在情感上的執著。在一項俄亥俄州立大學心理學系的研究計劃裡，研究人員在拍賣咖啡杯之前，將它們拿給參與者觸摸、檢查。研究人員設計了不同的時間長短，讓參與者拿著馬克杯，看看這是否會在拍賣會上影響參與者願意在它們上面花費的錢。

研究結果顯示，拿著馬克杯較久的參與者，願意付的錢比那些拿著馬克杯較短時間的人多出百分之六十。這個研究的結論是，你觸摸一個物品越久，你賦予它的價值就越高。

許多零售業者都了解，讓客人把玩商品的效果有多大。舉例來說，如果你曾去過蘋果電腦專賣店，就知道裡面的布置就是要讓你把玩、使用的。藉由這麼做，它們不僅只是展示可供販售的產品，還會讓你在潛意識與他們的產品建立起情感依戀。

禮敬每一個物品及其故事

那麼，你要如何打破那種對物品的依戀，讓你不再留戀雜物呢？其中一種做法是和物品說話，對它表示感謝，「謝謝你出現在我生命中」。感謝這個物品為你的人生帶來喜悅、意義，或者學習到一些事情，這麼做能讓它順利離開。

另一種對你想要捨棄的物品表達禮敬的做法是收集物品相片，為它製作一本美麗的相簿。對那些具有紀念意義、禮物或傳家寶之類，你不想放手，卻又沒有空間存放的物品來說，這是個很棒的做法。你也可以將照片設為電腦桌布，輪流播放，這樣你還是可以看到它們，與它們保有連結。

你也可以為物品寫日誌，寫個描述它如何來到你生命中的故事，它們帶給你的感受，以及你曾經有多麼欣賞並感謝它們，寫出與它們有關的種種回憶故事。透過你的文字賦予它們生命，然後就讓它們繼續它們的旅程。

禮敬物品的做法並非只有捨棄東西，它也能用來讓物品成為家中能量的一部分。舉例來說，為住家帶來新物品時，你可以清理、淨化它，然後歡迎它。即使是全新的東西，在它來到你家之前也可能帶有製造商、店家，或其他曾與它有過互動的人的殘留能量。為物品做個簡單的空間清理，有助於將這些舊有的能量清理掉。如果是個小物件，你可以拿著它，放在鼠尾草上或燭火上——同時心中要設定清理的意圖。如果是大型物件，你可以在它旁邊敲個鐘，發出響聲——同時心中也要設定清理意圖。記住，每一樣東西在你家裡都需要有個家，有時它可能會取代既有的物品，因此你必須先進行感謝，再捨棄那個既有物品。

物品有自己的私密生活，有個地方是它們覺得最快樂、最能獲得喜愛與利用的。它們若無法獲得使用或欣賞，會感覺起來很沉悶、呆滯。為你擁有的物品充電的方式是將抽屜裡所有的東西拿出來，然後再將全部的東西重新放回去。只要簡單地觸摸每一樣物品，把玩翻轉一下，細心地將它們重新折疊、擦拭或排列好，就能為物品注入生命。試著讓你的寶貝們重見天日吧——如果它們一直躺在抽屜裡，可能會轉為休眠能量。

禮敬你從家裡清出來的東西，也禮敬你決定保留的東西。若能這麼做，你便能維持好能量，讓生活迎接美好的可能性。

練習

雜物評估

安靜坐著，閉上眼睛，想像自己的家，掃描它，然後選出一個你覺得需要清理的房間。

雜物評估：房間 _____

閉上眼睛，觀想自己在房間裡。你首先察覺到什麼？什麼東西最吸引你的注意？是否有一些讓你會心一笑，或讓你會很享受有它陪伴的物品？ 是否有寧願跳過不看，或讓你感到傷心，以及觸發諸如內疚等不適情緒的物品？

利用以下的問題幫助你了解自己對那些物品的感覺。這個過程可以讓你看見自己是否準備好捨棄人生中的某些物品。請注意任何可能需要捨棄的物品。

請試著列出三個物品：

1. _____
2. _____
3. _____

請先觀想第一個物品：

- 它帶給你什麼感覺？
- 你喜歡它嗎？
- 你需要它嗎？
- 它是你想要捨棄的東西嗎？
- 你需要做些什麼才能放下它？

舉例而言，你可能想到一個你深愛的祖母所傳下來的舊花瓶。它也許不適合放在房間，你也從來不會去使用它，可是如果讓它離開，你會感到內疚。但是如果幫它拍個照、寫下你和祖母的美好回憶，然後將你擁有花瓶的事記錄下來。這可能有助於讓你釋放內疚感，或是擔心捨棄它後會喪失過往回憶這樣的恐懼。

接著觀想第二個物品：

- 它帶給你什麼感覺？
- 你喜歡它嗎？
- 你需要它嗎？
- 它是你想要捨棄的東西嗎？
- 你需要做些什麼才能放下它？

最後，觀想第三個物品：

- 它帶給你什麼感覺？
- 你喜歡它嗎？
- 你需要它嗎？
- 它是你想要捨棄的東西嗎？
- 你需要做些什麼才能放下它？

第三單元

清除舊東西（上）

「無論你能做什麼，或夢想做什麼，開始去做吧！
大膽的心中蘊含天賦、力量與魔法……」

——歌德

現在，是進入實際清理過程的時候了。雜物可能代表一種不願意做決定的心態，或可能反映出你拖延不做的決定。當雜物很多的時候，你很可能不是個擅長做決定的人。這種拖延心態會造成壓力，並降低生產力。雜物清理的一個必要元素就是必須真正願意做決定，而且要迅速、果斷。領袖們有一個普遍的特質，就是擁有迅速做決定的能力。因此，當你面對每一個雜物，若能鍛煉出一種讓自己做出明確而直接的選擇，你便能激發出內在那份帶領你人生前進的領袖特質。「大膽的心中蘊含著天賦、力量與魔法！」

第一個要做的決定就是如何著手處理你的雜物。下手的方式有幾種，你可以用「房間」為單位逐一清理，清理好一個房間後再繼續進入下一間。這種方式能為你帶來成就感與滿足，因為在檢視其他房間或領域前，一個區域（或一個房間）已經完全清理好了。

你也能以「分門別類」的方式來清理。例如，有些人的家中到處都有成堆的紙類與文件，因此「紙類與文件」就可以歸為一類。你可以先從清理紙類與文件下手，或者你想要清理的，可能是放在每個房間裡那些不需要的書。

第三個雜物清理的下手方法是以「問題」，或是「生活領域」為單位，像是為富裕而清理、為健康而清理，或是為一個充滿愛的關係而清理。例如，你可以融入自家中，然後利用想像力掃描，看看哪個地方和你的健康問題最有關聯。如果浴室（或臥室，或廚房）似乎是與健康最相關的房間，你便要立定強烈的意圖，讓那個房間裡每一樣與你健康相關的東西都獲得清理。

以上這三種方法都行得通，只要為自己的家選擇一種你想採用的方式即可。而在課程影片裡，我是以「房間」為單位來清理。


除舊，迎新。

東西較少表示絆倒機率較少、要清潔的較少、
要整理的較少、要儲藏的較少。

壓力更是大大減少！



房間的順序



從風水觀點來看，雜物會影響你的運勢與人生的每一個面向。廚房裡的雜物會影響你的財務狀況、臥室的雜物會影響你的感情關係、走廊上的雜物會影響你的動脈健康、螺旋狀樓梯會影響你的心臟等。地下室的雜物會影響你腳踏實地的能力、閣樓裡的雜物可能代表生命中縈繞你心頭的問題等。

以下列表能幫助你為雜物清理做好準備。從風水角度而言，這些是可以優先考慮清理的房間順序。

- 臥室（主臥室）
- 櫥櫃（主臥室）
- 浴室（主臥室）
- 廚房
- 其他臥室（與櫥櫃）
- 其他浴室
- 餐廳
- 客廳
- 前門
- 地下室
- 閣樓
- 走廊與樓梯
- 車庫
- 車子

清理的基本事項

開始清理每個房間之前，我們有幾件事要做。在3-1的課程中，我解釋過你會需要五個箱子。所以在你開始動手清理前，請先準備好這些箱子：

- 「丟棄」箱子：放置已經完成服務使命，而且別人也不會再使用的物品。
- 「送人」箱子：放置對別人來說還有新生命或意義的物品。
- 「回收」箱子：放置可以回收的物品。
- 「不確定」箱子：放置你還不確定，或還沒準備好要捨棄的物品。這些是你不使用，但是仍然有留戀的物品（也許基於內疚或恐懼或其他理由，我們依然保留不喜歡的物品）。清理工作完成後，這些東西會另外儲藏。請將這個不確定箱子用膠帶封起來，並寫上今天的日期，或是日後你不再需要裡面的東西時要將箱子送走的日期。
- 「保留」箱子：放置要保留的物品。在清理雜物工作時，這些物品會被妥善儲藏或安置。

再來就是定下合理的目標。試圖將整個房間的東西都整理、分類到各個箱子裡，在身心上都太過令人無法招架。我建議，一次清理一小塊區域就好，像是清理每個抽屜，或一面牆。有些人喜歡把整個櫃子先清空，澈底清潔一番，然後只放回自己會用到或喜歡的東西，但這種日本武士般的做法可能對有些人來說太極端了。

對大部分的人來說，雜物清理不是一天內可以完成的事。你可能可以在一天內清理好一間臥室或一個衣櫥，但儘管只是如此，也是件令人心理非常疲累的事。雜物清理應該是個療癒的過程，而不是個每次清理一個空間就讓你感到害怕不已，或是感到壓力罩頂。慢慢來，好好思考，確保自己在雜物清理的過程中，每一分鐘都帶著愛與神聖的意圖。

設定目標的用意是預計你有多少時間可以清理。一旦你清楚要清理些什麼，將鬧鐘的時間設定在你預計時間的一半。鬧鐘響起之前，你要做的是清空、清理。至於剩餘的時間，你可以清潔、整理，以及把東西收起來。

設定好這些流程安排之後，就到了融入這一空間能量的時候。由於我們是以房間為單位來逐一清理，你可以在每次清理新房間時，問問自己下列的問題：

- 我在這個房間裡有什麼感覺？
- 我在這個空間裡想要有什麼感覺？
- 這個房間目前有何功能？
- 這個房間的理想功能是什麼？
- 跟家裡的其他空間相比，這個房間對我有多重要？

如果你是以「種類」為單位來清理，可以問問自己：

- 我現在對這類東西有什麼感覺？
- 我清理完這類東西後，想要有什麼感覺？
- 目前這類東西有什麼功能？
- 什麼是這類東西的理想功能或用途？
- 跟家裡其他種類的東西相比，這類東西對我有多重要？

如果你是以「問題」為單位來清理，可以問問自己：

- 我現在對這個問題有什麼感覺？
- 清理完與這個問題有關的東西後，我想要有什麼感覺？
- 目前這個問題在我人生中有什麼功能？
- 這個問題在我人生中的理想功能是什麼？
- 跟人生中的其他問題相比，這個問題對我有多重要？

另一個能幫助你清理順利的方法是「肯定句」。你家中的每一個房間都有其特定目的，利用肯定句清楚說出該目的，就能為你的清理能量強力充電。

清理的基本事項

肯定句：我的身體與生活都獲得滋養與更新。

臥室是整間屋子裡最重要的房間。它是你一早醒來第一眼看見的東西，也是你休息、恢復活力的地方，以及生病時然療癒身心的地方。臥室是每一天的開始，也是新生命的開始——它是寶寶受孕的地方。這裡是讓關係更深入的地方，也是做夢的地方。

替臥室清理雜物，能為你強化美好而親密的關係，幫助你獲得更新與休息，在生活中得到滋養，也能幫你產生由夢境啟發的創造性洞見。如果臥室堆積了最多的雜物，家裡的其他地方反而是乾淨整齊的，那可能表示你總是以他人為優先，而內在生活總是次要的。問問自己：「我是否一直將他人的需求放在自己的需求之前？」

你的臥室是否兼當辦公室或工作室呢？你是否有張放了電腦、檔案或文件的桌子在臥室裡？這可能是你唯一可以充當家庭辦公室的地方，但也象徵你一直在工作，或是讓工作優先於生活的其他領域。我們有許多人無法在工作與居家生活之間劃清界限，但這麼做卻是非常重要的。「我是否將工作放在生活中的其他所有事之前？」

你是否一醒來就檢查手機的電子郵件？甚至還沒下床就在做這件事了？試想一下，如果你醒來時不會看到書桌或電腦，或者至少在下床後的第一個小時內不會檢查工作上的電子郵件，你對每一天的展望會有何改變？請問問自己：「我是否有時間雜物？」

或許你一醒來就看到床邊的跑步機。你把它放在那裡，這樣你跑步時就正對著臥室窗戶，因為外面的景色很棒。然而，你有多常享受這個很棒的景色？是否只有當你在使用跑步機的時候，因為其他時間，景色都被阻擋了。跑步機是個實體具象，象徵著你一直處於活躍狀態，從來不休息。或者，那台跑步機是一種肯定，確認你是那種你想要成為的人——更苗條、更健康、更活躍。當你看到那台跑步機時，它會讓你感到更快樂、更有動力嗎？或是它讓你感到罪惡感、感到沒有成就，而且很討厭，因為你買了它卻沒有用它？也許你用洗好的衣服蓋住它，讓你可以不會看見它，潛意識也就不會產生那些感覺。問問自己：「我是否覺得自己一直在奔跑，但是哪裡也到不了？」或是「我是否因為沒有信守對自己的承諾，而萌生罪惡感？」或是「每當我看見自己的健身器材會覺得超級有動力，而且整個人都活過來嗎？」

你一醒來就看見房間地板上、床上或其他家具上到處散落的玩具嗎？這可能代表你總是將孩子排在第一位。他們的照片放在你的梳妝檯上嗎？你的家庭照片掛在牆上嗎？即使是在你的私密空間，你也想要家人無時無刻看著你，讓你的孩子一直和你黏在一起嗎？正如你的孩子也有自己的房間和空間，你也應該要有自己的。請尊重自己，讓臥室成為神聖的庇護所，而不是儲藏空間。記住，這是你家中最私密的房間。問問你自己：「我是否將孩子的需要和欲求放在自己的需求之前？」

