

《重新发现自我：一位心灵导师的课堂笔记》

图书基本信息

《重新发现自我：一位心灵导师的课堂笔记》

内容概要

《重新发现自我：一位心灵导师的课堂笔记》

作者简介

《重新发现自我：一位心灵导师的课堂笔记》

精彩短评

- 1、因为大部分内容都是课堂笔记或是心得，所以看起来并不会想其它书那样有顺序和情结清晰，甚至可以说很多时候作者在尽可能的用一些小故事和他的经历说清楚想要表达的感受和想法、理念，对于“醒来”只能说清楚了60%，而剩下的就像他在自己的课程中说讲的 需要你自己的意愿去理解。
- 2、自己的路自己走，发现自我，充实自我，终会闪耀出独一无二的光芒！
- 3、很赞，人生之路难免彷徨，调整好心态，做最好的自己！
- 4、内心强大才是真正的强大！
- 5、人们不能停下奋斗的脚步，要不断审视自己，净化自己！
- 6、发现自己的人生目的和使命很重要，完美的活着！
- 7、学习了，重新发现自我，自己其实很强大！
- 8、您要是告诉我这是某个平凡人的日记我倒还觉得更合理一些，对于这类杂碎的，又没有任何章法可言的作品，只能说，博集天卷和理想国之间隔了一万个译林。
- 9、书写的蛮乱的，有点明白他想说的意思，仔细想想又有点不能明白，反正我无法理解为什么这本书评分这么高
- 10、整本书看完了也不知道在讲什么，结构混乱。贯穿全书的是作者竭力推崇的醒来，醒来，也只是醒来。只要一醒来，便会觉得所有困难迎刃而解，心里状态也会远超越之前，与其他人与众不同。然而怎样才能醒来？怎样才能主动走进为化蝶而精心织的茧？作者的回答是他本人也不知道？或者突然有一天你自己就醒来了，也有可能你这一生都不会醒来。感觉好扯！当然这本书也不是完全没营养，比如说：小我对重要性和归属感的需求是让羊群聚集在一起的粘合剂。不要用愤怒去控制你的伴侣。任何问题的唯一目的是帮我看见真相。情境是中性的。接纳，觉知，欣赏，面对。
2017.03.13~2017.03.21
- 11、人的一生就是一个不断认识自我的过程。

《重新发现自我：一位心灵导师的课堂笔记》

精彩书评

《重新发现自我：一位心灵导师的课堂笔记》

章节试读

1、《重新发现自我：一位心灵导师的课堂笔记》的笔记-第107页

今天的危机是明天的笑话。——赫伯特·乔治·威尔斯

2、《重新发现自我：一位心灵导师的课堂笔记》的笔记-第13页

不管怎样，最大的谎言之一就是你得做点什么菜能有这种经验。其实真正相反，什么都不做似乎才是关键

3、《重新发现自我：一位心灵导师的课堂笔记》的笔记-第132页

情境是中性的。

4、《重新发现自我：一位心灵导师的课堂笔记》的笔记-132第8章毛毛虫之道

5、《重新发现自我：一位心灵导师的课堂笔记》的笔记-第150页

‘今天你的大脑充满了怀疑。你必须让自己净化，去掉这些怀疑，才能再次飞行。’

6、《重新发现自我：一位心灵导师的课堂笔记》的笔记-第60页

实际上伤害只是我内在受伤感到的投射，而且这个伤害与信念有关，而信念又关联到过去的某一个或多个关键人物。……这份痛让我产生了一个关于自身的信念。

7、《重新发现自我：一位心灵导师的课堂笔记》的笔记-面对和接受

8、《重新发现自我：一位心灵导师的课堂笔记》的笔记-第25页

真相的原则：1 你并不是你所认为的那个人

2 你是一个妙不可言的存在

3 你正经历这一种人类体验

4 你创造了一个虚拟现实——这个世界

5 你把你自己的催眠了

6 然后你成为了“你”

7 你将人类体验划分成了不同的阶段

8 第一阶段：在生活中，你是自己故事的主角

9 你创造了一个配角阵容

10 你经历的问题、危机、成功和意外，都是预先设计好的

11 第二阶段：你醒过来并意识到你是你

12 你看清了幻象

《重新发现自我：一位心灵导师的课堂笔记》

”

9、《重新发现自我：一位心灵导师的课堂笔记》的笔记-第172页

”这是个像坟墓一样严重的问题。”

10、《重新发现自我：一位心灵导师的课堂笔记》的笔记-第41页

“疗愈”是通过走“过程”发生的。过程包括观想一股疗愈的能量从更高力量处降下，进入一个人痛苦的中心，并将痛苦转化成平和。……就是邀请那些体验到不舒服的人，只要如实地接受这种感觉即可。这能让他们坠入自己感觉的中心，在那里认出真正的力量，并迎接这股力量回归内心，此后他们对于自己真正是谁的觉知便开始扩展。

11、《重新发现自我：一位心灵导师的课堂笔记》的笔记-第27页

让你认为你真的在这里的原因，是你被自己的信念来蒙蔽了

12、《重新发现自我：一位心灵导师的课堂笔记》的笔记-第271页

我希望生活能善待你。希望你好梦成真。祝愿你美满幸福。更要祝福你找到真爱。

13、《重新发现自我：一位心灵导师的课堂笔记》的笔记-第29页

当你把无力的感觉加上去的时候，你就得到了一个非常令人信服的核心信念了。此外，在你的小戏剧中还有其它演员——你的家人，他们对待你的方式会支持这个信念。他们对待你弱点的相应方式，证实了你的确就是一个无力的人。

