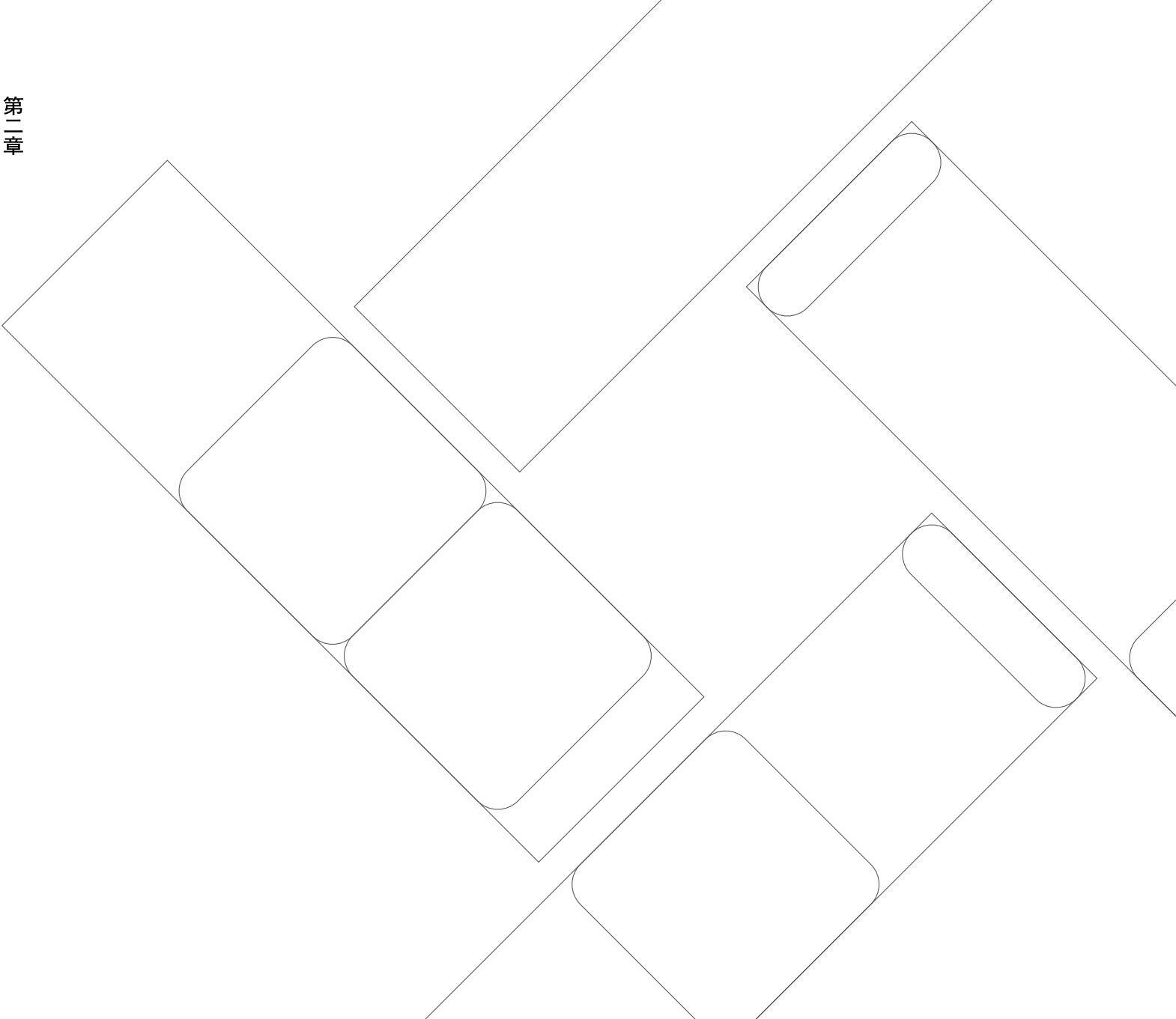


透過整理收納， 改變潛意識設定

第二章



心理治療中，很強調「愛」。無論過去發生過甚麼事，生命中有過甚麼創傷，即使被別人傷害了，很多時也能透過「愛自己」，感受生命中美好的事物、看見事情好的一面，以及同理別人的難處，來減輕傷痛，甚至讓傷口癒合。

當我們好好愛一個人時，對方也會感到溫暖。而當我們被愛着時，也會感受到一份溫暖。那麼，當我們好好愛一件物品時呢？

這件物品，將佔有我們心裏的一個位置。若有天失去了，會感到悲傷。其實，透過物品來改變潛意識，就是透過愛物品，來改變我們的內心。

⌘ 家居就是最強大的願景板 ⌘

想像你每天拖着疲乏的身軀回到家中，一踏入家門，踩到了前天晚上吃完便當的外賣盒，你心裏厭惡地咒罵了一句，沒有立即收拾，只是坐到客廳的沙發上，但卻坐到了遙控器及藍芽喇叭，你身子彈了起來，狠狠地把喇叭摔在地上，把遙控器及沙發上的薯片碎掃走，躺下來，卻聞到一陣酸臭味，是由剛才門口被踩破的外賣盒發出的。

很多人的家居其實堆積了不少雜物，尤其是住居環境甚為狹窄的香港。香港人喜歡優質的東西，其中一個原因，也是因為生活太勤奮，時間太少，所以買的東西很多，質量也很不錯。然而也由於生活忙碌，無法好好整理物品，遂出現了幫傭來協助。因為幫傭不會隨便把屬於僱主的東西丟掉，故此東西也越積越多。

