

《内在小孩》

图书基本信息

书名：《内在小孩》

13位ISBN编号：9787508073743

10位ISBN编号：7508073746

出版时间：2013-3

出版社：华夏出版社

作者：（美）伊贺列卡拉·修·蓝博士

页数：189

译者：刘滌昭

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《内在小孩》

前言

你不是自己孤单一人 你叫什么名字？ 你现在几岁？ 出生以来经过了几年？ 你是否认为你是经过这些年，由自己的经验和周遭的存在而形成的？ 你至今的人生是充满冒险和紧张，还是平淡无奇？ 不论如何，这段人生一定是借着你的努力和意志，加上周遭环境创造出来的，或是在两者之间重复。 当然，其间一定发生过各种事情，你也做过许多努力。 相反的，相信你也曾有过付出许多努力却没有任何效果而放弃的情形。 或许有人一直虎视眈眈，一旦机会到来，就会好好掌握。 当你说“这就是我”时，你所相信的自己是什么样的一个人？ 这本书所叙述的，就是有关透过荷欧波诺波诺遇见“另一个自己”的故事。 你如果遇见至今从未发现过的另一个自己，或许能够解开你出生以来发生的许多未解之谜。 而且，或许可以改变过去你自认为苦难不断的人生。 也可能抓住梦想，还可能了解真实。 还有一点，你会发现过去你一直以为自己单独度过，历经各种遭遇才形成的人生，原来并非光凭你自己一人，而是靠着另一个人的力量才得以成立。 我想每个人在人生中都曾经这样迷惑过：“为什么会发生这种事？” “为什么工作不顺利？” “为什么得不到期望的结果？” 当你遇见另一个自己，并透过荷欧波诺波诺的方法与他更亲密结合，那么这“另一个自己”必定能给你意想不到的帮助。 因为，你的人生过去会如此，也与另一个自己有关，你越了解另一个自己的角色，你们的关系就会越加亲密。 很明显的，不论你过去的人生如何，“另一个自己”，也就是“内在小孩”，都是应该爱护的。 而且，这个世上能够爱“内在小孩”的，也只有“你”一个人。

《内在小孩》

内容概要

所谓的“问题”，不过是“内在小孩”重播出来的记忆而已。倾听你的“内在小孩”，生命中的一切问题，都将迎刃而解！

荷欧波诺波诺这套神奇的夏威夷心理疗法，透过“对不起，请原谅，谢谢你，我爱你”这四句话来清理我们的信息（记忆），让我们回归到零、回归到灵感的状态，因而解决我们所遇到的问题。

荷欧波诺波诺认为，所谓的“问题”，不过是“内在小孩”重播出来的记忆而已。只要你为问题负百分之百的责任，与自己的内在小孩建立起亲密的关系，他必定能给你意想不到的帮助，让你的人生更加圆满，继而遇见“真正的自己”。

继《零极限》《富在工作》《荷欧波诺波诺的幸福奇迹》之后，修·蓝博士在《内在小孩：在荷欧波诺波诺中遇见真正的自己》中与KR女士以对话的方式，探讨内在小孩的重要性，告诉我们如何倾听自己的内在小孩、如何爱自己的内在小孩、如何取得内在小孩的信任，一起清理，以达到最佳的灵感境界。

《内在小孩》

作者简介

【美】伊贺列卡拉·修·蓝博士将夏威夷传统的问题解决法“荷欧波诺波诺回归自性法”推广至世界的权威。曾在夏威夷州立医院任职，治愈了医院里多名患有精神疾病的罪犯。与众多机构合作，包括联合国教科文组织、世界和平会议，并且经常在世界各地举办讲座。著有《零极限》《富在工作》《荷欧波诺波诺的幸福奇迹》等。

美 KR女士常住夏威夷，是“荷欧波诺波诺回归自性法”创始者莫娜·纳拉玛库·西蒙那女士的第一弟子。现今世界上实践荷欧波诺波诺、清理时间最长，由莫娜女士亲自指导的少数讲师之一。工商管理硕士，按摩治疗师。在夏威夷从事不动产经营的同时，活用荷欧波诺波诺进行个人咨询等活动。

