

<<零极限>>

图书基本信息

书名：<<零极限>>

13位ISBN编号：9787508060811

10位ISBN编号：7508060814

出版时间：2011-10

出版时间：华夏

作者：玛贝尔·卡茨

页数：208

译者：吴品瑜

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>

<<零极限>>

前言

你来了，你走了，都很美。

你说话，你沉默，都很真。

我爱你的方式，是让你回到你自己。

这些话是我对自己说的。

生命是一段学习爱的历程，每一刻到我们身旁的人，都在为我们提供学习的角色，给予爱或是接受爱，但许多人也在这样的过程中感到无力及受到伤害，因而开始恐惧这个历程，更让自己关起心门不敢再去感受爱。

是什么造成了这样的局面，让人与人之间有了道无形的墙。

比如，当人们新认识一个朋友时，总是几经衡量与观察后才敢放心大胆地交往。

向我咨询的个案经常会和我说，他记不起快乐的时光，或是觉得受到的伤害如此之大，怎么可能再去爱人？

我想这些全是记忆的因素！

记忆是一种有意识或是无意识的能量，有个别的记忆也有集体的记忆，如《零极限》那本书中所说，每秒中进入大脑的讯息，有许多是我们没有察觉的，而那些讯息在影响着我们对眼前发生的事的看法及评断，当有了评断就有了对错好坏的分别，而这些也是我们无法敞开心去爱的最重要的原因。

归零真的是很重要的课题，当我们用记忆的框架去看因缘，实在是不公平的，每一个人都是独特的，不同于其他人，每一刻的状态也都在变化，如果我们用以往的经验法则去判断事情的发展，就会让原本的流动路线产生变形，失去它原有的美，这些都是在让我们学习不断归零去看，如果可以把头脑的记忆放下，听从内在真实的声音，在当下找到最自在的位置与身边的人、事、物相处，并用爱的眼光去看，那心中的平静将令人非常喜悦！

我随时提醒自己做这样的练习，既为人，就有人情感及欲望，这些也是真实的感受，留意感受，学习时时清理，爱发生的一切，信任宇宙的安排都在成就每个人学习爱的历程，我们也在过程中，将自己的能量留在宇宙的量子世界里。

若是愈多人能用归零的心去爱，那宇宙的能量将愈趋平静。

所以，我真的感受到一个真理，平静要从归零去爱开始。

机缘巧合，我曾在上海与本书的作者会面，当时她所呈现的状态，我想也正是这个真理的最佳写照。

徐苡榛 2011年8月16日于上海宇宙心光 零极限(生活篇)

<<零极限>>

内容概要

外在不存在任何东西，就只有你和你的念头。

你是毫无负罪感的百分之百负责的人。

当一扇门关上了，就会有另一扇门自动打开。

在生命中的每一个挑战背后，都蕴藏着光。

只有你能让自己自由，这种力量只能从你自身释放出来。

更多的反对与异议，等同于更多的祝福。

当你改变了，所有的事也都会改变。

平静从你开始。

作者简介

[美] 玛贝尔·卡茨 (Mabel Katz)

在国际上，玛贝尔被誉为在远古的“荷欧波诺波诺”问题解决方法领域最为重要的作家。

玛贝尔的激情在于启发我们觉醒于自己的真正身份，帮助我们认识到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。

继《最简单的方式》出版之后，玛贝尔很快便拥有了自己的广播和电视节目，并出版了《零极限：生活篇》。

现在，她在世界各地举行工作坊研讨会，并广受欢迎。

在过去的12年中，玛贝尔紧密地跟随自己的老师修·蓝博士学习夏威夷疗法。

目前，她已成为国际公认的最有权威的夏威夷疗法教师之一，并被誉为在远古的“荷欧波诺波诺”问题解决方法领域最为重要的作家。

玛贝尔语言精练、风格独特，学生遍布世界各地，她的书也已被翻译成多国文字在世界各地传播。

<<零极限>>

书籍目录

- 推荐序 徐苡榛
- 推荐序 阿希卡
- 推荐序 伊贺列卡拉·修·蓝博士
- 前言
- 第一章 你是完美的
- 第二章 记忆
- 第三章 清除
- 第四章 “谢谢你”的力量
- 第五章 心智不是用来“知道”的
- 第六章 凡事起于一念
- 第七章 再次成为孩子
- 第八章 原谅
- 第九章 期待
- 第十章 放下
- 第十一章 评断
- 第十二章 只骑一匹马
- 第十三章 万中选一
- 第十四章 情绪
- 第十五章 活在当下
- 第十六章 惯性
- 第十七章 成瘾
- 第十八章 恐惧
- 第十九章 把自己放在第一位
- 第二十章 平静从自己开始
- 第二十一章 改变生命
- 第二十二章 外表
- 第二十三章 快乐
- 第二十四章 与人沟通的最佳时机
- 第二十五章 爱
- 第二十六章 热情
- 第二十七章 成功
- 第二十八章 金钱
- 第二十九章 全力以赴

章节摘录

版权页：感恩无比重要！

想想所有值得你去感谢的事物，例如：你能够阅读吗？

你能够自己手捧一本书，并且翻开书页吗？

如果你能够读到这段文字，你就能看也能呼吸。

今早当你醒来时，你看见了曙光，听到了清晨的所有声响，闻到那空气的味道，在世上的每一时刻都充满着机会，那是一份货真价实的礼物。

上天，感谢你！

有时，我们无法领悟到自己有多么幸运。

那么请你停下脚步，抬头看看蓝天、树木，或者孩子的笑靥，闻一闻那玫瑰花香。

当你开始欣赏周遭的美丽，就会有越来越多的美好事物为你而来，能否这样的关键就在于你是否专注在自己已经拥有的事物上。

因为我们忙着对焦于自己所匮乏的地方，而不是对自己已经拥有的事物表达感激，那你就会渐渐遗忘感恩的无限力量。

请你务必了解这事实，并且向你的自由之身表达感激。

<<零极限>>

媒体关注与评论

我们存在的唯一目的，就是借由清除那些造成问题的老旧记忆，让它们不再继续于潜意识里回放，而回归到“至心纯净”的原初状态。

——伊贺列卡拉·修·蓝博士这本令人震撼的书充满智慧、爱、神性与疗愈方法，确实是灵性疗愈之书的代表作！

——乔·维泰利生命是我们内在的一项工作，如果我们能够学会放下，并放弃我们自己的方法，一切都会很简单！

——玛贝尔·卡茨

编辑推荐

“请原谅”，你彻底宽容了自我和他人。
“对不起”，你便救赎了曾经的所有错失。
“谢谢你”，无比真诚地感恩万物。
“我爱你”，心就汇入了人类博大的精神之海。

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>