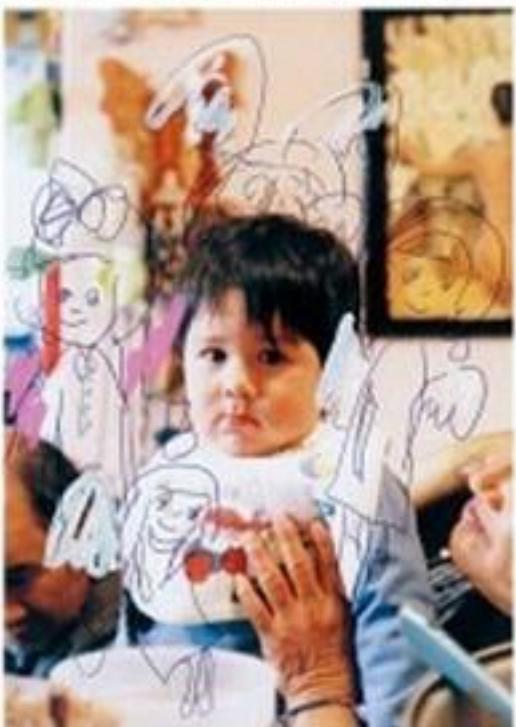


內在小孩

內 在 小 孩

Unihipili

在荷歐波諾波諾中遇見真正的自己



◎ 伊賀列阿卡拉·修·藍博士
◎ KR女士著
◎ 平凡編輯室
◎ 何麗君

*《零極限》修·藍博士與全球實際執行清理最久的KR女士，一起對談影響我們一生最重要的內在小孩（潛意識）！

[內在小孩 下载链接1](#)

著者:伊賀列阿卡拉. 修. 藍

出版者:方智出版社股份有限公司

出版时间:2011-8

装帧:平装

isbn:9789861752389

《零極限》修·藍博士與全球實際執行清理最久的KR女士，一起對談影響我們一生最重要的內在小孩（潛意識）！

原本我期望讀了書可以獲得幸福或奇蹟降臨，但讀著讀著，卻感受到自己終於從期待、執著、審判等感情中解放，覺得和內在自己有更密切的關係和愛。

荷歐波諾波諾這套神奇的夏威夷療法，透過四句話來清理我們的資訊（記憶），讓我們回歸到零、回歸到靈感的狀態，因而解決我們所遭遇的問題。

荷歐波諾波諾認為，所謂的「問題」，不過是「內在小孩」重播出來的記憶而已。只要你為問題負百分之百的責任，與自己的內在小孩建立起親密的關係，他必定能給你意想不到的幫助，讓你的人生更加圓滿，進而遇見「真正的自己」。

繼《零極限》《零極限之富在工作》之後，修·藍博士與KR女士在本書中以對話的方式，探討內在小孩的重要性：告訴我們如何傾聽自己的內在小孩、如何愛自己的內在小孩、如何取得內在小孩的信任

作者介紹：

伊賀列阿卡拉·修·藍博士 Ihaleakala Hew Len, Ph.D.

將夏威夷傳統的問題解決法「荷歐波諾波諾回歸自性法」（SITH）推廣至世界的權威。曾在夏威夷州立醫院任職，治癒了醫院裡患有精神疾病的罪犯。目前以聯合國和聯合國教科文組織為首，在世界各地從事相關演講、講座活動。著有《零極限》《零極限之富在工作》等。

KR (Kamaile Rafaelovich, MBA, MAT) 女士

住在夏威夷鑽石山山麓，是「荷歐波諾波諾回歸自性法」創始者莫兒娜·納拉瑪庫·西蒙那女士的繼承者。在現存的荷歐波諾波諾實踐者中，是清理時間最長，而且直接接受莫兒娜女士指導的少數訓練者之一。著有《荷歐波諾波諾的生活》（暫譯）。

平良愛綾

1983年東京都出身、明治學院大學文學部畢業。

目錄: <推薦序>遇見無數的神奇. 活出生命的豐盛／楊錦聰

<推薦序>請別攜帶厚重的過往，而忘了在此刻相遇／周思潔

<推薦序>內觀內明的真理／鄭振煌

<前言>你不是自己孤單一人

<登場人物>修·藍博士與KR女士

第1章 謝謝你，內在小孩

最值得敬愛的諮詢師

你的另一個自己

聆聽

現在的內在小孩是什麼狀態？

內在小孩可以給你的幫助

嘗試對話

第2章 對不起，內在小孩

迷惑、受傷

痛苦

身體與內在小孩○1

身體與內在小孩○2

第3章 請原諒我，內在小孩

持續清理

與內在小孩合作的方法

圖書館專家

共同作業

清理工具
請求幫助的方法
第4章 我愛你，內在小孩
各種「聲音」
「為什麼」沒有任何變化?
自己改變，其他也會改變
事前的清理
第5章 零極限狀態
不需探究問題的起因
零的狀態
平靜由我開始
放手交託
荷歐波諾波諾用語解說
後記
訪問之後
• • • • • (收起)