《内在小孩》

书籍目录

前言 你不是自己孤单一人
登场人物 修·蓝博士与KR女士
第一章 谢谢你，内在小孩
最值得敬爱的谘商师
你的另一个自己
聆听
现在的内在小孩是什么状态？
内在小孩可以给你的帮助
尝试对话
第二章 对不起，内在小孩
迷惑、受伤
受苦
身体与内在小孩
身体与内在小孩
第三章 请原谅，内在小孩
持续清理
与内在小孩合作的方法
图书馆专家
共同作业
清理工具
请求帮助的方法
第四章 我爱你，内在小孩
各种“声音”
为什么没有任何变化？
自己改变，其他也会改变
事前的清理
你属于哪一种？
第五章 零极限状态
不需探究问题的起因
零的状态
平静由我开始
放手交托
荷欧波诺波诺用语解说
后记
访问之后

《内在小孩》

章节摘录

版权页：我们与内在小孩一起清理的过程中，可以训练内在小孩。训练的重点如KR女士所说的，首先，将发生的事全部视为自己内在记忆的重播，并接受它们：“我知道，你是要向我显示这些事情。”不需要隐藏、否定或用头脑来判断、处理。当记忆出现时，只要加以清理即可。爱恋、发怒、绝望，无论重播什么记忆都加以清理。于是，内在小孩认同你的动作后，便会与你一起开始达成清理的目的。也就是进行记忆转变的作业，神性可以将记忆转变成爱。持续越久，内在小孩越能感受你的爱，即使是面对残暴的行为或恐怖的记忆，他也会判断：“已经可以与这个人一起清理了。”然后主动开始将这些记忆显现在你的面前。无论是谁，将自己的痛苦或鲜明的过去暴露在他人面前，都是需要勇气的。这种长久隐藏在内在小孩中的痛苦记忆，是坚固而悲惨的。内在小孩连这种记忆都向你展现，同时你也做好清理的准备，这是非常值得庆贺的事。KR女士当你体验某些事情或产生情绪时，立刻进行清理是很重要的。内在小孩重播记忆时，你要制造障碍。

后记

照顾内在小孩，是真正解放自己，以及整个宇宙获得真正自由不可或缺的方法。内在小孩如果不参加清理，只是不断地重播记忆，绝对无法脱离反复体验过去的问题和伤害的状态，当然无法获得自由。身为“意识”、也等同于母亲的我们，身负教导内在小孩清理方法的任务。你在教导时，对于身为孩子的内在小孩必须不断抱着爱与感谢的想法，而且要夸奖内在小孩的表现。这样做就如同将清理的基本结构与概念，下载至个人电脑中一样，这台电脑保管着被称为内在小孩的庞大记忆体。若能正确地将清理的程序下载到这台电脑中，那么即使没有指示，电脑（内在小孩）也能自动而持续地为我们清理。不过，内在小孩如果无法在每一个瞬间确实感受到母亲的爱与感谢，以及对他的评价，他大概是不会行动的。母与子的关系对宇宙而言，比任何事情都重要。大我的平静 伊贺列卡拉·修·蓝 除了感谢协助出版这本书的人士之外，也由衷地感谢读者们阅读我透过“荷欧波诺波诺回归自性法”所获得的体验。而且，更要深深向莫娜·纳拉马库·西蒙那女士与神性致谢。在将荷欧波诺波诺导入你的人生之际，照顾内在小孩（重视、关照、挂念）是非常重要的工作。因为内在小孩专门负责管理记忆。记忆对于我们人生中经验的所有事情有很大的影响。我们现在正在体验这个人生，也正在体验现在的这个自己。我们的这种体验，被内在小孩记忆库中的各种记忆着色。我们开始进行荷欧波诺波诺的方法后，就可放下这种记忆。你不觉得这是很了不起的事吗？背负了数十年、数百年、甚至数万年的记忆，能够将其放下的时刻终于到来。荷欧波诺波诺也是活在“当下”。荷欧波诺波诺就是在每个瞬间选择清理，并选择放下。利用这种方法，我们在当下这个瞬间才能选择照顾内在小孩。而且，使用荷欧波诺波诺，也能让我们选择在当下想起我们现在在此的目的以及我们人生的意义，那就是：清理。当我们开始感觉到我们的存在只是为了清理，就能选择开始在每一个瞬间进行清理。如果有这种企图，才能带着爱使自己想起在每天的人生中体验到的事情，被累积在自己内在的记忆着色。当下这个瞬间，正是进行清理的时候，也正是放下的时候。内在小孩是我们最好的朋友。得到这个小孩的信赖，才能开始体验真正的自己。使“真正的自己”，也就是自己的“真实存在”站在生存的起点上。因此这个方法被称为“荷欧波诺波诺回归自性法”。再一次感谢大家分享我的体验。现在的我已非常了解，我是为了清理而被送来这个世上的……我的心里非常清楚。对我而言，进行清理是一大恩惠……而且，带给我的恩惠，同时也会带给所有的人……希望永远平静。

