

# 最简单的方式



[最简单的方式 下载链接1](#)

著者:玛贝尔·卡茨

出版者:华夏

出版时间:2010-8

装帧:

isbn:9787508058931

《最简单的方式:之实践篇》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、爱等人生课题上。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。

在《最简单的方式:之实践篇》中，你会发现以下这些可实践的技巧：删除影响你计划、目标、决定与表现

的负面程序。保持开放、灵活，以便通过灵感来寻找解决问题的最佳方案。无论发生什么都能保持心灵的平静。调节情绪，释放造成生活压力的限制性观念。做事情更高效。

读过此书，你将学会：激励自己更有效地解决问题。营造完美融洽的人际关系。使用心灵的力量达成目标。发现自己真正的身份、天赋及生命的目的。

随着你越来越能面对真实的自己，你就会发现自己达到这些目标并不困难，只是你曾经忘记了如何轻松愉快地获得那些想要的东西。现在，你准备好寻回这份生命礼物了吗？

作者介绍:

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。作为玛贝尔的第一个交流平台《最简单的方式》这本书之后，她很快便拥有了自己的广播和电视节目。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，玛贝尔已成为国际公认的最具权威的夏威夷疗法教师之一，其语言精练、风格独特，学生遍布世界各地。《最简单的方式》一书已经被译为西班牙语、韩语、葡萄牙语、瑞典语、德语、法语、希伯来语、俄语以及罗马尼亚语等。

宋小飒

毕业于奥克兰大学及奥克兰理工大学。获得商业学士和硕士学位。2003年开始接触心灵成长领域的作品。并于2008年凭着对夏威夷疗法的一腔热诚。开始以“乌龟水水”为名用语音形式在网络上翻译分享《零极限》、《最简单的方式》等书。成为中国大陆最早的夏威夷疗法推动者之一。

目录: 推荐序 一切可以很简单推荐序 归零，轻装简行重新出发推荐序  
清理，让我们成为改变自己的源头推荐序 真理是简单的致谢前言关于本书 上篇  
归零之旅第一章 我是谁我们存在的唯一目的就是去发现我们是谁。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。第三章  
信念我们真正的力量是幸福，而幸福来自于臣服。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。第五章 恐惧真理将使你解脱。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。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 至简之途玛贝尔手记夏威夷疗法答疑篇关于作者译者后记  
• • • • • [\(收起\)](#)

[最简单的方式 下载链接1](#)

标签

灵修

心灵

心理学

心灵成长

自我完善

心灵修行

吸引力法则

灵性

## 评论

我干过这种事、果然这个世界上早就有了。

---

简单清晰的零极限小书 很好用 厘清一些基本概念 推荐持续清理 为自己全然的负责 然后放手交托 活在灵感状态里

---

读了之后又回到那种平和喜悦自在的状态，真好！

---

#读书#259  
这是我读的零极限系列的第9本书，双十二特价购买，今天就到了，很快读完了。书里说要放下其他的灵修方式，专心清理，内在小孩才会帮助你清理，否则方法太多，她会无所适从。铁了心去实践零极限，其实只是养成清理的习惯，没啥损失，还有可能给自己带来灵感与财富，何乐而不为呢？

---

人的身上，自带神性那部分。要学会臣服，为你当下的处境负全责。学会说“谢谢你”，即便是敌人也要感谢；学会说“我爱你”，爱是一切的钥匙。学会用自己神圣的那部分做事情，为自己制造为题的那部分感到抱歉。我们内在的小孩会帮助我们清理我们的局限，使我们摆脱限制，更加自由。

-----  
弟弟上初中时候买的书，一直没开封。我早就不信这些“疗法”，不过好奇里面的内容，遂阅读之。因为里面的内容都是在我自己的逻辑框架之中的一部分，十几分钟就读完了。读完之后，最大的感触是了解了为什么普罗大众会喜欢灵修啊、佛教啊之类的东西。这也算是心理咨询师缺席的大环境之下，所出现的必然产物了吧——”自助“。

-----  
书的内容实在一般，举了很多中国古代的例子，但最恶心的是出版社，原本只有70页的内容，硬生生用稀稀拉拉的大号字扯成130页，然后定价29元一本。两星是给零极限的。

-----  
O(∩\_∩)O哈哈~ 和我的理论有些相似！ 嘿嘿， 喜欢喜欢！

-----  
就那样，不推荐

-----  
用最简单的方式 获得自由的 我们想要的人生

-----  
一起实践起来吧~~~~~

-----  
书的确挺薄，但是还是可以学到很多的！ 对不起，我爱你，谢谢你，请原谅

-----  
玛贝尔我爱你，乔我爱你，修蓝博士我爱你，还有，莫娜，谢谢你，我爱你。

-----  
我发现这些灵修类的书道理都是相同的，只不过方式不一样了

-----  
潜意识是内在小孩，意识是心智，超意识是灵性。四个口诀：开灯。冰蓝。捕蝇纸。对不起，原谅我，谢谢你，我爱你。

-----  
进一步否定吸引力法则，解释持续清理的方法。

-----  
偏贵

-----  
有助于零极限的理解～

-----  
都市修行书籍。

-----  
疼痛冰蓝。开关，捕蝇纸。

-----  
[最简单的方式 下载链接1](#)

## 书评

去年读的零极限，距今快一年了，开始很积极地用：对不起 请原谅 谢谢你 我爱你这四句来清理，但后来就停留在知道层面了，虽然当时不很明白到底清理哪部分，要对谁说，但在看过 最简单的方式后，我都明白了，而且第一次与我的 内在小孩有了连接，眼泪止不住的流，发自内心的说...

-----

- 
- 
- 
- 1.每个人都有一个使命去完成，有一个空间属于我们自己，与他们不容，不要让任何人或者事情阻碍我们去了解和分享那伟大的本质。
  - 2.问题之所以是问题，是因为我们如此看待它。
  - 3.相信奇迹，信任神，天真无邪是上帝赋予我们的内在智慧，放下一切信念，爱上我们本来的样子。
  - 4.让一...

-----

[最简单的方式 下载链接1](#)