每一天早上醒來後第一眼看見的東西，以及每晚睡前看見的最後一樣東西，能為你當天的白天與夜晚時光定下象徵性的能量基調。問問自己：「如果我早上第一眼（與睡前最後一眼）看見的東西，道出了我生活的一些事，那會是什麼？」

你早上一醒來看見的東西，會影響你一整天。如果你早上第一眼看見的就是雜物與混亂的畫面，那就會在你生活中啟動雜亂無章的能量，但是如果你早上第一眼見到的是一尊在靜心的佛，或花瓶裡的鮮花，那麼你就能在生活中啟動寧靜與美麗的能量。

以下有一些和我共事的人所注意到的現象，這些都是關於他們一醒來看見的東西，以及那些東西帶給他們的感覺。

- **臥室的窗戶：**「在春、夏與秋天，我醒來都會看見日出與晨曦。我非常享受這種柔和的光線，以及天空塗上紅色、橘色與紫色調的繽紛畫面。它讓我想到大自然母親的擁抱，讓我慢慢甦醒過來，迎向白天的陽光。它代表的是乾淨、清新的空氣，以及一望無際的地平線。它激發我對每一個新的一天，與大自然賜予我的美好由衷生起感激。」
- **手機：**「我早上醒來第一個看見的就是手機……還有睡前也是。我把它當成鬧鐘，但每次它響起時，我就不甘不願地按下貪睡鍵。這是實用性功能，提醒我還有工作上的電子郵件在等著我回覆，這讓我帶著壓力重重的感覺展開新的一天。我的手機就像是我與這個世界連接的臍帶，它讓我早上醒來時充滿焦慮與壓力。」

你可以發現這兩個例子，一個是非常享受，一個是壓力重重。如果你發現自己早上醒來第一眼看見的東西讓你感到壓力，你應該試著做出改變。把手機換成收音機鬧鐘，將鬧鐘聲響設定成可以啟發的音樂。如果你無法改變自己醒來第一個看見或接觸的東西，那就改變你賦予它的意義。舉例來說，你還是可以用手機當鬧鐘，只要將它調成飛航模式，這樣你一醒來就不會看見那些未讀、新來的電子郵件了。然後將鬧鐘響聲設定為帶來啟發、激勵人心的音樂，或是有提醒效果，並讓你有個好開始的音樂。

我有一個客戶，她從二樓臥室的窗外望出去是一間地方五金行的招牌（註：五金的英文為hardware）。她說每天早上都會看見hardware裡的hard（困難）這個字，讓她覺得這是象徵自己的人生有多麼艱難。我們談到如何改變其意義的時候（她不想裝上窗簾來遮擋招牌，因為窗簾會將陽光遮住），她發現五金行裡有一些可以用來建造東西的物品，因此她告訴自己，每當看見那個五金行招牌，她就是在打造新生活。自從賦予它不同意義之後，她的生活也開始隨之好轉了。

練習

床邊景觀評估

你早上醒來第一眼看見的事物是什麼？將它們寫在下方，並在每樣事物的右側寫下它對你代表的意義，或是讓你產生的感覺。此外，問問自己，它是否是你的生活象徵？還有它可能代表了什麼？

事物	感受	象徵
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		

如果你想要讓任何事物具有不同的正面意義，請在下方寫出你想要的改變。

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

在評估你的臥室時，請參考檢查表，以及一些要回答的問題：

- 我對我的臥室有什麼感覺？
- 我想要臥室讓我有什麼感覺？我需要做些什麼改變，讓我對臥室產生這種美好的感覺？
- 在牆上掛的物品，會讓我的能量提升、降低，或是中性的？
- 床頭櫃很清爽嗎？還是堆滿很多東西？我是否會使用或喜歡我床頭櫃上的每一樣東西？
- 早上醒來第一眼看見的東西是什麼？它令人感到愉快還是備感壓力？
- 臥室裡的每一樣東西都能正常使用嗎？例如，是否所有的電燈開關、濕度計、風扇等都能正常使用？
- 在臥室能輕鬆順利地走動嗎？還是地上會有障礙物？
- 臥室有垃圾桶嗎？我是否經常清空它？
- 床底下是否有一堆雜亂的東西，還是整齊乾淨的？
- 床上的枕頭是否有我不需要或不喜歡的東西？
- 窗戶乾淨清爽嗎？窗檯上是否有東西？我喜歡它嗎？或是清理掉感覺會更好？
- 抽屜整齊嗎？當我打開每個抽屜的時候，是否感覺很好？

衣櫃：穿出真正的你

肯定句：我的衣服反映的不只是我現在是誰，
還有我可能成為最好的人。

很自然地，屋子裡必須清理的第二個最重要的空間，就是與主臥室連在一起的地方——主臥室衣櫃。衣櫃代表了我們的身分認同、我們對自己的感受，以及我們如何將自己呈現給外面的世界。從三個貼上「保留」、「不確定」和「送人」標籤的大箱子開始吧。（你也可以用「丟棄」和「回收」箱子，但也許比較不適用於衣服。）多數的女性只穿了她們百分之二十的衣物，男性更只有百分之十三，所以，準備用上「不確定」與「送人」的箱子吧。想像你可以怎麼運用衣櫃裡，目前裝著那百分之八十你不穿的衣物空間。想像衣櫃可以減少百分之八十的東西會有多麼整齊清爽！如果每一天都能在你那個美麗清爽的空間裡挑選有意義的衣服，會有多麼輕鬆愜意？

不妨將穿過的衣物捐給慈善機構，讓它們能再運用。在美國，每個人平均一年會丟掉大約37公斤的衣物，因此我們一年大約丟掉118億公斤的衣物！這對地球來說真的是太糟糕了。因此最好是將衣服捐掉，而不是丟掉。如果你決定把它們賣出去，就給自己訂一個截止日，絕對不要讓自己在Ebay上出售的東西變成另一堆雜物。

一旦你讓衣櫃的衣服全部仔細地放回到架子上或裝進箱子裡，就將「不確定」和「送人」箱子裡的衣服搬開，那麼你就會有更多空間可以整理。不確定箱子可以寫上日期儲藏起來，如果你未來幾個月或幾年內都沒有再用到它們，就可以把它們送走了。

記得在箱子寫上一個截止日期，也用黑色簽字筆寫上大大的一句：「如果在（寫上日期）內都不需要這個箱子裡的任何東西，我就會把它捐掉，而且我絕對不會打開！」

現在空空的衣櫃裡應該會有較清爽的工作空間了，而且只剩下放在保留箱子裡面的衣服。你準備好了，空間也準備好了，再來就可以進行下一個步驟。首先你可以清潔衣櫃，藉這個機會將架子擦拭一番，地板用吸塵器吸一吸，然後將長期被忽視的毀損物品換新或修理好。

這個時候也是創造一個全新衣物儲藏法的好時機，以此來幫助你長久維持這樣的空間。舉例來說，多數衣櫃都沒有附帶抽屜或鞋架。增加一個架子區分或方格狀收納櫃，也可以放置編織籃子，這在視覺上可能比較吸引人，並有助於保持整齊。如果能將鞋子成雙放在其中一個籃子裡，就能預防衣櫃地板堆積東西，也能防止鞋子最終全部堆在前門。

選擇要放在架子上的衣服，考慮將它們仔細整理成混色的調色盤。你難道不喜歡當你打開一盒蠟筆、彩色筆或色彩繽紛的美術用品時，看著它們由深到淺排列，或是欣賞萬花筒裡面多采多姿的顏色嗎？如果你將衣服用同樣方式排列，想像整個衣櫃看起來會有多麼美麗。這會讓你在穿上這些衣服，或挑選下一件衣物時感到雀躍、興奮嗎？

很多時裝店都是用這種方法展示的，而且將短袖擺在長袖旁邊，將短褲放在長褲旁邊，從右排列到左。這種漂亮的排列方式能吸引你將目光停留在每一區的展示品上，激起你對它們的高度興趣。這種呈現方式比隨便將衣服塞進衣櫃要來得更吸引人。

你也可以考慮用折疊儀式來禮敬你的衣物。想想美國國旗，每一次它要從存放的地方打開，或從打開狀態放回存放處，它都會經歷一場表達我們多麼重視它的儀式。傳統的折疊法包括13次的折疊，藍白色星星的地方朝外，整面旗子會收在一個三角形的套子裡。這個儀式是用來禮敬象徵這個國家之自由的國旗，而讓它有別於只是折一條毯子或一件衣服。最後，國旗會被折疊成一個美麗的樣子。

我的母親就是在阿靈頓國家公墓（Arlington National Cemetery）下葬的，當時有軍號還有鳴槍禮為她送行。覆蓋在她棺木上的國旗，由戴著白色手套的軍人慎重地進行折疊儀式，感覺他們是帶著祝福與關懷折疊的。自從有折疊儀式以來，根據場合的不同，例如假日、葬禮、退休或升遷等，這13次的折疊會被賦予特殊意義，讓這個儀式更顯得意義重大。

你也可以用類似方式禮敬你的衣物，好好折疊它們，讓它們以更美好的樣子呈現，這樣當你下次要穿它們的時候，也會感到更有活力、心中充滿愛。你看過時裝店裡的衣服是怎麼折的嗎？那些衣服可不會隨便丟在那裡，每一件都經過了仔細折疊。店員會利用折疊紙板，確保每一件衣物都在同樣的位置打折，和之前的衣物折成同樣寬度。每一疊襯衫看起來彷彿剛從一個箱子裡拿出來，每一件的邊緣都互相精準對齊。

當你禮敬每一件衣物時，都要帶著愛來折疊它，感謝它出現在你生命中。感謝它保護你免受風寒日曬，感謝它讓你感到自信、覺得性感。或者感謝它讓你覺得溫暖、舒適。請大聲說出你對它的感謝吧。

為了讓放在家中的每一樣物品，都能充滿你細心賦予它們的愛與意義。你可以播放音樂，噴一些精油在衣服上。（詳細做法請參考3-3「精油概要」的PDF檔案）記住，每一個意圖都會停留在那樣物品上，這樣當你下一次使用它、穿上它時便會發揮作用。將愛與意義灌注在你的衣物上，當你穿它們的時候，就會感覺到這份祝福與愛。

衣物會留住能量——這就是為何清潔、清理你買的任何二手衣物是如此重要的原因。衣物確實會殘留穿過的人的能量。此外，有時甚至新衣服也必須做空間清理，這得視它的製造地點而定——例如是否在發展中國家的「血汗工廠」製造的，還有視你購買的商店的能量而定。要淨化這些衣物，使用的方式可以是較極端的澈底清洗一遍，或是簡單地掛在戶外曬幾個小時的太陽。

練習

床邊景觀評估

在這個練習裡，對象是你的衣櫃，以及其他儲存衣物的地方。你所穿戴的物品會為你創造出特定的感受，也會投射出一個形象給他人。在3-1的單元裡，你已經想像過自己渴望的未來，因此瀏覽你的衣物時，讓這個願景停留在腦海裡。利用以下的問題幫助你決定有哪些衣物需要捨棄。

懷著尊重的心與愛對待所有的衣物，因為它們曾為你服務、讓你擁有展示給世人的外在形象。它們曾保護你抵禦寒冬酷暑，讓你在社交場合感到舒適自在，甚至它們還保護了你的身體，抵禦挑戰。它們道出了你是誰。

第一部分：六套服裝

當你站在衣櫃前看著自己的衣物，請找出六套你最喜歡的服裝。也許可以拿出來放在床上，你就可以清楚看見它們、感覺它們，甚至穿穿看。在下方列出這些服裝，將它們帶給你的感覺記錄下來。它們傳達給世界什麼樣關於你的訊息？一個陌生人可能會對一個穿了這套服裝的人做出什麼評斷？這套服裝是否代表了你將來想要成為的人？你挑選這套服裝、選擇保留它而不是其他服裝，原因是什麼？

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

第二部分：評估你的衣櫃

看看你的衣櫃，現在的感覺是什麼？你想要它有什麼感覺？有什麼吸引了你的注意力？當你看著每一樣東西時，請問問自己：

- 這件衣物是否反映了現在真實的你？它是否透露出你未來努力想要成為的樣子？想想那六套你喜愛的衣服，你為什麼喜歡它們？
- 這件衣服是否需要修補或清潔？鈕扣是否有縫好？摺邊有縫好嗎？有污漬嗎？收起來？給出去？需要熨燙嗎？需要縫補的衣物會保留毀損的能量，將這種能量散發至空間中。
- 你保留它只是為了以防萬一嗎？問問自己，為什麼你會需要不穿的衣物，如果答案是它符合未來的你，那麼它就不是雜物。但是如果你保留它，只是為了某種打擊自信心的理由，例如「我將來可能買不起一件新的」，或是「我以後可能會減肥，那就會合身了」，或是「它可能會再流行回來」，那麼，這就是該捨棄它們的時候了。
- 你是否會將一些衣物降級為工作服，或是在家發懶的居家服呢？當然，浴室重新上漆時，有條破舊的牛仔褲可以穿很好，但是如果你有七條工作褲，那麼它們很可能就是雜物了。如果你的居家服很舒適，讓你感覺很愉快，這樣很棒，但是如果它們讓你覺得很邋邋、無精打采的，那就不是很理想了。
- 當你穿上特定衣物，你對自己有什麼感覺？你對自己的感受覺得滿意嗎？你比平常覺得更有自信，還是更沒有自信？當你穿著這件衣服時，你想要有什麼樣的感受？

以下這些問題能幫助你決定要將衣物放在哪個雜物箱。你會將它保留，送人，丟棄，或是晚點再決定它們的命運呢？

第三部分：排列

既然你已經知道你要保留些什麼，就可以把那些衣物放回衣櫃與抽屜了。想想你會如何排列衣櫃裡的衣物。

- 按照顏色排列能為空間帶來整齊的感受。
- 按照類別來排列（例如所有的褲子放在一起，所有長袖衣服放在一起，能讓你快速找到你要找的衣服，也有間接讓你減少採購的效果。）
- 按照季節來排列，可以根據天氣來找到你想穿的衣服。
- 按照長度來排列，例如由長到短排列，這能幫助你更迅速地挑出衣服。