《内在小孩》

编辑推荐

《内在小孩:在荷欧波诺波诺中遇见真正的自己》旨在以与KR女士以对话的方式，探讨内在小孩的重要性，告诉我们如何倾听自己的内在小孩、如何爱自己的内在小孩、如何取得内在小孩的信任，一起清理，以达到最佳的灵感境界。

《内在小孩》

精彩短评

- 1、知识就是力量，还是要多看书呀
- 2、可能需要和其它这类书一起看才能懂吧？
- 3、不是不好，是没看懂。
- 4、语言不生涩，读起来很容易。
但是“清理”这个词有点难琢磨。
四句话挺有用的。
最后一章比较绕吧，不是很能明白。
正在尝试这个方法，希望以后能好好利用。
- 5、记得要永远和自己在一起
- 6、潜意识与意识合一，也就是自己意识到自己的潜意识，也就是回归本真心灵，交由潜意识指引你，爱她拥抱她也就是爱自己，归零的状态也就是抛弃一切凡尘的状态，佛家说得渡很简单……就是爱
……
- 7、平静从我开始，我们遇到的一切人或事都由我们而起，都是我们恒久的记忆造成。只有不断做清理工作，清理我们不断重复出现的记忆，与内在小孩一起，一切都会美好起来。
- 8、很简单的一本书，看起来不用一天时间，但其中的智慧还要去慢慢实践领会
- 9、干货大概只有百分之二？大部分都在讲一些唯心主义的废话，重复着洗脑告诉你清理清理，但具体做法和案例都草草带过或者往神性扯。不是不相信这种东西，你跟一个无神论者讲因为信上帝所以癌症痊愈了这种鬼话也没人信吧
- 10、3.5 14年 徐锦莉推荐。
- 11、提出的概念有趣，书需要配合另一本书《荷欧波诺波诺的奇迹》来看，和其他灵修书一样，属于自信自有的分类。我没有评价。
- 12、修蓝博士的书几乎都买了，这一本大概是修行进入一定深度后必备的指导，清理到底是谁在说，看了这本书就明白了。
- 13、可以讲得再具体些。
- 14、内在小孩，我爱你
- 15、反复强调和内在小孩的，无预期的连结。略有启发。越抛弃它，遗留问题越多。
- 16、《内在小孩：在荷欧波诺波诺中遇见真正的自己》是零极限一系列的书，作者是我大爱的修·蓝博士。书中有很多话让我想哭，让我有一股冲动和自己的内在小孩说话，安慰他，鼓励他。既要谢谢他一直陪伴在我身边，还要请求他的原谅，替我经受了那么多愤怒、伤心、绝望、气愤或者开心、快乐、狂喜的情绪。说完“对不起，请原谅”之后，心理特别释然和轻松。说完“谢谢你，我爱你”之后，感到一股暖流在心里升起，同时非常有力量，感觉自己不再孤单无助。谢谢修·蓝博士！还要感谢华夏出版社奉献的一套零极限图书！最重要的，要感谢自己，感谢自己的内在小孩！
- 17、感觉自己读到6分懂，好像还有一个空间。
- 18、支离其德
- 19、第一次读有点看不懂。。。
- 20、平静从我开始。冰蓝，金鼓，鼓棒，蓝色的网，我爱你，蓝色瓶太阳水，内在小孩重播记忆。
- 21、荷欧波诺波诺对我很有用
- 22、内容大概看懂了，没看太明白，还得琢磨琢磨！
- 23、作为零极限书本的补充内容，非常完善。感恩一切。感恩些书的作者，这些书是我们人类的福音，一定要传递下去。
- 24、这书内容大多是采访记录，有一段没一段的，无体系，无原理，内容也不新鲜，就是放空，活在当下，换了个名字而已，不推荐购买。
- 25、有些内容很牵强。
- 26、试了一下，觉得很有效果。打算在以后的日子做起来。
- 27、“生命的本质，就是持续不断的清理。”思维层面的知识，需要意识上的转换与提升。
- 28、看了灵魂之旅后才懂这本书，结合NLP后会很好用
- 29、看不懂大概需要时间。

