

《零极限的美好生活》

图书基本信息

书名：《零极限的美好生活》

13位ISBN编号：9787508077215

10位ISBN编号：7508077210

出版时间：2013-9

出版社：华夏出版社

作者：[美]KR女士

页数：185

译者：龚婉如

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

《零极限的美好生活》

内容概要

世上清理最久的人，教你将“零极限”神奇的四句话成功运用于爱情、金钱、土地、身体、工作、人际关系、生活……

以荷欧波诺波诺持续清理了40年的KR女士在本书中透过自身经验，告诉读者如何活用荷欧波诺波诺这套充满智慧的方法，解决日常生活中体验到的烦恼。书中还收录了简单易懂的实践方法、读者问答、KR女士与吉本芭娜娜的精彩对谈，使读者倍感亲切。

《零极限的美好生活》

作者简介

[美]KR女士（Kamaile Rafaelovich）

住在夏威夷钻石山山麓，是莫娜·纳拉玛库·西蒙那女士所开创的“荷欧波诺波诺回归自性法”的继承者。在现存的荷欧波诺波诺实践者中，是清理时间最长，而且直接接受莫娜女士指导的少数训练者之一。取得了企业管理硕士学位与按摩治疗师执照，在夏威夷经营不动产，并为实践荷欧波诺波诺的个人或经营者提供咨询与身体治疗工作。与伊贺列卡拉·修·蓝博士合著《内在小孩：在荷欧波诺波诺中遇见真正的自己》。

书籍目录

" 前言

随时进行清理吧！ 001

莫娜与我1 009

第一章 清理

清理带我走向真正的自己 003

19岁开始清理后，生活朝向完美绽放 005

荷欧波诺波诺里的握拳 008

外语学不好时，我这么清理 010

第二章 期待

借由清理得到灵感与行动，就会完美 017

清理后，幸福涌现 020

对年龄进行清理的好处 022

Q&A：如何成为充满魅力的女性？ 026

第三章 人际关系

借由爱看见彼此，而不是期待 031

只要你本身是爱，没有人是孤独的 035

经常陪在身边的人最需要清理 039

Q&A：如何改变与丈夫之间的关系？ 041

第四章 金钱

金钱、身体与灵性之间的关系 047

想要的东西这样清理 051

需要钱的时候这样做 054

第五章 工作

重视办公室里的每个声音 061

职场上男性与女性的立场 064

Q&A：如何决定该不该换工作？ 066

第六章 自然

学会倾听大自然的声音 071

尊重万事万物的存在 073

体验大自然之爱 075

第七章 土地与房子

与土地之间的邂逅 079

装潢房子前先与房子对话 081

灵感所盖出的房子处处是惊喜 084

解放受伤的房子 086

清理土地的记忆 089

第八章 身体

善待身体的最好办法 095

家人生病时，请说“我爱你” 097

荷欧波诺波诺的身体工作 101

感觉忧郁时，请听内在小孩的声音 103

别离是全新的开始 107

过去的愿望会不经意地实现 111

第九章 我的内在小孩

改变生活形态的做法 115

不原谅别人，将会对自己造成伤害 117

借由清理记忆抚平心理创伤 120

《零极限的美好生活》

与身边的人保持适当的距离 122

第十章 养育子女

每天都以全新的心情面对孩子 127

让亲子关系往爱的方向发展 129

零极限的育儿法则 132Q&A：如何教养孩子？ 138

KR与吉本芭娜娜之零极限对谈 145

吉本芭娜娜 179

莫娜与我2 180

后记 182"