小提示：將衣服掛起來時，衣架先朝同一個方向，挑出衣服後，便將衣架朝反方向放置。這樣很快就會知道你沒有在使用的衣物是哪些，然後考慮將它們捨棄。

現在輪到抽屜了。想想你要如何安排這些東西：

- 不要將內褲、貼身衣物、襪子等隨便丟到抽屜，雜亂地堆成一座山。
- 不要將襪子綁在一起。
- 請仔細折疊、整理。帶著愛仔細地折疊能為你的衣物賦予能量。請將它視為一場神聖儀式。
- 記住，你的內衣最貼近你的皮膚，它會傳達最親密的能量給你，花點時間禮敬它們，將它們折疊好，好好珍惜，排放整齊。

為臥室與衣櫃做空間清理

你是否曾走進一個房間，便立刻察覺到裡面瀰漫著緊張的氛圍？你可能不知道在你來之前發生什麼事，但你就是知道是一件不愉快的事。相反地，你也可能進入一個房間時，毫無由來地體驗到喜悅、身心安康的感受。帶來美好感受與沮喪感受的房間，兩者之間的差異可以解釋成，有些環境就是比別的環境更漂亮或在實體上更迷人，至少部分原因是如此。然而，這些解釋的背後還有更深層的真相，它是和能量有關的。有些環境會散發出滋養的能量，而有些空間則會消耗你，導致你覺得沮喪、易怒或生氣。

我們都擁有察覺能量的能力。當我們進入一個空間，我們不只會對家具風格與各種顏色和材質做出反應，還會察覺到周圍的能量。正面能量讓我們感覺很好，負面能量則使我們能量降低，而空間清理是一種簡單卻十分有效的方式，能使後者轉化為前者，將充滿壓力與沮喪的地方轉化為一個美麗、和諧與喜悅的天堂。

古代的治療師了解環境對個人健康與幸福的影響。在原住民文化裡，村裡的薩滿會為新住家或村裡的民宿進行特殊的祝聖儀式。如果有人生病，薩滿會打鼓、唱誦或使用煙燻藥草來清理空間——這不僅是為了當事人的健康，也是在淨化與療癒他們所居住的整個環境。不同文化會使用不同工具，但效果都是一樣的。清理後的空間會散發正面、振奮人心的能量，對生命的每一個面向有所裨益。

空間清理具有轉化住家與辦公室能量的力量，每當你想要改變環境能量，就可以使用這個方法。做完雜物清理後幫空間淨化，能為你的住家和生活帶來巨大的改變。空間清理十分簡單，但效果驚人，而且能將你的住家蛻變為靈魂的庇護所。

單單使用雜物清理與風水的方法，可是卻沒有整理、清潔環境，就像是把一束美麗的花放在一支骯髒的花瓶裡。若是能一起做，就可以為生活創造出不可思議又持久的驚人結果。

每一個人、每一樣東西裡都含有宇宙的生命力，它將一切互相連結，它會流過我們，賦予我們周遭的萬物生命力。你還記得我們在第一單元學到的雜物清理三原則嗎？我所談到的那種連接我們、流經我們的能量有時稱為「氣」。如果我們能與住家、住家裡的物品與環境，甚至我們自己內在的氣保持協調一致，就能開始理解能量的流動，以及家的更深層意義。

有一種將你的意志投射至空間中的觀想，就是想像自己的身體是個神聖容器，透過它，宇宙間巨大的愛的能量傾倒而出，同時搭配空間清理方法，例如敲鐘、打鼓或噴灑精油等。使用肯定句，同時對每個已經完成雜物清理的房間做空間清理，這麼做能釋放舊能量，在空間中注入活力四射的能量與意圖。這麼做能改變一個房間帶給你的感覺，聽起來或許很奇怪，但是試試看吧.....它真的有效。

你會在課程中看見我用羽毛做空間清理，但若想了解深度的空間清理，可以考慮參加我的線上課程「基本空間清理專業認證課程」(Elemental Space Clearing® Professional Certification Course) 或是任何一個「內在協調專業空間清理課程」(Interior Alignment® Professional Space Clearing courses)。

基本風水學

目前為止，你已經聽我提過風水好幾次了，所以我想更進一步說明這門古老的藝術到底是什麼，因為這對你的「終極斷捨離」是個非常強大的輔助工具。

風水其實已經在許多文化裡行之有年，有長達數千年歷史，它是一種讓空間中的能量流取得平衡的方法。它又稱為「擺設的藝術」（the art of placement），因為家中物品的擺設會影響你的感覺，甚至影響你的生命境遇。雖然這門學問的細節在每個文化裡不盡相同，但是整體上的信念、方法甚至結果都非常相似。透過去傾聽你的住家，風水技巧能幫助你設計家中物品，協助你掃除障礙、清除負面能量。這些方法也有助於讓你學著了解自己住家的深層意義。

我相信我們每一個人內在都隱約知道什麼對自家能量流動有幫助。儘管有些傳統上的規則存在（我們在一一檢視屋內房間時我會提到），但我希望提出一個簡單的規則：

如果它讓你感覺很好，就是好風水。

如果它讓你感覺不好，就是壞風水。



不過，為了提供你一些額外的助力，以下是一些基本原則，它能幫助你對住家與周邊環境，以及每一個房間的整體形勢有個初步的了解，你就可以明白為何一個房間會讓你有所感覺。這對你的景觀設計和裝潢也有幫助，讓它們能發揮平衡能量的目的。

方位在風水中扮演了重要的角色。古代中國的風水大師了解從每一個方向流入的隱藏力量，這在風水學的「方位派」（或稱理氣派）裡是特別強調的重點。在這個學派裡，人們會使用羅盤方位來做為參考與決定的依據。

與一些美洲原住民一樣，風水師為每一個方位指派了一個神祕生物，做為該方位力量的連接者。龍代表有益、有創造力的東方力量；鳳凰象徵擴張、喜悅的南方能量；虎呈現的是不可預測、轉化的西方能量；龜則具體象徵了充滿智慧、持久的北方力量。想想自己的住家，以及每一個方位的不同能量如何影響著它。

東方

當你針對家中東邊的區域清理雜物，
你邀請了新的、充滿活力的機會進入你的生活。

與東方有關的特質源自於這是日出的方位。基於這個原因，一般這個方位與新開始有關。東方的精神是與春天的力量一致的，春天是冬天冬眠與昏暗之後甦醒的季節。印度風水學（Vastu）認為，將前門正對著東方是最有益的。

東方是黎明的位置，象徵著新月漸盈。新播種的種子、初芽破土而出、蛋在巢裡等待著孵化，新生兒等所有的活動都與東方有關。這是個生長、更新與活力的時節。東方是希望、夢想與新計劃的所在。

與東方相關的詞彙是：啟動、啟發、樂觀、努力、成長、活力、開悟。

南方

當你針對家中南邊的區域清理雜物，
你邀請了計劃與人際關係的擴張，還有事業的成長。

南方的力量在於擴張與快速成長。它是夏季的居所，日中當中的太陽與滿月。農作物長得很高壯，日子很溫暖，南方與童年的迅速成長有關。從東方誕生的概念，來到南方獲得滋養、強化。

與南方有關的詞彙是：擴張、滋養、信任、豐盛、能量、豐收、活動、熱情、茂盛、活力。

西方

當你針對家中西邊的區域清理雜物，延宕的計劃會完成。
與自我覺察、關係、事業與財務有關的限制性舊模式會逐漸脫落。

在生命的循環裡，西方是秋季、日落的領域，象徵著月亮漸漸虧缺的能量。農作物已收割，葉子從樹上掉落。西方與改變、成熟、發現、轉化、實驗與完成的年代有關。這是童年期過去，成年期開始的時候。計劃在東方誕生，在南方獲得滋養，現在來到西方實驗、修正的時節。實驗的循環階段已邁向完成。

與西方有關的詞彙是：完成、轉化、收穫、改變、過渡、釋放、淨化、收回。

北方

當你針對家中北邊的區域清理雜物，
你的生活會變得踏實，你內心會生起強大的洞見，
你與造物者的連結也會加深。

北方是冬季的領域，最長的夜與黯淡的月。北方與內省、成熟的成就，以及長者的智慧有關。它也是關於死亡與重生的領域。

與北方有關的詞彙是：鞏固、內省、寧靜、靜心、僻靜、休息、更新、蟄伏、內在指引、孵育、智慧、反思。

南半球及其方位

以上列出的北方與南方特質針對的是北半球。因此如果你住在南半球，南方與北方應對調，東方與西方的意義則維持不變。

中央

中央是多歸於一、自我的碎片趨於完整的所在。中央是和諧的中心，家的精神所在。這是一個療癒的地方，零碎的東西都會神奇地被蛻變為整合、統一的狀態。

與中央有關的詞彙是：專注、精神、覺察、直覺、統一、一體。從每一個方向流入的力量都很強大，它們持續影響著住家的能量流。要進一步認識各個方位對住家的影響，請試試以下的練習題。

練習

「方位」對住家能量的影響

步驟1：畫出你屋子的外形輪廓，彷彿你從上往下俯瞰它——鳥瞰的視角。這就像是你屋子的藍圖或平面圖。

步驟2：將這張圖轉到和實際房子相同的方位。利用羅盤來決定住家的方位關係。標記出每個方位，也就是住家外牆所面對的方位。

例如：如果住家的前方有車庫門、前門，以及客廳窗戶面對東方，那麼就在住家圖的前方寫上「東」這個字。這能讓你一眼看清楚方位能量如何進入你的住家。

步驟3：接下來，再將房屋的外形畫一遍，加上周遭的建築物、植物與地形，以顯示房屋位置與周邊景觀的關係。請留意是否有任何因素，可能影響方位能量流入你的住家。

例如，如果東邊有一個大型障礙物在你家的正前方，那麼它可能會阻礙東方的創造性能量進入你家。還有家裡的雜物中，是否有一些你還沒開始動工的計劃呢？這可能顯示你需要啟動東方的能量，以幫助你減弱你屋子前面障礙物的阻擋力量。

要這麼做，首先要清理家中東邊區域的雜物。將前門區域、窗戶對著東方的客廳裡的雜物清理乾淨。你可以利用諸如室內植物等生命體，來加強這個空間的生命力。你可以挑選一個代表創造力的象徵性物品，例如描繪春天的畫作，因為春天是與東方有關的季節，然後將它掛在前門。一些代表破曉或新開始的東西，也能啟動東方的能量。

另一個刺激特定方位能量的方式是積極開墾坐落於住家該方位的花園。在東邊種植花卉、矮樹叢或樹木，能立即提升東方的誕生能量。

除了方位以外，有一種風水學利用八卦圖做為工具。這種圖呈方形或長方形，平均分為九個平等的部分——就像井字棋的板子。這些部分成為「卦」，每一個卦會對應到你生活中的特定面向。藉由提升與特定生活環境相關的空間能量，你就能實際改善你的該生活面向。

財富&豐盛	名氣&聲望	愛、婚姻&關係
家庭	健康&幸福	創造力&子女
知識&自我修養	事業&人生目標	貴人&旅行

要使用八卦圖來改善生活，你只要加強你想利用風水來提升的空間即可。至於如何著手，先想像你以鳥瞰的視角看著你家，然後將住宅建築物的前門（不一定是你使用最多的那道門）對齊上面八卦圖的「知識」、「事業」與「貴人」那一邊。換句話說，你的前門開口會對應到這三個領域的其中一個。如果你面對屋子的前門，而前門位於建築前緣的中央，那麼它的開口會落在「事業&人生目標」的區塊。如果你的前門是在你的右邊，那麼它的開口會落在「貴人&旅行」的區塊。

你也可以用同樣方式將這個圖覆蓋在某個房間上，將房間主要的門對齊八卦圖的底部。如此一來，每一個房間都會有個「豐盛」區塊、「關係」等區塊。

你甚至可以將此法應用在房裡的某個部分，例如你的桌子。這麼做之後，你就可以看見，要改善生活的特定面向需要注重哪個區域。舉例來說，如果單身的你想要一段感情關係，你可以對應「愛、婚姻&關係」的空間，也就是圖的右上角部分。如果要額外加強「愛、婚姻&關係」，你可以找出住家右上角區域的房間，再提升該房間右上角區域的能量。

關於八卦圖的使用與放置法，還有很多細節，在此只是先讓你大略了解如何將它應用在你的住家。若想獲得更多關於風水的知識，可以參考我的著作《靈魂的神聖空間或風水》（Sacred Space or Feng Shui for the Soul），或是參加我的「內在協調」課程。

臥室風水

關於臥室，以下是一些要牢記的風水概念。你在牆上掛的圖像或是裝飾，應該要能鼓舞人心。如果你知道任何放在你臥室的藝術品都是一種自我應驗的預言，那麼你會對掛在這個空間的任何東西更謹慎。這就是藝術品的意義所在。藝術裡的象徵可能對你的臥室是不適當的——即使你真的很喜歡它，不會將它視為雜物也是一樣。舉例來說，你床前掛的一幅美麗的暴風雨夜晚畫作，並無助於讓你帶著充滿陽光的心情展開新的一天。牆上圖像的顏色、意象與位置都有它的意義，也會對它們周邊空間的能量產生很大的影響。當你看著它，注意它讓你產生什麼樣的感覺。

適合臥室的樣色是土色系、膚色系（例如奶油色、棕色、深棕色與柔和的淡黃色等），它們能帶給你一種被擁抱，彷彿依偎在母親臂彎裡，舒適、安全的感覺。一塊堅實的床頭板，沒有任何裝飾的洞或尖銳形狀，會讓你感覺獲得支持、感覺舒服，好像有座強大的山在擁抱你。這象徵著生活中的支持與背後的力量，也代表著安全的空間。如果可以的話，也請確認你的床頭板是完全堅實的。

理想上，床永遠不應該放在臥室門進入房間的直線位置上。此外，也要留意儲藏在床底下的物品，以及儲藏的方式。床底下的雜物可能會製造出你看不見的障礙。有時候，我們無法避免在床底下儲藏物品，但是有一些專用的儲藏箱或收納工具能幫助你以實用、整齊的方式收納好，以免對你的生活產生負面影響。將你想珍藏的、你喜愛物品放在床底下，比起只是隨便儲藏一些東西更能發揮正面力量。