《内在小孩》

- 30、所谓“放手”，具体来说，就是不再紧紧抱着你的执着、情绪、想法，而将一切交给神性。
- 31、一本极其蹩脚的「接纳不完美的自己」的方法论。而且，这样的编排坑爹，价钱坑爹，我觉得连内容都是坑爹的。
- 32、照顾好自已的内在小孩。对不起，谢谢你，原谅我，我爱你。
- 33、和零极限意思一样，觉得新的收获不大
- 34、本书讲述一种和自己和解的方法，关照自己情绪的方法。通过和潜意识的对话，把回忆的重播删除掉，让自己归零，获得灵性的过程。
- 35、我们每个人里是有一个内在小孩，但是书里面写的方法，似乎一直没有显现，要不就是我理解力不够，但是还是有一定帮助的，继续为内在清理而奋斗
- 36、让我们重新认识自己，认识这个世界
- 37、讲的内容比《零极限》略进一步，不过不太习惯这两本书的行文风格，为了说服读者接受花了太多笔墨
- 38、往外看的人，做着梦。往内看的人，醒着。
- 39、你在哪？
- 40、荷欧波诺波诺系列。
- 41、纸质一般，好多内容没有读透，不过内外小孩一直都在与我一同清理，这感觉很棒！
- 42、书还没看，但是从外包装和印刷来看都是很不错的！
- 43、两年前读过，领悟很少；两年后再次买来重读，接受良多。这是修蓝博士已出的书中最深入的一本，也是我读过的关于内在小孩最好的一本。亲爱的小孩，谢谢你，我爱你。
- 44、修蓝博士、乔维泰利、玛贝尔等人的书我都研读过，对于零极限，KR女士的阐述更倾向于实用，而且重点提出了修炼零极限的陷阱，并给出了切实可行的指导方法，是之前等书的强有力补充。
- 45、保护她，保护更多人。
- 46、内容空空洞洞，只是一些感受，没什么实际意义。不推荐购买。与其读这样一本书，不如多看《零极限》几遍。
- 47、我的内在小孩每天粗门前会管我要黑糖棒棒糖 嗷对了 请对你的内在小孩嗦“如果你愿意一层一层剥开我的心”.....=。=
- 48、一般吧。不过留下的影响有两个字“清理”。
- 49、所有发生的事责任都在自己。人生就是在每个瞬间持续不断地清理。
- 50、为何我从书中感受不到真实和真诚？
- 51、7.3？really？不觉得这本书像个广告吗？反反复复告诉你要善待内在小孩，说你爱他，要清理，要不断清理。。。具体要怎么做，请花钱加入我们吧！说了一万遍也没个有实质性作用的话。
- 52、看看这本书，增加对自我的了解。
- 53、这是我最想看的，应该可以
- 54、不够具体
- 55、没看过零极限的人看不了~ 不过，我们是要经常聆听小孩子的需求。
- 56、第一遍
- 57、要么是稿子本身不好，要么是翻译的不好，反正看着不是很顺。。。然后就是，如果真照着这本书上的做，是不是很容易变成精神分裂？
- 58、不！好！看！
- 59、说实话，没有看懂，可能是没有读完整个系列的缘故，原本以为会是对潜意识能量的叙述，结果全书是在告知我们要“清理”，和内在小孩沟通，可是愚钝如我，实在不知道如何清理和沟通
- 60、喜欢零极限系列的书！希望能充分学习书中内容！书封面有点油墨的痕迹，不过无所谓了，内容还好！
- 61、建议有缘的人看看，非常有益的一本书。。。。
- 62、潜意识的就是内在小孩怎样和她好好相处达成共识是永远学习的步调
- 63、感觉里面说的都懂，但是不知道要表达什么，云里雾里的感觉。
- 64、看完零极限冲着修·蓝博士买的，今天终于看完了。干货太少了排版也很坑...期望值太高了有点不开心。还是等下一本吧。
- 65、随时清零