《零极限的美好生活》

精彩短评

- 1、感觉是所有零极限系列的书中，翻译功底最差的一本，可以说是一个翻译毁了一本书。语句读起来非常生硬直白，不优美不动人不流畅，真的很难啃下去。相对于这本来来说，我最喜欢的是《阿啰哈》，翻译语句灵动，感觉本身也是很零极限的实践者，读起来非常的舒服。
- 2、实用的少，有点罗嗦了。但真的是好东西。
- 3、看了三本书还是觉得太玄
- 4、更生活化的语言和事例，教你如何运用四句话去清理，学会安抚自己的内在小孩。
- 5、非常喜欢的书，每次看的时候总会有一阵兴奋的感觉~
- 6、阅读这本书真的是个很愉快的过程。首先，出版设计很好，封面、内页都不错，还有很多插图，留白也多，阅读起来很轻松；其次，书的内容主题很明确就是生活中如何清理，作者没说理论，只是分享自己具体生活中如何清理。我喜欢这本书。谢谢你，我爱你。
- 7、零极限，开启我人生的另一个阶段，感恩
- 8、〔字里行间〕华而不实，心灵鸡汤还不够浓
- 9、封面的设计和书内的照片都超美，就如同书名一样，阅读起来真是一种很美的享受。这本书主要是介绍零极限清理工具是如何应用在日常生活中的，通过KR女士自身的体验来讲述，让我更了解了荷欧波诺波诺的内涵。
- 10、超！级！好！看！！！！
- 11、这本比较实用。
- 12、通俗易懂，没有原著那么神性。个人理解“零极限”所说的清理，就是用“对不起、请原谅、谢谢你、我爱你”口诀、蓝色太阳水等仪式性的事情，提醒自己放下执念、消除负面情绪、不在意外界眼光，关注内心、关注当下，一切都是最好的安排。
- 13、随手翻开就跟着开始做清理了结了一桩心事，好。
- 14、清理，清理，对不起，我的内在小孤
- 15、看过最空洞，翻译最差的一本书，不明白她在说什么。什么世界上清理最久的人，这是人话吗
- 16、感谢政杰
- 17、荷欧波诺波诺系列。
- 18、书店借的，Ho'oponopono系列。算是衍生书籍，不及原生读物

《零极限的美好生活》

精彩书评

1、这本书其实和拆掉思维的墙的第三章有异曲同工之妙，都是在讲外面的世界就是我们思维的重复自己喜欢的借由清理每一项体验，让你的认识凭借灵感而存在，而非记忆。相反如果不清理当下的体验，你就会生活在记忆的重播之中，在不自觉中体验着不同形式的记忆重播。为了放下这些记忆，内在小孩会以不同形式将他们呈现给你。第二章 期待对你而言，日常生活应该要有如冒险一般具有鲜艳的色彩，并且持续变化。如果能透过真正的自己与这个宇宙有所连结，那么你所在的位置将随时埋有许多美丽的种子。只要我们选择将每一个瞬间视为进行清理的机会，那么我们所遇到的人、物品、土地、想法都讲会成为意想不到的宝贵存在。第三章 人际关系 不要让你的人生受到记忆束缚，只要借由进行清理二区得灵感，就会变得柔软、有适应能力，就可以接受变化，体验到更多美好的事物。孤单与孤独并不存在于自己的外在。即使生活中遇到许多人，或是生长在大家族之中，如果不与内在小孩紧握双手，“孤单”的记忆就会持续重播。因为不管做什么，我们都希望维持归零、纯真的状态。零的状态就是没有记忆的状态。如果不进行清理，只以自己对这些事物的期待与价值观来看待或解释自己与恋人，那么问题就会一直出现。说的更清楚一点，恋人只是将你所拥有的记忆表现出来罢了。只要你本身是爱，没有人是孤独的孤单与孤独并不存在于自己的外在。修蓝博士经常引用耶稣基督说过的话-爱你的敌人。这里所说的敌人，值得不是对你施加暴力的丈夫，而是这个体验的原因，也就是记忆。第四章 金钱所有的一切都在自己的内心里，所以首先我们要扫除自己的内心。做法非常简单，只要进行清理饥渴。你将会发现你自己、身边的人事物，都会在最适合的时机点，出现在最适合的地方。当我们紧握拳头、拼命想得到某样东西，这些都是记忆的重播，而不是灵感。即使费劲千辛万苦得到了，也会因为这不是我们灵魂想要的，所以无法满足，并发挥其最大的作用。但如果进行清理，就可以让紧握的拳头放松并产生空隙，而获得灵感，也就是最适合的东西。第五章 工作 只要你本身是爱，那么所有的事物都会接纳你。持续进行清理，灵感将会带领你走在人生的道路上。当我们处于归零的状态进行某项事物，每一项获得的东西与学习的东西，都像是宇宙送的礼物一样，会化为灵感传送到我们面前。“好的，虽然不知道我的内在重播了怎样的记忆，但谢谢你告诉我。让我们一起清理吧！”

《零极限的美好生活》

章节试读

1、《零极限的美好生活》的笔记-第66页

《零极限的美好生活》

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