如果你渴望在生活中擁有一段感情，或是你已經擁有但渴望能更平衡，請確保床鋪兩側都留有空間，以及床上留有雙人使用的空間。兩個床頭櫃、兩盞燈等。此外，注意床鋪兩側的家具和裝飾品，試著在擺放這些東西的時候有意識地保持平衡。對伴侶而言，臥室物品的擺設應該要有平均、平靜的感覺，無論是視覺、重量或高度方面都應該如此。確保床鋪放在中央的位置，最好是能面對房間的門或入口，但是不要直接正對著門。如果你能從床上看見廁所或浴室，請將它們的門關起來，或是不妨掛一個美麗的簾子來遮擋你的視線。

任何尖角（例如家具邊緣），特別是正對著床的東西都會形成煞氣，影響臥室的正面能量流。請消除那些尖角，將它美化一番，讓它變得柔和。如果可以的話，有冰冷、反射表面的物體也應該避免放在床的四周，例如衣櫃門的鏡子。

記住，物品會保留發生在它周圍的能量與情緒。床墊尤其會存留大量的能量，如果有纏綿病榻或離婚的情況發生，就必須要更換床墊。雖然前任使用者的能量可以從床墊中清理掉，但是如果睡在床上的人仍記得那裡曾發生過的事，那些能量就可能再度回來。

電磁場

根據「國家環境健康科學院」(National Institute of Environmental Health Sciences)的解釋，電磁場(或EMFs)是「無形的能量區域，通常指放射線，與電力的使用與各種自然或人造的光有關。」你可能想問：「這和我有什麼關係？」這些電磁場會干擾我們的健康與療癒能力，因此盡可能避免過度曝露其中。

你花很多時間所處的房間，尤其是主臥室，應該移除駐留之處的電器用品與變壓器插頭。在臥室裡，注意有什麼設備可以放在其他地方。你真的需要將自己的手機放在床頭櫃嗎？是否可以放在房間另一頭的梳妝檯上？或者放在另一個房間會更好呢？

如果你想知道自家的EMFs，可以使用EMF偵測器，或是手機裡免費的相關應用程式。

浴室：綠洲——淨化與清潔

肯定句：我的身體與生命都獲得淨化、清潔與療癒。
神聖的水淨化了我的生命。我已煥然一新、恢復活力。

清理完主臥室與主要的衣櫃之後，屋子裡第二個最重要的房間就是主衛浴。浴室的潛在能量應該要清理、淨化，這是一個讓你能深度放鬆，以及美化自己的地方。這是個私密的空間，在這裡你不應覺得脆弱、焦慮或有壓力。在這個空間，你應該覺得舒服、被愛、獲得充電，你可以洗掉、釋放掉你不需要的東西。

如果你的浴室感覺很狹窄，不妨先檢視檯面上的雜物。你要讓檯面上盡可能保持清爽，每一樣物品都應該是你需要的、你會用的、你喜歡的。任何沒有固定在使用的東西，都應該從檯面上移除。這些東西不需要立即找到永久的新家，但是必須先從檯面上移除，好讓你能有一個看起來、感覺起來都乾淨清爽的工作空間。任何你每天固定使用的物品都應該要清潔乾淨，整齊擺放。考慮將化妝品、乳液、梳子、藥品、維他命，以及其他你需要移開的物品放在置物箱裡，或是在檯面上放一個附帶門或小抽屜的漂亮小櫃子，讓你放置珠寶首飾、小件化妝品或其他小東西，才不會讓櫃檯上看起來亂糟糟。

將檯面整理好、看起來美美的之後，接著逐一檢視櫃子或抽屜。你可以將一個櫃子或抽屜全部清空，再將每一個物品分類。先將櫃子或抽屜清潔乾淨，再將你需要並且喜歡的東西放回去。你也可以噴灑一些精油，或在抽屜鋪一張美麗的襯墊。

如果有個物品已經放在浴室很久，留著它只是因為你認為有一天可能需要，但多年過去了，你一直沒有用過它，就考慮讓它走吧。記住，有時候保留雜物可能是出於擔憂未來有所匱乏的恐懼。這個理由甚至對一些很簡單的物品也適用，例如你已經保留多年的治療疣的藥物。你留著它，只是因為將來某一天你可能會長疣，但這是一種肯定你將來會長疣的想法。所以，丟掉它吧。

檢查藥品和維他命的有效期限，確保乳液、藥膏與其他液體也仍是好的。你可能會發現一些連自己都不知道自己有的產品。懷著愛，敞開心胸迎接未來的豐盛與健康，肯定自己會擁有足夠的東西，你會健康幸福，放下那些不用也不愛的東西吧。

在浴室做一些簡單的風水調整，能讓你原本透過雜物清理而創造的美好能量更上一層樓。如同你不想從主臥室直接透過門就看見馬桶，如果浴室裡的馬桶也是透過門就可以看見，請將門關起來。此外，如果可能，請將馬桶蓋蓋上。從風水觀點來看，這能有效減少空間中「排放耗盡」的能量。你可以在馬桶蓋放一件代表能量上升的物品，例如，一株植物或一張植物或樹木的畫，可以代表能量上升，傳達出一種健康與成長的感覺。

很重要的是，鏡子務必保持乾淨光亮，確保鏡中影像不會將頭頂切掉一部分。如果你早上在浴室的例行梳洗必須看著灰朦朦的鏡子，或是看到自己的頭頂被切掉，你可能會在接下來的一天感覺無法專注、腦霧，甚至會有頭痛現象。

當你置身浴室中，周遭的顏色應該明亮、清爽、有活力，而非感覺黯淡渾濁。稜鏡與彩虹的顏色能邀請來自太陽與美麗的大自然光線進入室內。另外，為浴室做雜物清理時要記住，它應該感覺讓人淨化身心、放鬆、煥然一新，讓你在裡面感覺被擁抱。以下是浴室的檢查表：

- 浴室感覺起來如何？
- 我想要我的浴室有什麼感覺？
- 我需要做些什麼，才能創造出讓我感覺很棒的浴室？
- 所有的藥品是否都還在效期內？我的維他命過期了嗎？
- 我會使用我擁有的所有乳液和藥膏嗎？
- 我是否需要、是否會使用我所有的化妝品？
- 我是否會使用我擁有的所有洗髮、護髮產品？
- 浴室是不是無霉菌？乾淨嗎？
- 浴室裡有什麼東西是屬於其他地方的嗎？
- 我是否讓垃圾桶保持乾淨？我經常倒垃圾嗎？

第四單元

清除舊東西（下）

「當你被雜物包圍，你幾乎不可能對你的未來
和你的命運有一個清楚的願景。」

——丹妮絲·琳恩

我希望你在上一單元所做的清理工作有所斬獲。在這個部分，我們會審視一種特別的雜物清理，也就是空間清理，然後我會為以下這些空間提供一些風水上的指點。

- 入口
- 廚房
- 餐廳
- 客廳
- 居家辦公室
- 地下室
- 閣樓
- 走廊與樓梯
- 車庫

前門——入口

肯定句：我歡迎喜悅與散發蓬勃生命力的能量進入我家。

前門是你外在生活與內在生活的交叉口。在風水學裡，稱為「納氣之口」，它是有益能量進入你家的地方，好比食物進入你身體的地方。前門與入口的能量對你的生活品質有很大的影響力。它所定下的頻率與基調能在最深層的地方影響著你，因此，前門的前後區域保持零雜物至關重要。

前門也被認為是你住家的門面。那是你迎接「家宅守護靈」之處，如同你每天在臉上化好妝，讓自己能面對人群、面對世界，所以務必讓你的家擁有一副最好的面孔。讓它成為一個美麗、充滿生命力、熱情友好的地方。

要了解你的前門可能散發出什麼樣的能量，可以問問自己：「如果有個陌生人站在我家前門口，他看著前門時，可會對住在這個家裡的人產生什麼樣的想法？」

你的前門要能順暢開啟，不會發出噪音或嘎吱嘎吱的聲音，也不該被家具或任何物品所阻礙，這點極為重要。這是進入你家的入口，應該要能夠歡迎好的能量從外面順暢流入家中。

打開前門之後，你第一眼注意到的東西是什麼？可能是某個物品，甚至是一種氣味。無論你注意到什麼，都可能是你生活的象徵——經常是如此。這個物品、氣味，或是聲音，會為你的住家定下能量的基調，因此，你體驗到的第一件事應該要能讓你的心快樂高歌。你應該要能感覺到一股放鬆與喜悅的波浪來襲，包覆著你的全身，不應該被雜物之海所淹沒。如果入口的地方有雜物，或者雜物是你第一眼見到的東西，這可能是你生活混亂無序的象徵。

在入口形成阻礙的東西，經常是一些常常用到或是會拿走的東西，例如靴子、大衣、帽子、雨傘、嬰兒推車、腳踏車、公事包、手杖之類的，它們常在你進入家門的時候被留在門口。家人回家時，它可能就變成垃圾場了。因此我建議，在門口附近安裝掛鉤，放置籃子、儲物架或櫥櫃，才不會一進門就像走進叢林一樣。要讓每一樣東西都有家可歸。這個區域清理好、收納整齊後，這樣當你踏進家門時，就會覺得更清爽、明亮，更快樂。

如果與住家的最初相遇讓你產生的感覺和想法並非完全正面的，請開始做些改變吧！如果前門打開面對的是一道牆，這可能會象徵你走進生活的圍牆裡。不妨考慮掛一幅有著開闊視野或遼闊風景的畫，它會帶給你一種更多空間、能量更容易流動的感覺。

通往前門的走道也可能成為你的生活象徵。是否有一條以上的路可以進入你家呢？如果兩條路都同樣清爽開闊，那麼這可能會讓你猶豫不決。我建議，強調其中一條路就好。你的前門容易找到嗎？通往前門的路上有殘磚破瓦嗎？是否很難抵達你的前門？這可能代表著生活中有難以前進的阻礙。

另外，是否有多條通道可以通往其他房間呢？如果它們感覺起來都一樣，也可能帶來一種猶豫不決的感覺。你可以利用一些簡單的裝飾技巧來改變這些情況，幫助你引導客人找到前門，從前門進入家裡，接著進入家中你想要強調的任何一間房間。

許多住宅的前門打開後都會看見一座樓梯。風水學認為，如果從前門到樓梯底部的距離不夠長，那麼好的能量可能會從樓梯上滾下來，接著就會從前門跑出去。你可能無法對住家做出結構性的改變，但是還有其他方式可以協助前門與樓梯附近的能量順利流動。

首先，確保樓梯不要有雜物。樓梯永遠要保持零雜物。你可以在樓梯下方掛上水晶或漂亮的掛飾，這能讓好的能量滑下樓梯時放慢速度。如果樓梯距離門口很近，不妨考慮在樓梯上安裝星星燈串或啟發人心的藝術品。有些人甚至會在樓梯踏板上放置肯定句，用來激發充滿生機的能量。在樓梯底部放裝飾用的籃子或植物，也有助於捕捉好能量，讓它停留在家中。

住宅入口是生命力的能量或說「氣」進入家中的地方，一旦它進入你家，你會希望它在住家空間裡順暢流動，並且停留在家中。如果從入口處就能直直看到住宅最後面，房子外面的地方，稱為「能量進/能量出」（傳統稱為穿心煞），這表示雖然能量進入你家，但卻從後面溜走。這種家宅格局可能表示機會或錢財進入生命，但是也很快離開。如果你家有這種格局，可以用一些漂亮的物品擋住你從前門看見屋子後方的視線，或是很簡單地放一張上面擺設了漂亮插花的小桌子，因為這可以吸引你的視線，避免你直接看見屋外，或是將窗戶的窗簾保持關上。

順便一提，從風水觀點來看，即使你鮮少使用前門進出，但仍要尊重建物入口，每天將它打開一次。另外，兩側或外面不要堆積雜物，這件事十分重要。當你打開前門的時候，心中刻意想像光明的能量進入家中，進入你的生活。以下是處理前門入口處時會用到的檢查表：

- 你的第一印象是什麼？
- 你進入家門後，是否馬上看見雜物？
- 雜物是否會讓前門無法完全打開？
- 進門和出門時，是什麼吸引了你的注意力？那個象徵是什麼？
- 你的大門會發出嘎吱嘎吱的聲音嗎？
- 你是否聞到什麼味道？
- 是否光線充足？
- 走向門時有任何障礙物嗎？
- 有死掉的植物嗎？
- 是否散發出歡迎、友好的感覺？
- 如果有個陌生人正要進門，他會有什麼印象？
- 那位陌生人可能會對你做出什麼評斷？

廚房與餐廳——你的豐盛所在

肯定句：我生命中的所有領域都是受到滋養、受到支持的。

廚房

廚房是你住家的心臟，這意味著讓它保持清爽、無雜物非常重要。它代表了所有滋養你、帶給你養分的東西。這是個家庭聚會、進行深度對話、做決定的所在；這是餵飽你的胃和靈魂的所在；這也是分享祕密、慶祝節日的所在。它象徵著古代部落聚會與家人團聚的地方，這個重要的房間能協助創造充滿凝聚力的家庭能量。此外，沒有雜物的廚房有助於激發良好的健康。

廚房也是你生活中豐盛富裕的象徵，藉由將舊的或過期的物品、毀損的廚房器具，以及其他零星雜物等清理掉，你便能清出一條通往更多財富、奢華與豐盛的路。

在開始之前，請先環顧整個廚房，注意你的印象與感覺。它是否讓你感覺蓬勃、有朝氣？溫馨嗎？療癒嗎？燈光會讓東西煥發出光采，或是讓你擁有好心情享用營養的餐點嗎？

從廚房的哪裡開始做雜物清理並不重要，重要的是你要開始做。就像臥室和浴室一樣，從檯面上開始會容易許多，試著只留下你喜歡而且每天使用的最重要物品。現在，你可能會盯著檯面上一個裝飾用的、小塑像做成的空鹽罐或空餅乾罐子看。沒關係，你喜歡它嗎？每當你走進廚房，它是否為你帶來喜悅呢？如果是的話，就留著它吧！

繼續問自己：「我會不會用它？我喜歡它嗎？」如果你有很多同類型的東西，問問自己是否需要全部保留？你真的需要12個開瓶器嗎？如果你在兩個同樣功能的不同器具之間有選擇——假設你有兩個類似的攪拌器，那麼就選擇能帶給你最大喜悅的那個吧。幫它找一個特別的安身之處，將它的配件都收納在附近。此外，務必確保所有電器用品都可以正常使用。如果有任何電器用品壞掉了，一定要修好它，或是捨棄它。請幫自己定下一個完成這項任務的期限。換句話說，就是要安排時間去做這件事。