《内在小孩》

《内在小孩》

精彩书评

1、外国人写的，没看到原文，只是觉得翻译得一般。把内在潜意识比喻成为一个有情绪的小孩还真是贴切。很多时候无法用意识控制的情绪，会莫名其妙产生，不清楚为什么，事后往往会后悔，而在别人眼里微不足道的小事情，发生在自己身上却是由这个会发脾气的内在小孩引起。经历过一些事后再来看这本书，会有不一样的收获，书中强调的清理，是解决法门，据说是夏威夷人常用的修炼神术。解决自己的问题也不防试试看。其中，四句话的修炼术感觉最为实用，可以在每日睡前，冥想中增加清理的四句话要领。回想过去的很多事，有些让你肝肠寸断的事，仔细想也想不出缘由，不好把责任完全推到别人或者自己头上，用书中理论诠释，姑且认为是由“我”或“他”的业力牵引所致。这又和佛教中的一些说法一致。看这本书的目的之一是寻找解决之道，书中很简单的介绍了，不得要领的感觉，和内在小孩和解，共同清理潜意识里的负面能量，爱自己的内在小孩。再去读佛经，也便清楚了业力轮回，因果报应。佛教给出的解决法门是感恩，行善，积德。看来五年前走的那条路是对的

.....

2、這本書與《零極限-创造健康、平静与财富的夏威夷疗法》講述的道理基本一致。但更側重於介紹我們的內在小孩（潛意識）。每個人都由超意識、意識、潛意識組成。而潛意識的力量志強，有時讓意識望塵莫及。所以，能對潛意識有深刻的了解，對認知自我確實很有幫助。感謝冥冥之中的安排讓我能與這兩本書相遇！推薦閱讀！

章节试读

1、《内在小孩》的笔记-第155页

我们从空无之中进入光。

2、《内在小孩》的笔记-全书摘录

内在小孩

我们人类所认为的问题，全部是内在小孩重播出来的记忆而已，希望大家理解这个重点。

所有事情的责任都在自己。全都是在自己内在发生的。

请观察你自己。任何时候都专心观察自己。

今天在这里体验或感受到的事情，并不是问题或苦恼，只是你一直保管的记忆被重播而已，我们可以放下这些记忆。

一旦错过恰当时机，物质性的东西自不用说，连心情、想法、构想等也都会失去。

也就是说，不论如何与内在小孩交流，甚至你能看见或听见某些事物，但若不在这一瞬间进行清理、遵从灵感，就可能失去它们。

平时，我们采取任何行动几乎不会进行清理，但越是清理，内在小孩就越能教导我们重要的事，并能听到更多的声音（灵感），也才能够在人生中依循自然之流来生存。

所谓“直觉”，可以说是过去记忆重播而产生，感觉过去的资讯在现实中也能适用。但“灵感”则是内在小孩重播的记忆经过清理，是你本身成为零（无）的状态后，由神性传来的力量。

