

<<最简单的方式>>

图书基本信息

书名：<<最简单的方式>>

13位ISBN编号：9787508058931

10位ISBN编号：7508058933

出版时间：2010-8

出版时间：华夏

作者：玛贝尔·卡茨

页数：160

译者：宋小飒

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：<http://www.tushu007.com>

<<最简单的方式>>

前言

正像《最简单的方式》这个书名一样，阅读这本书的过程中并没有所谓的头痛和疑惑，但这当然不是让我爱上这本书的主要原因。

衡量一本灵性书籍的好坏，标准并不在于它有多么高明和智慧（虽然本书两者兼顾），而在于它是否能带领读者产生一些内在的蜕变、醒悟乃至产生新的洞见，这也正是我为此书喝彩的原因之一。

我于阅读当夜就开始了不间断地清理，而这样的清理直到此刻仍在继续。

“荷欧波诺波诺”是如此简洁又充满力量，也正因它如此简单，以至于我们很容易忘记自己可以通过练习它而达到理想之境。

<<最简单的方式>>

内容概要

《最简单的方式》是一本简单有趣的心灵读物。它为如何解除困扰、如何减轻生活压力这样的问题提供了令人耳目一新的见解和方法。它提醒我们，我们自己就都拥有改变生活的内在力量，不需要依赖外在的任何人和事。在如何面对信念、金钱、恐惧、爱等课题上，此书给出了最快、最简明的诠释。《最简单的方式》已被译为多国文字，并有电子和语音等版本。

<<最简单的方式>>

作者简介

•作者简介

[美] 玛贝尔•卡茨 (Mabel Katz)

玛贝尔的激情在于启发我们觉醒于自己的真正身份，帮助我们认识，改变生活并不需要依靠任何外在的人和事，这个力量就在我们心中。

玛贝尔在世界各地教导“荷欧波诺波诺”这个古老的夏威夷疗法。

作为玛贝尔的第一个交流

<<最简单的方式>>

书籍目录

001 推荐序 一切可以很简单 张德芬003 推荐序 归零，轻装简行重新出发 张馨月005 推荐序 清理，让我们成为改变自己的源头 阿希卡007 推荐序 真理是简单的 李思坤011 致谢015 前言018 关于本书上篇 归零之旅003 第一章 我是谁我们存在的唯一目的就是去发现我们是谁。
015 第二章 问题到底是什么一个问题之所以成为问题，是因为我们如此看待它。
问题本身并不是问题，我们如何回应它才是真正的问题。
027 第三章 信念我们真正的力量是幸福，而幸福来自于臣服。
039 第四章 金钱即使拥有了自己所渴望的一切，我们也很快就会发现，那个空虚仍在那里，它是一个无底洞。
049 第五章 恐惧真理将使你解脱。
057 第六章 爱是武士的宝剑，无论剑落何处，它都将赐予生命，而非死亡。
067 第七章 大道至简神对我们的唯一要求是要我们好好照顾自己，并且能够虔诚地说“对不起”。
下篇 至简之途083 玛贝尔手记085 夏威夷疗法答疑篇125 关于作者128 译者后记

<<最简单的方式>>

章节摘录

插图：谈到夏威夷疗法，让我感慨万千，一时还真有点不知道从何说起。

那么，先大体谈谈我之前在身心灵这条道路上的一点经历吧。

2003年底，我开始对自己所生存的这个世界、这个宇宙有了新的认识和思考，并在此过程中逐渐了解到了思想和情绪的巨大力量，对心灵、治疗等方面产生了巨大的兴趣。

很巧的是，踏上身心灵道路的同时，老天爷似乎也早已安排好了我要学习的功课。

有天我在网上随意浏览时，偶然发现了《零极限》里修·蓝博士治疗好整个医院的精神病患者的故事。

看完这篇文章，我的内心有种很强的直觉——这篇文章就是对我之前呼求的最好回答。

后来我终于在奥克兰的书店找到了《零极限》这本书。

当天我差不多一口气把这书读完，心里好像有了喜悦的泉水。

后记

谈到夏威夷疗法，让我感慨万千，一时还真有点不知道从何说起。

那么，先大体谈谈我之前在身心灵这条道路上的一点经历吧。

2003年底，我开始对自己所生存的这个世界、这个宇宙有了新的认识和思考，并在此过程中逐渐了解到了思想和情绪的巨大力量，对心灵、治疗等方面产生了巨大的兴趣。

很巧的是，踏上身心灵道路的同时，老天爷似乎也早已安排好了我要学习的功课。

有天我在网上随意浏览时，偶然发现了《零极限》里修·蓝博士治疗好整个医院的精神病患者的故事

。看完这篇文章，我的内心有种很强的直觉——这篇文章就是对我之前呼求的最好回答。

后来我终于在奥克兰的书店找到了《零极限》这本书。

<<最简单的方式>>

媒体关注与评论

在《最简单的方式》中，玛贝尔讲述了她如何在生活的各个方面通过应用夏威夷疗法而发现真正的自己并获得极大的喜悦和自由。

所有读过此书的读者都将发现其中熠熠生辉的智慧，并学会找寻自己真正的身份和自由的方式。

——《零极限》的主要作者、夏威夷疗法导师伊贺列卡拉·修·蓝博士在我所看过的书中，这是对夏威夷疗法阐释得最为清晰的一本！——《秘密》、《零极限》的主要作者乔·维泰利此刻，就

让我们一起来说“对不起，请原谅，我爱你，谢谢你”，让自己回到零点，用充分开放的内心去接纳与付出爱意，简单生活，感受生命的恩典！——灵性作家张德芬当你发现自己的生命不仅限于一

具肉身的时候，一个充满各种可能性的新世界就向你敞开了大门——这是一个无拘无束的世界。

——灵性创富导师张馨月本书使我倏然醒悟并开启了我内心那个忏悔、原谅、感恩和充满了爱的门扉。

——心灵疗愈师阿希卡从我第一次接触到《零极限》的夏威夷疗法时，我就深刻地体会到它的力量，并且为之震撼。

——身心灵成长导师李思坤

<<最简单的方式>>

编辑推荐

《最简单的方式:之实践篇》：夏威夷疗法第三代传人为您倾情讲述《零极限》中没有说的秘密！
灵性作家张德芬，灵性创富导师张馨月，心灵疗愈师阿希卡，身心灵成长导师李思坤感动推荐。

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:<http://www.tushu007.com>