14、《重新发现自我：一位心灵导师的课堂笔记》的笔记-第259页

每个人的生活都有一种特定的流动……如果你实在朝萤的方向前进，你生命中的每件事，绝对是每件事，都是支持你朝那个方向走的。

15、《重新发现自我：一位心灵导师的课堂笔记》的笔记-第25页

“为了完全投入这份体验，你创造出一个世界，充满了似乎无穷无尽的细节。”

16、《重新发现自我：一位心灵导师的课堂笔记》的笔记-第163页

没有人是准备好了才醒来的。

17、《重新发现自我：一位心灵导师的课堂笔记》的笔记-第105页

你练习得越多，你就越会记得去练习。他在大脑中听到了救主的声音并微笑起来，百睿客无法选择去记得练习！百睿客是一个选择的结果：是道——他的本来面目做了这个选择。

18、《重新发现自我：一位心灵导师的课堂笔记》的笔记-真正的快乐是无条件的。

《重新发现自我：一位心灵导师的课堂笔记》

19、《重新发现自我：一位心灵导师的课堂笔记》的笔记-第12页

古老的佛教、印度教、道教或不管哪儿的说法——开悟之前，砍柴挑水；开悟之后，还是砍柴挑水。

不管怎样，最大的谎言之一就是你得做点什么菜能有这种经验。其实真正相反，什么都不做似乎才是关键

我生命中很多时候也是坐下了什么都没做，但我怎么就从没醒过来呢？

20、《重新发现自我：一位心灵导师的课堂笔记》的笔记-第49页

当你没有任何不适感的时候，就去享受当下片刻。你可以停下四处张望，去享受你正在体验着的人生，即你存在着的事实。无论你是否感觉到，只要欣赏‘我是’这个事实就好。欣赏可以在任何时间、任何地点练习。

21、《重新发现自我：一位心灵导师的课堂笔记》的笔记-第35页

不管你做什么，都认为你是自己所想的样子，每件发生在你身上的事都是来支持你的自我概念的。此外你生命中的每个人无论说什么或做什么，都是支持你留在催眠状态，好让你一直相信你有这些局限。

22、《重新发现自我：一位心灵导师的课堂笔记》的笔记-不依赖

23、《重新发现自我：一位心灵导师的课堂笔记》的笔记-第9页

他不断与这些人生问题较劲，然后得出结论：他必须通过肉体和精神上的修持和精进来找到真相。因为他并不精通这些领域，他意识到这个探索过程的关键是找到一个完美的老师。

24、《重新发现自我：一位心灵导师的课堂笔记》的笔记-第10页

也许在这个世界上有老师、疗愈师和灵性领袖的位置，也许遵循一条特定的道路并进行特定的修炼有些意义。但这些并非必要——没有这些，你依然可以体验到从恍惚中脱离，从梦中醒来，看穿这个世界的幻象，而不管他如何被描述的。世界上没人有任何人或任何事可以向你展示你的本来面目。你也不能做，说或者任何事情来赚的真正的快乐。要体验那个无条件的东西——这件事本身是没有前提条件的！

25、《重新发现自我：一位心灵导师的课堂笔记》的笔记-第5页

我厌倦了总是害怕，我厌倦了无明？我受够了。这里没有苦涩或愤怒。有的只是内心深处的疲惫——这种疲惫源自他终生的深深渴望。自从他有记忆以来，他一直渴望能明确了知。从而驱散他所有的恐惧和担忧。他希望有某种哲学、精神信念，道路或者某种他可以坚定不移的依赖和信任的事物，从不分离析。

《重新发现自我：一位心灵导师的课堂笔记》

26、《重新发现自我：一位心灵导师的课堂笔记》的笔记-第100页

“所以你现在说的是，我没有选择去选择。”

27、《重新发现自我：一位心灵导师的课堂笔记》的笔记-真相

28、《重新发现自我：一位心灵导师的课堂笔记》的笔记-第180页

记住、记住，你从未出生过
无时间、无空间、无外相，即是你的本来面目
享受、享受这个宇宙之梦吧
记住，你是做梦者，梦到你是梦中人

29、《重新发现自我：一位心灵导师的课堂笔记》的笔记-第94页

练习观想来放下自己的期望，放下自己非对不可的需求，并重复正面或“灵性”的真言来帮助他超越这个情境。

30、《重新发现自我：一位心灵导师的课堂笔记》的笔记-第14页

我生命中很多时候也是坐下了什么都没做，但我怎么就从没醒过来呢？

31、《重新发现自我：一位心灵导师的课堂笔记》的笔记-第65页

”你说的心碎是什么意思？你指的是像伴侣离你而去吗？”

32、《重新发现自我：一位心灵导师的课堂笔记》的笔记-第140页

你寻找某样东西是直到找到为止，对吗？当如果你在寻找的东西是无法找到的，因为它根本就没有藏起来呢？我有一次浪费了半个小时找我的眼镜，然后才发觉我气死一直带着它。……我一直在寻找我的真正价值，而同时又觉得自己太不重要了，以致无法真正找到价值。

33、《重新发现自我：一位心灵导师的课堂笔记》的笔记-一滴水与一片海洋

《重新发现自我：一位心灵导师的课堂笔记》

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