[內在小孩](#) [下载链接1](#)

标签

内在小孩

心灵成长

灵修

潜意识

心理学

灵性

疗愈

猴波诺波诺

评论

心变干净。

非常棒的关于荷欧波诺波诺疗法的读物。本书可以说是平良爱绫采访修蓝博士与KR女士，主讲内在小孩的重要作品。与内在小孩协作，向“零”进发，传达人生目的就是“清理”的重要理念。

<http://book.douban.com/subject/21427100/>

觀點是認可的，只是有點虛論浮談的成分。只拋售概念然後等到與Unihipili合體後自行領悟的路數咩~

“内在记忆重播”是个非常不好接受的概念。如果想通了，倒算是与潜意识沟通的好方法之一。

太浅了。而且避重就轻，一直在谈荷欧波诺波诺多么多么好，清理多么多么好，但深层分析几乎没有。说白了就是在弗洛伊德的心理学基础上运用禅的观望和自他交换练习，但太商业了。不知道怎么会得分这么高，都看不下去。

内在小孩包治百病？？？

。。。什么鬼？？

有收获

到达纯真的状态

4

2012年10月28日标注想读这本书，直到2019年1月才读，这6年多的时间隐约反应了我知道自己是个“问题小孩”却一直不愿看见她。与内在小孩建立美好关系的方式，就是珍惜所产生情绪和想法，并对她说：“谢谢你表现出来让我看到。抱歉我过去一直忽视它们。请原谅我没有听你的话，我想清理这种想法和情绪。你能帮助我吗？我由衷的爱你。”

写的不够深刻，太肤浅

看来看去就是清理清理清理，这个写的有点复杂，看的好累，看了一半看不下去了。

换个角度看世界,看人生,看自己,每个人都逃不开自己给自己的枷锁,在有限的生命中做着重复的事.

不是学灵修的人，外行人很多看不懂。不太推荐。

太棒了，直指投射源，这样的感觉只有自己知道，

一开始看，会给四星。因为观点“今天在这里体验或感受到的，并不是问题或苦恼，只是你一直保管的记忆被重播而已，我们可以放下这些记忆。”但是看到后来，会发现一味地说要清理记忆，交给神性。开始理解为，放下仇恨，让自己释怀。可释怀是因为经历过后的看淡，而不是一遇到就释怀，就问题就交给神性。感觉是一本通过不断重复，从而达到让人着迷的道理。这无异于是一种邪教，会出现仇恨的情绪，这是情绪的本身没错，但如果不去反思为什么会出现，而一味的清理、归零，其实还是没办法起作用的。把问题交给神，如果我是神，见到如此不努力上进的人类，谁特么愿意帮助你。这是一本不负责任的书，全文篇幅皆是用案例述说这个方法如何如何成功，但是深入的道理

并没有。有其观点的可取，但不能深信。类似源泉，被洗脑我乐意。但这些，就是不负责的鸡汤。

存在读中，看得断断续续，看到没有理解它的时候就无法看下去。需要慢慢的慢慢的看
.....

这本书读起来怪怪的，像是某种宗教咒语？

[内在小孩 下载链接1](#)

书评

“荷欧波诺波诺”是夏威夷语。其理论原型是夏威夷某个传统的身心灵修养模式，被现代人传承发展，总结出一套可供普通人学习应用的方法和理论，并在世界范围内介绍推广。“荷欧”是到达的意思，“波诺波诺”是指零负担的状态，美好纯真的状态。不过这真的是拗口难读的名字。相...

外国人写的，没看到原文，只是觉得翻译得一般。

把内在潜意识比喻成为一个有情绪的小孩还真是贴切。很多时候无法用意识控制的情绪，会莫名其妙产生，不清楚为什么，事后往往后悔，而在别人眼里微不足道的小事情，发生在自己身上却是由这个会发脾气的内在小孩引起。经历过...

這本書與《零極限-创造健康、平静与财富的夏威夷疗法》講述的道理基本一致。但更側重於介紹我們的內在小孩（潛意識）。

每個人都由超意識、意識、潛意識組成。而潛意識的力量志強，有時讓意識望塵莫及。所以，能對潛意識有深刻的了解，對認知自我確實很有幫助。感謝冥冥之中...

本质是通过植入式内心对话，达到转换内在思维的角度的作用。

A: 我们平时的思维通常是自发自动的，我们在思考的时候很少会意识到自己在思考，也很少站在观察者的角度去审视自己的思考，所以很多时候我们会不由自主的认同自己的思考，把思考的内容当作自我。 B: 我们的自我中...

[内在小孩 下载链接1](#)