

# 《零阻力的黄金人生》

## 图书基本信息

书名：《零阻力的黄金人生》

13位ISBN编号：9789861751931

10位ISBN编号：9861751939

出版时间：2010年04月30日

出版社：方智

作者：許耀仁,王莉莉

页数：216

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](http://www.tushu000.com)

# 《零阻力的黄金人生》

## 内容概要

# 《零阻力的黃金人生》

## 作者簡介

許耀仁 (Paxton)

除個人成長類資訊的翻譯與寫作之外，也專精直效行銷與長文案寫作，其行銷方式師承Dan Kennedy等大師，目前除開設《人生零阻力》《財富金鑰系統》24週自修課程等個人成長課程，協助人們釋放內在障礙，享受零阻力的人生之外，也為有志於創業者提供獨特強效的行銷系統與資訊。

譯有《失落的致富經典》《和諧財富》《財富金鑰系統》等著作。

個人網站：<http://zero-resistance.com>

email：paxton.hsu@zero-resistance.com

王莉莉

師大英語教學碩士，曾任中山女高與澳門科技大學教師，譯有《失落的致富經典》《和諧財富》等書。

運用所知的內在法則，在30歲之前就實現了自己的許多夢想，包括成為大學講師、吸引到免費赴美遊學9週的機會等等，最近更成功吸引到自己夢想中的漂亮房子——荷蘭灣。

她接下來的新目標是將自己所知、所經驗過的一切，傳遞給更多也想要完成自己的夢想的姊姊妹妹們。

目前最新的計畫是透過「Dream Big Women Club」召集有共同目標的姊姊妹妹們，一起朝向各自的夢想邁進。

# 《零阻力的黄金人生》

## 精彩短评

- 1、读过那么多心理书籍，就为看到这么一本，，
- 2、不错，简单易行，正在实践中
- 3、瑟多纳释放法，释放压力。
- 4、非常好的一本清理书籍
- 5、《圣经》说:你们祈求，就给你们；寻找，就寻见；叩门，就给你开门。李光斗：在中国纺织重镇柯桥，有人说，我们卖一百米布还抵不上欧州人卖一条纱巾。这句话，和商务部长关于十亿件衬衫换不来一架波音747的比喻如出一辙，折射的是中国制造的困惑。而环境与资源的却付出巨大代价。在许多经济重镇，我们看到的是江河湖泊的水质恶化，一些古老的江南水镇，河道黑浑污臭，令人触目惊心。
- 6、我觉得不怎么样,看过几本类似的,大同小异。。
- 7、吸引力法则类的书..
- 8、一点用处都没有，也没一点启发反正不适合我个人，全部夸夸其谈不实际！
- 9、这个方法非常实用，需要坚持不断的行程习惯，获益良多！感恩！
- 10、这书方法多，废话少，是我给它五星的原因，、
- 11、昨天意外得到瑟多纳释放法的中文书籍。
- 12、很有收穫！
- 13、破除想要控制、想要被爱\被认可和想要安全\生存的基本欲望之后，当然这个过程很艰辛绝不容易，我们人生进入一场接近完美的修行，很长一段时间之后，才会抵达真正的平静和幸福（绝不是衰老或死亡）。
- 14、“有限无法引领无限。”“别当劳碌者，当见证人。”受教了~
- 15、值得修炼，调整心态。
- 16、这本书写得很好啊，当彻底学习过一遍以后，每天都会再看一遍，提醒自己要把自己的无用能量释放掉，让自己不断地强大不断的强大！

# 《零阻力的黄金人生》

## 精彩书评

- 1、喜欢这本书，喜欢释放法。实修见真知！可以跟随王佑骅老师学习释放法，实修中知道这本书的魅力！《放下的力量》王佑骅老师释放法佑骅老师在大陆的第一次释放法课程马上就要开始了，4月11日到4月13日。只要一套简单到不行的方法就可以彻底改变你的人生！你准备好了吗？改变人生的关键就在眼前！"情绪"这东西你放下它，它就伤不到你。你做好准备做情绪减法了吗？把握这次机会，人生从此改变，改变也许就是这么简单！详情：[http://blog.sina.com.cn/s/blog\\_9834d73d0101c4jc.html](http://blog.sina.com.cn/s/blog_9834d73d0101c4jc.html)《放下的力量》作者王佑骅老师来京授课了
- 2、车轱辘话来会说，我以为有什么全新的理论，其实没有，都是些实践中遇到的问题。要我说，实践的所有问题都归结为一句话：脆弱！只要你足够确信，没有办不到的。庸人永远自扰.....以后我只看the secret.....

## 章节试读

### 1、《零阻力的黄金人生》的笔记-第1页

莱斯特的自由六步：

- 1、想要自由高于其他的一切。
- 2、决定并相信自己能够通过做释放获得自由。
- 3、认出所有的情绪都是三种基本欲望(想要认同、想要控制、想要生存)的表现形式，释放想要认同、想要控制、直到最后释放对死亡的恐惧。
- 4、持续不断的释放。
- 5、如果遇到难以释放的困境，则释放“想要改变困境”的这个感受。
- 6、释放更多，变得更幸福和更轻松，直到你超越幸福状态，进入不可动摇的安宁和自由的境界。