你每天在家中坐得最長時間的地方是哪裏？這些時候，你看得最多的是甚麼？我想很多人都會說是電腦或手機。這的確是一個問題。我們每天吸收些甚麼資訊，我們就是個怎樣的人。因此小孩子才會被禁止去瀏覽色情網站，電影才會分三級制。因為「耳濡目染」的影響力非同凡響，而這也是我們被外界催眠了卻不自知的結果。

記得以前讀心理學的時候，老師在課上曾說過，原來以前的電影膠片之中，會每隔五秒，便插播一張僅三千分之一秒的膠片，當中寫着一些語句：喝可樂（DRINK COKE）、吃爆米花（EAT POPCORN）。由於時間太短，人們在看電影時根本不會發覺，然而就是這短短的一剎那，我們卻已被催眠了，會去吃爆米花及喝可樂。後來因為這種推銷手法被斷定為不道德行為，才被禁止。

來到現代，我們已知道任何在潛意識中的信念、影像、回憶、感情，都是威力無窮的。有這樣的一個故事：

阿布出生於一條貧困的村落，某天他在農田中辛苦地幹活的時候，遇見一個趕

路的人暈倒在地上，阿布於是拿出手機叫救護車，但他住的村落太偏僻了，救護車要三小時才到達，所以阿布便將路人揹到自己的家裏，照顧他和給他食物。當救護車來到的時候，救護員問：「病患呢？」阿布說：「他已經醒來走了。」這時救護員卻因為一路趕來，中暑倒在地上上了。

這時阿布說：「不用擔心，我來救你。」他把救護員抬到家中休息，打了一通電話。

不夠十五分鐘，有人敲門，阿布去開門。救護員以為是村落的醫生來了，怎知阿布打開門，門外卻是一個速遞員，說：「你叫的炸雞外賣到了。」

阿布笑着把炸雞外賣拿到救護員面前，說：「吃吧，吃了就好了啦。」
救護員一頭霧水，問阿布怎麼叫炸雞外賣了？

阿布說：「我天天在農地幹活累得不得了，有天打了一隻野雞，心想太好了，但卻忘了怎樣煮，於是便打開手機找資料，怎知煮雞的食譜旁邊就是炸雞廣告。那天開始我便天天見到炸雞廣告，上面還說：吃了炸雞加啤酒，所有元氣便會恢復了！」

阿布還教救護員，當感冒了把炸雞啤酒拿去煲熱便能把感冒驅除，晚上雄風不展時在炸雞中加一些蛇酒便能一柱擎天……

大家看看啊，假如天天看的廣告威力都如此之大，那麼可以想像，我們天天回到的家中、吃飯的桌子、睡覺的地方，會對我們的潛意識產生怎樣的影響力？

⌘ 那些令人懷念的往昔，一直在支持着你 ⌘

吸引力法則有一條「金科玉律」：製作一塊願景板，然後天天把它放在當眼處，以善用潛意識的「暗示」能力，令潛意識把願望中的人事物都「注意」了，然後自動導引你到想要的東西上面，這其實也是在煉製一種內在的「熟悉感」。

我有不少的個案，對於幸福、快樂、自信、富裕、被愛都有一種強烈的陌生感，因為生命中缺乏這些元素或經驗。即使擁有過，但由於內在不斷地否定自己及否定現實，故此總是說自己不曾擁有過快樂和愛，再加上瘋狂的自我摧毀與自我催眠，故此對於想要的東西、渴望的東西，都有一種陌生感。

就如初時覺得很醜的明星們，多看了，就看慣了，也不覺得那麼醜，甚至乎有時若遇上一些特別令人印象深刻的劇情，還覺得這人很不錯呢。這就是情緒的影響

力，所謂「情人眼裏出西施」就是這個道理。

記得我小時候，父親總是穿着白色的汗衣，在陽台上喝功夫茶。我從小到大對茶也沒有甚麼特別的感覺，年輕人的文化，也就是咖啡館、輕鬆悠然的輕音樂、一本公司在寧靜中讓人心裏感到悸動的書籍，或與三五知己淺笑聊天的畫面。

然而隨着年月逝去，我也日漸長大。我不知從何時開始，在心理治療室中，會替個案泡茶。當朋友們到訪時，我也精心挑選不同的茶種給他們。原來在我的心裏面，相伴，總有一壺熱氣騰騰的茶，而不是咖啡。

就如那些遙遠的回憶裏，父親在陽台上，靜靜地讀着報紙，靜靜地喝着功夫茶，陪伴着我做功課的畫面。在治療室裏，我靜靜地聽着人們的故事，心裏的喜怒哀樂，靜靜地陪伴着，他們，也許因為這一杯熱茶，而被靜靜地療癒着。

而這杯茶裏，記載着我小時候父親相伴的情感，藏着我父親的靈魂。

就像我陪伴着人們渡過這一條苦河的過程，縱然短暫，卻總是帶着一點溫馨。

⌘ 感受每件物品的力量，為你的人生增添正能量 ⌘

日本專業整理師近藤麻理惠說：「整理不是單純整理家裏而已，更有改變人生的力量。」她的「怦然心動整理魔法」風靡全球，相信其中一個很大的原因，就是大家都感受到整理過後的心情及人生改變。

「儘管整理有這麼多效果，但最驚人的改變是，它能讓你一天比一天更愛自己。」近藤麻理惠表示，把不心動的東西都捨棄掉之後，留下來的都是令自己心動的物品，生活就是被自己所喜歡過的日子包圍。整理的過程不是一次就完的，而是不斷地變化及成長，在一次又一次，一天又一天不斷問自己對甚麼感到心動的過程中，不但培養了決斷力和選擇的能力，還有行動力。和「斷捨離」的創始人山下英子純粹按「需要」和「不需要」來判斷一件物件的那種「淡然」不同，近藤麻理惠