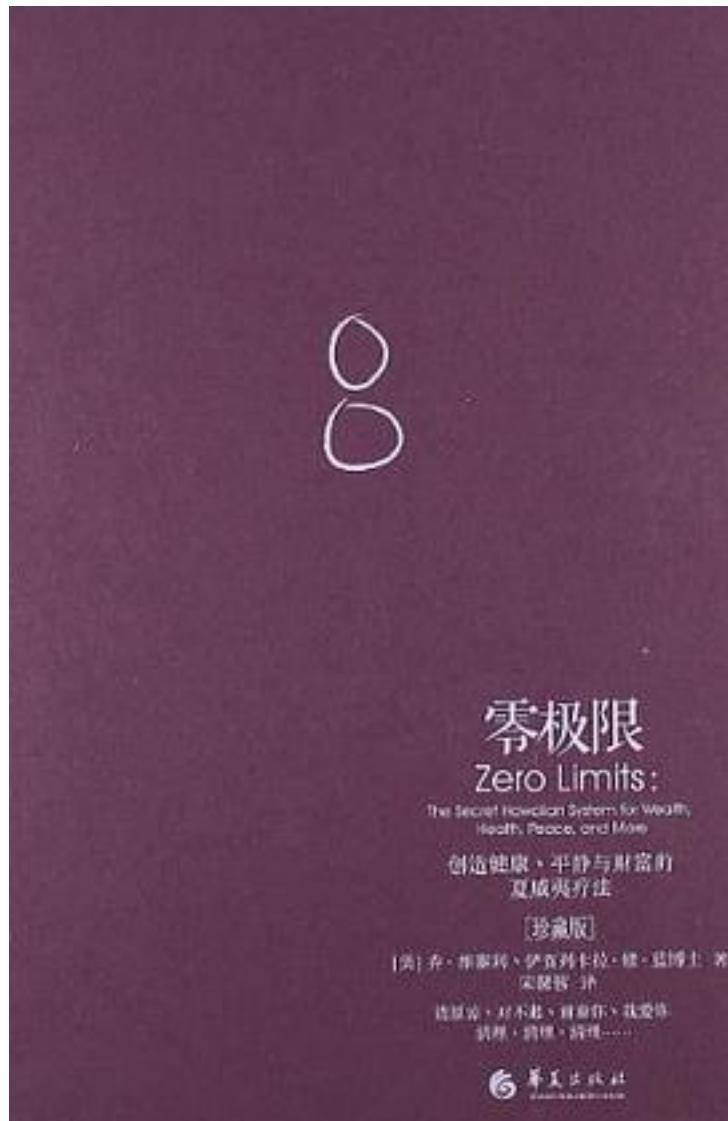


零极限



[零极限 下载链接1](#)

著者:玛贝尔·卡茨

出版者:华夏

出版时间:2011-10

装帧:

isbn:9787508060811

《零极限·生活篇》内容简介：“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。

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。

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

· · · · · (收起)

[零极限](#) [下载链接1](#)

标签

灵修

零极限

心理学

心灵修行

吸引力法则

心灵疗法

灵性

成长

评论

"如果你想要某个东西,你反而就要释放它"

生命本来就是很丰盛的，一无所有，才能拥抱所有。

《最简单的方式》之后的新书。但都是光啊，爱啊之类的理论，看得头痛。。。

有帮助

这书译者的“心路历程”部分简直比原文好ba看gua多了。没有译者的写作，这书估计不到200页吧。我认为虽然作者不断鼓励读者清理，但她自己还是不少个人观点的，洗脑不彻底的感觉。还是认为修蓝博士的书读起来舒服些。

可能和其他的差的太多，几乎没有耐心去读……

概念很好，可是文句的逻辑感不强。。

道理不错 但不太喜欢讲述的方式 又不具体 例子又不喜欢 “请原谅 对不起 谢谢你 我爱你” 比较赞对于爱的讲解 还有期待的那个 灵修是条通向更高层次人生的漫长的路 我要慢慢学习 慢慢领悟

哈哈 可能是大道至简 吧

还不错，简单实用。记住一句话，对不起，请原谅我，我爱你，谢谢你。每天，对着自己的腰默念。最近，腰好多了。

夏威夷疗法？莫非欲擒故纵法。擦，不就是说“放下”嘛！！一看，就是用心理学讲仁、与恕。以Love之名

来到这个世上那天，我们是赤裸纯真的，所以在今后的每一天，我们依然可以保持赤裸纯真，坏情绪、离开的人统统都不是我的，它们来就是给予，它们走也是普通的事情。

对不起，请原谅，谢谢你，我爱你

在我的吸引力论坛得到的！

看看这类书，心里也舒畅不少

其实很不错，在现今社会压力如此之大的情况下保持一种乐观及感恩的态度，慢慢的发现其实自己要轻松的多，突然想起超体，人的潜意识真的是非常庞大的能量，

自由、释放，释放掉你的依附情绪，以及非要获得某些特定结果的期待，接受事情的本来面貌，以及它们所展现的样子。一切归零像个初生的孩子般纯净的活着

我爱你，对不起，请原谅，谢谢你

好书，心灵法则

清理清理清理，郁闷的时候就默念，谢谢你，对不起，我爱你，请原谅。

[零极限 下载链接1](#)

书评

清理、清理、再清理，刚开始看这本书的时候觉得这本书很神话，我不是很相信，也不觉得仅仅说“我爱你”就能清理自己，放下过去，让自己处于零极限的状态。但慢慢的，我开始尝试，尝试对自己说的“我爱你、对不起”，尝试着放平自己的心态，清理自

己.....或许我至此都还没有任何...

这本书是去年11月书展的时候答题赠的，拿回来一直没拆封。中午男朋友收拾书柜翻出来丢给我。正好我最近在研究瑜伽，看封面还挺有“瑜伽”感的，安排～花了不到40min翻完，坦白说，可读性和收获都不强。还好因为昨天的阅读经历实属白费让我有了教训，今天看到这书不投脾气果断“...

[零极限](#) [下载链接1](#)