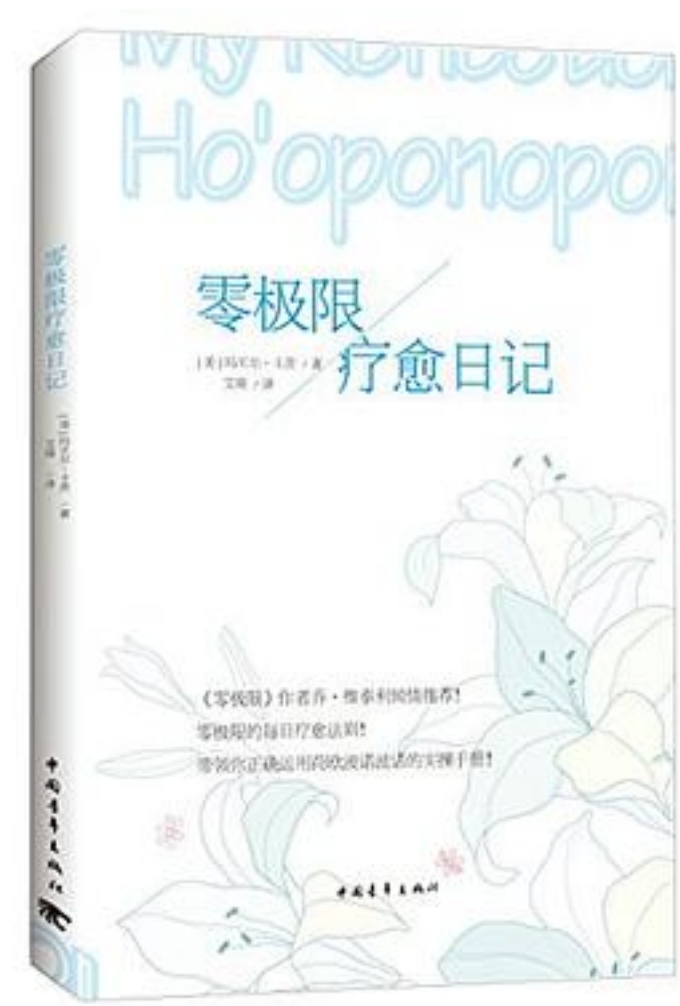


零极限疗愈日记



[零极限疗愈日记_下载链接1](#)

著者:玛贝尔·卡茨

出版者:中国青年出版社

出版时间:2016-8-1

装帧:平装

isbn:9787515344263

作者介绍:

目录:

[零极限疗愈日记 下载链接1](#)

标签

零极限

身心灵

疗愈

零极限疗愈日记

荷欧波诺波诺

心理学

藏书

玛贝尔·卡茨

评论

读书#266
零极限的最新版本，喜欢百合花这种新的清理工具。对我来说，收获的最新观点有：1、放下计划一切，臣服于宇宙；2、静坐冥想不及24小时的清理；3、列梦想清单也是一种记忆，需要清理。

是时候停止思考与分析一切了。并没有什么需要你知道与理解的。是时候再次成为孩童

了，不再担忧，不再将事事都看得这么严重。
无论身边有什么事情发生，我们都能够处于平静，因为这一切其实与当时的情景没有任何关系。

慢慢读了很久，每一个字都很受益。

不如之前那本书好，这本废话太多更像是零极限工作坊的广告。此外，如若没有基础的初次读，并按此执行有一个隐患。

谢谢你和我爱你是一切的答案

有些部分很精彩，个别地方像做广告，重复较多。很有启发。

没有看过之前系列的，被封面标题带进来的，完全不知道在讲什么，像是广告推销。

虽然很像自我催眠，但是对现在的我来说还是有效果的，我们所遇到的困境都源于自己的记忆和想法

[零极限疗愈日记_下载链接1](#)

书评

[零极限疗愈日记_下载链接1](#)