當你開始為食物櫃、抽屜、櫥櫃等進行雜物清理時，一開始要慢慢來。一次清理一個抽屜，或一個櫥櫃，或一個架子。如果是抽屜，請將它拉出來，將所有東西倒在一條大浴巾上，然後將它清潔乾淨。你也可以藉這個機會在抽屜底部鋪一張漂亮的紙或是彩色襯墊。當你將東西放回抽屜時，問問自己是否喜歡它們，是否需要它們，它們放在抽屜的哪裡最合理。是否有更好的地方儲存每一個物品，或者它們已經在最好的地方了？

你是否有很多尚未使用過的廚房用品或器具呢？包括烹飪用具、烘培用具，或是你認為有一天會用到的額外食物庫存。有沒有一些永遠沒機會動手烹飪的各種食譜？或是那些放在櫥櫃裡你知道自己永遠不會吃的食物？還有那些堆在廚房檯面上或餐桌上的一大疊過期折價券呢？

以下是一個簡單的方法，讓你分辨出哪些是你會使用的東西，哪些不是。清空放滿烹飪用具的抽屜，將所有東西都放在一個箱子或籃子裡。在一個月內，只要你使用過的用具就放回抽屜。一個月結束後，考慮捨棄那些留在箱子裡的東西。如果你一個月都不需要它，你很可能以後也不會需要它——除非它是你一年用一次的特殊物品，例如某些節日或生日才會用到的東西。

為廚房做雜物清理有時似乎會令人不知所措，但是請留意自己在能量層面上的不同，即使只是做了一小部分的清理。以下是清理廚房雜物的檢查表：

- 走進廚房時，整體的感覺是否能提升並激發你所渴望的生活願景？
- 你的廚房設置是否發揮了最大的功能性？經常使用的物品是否很容易取得？
- 水槽底下放些什麼東西？放多久了，你真的會用它嗎？
- 有沒有很多小工具、小玩意兒？——想想半夜在電視廣告賣的東西，好像很酷，但你卻從來不用的東西。

- 上一次實際使用檯面上的物品是什麼時候？
- 檢查所有食品的保存期限，將任何過期食物丟掉或拿去堆肥吧。
- 有任何發出油耗味的油品或堅果嗎？陳年的調味料呢？
- 你是否在櫃子裡堆滿一些從來不用的食品和調味料？針對每個物品問問自己，上一次用它是什麼時候。六個月內嗎？還是一年前？兩年前？又或是更久呢？
- 冰箱的冷藏和冷凍庫，是否有一些不知名的食物潛伏在隱密的角落？
- 是否有幾年份量的塑膠袋或紙袋，藏在某個沒在使用的廚房角落裡？
- 食物的能量是否受到尊重？它們整齊收納著，並擁有呼吸空間？
- 廚房的食物與你所看見的那個健康的、煥發活力的自己是否協調一致？
- 所有東西都乾淨了嗎？檯面上是清爽乾淨的嗎？櫥櫃與抽屜都是乾淨的嗎？
- 在廚房走動、做事是否輕鬆順利？
- 所有的電器用品都是乾淨？並能正常使用嗎？
- 光線充足嗎？呼吸空間呢？是否散發歡迎、友好的感覺？

除舊，迎新。東西較少表示絆倒機率較少、
要清潔的較少、要整理的較少、
要儲藏的較少。壓力更是大大減少！



與其他房間一樣，清理廚房之後，就是該利用風水提升空間能量的時候了。舉例來說，食物是豐盛的象徵，因此在爐檯後面放個鏡子，不僅在視覺上能讓空間更開闊，也象徵性地讓烹煮的食物加倍（亦即豐盛）。從風水觀點來看，這是促進興旺的一種隱喻。由於你也能在烹飪的時候看見後方情況，因此也能解決後方開闊空間讓你覺得缺乏支援的問題。此外，要確保每個火爐都能正常使用，若有損壞的請務必要修理好。

廚房要避免的一樣東西是象徵匱乏之物，例如檯面上空空的容器，或是爐檯上的空鍋子。如果鹽罐和胡椒罐是放在外面的，務必要裝滿，將空的鍋碗瓢盆等放在其他地方，而不是爐檯上。

另一種邀請豐盛到來的方式是清理冰箱裡面和冰箱上的雜物。磁鐵、裝飾品、照片、提醒的字條、清單等早已被你忽略的物品，它可能會阻礙冰箱前面和側邊的能量流動。將它清潔乾淨，表面的東西整理好，賦予冰箱意義——讓它的表面看起來美美的。冰箱上寧願放一些為你帶來喜悅的東西，也不要放一些儼然成為視覺雜物的過時待辦事項。在你捨棄那些過了最佳賞味期限，或與你未來的自己不符合的食品後，記得要將冰箱清潔一番並除霜。

最後，當晚上不再使用廚房之前，務必要將水槽清理乾淨，所有的髒碗盤也要洗乾淨放好。你廚房的水龍頭會漏水嗎？水管是否堵塞了？這可能是你的財務狀況，甚或生活的另一個象徵。或許你的財富似乎一直在漏出，一直在漏財，或是你覺得自己接收豐盛到能力似乎堵塞了，又或許你的情緒堵塞了。家中的作業系統與我們生活的作業系統之間是相互關聯的。把家中的水電設備都修理好，你或許就會看見生活有所改善。

讓廚房裡的垃圾桶、回收箱等成為漂亮又實用的一部分，也能提升整個空間的能量。尊重你的清潔用品，讓它們乾淨整齊地擺放好，這代表你在生活的各個面向，都能夠帶著尊重並有目標地釋放、清掃。以下是一些廚房風水的快速指南：

- 不要將空鍋留在爐子上，為它們蓋上鍋蓋。
- 在爐檯後方設置一面鏡子，讓興旺加倍。
- 如果水槽後面沒有窗戶，不妨放一面鏡子。
- 將碗盤、杯子等整齊美觀地排列。
- 將水槽下面的清潔用品裝在籃子，或塑膠容器，或是可以拉出來的網狀容器裡。
- 將檯面上的蔬菜水果放在一籃子裡——如果空間不夠的話，可以在牆上掛一個網狀籃子。
- 儲物罐也很棒，如果你習慣用的話。
- 只將你會使用的電器用品放在外面。
- 將損壞的東西與家電用品修理好。
- 使用火爐或炊具（飯鍋/壓力鍋等）的時候在心中肯定豐盛。
- 適合廚房的顏色有各種橘色、褐紅色、紅色與黃色。不要使用藍色、紫色或薰衣草色系的顏色。

餐廳

用餐區與餐桌應被視為家中的一塊神聖空間，它在家庭動力學裡扮演著超級重要的角色。你的用餐區可能與廚房相連，也可能是分開的另一間房間或另一個區域。無論它在什麼地方，都象徵著親友的聚會地點。餐廳若好好清理、清潔，它的深層能量便能夠支持洋溢著愛的美好關係，甚至包括你與那些從未進入你家的人的關係，它的能量就是這麼強大。餐桌應該零雜物，好讓你能享受有家人陪伴的用餐時間，中途不會受到阻礙或觸發一些情緒（例如散落桌子另一邊的那個進度落後的作品）。找一個新的地方存放那些你丟在餐桌上的郵件或文件吧。幫堆滿餐桌的那些工作計劃創造一個新的歸宿。要尊重這個空間，將它當做一個滋養你的身體、你的靈魂，以及人我關係的象徵性空間。

家庭成員坐在餐桌的哪個位置，能為家庭動力學的能量創造出一個很好的樣板。傳統上，一家之主是坐在餐桌中最具權能的區域，背後應靠牆。這稱為「主位」。確保每個家庭成員在餐桌上都有自己的座位，並留意不同人的不同座位如何影響家庭互動。

一個減少餐桌雜物的策略是為餐桌擺設好餐具，讓它成為一個洋溢著美與慶祝氣息的地方，如此它就比較不會變成家庭垃圾場。換句話說，每一次用餐結束後，就為下一餐布置、擺設好餐具。

有些顏色就是比其他顏色更有益於食物的消化和一起聚餐的能量。橘色、紅色系、褐紅色、金黃色等都能創造出這種感覺，都是很適合用餐空間的顏色。

擺設餐桌能讓你創造美感，讓你尊重這個歡迎家人享用每一次用餐的空間。我建議利用整套餐具裝飾餐桌，將它視為一座迷你聖壇。挑選美麗的桌布、餐墊與餐巾，邀請平衡、和諧與豐盛進入你的人生。擺設每一套餐具時，可以說一句祈禱文，祝福它，為它注入愛心。在我與我女兒玫朵·琳恩（Meadow Linn）合著的著作《神祕家的食譜》（The Mystic Cookbook）裡，我分享了許多關於打造這些食物聖壇與整套餐具的重要資訊。

客廳

肯定句：我很放鬆，因為我知道自己和朋友、家人擁有一份很棒的關係。

我們住家的每一個空間都能滿足我們生命中的一個不同面向。客廳應該是個聚會的庇護所，一個能夠讓生活倒帶、放鬆的地方，它應該要能支持愉快的對話和娛樂。

客廳的潛在能量是什麼？整體的感覺為何？光線照明如何？昏暗還是明亮呢？有很多銳角嗎？或者你的客廳是散發出溫暖、好客的感覺？有空間讓你呼吸、放鬆、擺脫一天的壓力嗎？是否有雜亂的收藏物品，例如DVD或CD，或是干擾能量流動、讓你在客廳無法感到放鬆的家具呢？即使你將一些物品藏在家具後面或櫃子裡，那些物品的能量還是能影響這個空間。

記住，雜物並不是嚴格地根據你擁有的物品數量而定，而是那些物品是否能帶給你喜悅。它們是否反映了你未來想成為的人？有時候，空間裡的紀念品、書籍、錄影帶或其他東西所反映的多半是你的過去，而非驅策你向前，朝著激勵人心的未來前進。有時候它們會拖垮你的能量，而非提振你的能量。

舉例來說，私人倉儲公司Shurgard曾針對兩千名成年人和他們家裡的書做了一份調查。在這些人當中，每戶人家平均有138本書，然而調查報告也發現，有半數的書都是沒讀過的。有三分之二參與調查的人說，他們保留這些書是因為情感上的依戀，而四分之一的人說他們討厭丟東西。未讀過的書可能帶有未來娛樂的能量，或者，它們也可能帶有了某個原因浪費錢的能量。這也可能含有一些你覺得你應該要讀，但心裡卻清楚你不會去讀的能量，所以每次你一看見它們，潛意識的罪惡感就會一直縈繞心頭。

有時候，即使你喜歡所有的物品，但你的有限空間實在裝不下那麼多東西。物品的數量多寡沒有所謂對或錯，因此這真的因人而異。然而，當物品無法發光發熱，它們被埋沒或迷失在叢林裡，將一些物品裝箱或輪流展示你的收藏品，便是一個禮敬那些珍品的好辦法。

在客廳創造一個零雜物區的祕密就是，為那裡的各式各樣東西準備儲藏裝備。準備一些籃子、箱子或櫥櫃來裝那些CD、DVD、遊戲（桌遊或電玩主機等）、手工藝用品、書籍雜誌、收藏品、紀念品、照片、玩具等。

客廳是個運用「依種類」清理的好地方。我建議，清理書籍的時候問問自己：我會看這本書嗎？我以後會看嗎？擁有這本書是否帶給我快樂？清掉過時的參考書或旅遊書、捨棄你不讀也不用的書，將為新的機會與智慧創造出空間，讓它們進入你的生命中。

如同我們在討論臥室清理時說過的，一個空間裡的照片有其特殊的重要性。請確保每一張照片都能為你帶來快樂的回憶或感受。如果照片裡的每一個人看起來都很快樂，但那張照片卻代表了生命中一段非常悲傷的時期，你就必須決定將這張照片放在相簿裡，而非展示出來，這樣它就不會在這個你應該放鬆，並充滿喜悅的庇護所裡成為一種潛意識的提醒。以下是為客廳清理雜物時的檢查表：

- 客廳的整體感覺如何？很明亮嗎？昏暗嗎？溫馨嗎？它是否散發出你想要的感覺？
- 是否有需要更換或修理的損壞家具？有抱枕的拉鍊需要換嗎？有毀損的座椅嗎？
- 有破掉的CD或DVD盒子嗎？一大疊沒讀過或舊的報章雜誌？過期的目錄？
- 有讓你感覺不好的照片嗎？牆壁上有你不喜歡的裝置藝術嗎？
- 有你不愛的家族繼承物嗎？是否有一些禮物你保留下來，只是怕萬一對方面來找你？
- 是否有你不喜歡的小擺設？已經不走的時鐘？
- 你的壁爐架上或其他平檯上是否太擁擠？
- 你是否有一些隱藏的物品需要處理？
- 你所有的娛樂物品（書籍、影片、遊戲電玩等）真的能為你帶來喜悅嗎？
- 是否一切東西都是乾淨、有生氣的？

當你不再被混亂和困惑所包圍，喜悅的體驗就會更容易出現。
清理你的雜物吧。



現在，該是談點客廳風水的時候了。家具甚至房間建築結構（牆角、天花板上的樑等）產生的銳角，可能會讓空間產生不舒服的感受。即使你並未有意識地覺察到它，這些尖銳的角（箭氣或煞氣）可能會在潛意識影響著你。留意你的家具配置，確保你坐的地方不是正對著尖角。如果你無法移動家具，放個盆栽或其他物品擋在角煞前，便能緩和它的不利影響。此外，留意你最喜歡的座位是否是這個空間裡的主位。這表示背後要靠牆，要能看見進入客廳的入口。有時候，坐在高椅背的椅子上也能發揮同樣的支持效果，或者，你也可以在沙發後面放一張邊桌，在桌上放一些你喜愛的漂亮物品，如果唯一可能的家具擺設會讓你背對著門的話，你就可以這麼做。

