

Contenta



はじめに 2

1

こころとおうちを片付けると人生が変わる理由

ずっと片付けられなかった私が片付けられたわけ

収納ハウツーも捨てる ノウハウもいらない片付けの魔法

こころを片付ければおうちもみるみる片付いていく

「もったいない」の真実は、明日死んでも後悔しない今を生きること

12 20 27 33

2

こころの仕組みを知ると家が片付く魔法

あなたが、捨てられない本当の理由

「きちんと」片付けないほうがうまくいく

あなたが本当に欲しているのは「モノ」じゃなくて安心感

本当の自分とつながれたら、家族ともこころでつながれる

42

51

59

66

3

片付けに必要なだったのは

ハウツーではなく一輪の花「実践編」

片付けられない理由は「やり方」や「性格」のせいじゃない！

Step0 モノとこころを照らし合わせる「基本のステップ」

Step1 一輪のお花がこころを癒やす ダイニングテーブルのお片付け

Step2 運気の入り口を浄化する 玄関のお片付け

Step3 私と家族のこころをつなぐ キッチンのお片付け

74

78

88

97

104

4

捨てるから始めない

選ぶお片付けが人生を変える 「今を生きる編」

Step4 本当の自分に還る クローゼットのお片付け

.....

116

Step5 過去のお片付け・魔界・思い出

.....

125

Step6 今を生きる リビングのお片付け

.....

135

5

人生を劇的に変えるところとおうちのお片付け物語

捨てるから始めない、本当の好きを選ぶお片付け

.....

144

片付けるのに必要な「内なる美意識」

.....

149

ここらとおうちのお片付け感動のピフォアタワー

.....

155

自分の人生は自分で選べることに気づくお片付け

.....

162

片付けたその先に待っているもの

.....

163

おわりに

167