基本的释放方法：

- 1、选择一个主题，想象相关画面、声音、感受；或者正在经历事件的当下情景中。
- 2、集中注意力于自己的情绪中心（胸腹部位），感受当下的情绪。
- 3、察觉当下情绪的本源即是三种基本欲望（想要认同、想要控制、想要安全）之一。
- 4、问自己如下三个问题并回答  
“我能释放这种感觉吗？”（是的）  
“我愿意释放这种感觉吗？”（是的）  
“什么时候？”（现在）
- 5、重复以上步骤，直到感觉到轻松、喜悦、自由、安宁。

### 2、《零阻力的黄金人生》的笔记-第1页

#### 一、容许接纳

【步骤1】尽可能静下来，让自己专注在内在世界，然后问自己：“我现在有什么感受？”

【步骤2】专注观察自己当下的感受，然后问自己：“不管这感受是什么，我能不能容许自己

有这样的感受”

#### 二、深入其中

【步骤3】给自己足够的时间去感受当下的感受。

#### 三、选择放手

【步骤4】问自己：“我有没有能力放手，让这个感受离开”

【步骤5】问自己：“我愿不愿放手，让这个感受离开？”

【步骤6】问自己：“我什么时候要放手，让这个感受离开？”

#### 心智的特性

定义：一个人的“心智”指的是他各项思维能力的总和，用以感受、观察、理解、判断、选择、记

忆、想像、假设、推理，而后根据指导其行为。1) 获得知识；2) 应用知识；3) 抽象推理

一、心智是潜意识中一切思想的总和

二、心智只是一个储存与播放的装置，不能期望它有所有答案

三、你的心智永远倾向于维持现状

四、心智喜欢把事情复杂化 ----简单的事每天做

# 《零阻力的黄金人生》

- 五、心智擅长编故事
- 六、心智是你的创造工具

内在大扫除的两个方向：

- 一、即时释放“想要搞懂” --&gt;反复问三句话【步骤4】【步骤5】【步骤6】“我现在还想要搞懂什么吗？”
- 二、内在大扫除

九种情绪：

万念俱灰、悲苦、恐惧、贪求、愤怒、自尊自傲、无畏、接纳、平静

人的基本欲望包括控制、被认可/被爱，以及安全三种，

内在清理程序的操作方式

## 【步骤一】控制

- (一)问自己：“他曾经试图要控制我吗？”并以直觉诚实回答。
- (二)问自己：“我曾经试图要控制他吗？”同样以直觉诚实回答。
- (三)问自己：“在这一刻”我能否容许他是他‘是’的这个样子？”

## 【步骤二】被认可/被爱

- (四)问自己：“他有不喜欢或不认同我的什么部分吗？”并以直觉诚实回答。
- (五)问自己：“我有不喜欢或不认同他的什么部分吗？”同样以直觉诚实回答。
- (六)问自己：“在这一刻，我对他是否只有爱的感受？”

## 【步骤三】安全/生存

- (七)问自己：“他曾经挑战、反对或威胁过我吗？”并以直觉诚实回答。
- (八)问自己：“我曾经挑战、反对或威胁过他吗？”同样以直觉诚实回答。
- (九)问自己：“在这一刻，我对他是否只有安全与信任的感受？”

瑟多纳释放法的六个步骤

- 一、你想要解脱自在（或实现你的目标）的程度，必须高于你想要控制、想要被认可或想要安全的程度。
- 二、决定你可以释放，并达到解脱自在的境界（或实现你的目标）。
- 三、了解一切的感受都可归结到三个基本欲望，对被认可、控制与安全的欲望。要观察到这一点，并立刻释放掉对控制

、安全与被认可的欲望。

- 四、持续不断进行释放。不管在独处或与他人同在时，都不断释放对被认可、控制，以及安全的欲望。
- 五、如果释放时遇到瓶颈，就释放想要改变这个状况的欲望。
- 六、每一次的释放，都会让你越来越轻松、越来越快乐；如果你继续释放，就会更轻松、更快乐。

# 《零阻力的黄金人生》

关键一：对目标的专注思想  
理清自己要什么，写许愿文

关键二：释放与目标不一致的无用能量  
释放掉这些充满限制的小声音的方法如下：

- 一、记录
- 二、释放
- 三、追踪确认

关键三：放手交托  
丢弃所有的思想，让心智安静下来

### 3、《零阻力的黄金人生》的笔记-第1页

莱斯特的自由六步：

- 1、想要自由高于其他的一切。
- 2、决定并相信自己能够通过做释放获得自由。
- 3、认出所有的情绪都是三种基本欲望(想要认同、想要控制、想要生存)的表现形式，释放想要认同、想要控制、直到最后释放对死亡的恐惧。
- 4、持续不断的释放。
- 5、如果遇到难以释放的困境，则释放“想要改变困境”的这个感受。
- 6、释放更多，变得更幸福和更轻松，直到你超越幸福状态，进入不可动摇的安宁和自由的境界。

基本的释放方法：

- 1、选择一个主题，想象相关画面、声音、感受；或者正在经历事件的当下情景中。
- 2、集中注意力于自己的情绪中心（胸腹部位），感受当下的情绪。
- 3、察觉当下情绪的本源即是三种基本欲望（想要认同、想要控制、想要安全）之一。
- 4、问自己如下三个问题并回答  
“我能释放这种感觉吗？”（是的）  
“我愿意释放这种感觉吗？”（是的）  
“什么时候？”（现在）
- 5、重复以上步骤，直到感觉到轻松、喜悦、自由、安宁。



# 《零阻力的黄金人生》

## 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](http://www.tushu000.com)