不要將家具直接面對著壁爐，除非壁爐裡經常點著火，否則，你多數時間會盯著一個黑漆漆、布滿灰燼的空間看。將椅子或沙發放在壁爐的斜對角位置是較好的選擇。

決定客廳的顏色時，可以考慮暖色系。大地色調、紅色調、暖黃色調、金色調、褐紅色調、橘色調，甚至綠色都是可以考慮的顏色，因為這些顏色有助於讓人們凝聚起來。

鮮花、靠枕、毯子、藝術品等，都是能在不花大錢的情況下，為空間增添這些色彩的好方法。設計一面「高光牆」（或稱主題牆，與其他牆壁顏色、材質等不同的重點裝飾性牆面），也能讓空間為之一亮，可以減輕油漆粉刷的負擔，想要為空間注入正面能量，這是個簡單有效的方法。（進行空間改裝或布置時務必選擇無甲醛零VOC的油料，避免將化學雜物汙染帶進空間中。）

如果在添加一些色彩後，空間的能量流動感覺仍不好的話，可以開始改變家具位置。有時，甚至只是移動幾寸的距離也能改變空間帶來的感受。這些都是不用花大錢或花很多時間，就能解決能量流動問題的一些簡單做法。

如果你想要新的機會、一段新的關係或讓全新的能量湧入你的生活，
為它騰出空間，清理你的雜物吧。



居家辦公室

肯定句：我喜愛我的工作，我所做的一切都會
產生很棒的結果！富裕湧入我的生活！

當你踏進居家辦公室會覺得能量下降（或是突然心一沉）嗎？你是否會立刻覺得有太多事情要做，而你根本沒有足夠的時間完成它？建檔系統是否是一大疊堆在地上的文件？辦公室裡是否有很多過時或無法使用的設備？電腦感覺塞滿太多檔案、太多沒有回覆的電子郵件，而且同時開啟太多程式嗎？你的收件匣是否塞到爆滿了？

或者當你踏進居家辦公室的時候，對於你能夠完成的事會感到興奮與熱情呢？你是否一進入這個空間就心情愉快呢？居家辦公室的所有東西都應該能幫助你創造出優秀的成果，驅策你達成高生產力的目標，它應是個帶給你喜悅的地方。你在居家辦公室裡體驗到的喜悅，能為你在那裡所做的一切灌注能量。

與家中的其他區域一樣，你希望你的工作空間（或是檯面、桌面）沒有雜物，各種文件也都清理乾淨。可能會有一些文件是你每天在使用的，或是你需要儲存的檔案，但是它們不需要亂七八糟地散落各處。你只要一看到亂七八糟的桌面，甚至還沒開始工作就會感覺壓力罩頂。

你想要的是看到居家辦公室時，會對工作感到有熱情；你想要的是熱愛你用來進行交易的工具，並在處理生意時感到輕鬆自在。沒有人喜歡迷失在辦公室成堆的文件裡、找不到想要的資訊，或是浪費時間翻找東西。因此你的首要任務就是清理桌面，好好清乾淨，然後再將你需要的、你喜歡的東西整齊地放回去，如此你每天看了才會高興，而且對工作充滿熱情。

文件雜物

文件是居家辦公室最常見的雜物，因此，讓我們先直接處理它吧。以下是處理辦公室文件雜物的幾個指導原則——重點全圍繞著歸檔，但這對你不一定管用。有時人們確實會將東西歸檔，但之後就再也不看那些檔案，因此你必須更新並重新檢閱你的檔案。這個重新檢閱的機會不僅僅是針對你桌上（或許還有地上）的那堆文件而言，還有你到底歸檔了什麼東西。請清理出一大片工作檯面，不妨利用以下過程為你的文件世界整理出清晰的輪廓。

- 整理時播放音樂，甚至是你最喜歡的電影。因為整理文件有時是件很沉悶的事。
- 將所有的文件堆成一疊一疊的——別擔心，你還沒要開始整理。
- 疊起來之後，拿起每一份文件問自己：「我為何保留這個？我需要它嗎？」你會知道答案的。
- 如果答案是否定的，將它放到回收箱或待碎紙的箱子裡，放哪裡視文件內容而定。你要將有機密資訊的文件放進碎紙機銷毀，例如任何有你的名字與其他會計或稅務資料的文件。
- 如果答案是肯定的，將它放到特定一疊文件裡。整理的方式如下：將不同類型的文件各自堆成一疊，例如收據，保險、出生證明、學校文件、保證書、報稅資料、信用卡帳單等。將手上的東西以你認為合理的方式堆成幾大類。不妨參考 P.65 的幾項分類建議。
- 審視這幾疊文件，留意是否有些資訊你可以從網路上取得。多數的銀行和信用卡公司都能讓你從線上取得資料。我建議，可以從線上取得的資料，就不要再保留紙本。

分類建議

- 汽車：保證書、購買收據等。
- 事業：合約、履歷、福利等。
- 教育：文憑、成績單等。
- 家庭：成績總評報告，獎項等。
- 財務：投資、銀行資料、銀行對帳單、信用卡資料等。
- 健康：病歷、醫療保險、手術與牙科病歷等。
- 住家：電器保證書、各種資源的資訊、工具說明書等。
- 保險：汽車保險、健康保險、壽險、責任險、理賠資料等。
- 法律：護照、出生證明、結婚證書、遺囑、信託、契約等（或將這些文件放在防火保險箱裡。）
- 稅務：建議只歸檔當年度資料（其他年度的資料歸檔在另一個地方。若在完成報稅後又提出減稅或退稅申請，資料保存期為從原報稅日算起三年，或繳稅日算起兩年，以較晚者為準。若對無價值的證券或壞帳扣除進行損失申報，資料保存期為七年。）（註：以上為美國國稅局的官方建議，中華民國財政部建議納稅資料保存五年，請參考財政部稅務入口網：<https://www.etax.nat.gov.tw/etwmain/announcement/news/x7qNr-Mo>）

第一次檢閱文件時，可能有些文件是你難以捨棄的，例如研討會的筆記通常很讓人很難捨棄，因為它們有教育性功能，而且很難在網路上找到。你必須問自己，是否真的會回去看這些參考資料。如果不會，考慮捨棄吧。至於其他文件，你可能也會有些情感上的依戀需要釋放，例如與人生重大事件有關的資料，像是離婚或疾病。儘管你可能不再需要這些資料，但你仍無法完全放下。對於這些物品，你可能需要進行一些儀式來禮敬它。透過焚燒儀式處理這些文件，會讓你更容易放下它們。甚至像願景拼貼畫這種東西，也能利用焚燒儀式處理，避免讓你產生好像將夢想丟進垃圾桶的感覺。焚燒文件的時候，務必選一個安全的地點來焚燒，帶火的儀式有時可能引發不尋常的事件。不妨選擇生火坑或壁爐來進行焚燒儀式較為安全。

如果你想讓夢想成真，首先必須在生活中為它騰出空間。
清理你的雜物吧。



整理出你要保留的文件後，為檔案貼上標籤，如果有很多東西的話，可以將大類別再分為小類別，然後將文件放在歸檔的櫃子裡，或漂亮的籃子裡，任何讓你感覺很好的地方。你所保留的每一份文件都應有個家，也要為需要立即處理的東西（例如帳單）創造一個放置空間，這樣就連暫時保留的物品也會有個家。

另外要記得，你需要長期保存的檔案不需要保存在桌上，甚或你的辦公室裡。如果它們不是你經常需要參考的東西，可以考慮將它們歸檔在一個指定的倉儲區，例如車庫。留在辦公室的物品，應該要是你幾乎每天工作都需要用上的東西。

讓你的文件儲藏空間不光是具備實用功能……同時也散發出美感。也許可以用彩色的檔案夾、精緻的儲物箱，或能在你使用時讓你滿心歡喜的其他解決方案。另外，也要意識到不同人對不同的歸檔方法有不同反應。有些人適合用傳統的平放歸檔系統（例如檔案櫃），有些人可能喜歡直放的系統。你可以一段時間後就改變方式，如果你過去使用的方法不再奏效，便可以試試不一樣的做法。

投資一些錢在優秀的歸檔系統，能協助你有效管理工作與家庭的檔案與文件。如此才能輕鬆建立一個有效的系統。你也可以考慮買一個標籤機來製作檔案標籤。

現在，你的文件已經都整理好了，接著是針對文件建立一個新的工作方式，才不會一下子又情況失控。建議你買一台碎紙機，然後固定執行碎紙任務。每當有新的文件進來你的辦公室，就要決定是否保留它，以及在你丟棄它之前，它要住在哪裡。

數位雜物

你的居家辦公室裡可能有些非實體雜物，但只是因為你不會被它絆倒，也不能觸摸到它，並不表示它就不是雜物。你是否害怕打開電子郵件信箱呢？因為裡面滿滿都是讓你感到焦慮、壓力超大的郵件？你的硬碟裡是否塞滿了好幾百個過時的檔案呢？你的電話簿電子檔裡是否有數不清的聯絡人資料和地址，而且是你從來不會使用的？

數位雜物很難處理，因為它看起來不會占空間。它們只是一些儲存資料的位元，對嗎？但事實上不是，它和實體雜物一樣，也可能對你的能量產生很大的影響，所以我建議你，要用對待衣櫃或客廳雜物的同樣方法來對待電子雜物和電子郵件雜物。你不需要實體的箱子，但可以建立資料夾，分別命名為「儲存」、「稍後決定」，以及「垃圾」。你總是發現自己浪費很多時間在找的是哪一類資料？可能是帳單，它們需要自己的資料夾。也可能是折價券或促銷資料。用這種方式整理好你的非實體雜物，如此能協助你將不需要的資料清理掉，將真正需要的保留下來。

你的社群媒體生活也應該如法炮製。你是不是加入很多臉書社團，卻沒有真正參與？或者你參與了，卻沒有在參與後充滿活力？平均每個美國人一天要花上118分鐘在社群媒體上——將近兩小時了。一年加起來幾乎占據了你一個月醒著的時間。如果你只訂閱自己喜歡的，或能讓你充滿喜悅的內容，便能有效避免耗費太多時間在社群媒體上。實體雜物也是同樣的道理：如果你喜歡它或是會使用它，它就不是雜物。不過，想一想，如果你不掛在推特或臉書上，你可以用那些多出來的時間做多少事呢？

如果你想讓夢想成真，首先必須在生活中為它騰出空間。
清理你的雜物吧。



其他辦公室雜物

處理完文件與數位雜物後，現在該檢視你辦公室的其他物品了。好好整理各種設備的電線，要不讓它們離開視線範圍，要不就捆綁整齊。花點時間將鉛筆削好，把不能用的筆都丟掉。將信紙信封整理好，放在容易取得的地方。如果你擁有的一些文具無法反映出真正的你，那就捨棄吧。

如果你的空間有擺放裝飾品，例如植物，務必確保它們是充滿生氣的。如果你在辦公室擺放了一些書籍或參考資料，只要保留那些與當前事務相關，或與你正在為自己創造的未來相關的書籍資料。如果你曾獲得一些獎項或證書，你可能會想要展示它，但你也可以為這些物品，以及你曾獲得的其他榮譽建立一個檔案。這個檔案會散發出特別的感謝能量，感謝你在世上所獲得的成就，這也能提升你整個歸檔系統的能量。以下是額外的一些利用風水提升空間的小技巧：

- 你的桌子應感覺很堅固。避免使用玻璃桌，才不會象徵性地讓機會溜走。
- 最好避免讓自己背對著門，但如果這是唯一可能的位置，那就放一面鏡子在桌上，好讓你可以看見自己背後的情況。記得也要避免背對著窗戶，這可能會讓你覺得缺乏支持。
- 放一個聚寶盆在辦公室，這可以為你帶來更多財富——如果你透過電話接生意，可以在電話底下貼上紙鈔。
- 買一張背部支撐效果良好的高背椅子，這樣你在生活中會感覺受到更多支持。
- 自然陽光或全光譜燈泡的檯燈是必備的。
- 辦公空間的顏色取決於你的事業性質。白色與黃色色調有助於維持頭腦清晰。如果你的工作是銷售性質，那麼橘色、紅色色調的暖色系有助於維持擴展、快速的能量流動；如果你的工作是保健產業，綠色有助於刺激健康與豐盛的能量；如果你的事業是高壓的，可以考慮藍色與薰衣草色調，讓一切變得更放鬆、柔和。

閣樓與地下室

地下室的肯定句：我對自己的過去感到自在，
我的過去是清爽、散發光采的。
閣樓的肯定句：我以更高的領域為目標。

閣樓與地下室通常是儲藏過去的物品與季節性物品的空間。它們可能代表生活中那些藏起來、看不見的東西，或是我們內在壓抑的東西。

就像屋裡放在高高架子上的那些雜物，閣樓裡的雜物可能會讓你覺得有東西籠罩在頭頂上，讓你感覺頭上有沉重的壓力。閉上眼睛，想像你屋子的前門，彷彿這是一間娃娃屋，而你正從前面看著它。將屋子由上往下切成兩半，打開它，好像你能看見娃娃屋的內部一樣。看看每一個房間的橫斷面，從閣樓一直到地下室。大部分的東西都在那裡？你是否讓沉重的儲藏箱、沒用過的家具和季節性的物品塞滿閣樓？你的房子是否感覺頭重腳輕呢？

地下室代表藏在表面底下的東西，例如過去的事，以及你在人生中已經攜帶很長一段時間的問題。地下室也是你的地基。地下室的雜物可能會讓你覺得似乎停滯了，無法往前走，或像是卡在某個地方動彈不得。當你清理這個地方時，請說出肯定句：「我的基礎很強大，所有人生中需要浮出檯面已經在浮出檯面。我不壓抑生活中的任何事。我是開放的、清爽的、自由的。」

若想清理童年或過去的問題，清理你的地下室吧。



這兩個區域經常是昏暗、悶熱的，因此可能的話盡量讓光線照進來，或是盡可能讓照明充足。由於雜物清理有能力蛻變你的生活，因此要確保你處理了一個空間裡的每一個面向，從照明到物品的擺設到氣味等都要兼顧，這是最重要的。

如果你想著重在清理過去，就花些時間照顧地下室，好好清理雜物，並且做空間清理，灌注愛在裡面，專心地清掃它。利用照明與裝飾來平衡空間的能量，帶著正面意圖將你喜歡和需要的物品放在它們的新家。

過去珍藏的回憶（獎項、運動用品、情書卡片、各種嗜好、家庭紀念品、牌卡桌等）可能會是這些空間裡儲藏的物品類型。如果你喜歡它，它就不是雜物。然而，用尊重的方式存放它，才是讓這些空間散發美好感受的關鍵所在，而不是將這些空間當成什麼雜物都可以放的地方。將類似的物品儲藏在一起（例如一個箱子專門放家庭物品，一個專門放舊情書等）。花些時間讓儲藏的容器變漂亮一些，而且容易拿取。為這些空間製作一份地圖，這樣你想要把玩任何珍藏物品時就能很快找到它。為儲物箱貼上標籤，這樣你便能很快找到它並隨時置換。