灵感不受过去的记忆所束缚，对你而言，灵感是在完美时机时出现的“神圣通知”。

要接受灵感，首先必须认同内在小孩的存在，并承认内在小孩本身长期以来受到你的忽视、虐待。

你唯一能做的，就是不断地透过与内在小孩交流来向他道歉。

你一直无视内在小孩，没有发自内心重视他，不听从内在小孩的话，擅自凭自己的意志来做事，因此你应发自内心地说：“对不起。”

而且你必须告诉内在小孩，你想为此对重要的内在小孩做补偿。

内在小孩是你自己内在重要的一部分，能将你引导至“零”（无）之境界。他也是最值得敬爱的存在，将赋予我们灵感的神性与你结合在一起。但过去一直忽视、虐待内在小孩的，却正是你自己。

如果你希望以真正的自己透过灵感来生存，并且从所有问题与执着中解放出来，请与内在小孩对话。

发现真正的自己或与内在小孩交流，就像一片一片地剥洋葱般，是无止尽的长远过程。剥着剥着，洋葱始终存在，只是不断地剥而已。

我要强调的是，所有的事都发生在你的内在。

所有问题都在你的内在。发生在你眼前的事，即使发生在别人身上，与你无关，但只要你有所体验，你记忆中的资讯就会表面化。

问题或苦恼并非因他人、地方或状况引起，而是内在小孩过去所保管所保管的记忆所产生的。

请别忘了，不论什么状态，内在小孩都在你的内在，内在小孩就是你自己。

爱护自己的秘诀，就是关心你的内在小孩，经常询问他的状况，并持续进行清理。现在该工作吗？该

《内在小孩》

游戏吗？该休息吗？……随时询问内在小孩，是你与内在小孩始终保持亲密的关系，处于充满信赖与爱情的状态，是内在小孩永远不会萎靡不振。

这不是为了你自己，而是为了所有人以及其他存在和发生的事。你透过凝视自己，能够将光给予所有的东西。

其他不需要做什么事，最多只是推动我自己，我对此非常喜欢。我认为这是开始，也是全部。把焦点放在自己所见到的、听到的、触摸到的、感觉到的，原因都是自己内在发生的某些事情。你和我都不知道答案。

即使你不了解原因，只要持续进行清理，内在小孩就能找出引发问题的确实记忆，借由你展开的这个办法，然后神性加以变换、消除，恢复零的状态，最后给予你灵感。

你所信赖、和你在一起比任何人都愉快的内在小孩，不论从外或内看到你的任何姿态，都全然接受。与内在小孩建立美好关系的方式，就是疼惜所产生的情绪和想法，并对他说：“谢谢你表现出来让我看到。抱歉我过去一直忽视它们。请原谅我没有听你的话。因为你和我在一起，我想清理这种想法和情绪。你能帮助我吗？我由衷地爱你。”

绝大多数的情况中，我们并没有察觉出现在真正发生了什么事。从内在小孩的层次来说，数千万记忆正在重播，但是你并没有感觉到。你开始清理后，内在小孩会乐于向超意识运作，使神性消除你的记忆，但你并不知道你本身最后彻底消除了什么记忆。这时请将一切交给内在小孩。

获得无偿的爱，才能发挥自己本来的功能，同样的，内在小孩也不希望有任何期待。

透过清理删除过去的记忆，使今天发生改变，自己的未来也能够改变。内在小孩拼命持续重播过去的记忆，让你能够清理。你若不清理它们，未来发生的所有事情都是过去记忆的重播。换言之，新的未来并不存在。

我们必须凝视自己。

某个人带着烦恼和问题来找你，这个问题的责任不在他，而在听他说话的你。

请首先清理自己，然后再清理对方。

于是，内在小孩就不会感觉受到忽视，而有秩序地开始清理工作。

你先清理你本身，其次为对方清理，之后再对你和对方的关系中产生的体验进行清理，通常都会出现有利于对方的结果。

3、《内在小孩》的笔记-第1页

每个人都有潜意识，他就是内在小孩，与内在小孩保持好关系，人生将会平静而充满智慧。

《内在小孩》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:www.tushu000.com