有時這個空間裡的物品是你不確定是否需要，但還沒準備好要割捨的。也許你可以準備一個箱子，專門放新進來的東西，先保留它，以防萬一你想要寄還回去。或者你可以保留原始的箱子，因為日後若想賣掉它，這樣價值會比較高。如果你發現自己的生活空間裡有很多這類的箱子，問問自己，你真的退回或賣掉一些東西的頻率有多高。保留那些箱子是有代價的，算算你付出的開支（貸款或房租、水電、稅金、維修費等），然後計算這些儲藏物品占據了多少空間，你可能會很震驚，你竟然為了保留這些箱子而花了那麼多錢。

車庫

肯定句：我是安全並受到保護的。我的生活一切安好。

你的車庫可以停車嗎？車庫一向被稱為「東西的墳場」。你的車庫已經變成「東西的墳場」了嗎？你是否曾將已經死掉或奄奄一息的東西丟在那裡，這樣你就不需要做決定？你的車庫有沒有以下這些東西：

- 畫具：乾掉的顏料？硬掉的刷子？沾染五顏六色顏料的破布？破損的調色盤？
- 工具：生鏽不能用了嗎？同樣的工具好幾個？很難找出來？
- 節慶裝飾品：破損的燈具？需要修理的裝飾品或小塑像？發霉的節日海報？
- 園藝用具：破損了嗎？生鏽了嗎？需要修理的工具？
- 學校紀念品：孩子第一雙鞋的銅製品、學校課本、學校作業和作文、不用的體育器材？
- 體育紀念品：已經不用的滑雪板？童年的高爾夫球具？沒有線的網球拍？消氣的排球？老舊的露營設備？

理想上，你的車庫應該要整理得很整齊，讓你將車子停進去時感覺很棒。要做到這點並不難，但可能需要一些時間。

雖然清理車庫雜物可能感覺不那麼重要，但其實它是個必須要處理的重要空間。它通常是一個人離開家門前最後一個看見的地方，也是他們回家時第一個看見的地方，因此它能為一天的開始和一天的結束定下基調。此外，車庫的能量可能非常強大，可能會滲透至周邊與車庫相連的房間。

你的車庫具有保護車子的功能，你的目標是讓車庫發揮真正該有的功能。你將車子停在車庫的時候，你想要該空間散發出歡迎的氛圍，而非壓抑的。事實上，可以將某個散發美好歡迎能量的物品放在那裡，當你將車子停進去時就能看見，這樣在你每次回家時也能提振你的能量。

車庫的最佳清理策略是仿照抽屜，將所有東西倒出來。將蜘蛛網清乾淨，架子上的灰塵清掃掉，用吸塵器將堆積的灰塵吸乾淨。這可能要花上幾個小時或幾天的時間，甚或更久，每個人的車庫情況不同，所以，花點時間評估你需要多少時間來完成這項任務。

瀏覽這些東西時，將你喜歡的物品清潔一番，考慮將它收納在漂亮的儲物箱或容器裡。如果這個空間一直被用來儲存損壞的物品，請面對現實，認真思考自己是否真的會去修理它。如果不會，現在就捨棄它吧。

在你將儲物箱放到架子上或整齊地堆疊起來之前，可以考慮將牆壁漆上明亮的顏色，甚或可以考慮稍微裝飾一下，用以平衡這裡的能量，讓你每次離開或進入車庫時都能感受到喜悅的氛圍。

下面的檢查表是清理車庫雜物時要考慮的事項：

- 車庫的整體能量是什麼？我進去裡面時有什麼感覺？
- 我想要車庫散發什麼樣的感受？
- 我是否將車子停在車庫裡，如果是，我開車進去時，眼前直接看見的會是什麼？開車出去時，最後一個看見的東西是什麼？我是否因眼前所見的物品而覺得精神為之一振？
- 我會用到車庫裡的所有東西嗎？如果不是，可以捨棄什麼東西？
- 物品儲存的方式，是否容易拿取？
- 上一次整個車庫乾乾淨淨的樣子是什麼時候？是否到了該澈底清掃的時間呢？
- 這些內容的儲藏方式，視覺上是否看起來令人愉快呢？

車子

肯定句：我的人生旅程是安全、喜悅的。
我的生活一切安好。

你可能沒料到我會討論你的車子，但它代表了你。你的車子蘊含著交通、身分、自由、在人生中前進、抵達目標或目的地等方面的潛在能量。

如同房間、櫥櫃或抽屜，你的車子也應該定期清理。記得要檢查座位底下、手套箱，以及每個門附帶的置物空間。是的，可能有一些你需要保留的重要物品，例如車子的維修記錄，但那些東西可以和其他重要的文件一起整齊地存放在車庫裡，而不需要占據車子的空間。

將車子的雜物清理掉，並將車子打掃乾淨後，就可以考慮使用車用精油擴香器來提升車內空間的能量了。或者，你可以掛一個水晶在鏡子上，讓它成為每天通勤時一個洋溢喜悅的空間。試著放些讓自己放鬆的音樂，你也可以放一個小垃圾桶在車上，放入專為車子設計的垃圾袋，這樣你就能將垃圾集中起來，需要時也可以輕鬆將它清空。試著挪出一個特定的位置，讓一些必須保留的物品有一個家。例如，你可以準備幾個好看的袋子，將運動器材或旅行要吃的零食放入不同的袋子裡。

以下是清理車子雜物時會用到的檢查表：

- 整體的感覺是什麼？
- 當你進入車內，你想要有什麼樣的感覺？
- 有垃圾嗎？在垃圾丟掉前，你有地方放垃圾嗎？
- 手套箱裡、地板上或座椅上有你不用或不需要的東西嗎？
- 杯架是空的嗎？可以隨時使用嗎？
- 門上的置物空間是否塞滿東西？
- 後車廂是清理乾淨的，還是有垃圾在裡面？

要清除人生的障礙，就清除家裡的雜物吧。



第五單元

清除人生的障礙

「雜物不只是你檯面上和櫃子裡的東西，它會耗損你的人我關係，讓你覺得時間永遠都不夠用，讓你養成削弱自信心的習慣與自我批判的念頭。雜物是阻礙你擁有一個精彩生活的東西！」

——丹妮絲·琳恩

現在你應該已經認知到自己的住家與生活是緊密交織的，或許你已經開始體會到「終極段捨離」的效果了，重點不只是你的住家看起來、感覺起來如何，而是你的感覺如何。你對生活的展望可能已經有所改善，也提升了能量的層次，或許也已經發生了一些好像很神奇的事了。

可觸摸的實體雜物常常是最容易辨識與處理的——你可以獲得顯而易見的「清理前」與「清理後」畫面，但還有其他看不見卻力量強大的雜物類型，它們可能是讓你產生限制性信念或生活遭遇障礙的根源。

在這個單元，我們會檢視你人生的所有面向——你的人生目標、身分認同、關係、時間、想法、與食物的連結，以及任何將你帶離人生目標的東西。這個單元的每一部分內容都將著重在協助你清理人生的這些其他部分。現在你已經透過實體雜物的清理讓住家更清爽，生活更開闊，你已經準備好要進行下一步了。

根據你在第一單元填寫的「人生評估問卷」資料，花點時間問問自己：

- **我是誰？**
 - 融入問題
 - 靜心冥想
 - 留意徵兆
- **我的人生目的為何？**
 - 如果我知道是什麼，那會是什麼呢？
 - 如果有個陌生人看著我的生活，然後必須指派一個目的給我，那個陌生人會指派什麼目的給我？
- **我想要的人生目的是什麼？**
- **我真正的價值觀是什麼？**

接著問問自己：

- 我的環境，以及裡面的物品，是否反映出真正的我，以及我想要成為的人？
- 我的環境，以及裡面的物品，是否反映出我的價值觀，以及我想要擁有的價值觀？
- 我生活中所做的事，是否與我的人生目的和價值觀一致？
- 我使用時間的方式，是否與我的人生目的和價值觀一致？
- 我建立關係的人，是否與我的人生目的和價值觀一致？

你想要過什麼樣的人生？

想像你想要過的生活是什麼樣子，想像你想要花時間相處的人是什麼樣子，以及你渴望的體驗是什麼。當你想像夢想的人生時，它應該要令你感到振奮，應該要讓你覺得能量充沛、生氣蓬勃。對未來的願景，是你開始進行雜物清理的起始點。無論你清理的雜物是實體物品或是你的時間，或是清理不再有益的關係，你都應該持續問自己：「這是否能帶著我朝想要的目標前進，還是帶著我遠離夢想？」這個簡單的問題能幫助你決定什麼該捨棄，什麼該保留。

時間雜物

太忙碌的時間表會在方方面面影響著你，讓你感到疲倦，無精打采，沮喪不已、壓力重重。如果針對以下問題，你的回答是肯定的，你可能有時間雜物。

- 你總是遲到嗎？
- 你是否覺得總是沒有片刻安靜的時間，或沒時間休息？
- 你是否沒有一直保持忙碌就會感到焦慮，所以你總是讓自己有事忙？
- 你有時是否因為你的生活忙碌不堪，而感到無法呼吸？
- 你經常覺得快要受不了了嗎？
- 你是否認為你的自我價值感有多高，等同於你有多忙碌？
- 你是否總是在想著未來，而無法花時間去體驗現在？

時間雜物的最大問題就是它讓你沒有時間與自己相處。你沒有時間只是單純地在生活中處於當下，也沒有時間去做你真正想做的事情，因為你一直在忙著其他的事。當你的時間充滿雜物，你的生活也會充滿無意義的經驗，你可能會發現自己老是花時間和自己不喜歡或讓你感覺不好的人相處。

要擺脫時間雜物，你必須清楚自己的優先順序為何，然後務必將你的時間花在那些重要的事情上。想要做到這點，試著問自己一些問題會很有幫助：

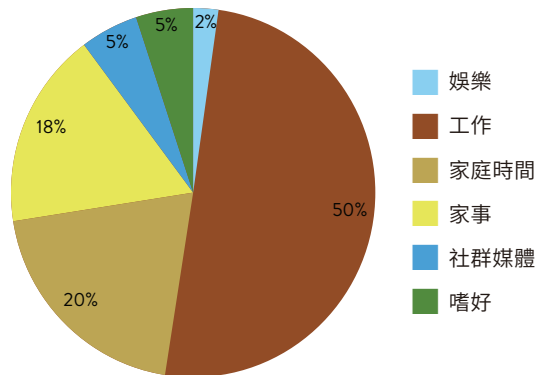
- 想像中我何時會死去？（以非常實際的角度來看）
- 基於這個時間，我還有多少年的時間可能可以完成夢想，以及做我想要做的事？

- 在接下來的_____年，在我離開身體之前，我想要成為什麼、做什麼，以及擁有什麼呢？
- 我投入的時間是否能驅策我朝著我想要的未來前進，還是干擾我、讓我分心？

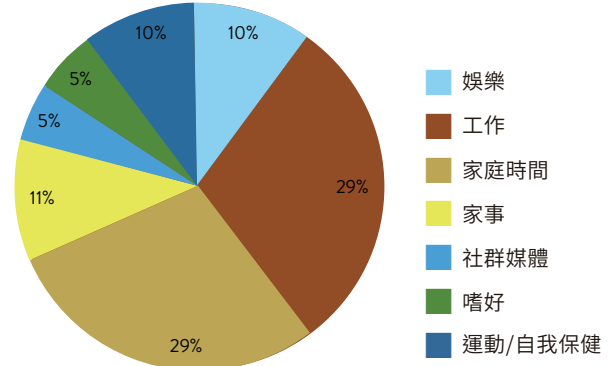
現在你已經知道自己想要的人生軌跡了，讓我們進一步更仔細地看看你的時間花在哪裡。你必須為自己的每一天、每個星期或每個月製作一張圖表，你可以根據自己的生活和行程表來決定時間週期。我們在這裡採用的圖表是一張圓餅圖，或實際上應該說是兩張圓餅圖：一張代表你實際的時間分配狀況，另一張則代表你想要的時間分配狀況。我在下面畫了兩個圓圈供你運用，你可以另外拿一張紙，或畫在日誌裡。

在第一個圓圈裡，請將你現在所做的事填寫進去，看看每種活動占據了你多少清醒的時間。請建立幾個類別，例如工作、休閒娛樂、家事、社群媒體、嗜好、準備三餐、個人衛生、運動與自我保健等。然後再根據每一個類別所花費的時間來分配圓餅圖的面積。舉例來說，你可能有百分之三十的清醒時間都花在工作上，百分之十五的時間花在社群媒體上等等。讓圓餅圖反映出每一種活動的百分比。在第二個圓圈裡，請將你想要做的事包括進去。你在這張圖使用的類別可以和前一張圖一模一樣，但你花在每一種活動的時間可能會改變。或者，你也可以增加你目前生活沒有的類別。以下範例顯示這些圖可能呈現的模樣：

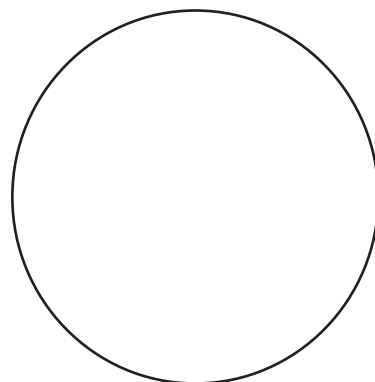
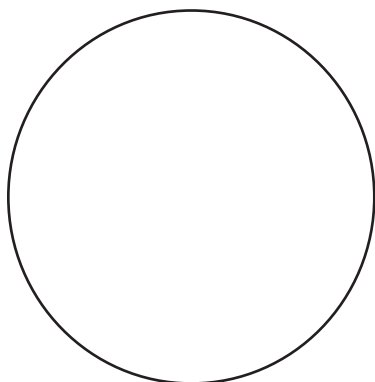
目前的時間分配



你想要的時間分配



試著做出你自己的圖表



完成之後，注意你目前是如何分配時間的，問問自己對此是否滿意。如果不滿意，想想該如何改變。

- 你是否需要減少投入的活動？
- 所有的責任義務都是必要的嗎？有任何可以減少之處嗎？
- 是否該簡化你生活的一些領域？哪些領域？你可能會怎麼做？

舉例而言，如果你想要的圓餅圖裡，你比目前實際的時間花更多時間在健康上，那麼看看你能做些什麼，讓自己朝著想變得更健康的方向前進。或許那表示要每天服用維他命，或是更常健身（並且真的安排時間去做）。

除了改變優先順序之外，看看你的住家如何幫助你走上正確的方向。或許你該把塞在抽屜最後面，老是忘記吃的維他命拿出來，放在外面漂亮的架子上。或者，你也可以找出一種對你很有吸引力、很棒的方式，將你健身用的鞋子收納在大門附近，讓你可以輕鬆拿取。

認知到什麼對你是真正重要的，然後在家裡創造出那樣的提示線索，如此便能幫助你改變優先順序。P.76的練習也會對你有所幫助。

雜物不只是東西。任何阻塞、障礙你生活的事物都是雜物。



練習

清理時間雜物

靜靜坐著，閉上眼睛，想像你在過一個典型的普通日子。針對那些其實沒必要占據你時間的活動，列出你能做的五件事，以減少或合併這些事，並算算你能節省多少時間。以下有些範例可以參考：

- 早上起床第一件事就是看手機，檢查電子郵件、社群媒體和各種訊息——30分鐘。一整天下來，總共大概花了1.5小時做這件事。
- 找東西，例如鑰匙、鞋子、需要放在車上的、出門前要準備的東西——10分鐘。
- 尋找特定郵件——15分鐘。
- 與認識的人或同事聊天，只為了表示友好，但這些對話根本沒有傳達任何有用的資訊，有時甚至不知道要說什麼——35分鐘。
- 每天都會為了一、兩樣東西專程跑去附近商店買——40分鐘。

現在，寫下你能做出的改變，例如：

- **解決方案1**：我早上看手機的時間可以縮短為20分鐘，因為我大多只是不動腦筋地隨便瀏覽。
- **解決方案2**：我可以為我的錢包、手機、鑰匙創造一個非常特定的放置區。一個簡單的掛鉤或籃子，再加上一點紀律，就能輕鬆為你省下10分鐘尋找錢包、手機與鑰匙的時間。
- **解決方案3**：我可以將電腦裡的檔案和電子郵件整理好。
- **解決方案4**：如果我不和人說話，人們可能會覺得我很失禮，但是在這些無意義的交談結束後，我常常覺得氣力放盡，因此我想縮短交談時間。
- **解決方案5**：與其每天跑商店採購，我可以將要買的東西列出來。我可以選擇提前購買，而不是臨時需要一樣東西時就陷入恐慌。

在這個例子裡，你已經為一天賺到將近一小時的時間。想想你可以利用生活中多出的那一小時做些什麼。若能找到好的解決方案來處理時間雜物的問題，你就能爭取到更多時間打造你想要的未來。

然而，光是檢視你把時間浪費在哪裡還不夠，你必須採取行動。所以，請創造出空間來切實執行你的時間雜物解決方案，讓這個方案成為這個星期的新習慣。連續執行一個星期，然後思考它讓你產生的感覺，以及你一天節省了幾分鐘的時間。

關係雜物

我們在這個星球上的生活，很大一部分是由我們的關係所定義的。我們正是透過我們的關係而獲得靈性成長，但有時候，有些關係會將我們的能量拖垮（即使我們並非有意識地覺察到這一點）。

你無法感覺受到支持、尊重或喜愛的關係……都是雜物。它們會阻塞你的能量場，它們也會阻塞你的情緒。記住，雜物就是任何你不喜歡也不用的。如果一段關係（或是你和某人相處的那段時間）無法讓你感覺被愛、感覺更有自信或被珍惜（或是你不喜歡和他們相處的時光），那麼它就可能會對你產生負面影響。你可能必須對一些關係進行雜物清理。

你是否有一些朋友是「能量吸取機」——與他們相處之後，總是讓你覺得筋疲力竭？你是否有些朋友很不客氣地對待你付出的時間，或讓你覺得很渺小、遭到輕視？你是否常和踐踏你夢想的人相處？那些扼殺你的靈感、竊取你的希望的人？是時候檢視為何你會花時間與這些人相處了，問問自己，這些關係是否對你有益。

與其他類型的雜物一樣，關係也可會耗損你的能量，讓你無法清楚思考、無法完全掌控你的生活，耗費你的金錢，讓你覺得焦慮、壓力大到受不了。你擁有的人際關係應該要對你有益，能讓你恢復精神、充滿光采，而且感到被愛、自信與快樂。

要找出潛意識對一段關係有何感覺，不妨進行一趟簡單的內在旅程，掃視你的住家，留意是否有和特定關係有關的物品。或許你有一個阿姨送你的小雕像，當你想像自己拿著那個小雕像時，它讓你的能量降低了還是提升了？如果你覺得小雕像會耗損你的能量，那麼可以檢視你和阿姨的關係。她是否會批評你？她是否要求你花很多時間和她相處？她是否會讓你覺得有罪惡感，因為你太少去探望她？一段關係的能量會投注到相關的物品中，因此你對小雕像的感覺可能是個徵兆，暗示你和阿姨的關係需要改變。

此外，我在課程中提到的練習也很重要，檢視你花最多時間相處的5個人。如果你還沒有做過，可以使用P.78的練習來評估這些關係。

練習

清理時間雜物

靜靜坐著，閉上眼睛，想像你的朋友、家人，以及你花許多時間相處的人。在下方列出你花最多時間相處的5個人：

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

針對每個人，一次一位——閉上眼睛想像你上次與他互動的情況。你在這場會面之前，或是在前往與他會面的途中有什麼感覺？會面之後有什麼感覺？現在，問問自己以下的問題：

- 此人最讓你喜歡或最珍惜的特質是什麼？
- 此人在你人生中有何價值？
- 他對你的人生有何助益？
- 你可以做些什麼事來增進你們雙方的關係？
- 當你們相處時，你感覺如何？你的能量是提示、降低，還是維持不變？
- 你付出了多少心力維持這段關係？
- 這份關係是你該捨棄的嗎？或是你能捨棄的嗎？
- 若要放下它，你需要做些什麼？
- 如果你要放下它，有什麼機會之門可能會打開？
- 如果你繼續維持這份關係，有什麼門會打開？
- 若此人不那麼常出現在你生活中，你會有什麼感覺？
- 如果此人更常出現在你生活中，你會有什麼感覺？

深入你的內心，從一種放鬆、靜心的狀態回答這些問題，相信你會獲得你需要的答案。

若它無法滋養你的靈魂，就放下它吧！



思想與話語雜物

你的思想念頭可能是最陰險的雜物，不僅因為它們數量龐大，還因為它們會影響你所有的行為和話語。而且，它們是看不見的，持續不停地在我們腦海裡流竄，因此很容易被忽略。然而，它們會讓你覺得生產力低落、缺乏自信、沮喪、不快樂。你如何談論這個世界和周遭的人，將決定你產生正面或負面的念頭。你的思想念頭與話語會形成一種影響力的循環：思想影響話語，然後話語又回過頭來影響思想。

思考下列問題的答案，這有助於讓你了解自己在清理思想雜物時處於什麼位置：

- 你是否經常對自己產生正面或負面念頭？
- 你是否經常對自己的外觀產生正面或負面念頭？
- 你是否經常為自己和他人的行為賦予意義，包括正面和負面的？
- 大致上來說，你是否對未來抱持正面或負面的看法？
- 對自己的未來是否有任何正面或負面的看法？
- 是否花很多時間對未來感到擔憂，或對未來感到自在愉快？
- 你是否發現在抱怨他人，或對他人感到憎惡，或對他人感到非常感激？
- 你是否發現在重述過去的事，希望當初的情況有所不同，或是對發生的一切感到很滿意？
- 你是否希望自己不曾說過或做過某件事？當你說出一些蠢話時，你會立刻原諒自己嗎？
- 你是否不斷想著一些庸俗或毫無生產力的念頭？你會出現鼓舞人心的念頭嗎？
- 你是否經常對自己或他人說出負面的話？你和他人聊天時會讚美自己嗎？
- 你是否發現，自己總是為了證實自己的一個想法、一句話或一個行為而不斷找藉口？你是否覺得不需要向他人證明自己？
- 你會用正面或負面的詞彙來談論自己的過去或未來，或是他人的過去或未來？
- 你會忙著思考要如何回應他人，而無法專心傾聽他人說話？別人說話時，你是否會全心全意聆聽？

已經有一個龐大的產業致力於幫助你轉變念頭，因此我不會再深入探討如何做到這一點，因為對一個人有用的方法，對其他人不一定有用。我會說，每個程序的第一步都是覺知到自己的思想念頭與感受，第二步是知道你可以改變它們。至於如何去做，就取決於你了。

如果你才剛開始踏上改變思想念頭的過程，以下是一些快速的做法。

步驟 1 · 覺知：剛開始時，先進行一趟觀照念頭與話語的靈性修習。每天撥出一段時間從事這樣的修習。在這段時間裡，你可以只是單純地留意你的念頭，或者你也可以將它們記錄下來，甚至也可以針對自己出現哪些類型的念頭，以及它們有多常出現做一張圓餅圖。

步驟 2 · 承諾改變：每次注意到一個打擊你自信的念頭或話語正在成形，立刻將它換成一個提升你自信的念頭。你甚至可以在「換檔」之前大聲喊出：「刪除！刪除！」當我留意到一個不怎麼好的念頭生起，我有時喜歡深深吸一口氣，讓空氣填滿胸口，然後以超級英雄的姿勢站著——兩腳打開與肩同寬，拳頭放在腰間。然後大聲喊出：「我是夠好的，我做的、我擁有的一切都是足夠的。我充滿喜悅。」

簡單地改變姿勢，深深吸一口氣，伸展一下脊椎骨，或是做出任何正面的、增強自信的肢體語言，在任何時刻都能幫助你改變感受與想法。將它們視為你的超能力，並經常這麼做。

你有能力改變自己的想法。當你越來越常中斷那些打擊自信的想法，你便可以隨時開始這麼做。如果有任何負面念頭悄悄來襲，即使是在從事修習時，也不要感到氣餒。你只是個凡人，這些都是過程。人生本來就有輸有贏，但你可以改變它。

如果你想要探索更多關於重塑自我對話模式的主題，可以參考我創作的兩部足以改變人生的著作與課程，名為《靈魂教練與來自身體的祕密訊息》（Soul Coaching and Secret Messages from the Body）。或者，你也可以和我訓練的輔導員一起練習。若想獲得更多資訊，請參考Soul-Coaching.com或DeniseLinn.com。

食物雜物

食物是我們將新鮮的生命能量帶入身體的方式之一。它是保有健康、活力，並活出理想生活的一個關鍵要素。然而，「垃圾」食物這個名詞，讓你栽進一種概念，亦即不是你放進嘴巴的每一小口食物都是美好的。有些食物會危害你的身體，就像一些空箱子、毀損的電器，或是其他生活的碎片殘骸會妨害你的住家一樣。不管是你的住家和你的身體，這兩者都該是讓靈性能量通過的廟宇。不管是阻礙你身體的食物，或是阻礙你住家的物品都是同樣嚴重的問題。

在你展開旅程的這部分時，有件很重要的事必須問自己：「這食物能否療癒並滋養我的身體，還是它會從我身體偷走營養素？」藉由每一餐的飲食問問自己以下這些問題：

- 這食物會提升我的能量，還是削弱它？
- 這食物是否會因為它的化學物質、人造成分和不自然的感覺，而在我的身體形成障礙？
- 它會清掃我的身體，還是堵塞我的身體？
- 它有療癒效果，還是會從我的身體偷走養分？
- 我需要吃它嗎？
- 我會享受這食物嗎？我喜歡它嗎？
- 我是否吃得很快，而且是無意識地吃？或者我慢慢吃，以非常愉悅的心情在吃？
- 這食物是否放很久了？沒用過？過期了？或是發霉了？
- 這食物會堵塞我的身體嗎？它會讓我覺得沉重還是輕盈？
- 我吃東西是因為我很生氣、難過或壓力很大嗎？我吃東西是為了抒發情緒嗎？
- 我很覺知地吃東西，還是坐在電視機、電腦或其他令人分心的設備前無意識地吃？

每一餐都問問自己這些問題，有助於讓你了解自己有什麼需要改變的飲食習慣。只要簡單地覺察到你的習慣，通常就足以讓你開始改變。如果你難以做到，可以進行一場內在的靜心旅程，探索你對一些食物的依戀與自己的飲食習慣。

問問自己這種負面模式對你有何好處——因為它總是有好處的，否則你不會這麼做。或許你想要躲開一些人，所以你會利用吃東西增加體重，以此豎起一道圍籬。或許你擔心自己如果改變的話會失去朋友。或許你害怕自己不夠好，所以你一直吃來增加體重，這樣你就有藉口不去主動接觸別人。

問問自己有什麼策略能幫助你為攝取的食物進行雜物清理，將這個問題納入內在旅程的一部分。可以是很簡單的在每個星期日事先規劃好三餐，或是將你桌上那碗糖果拿走。

很神奇的是，當一個人踏上雜物清理這場冒險，體重常常都會開始降下來。我們的住家和身體之間，其實有著很緊密的相關性。

送給我靈魂旅伴的祝福

恭喜！你已經完成了「終極斷捨離」。但願你生活的每一天都變得越來越好。我想要你利用片刻的時間，坐下來思考你所完成的這一切。這是個不算小的任務，你該為自己感到驕傲。記住我說過的話，當你清理自己的生活，你很快會看見周遭產生的漣漪：其他人似乎思緒也變得清晰起來，而且更容光煥發一些。你一直在做的這份工作不僅是對你有所助益，也對你周遭的世界有所助益，因此，謝謝你為這個宇宙帶來光明與能量。

當你踏上這趟神聖旅程，你擁有我的祝福，現在.....直到永遠。
這是一段可以幫助許多人的神聖旅程，它的影響是深刻而美好的。

我們在久遠以前就已經相識了——遠在此生之前，
而隨著我們努力讓這個世界越來越光明，洋溢著蓬勃的喜悅能量，
我們將再度相識。

——丹妮絲·琳恩