

《阿啰哈!我在修·蓝博士身边选

图书基本信息

书名：《阿啰哈!我在修·蓝博士身边学到的清理话语》

13位ISBN编号：9787515330880

出版时间：2015-3-1

作者：平良爱绫

页数：183

译者：龚婉如

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《阿啰哈!我在修·蓝博士身边选

内容概要

与夏威夷疗法“荷欧波诺波诺”的相遇，就从认识“阿啰哈”的精神开始！说出“阿啰哈”的那一瞬间，就会开始清理记忆，回到充满灵感的零极限状态！

夏威夷传统的问题解决法“荷欧波诺波诺大我意识法”推动者修·蓝博士初访日本时，即与作者结缘，作者数年来近距离跟随修·蓝博士，领受他的教导，把自己实践荷欧波诺波诺的心得与博士的话语，集结为17篇清浅细腻、诚实剖析自我以及自己时如何从实践荷欧波诺波诺中受益精进的精彩文字，篇末收录整理了许多博士的自我清理话语。

阅读本书可以让你找回“真正的自己”，同时也会让我们的生活更加充实而丰富。当生活中有问题发生时，运用书中的清理法，可以帮助我们重播的记忆中，回到爱，回到灵感的状态，让最佳的问题解决法自动浮现。

《阿啰哈!我在修·蓝博士身边选

作者简介

[日]平良爱菱，1983年生，明治学院大学文学部毕业。还在大学念书时，通过母亲介绍接触荷欧波诺波诺。目前以SITH荷欧波诺波诺亚洲办事处工作人员的身份，陪同修·蓝博士、KR女士等讲师，在亚洲开展相关课程、演讲及出版活动。

书籍目录

阿啰哈/1
什么是荷欧波诺波诺?/4
来自修·蓝博士的问候/15
前言 我与修·蓝博士的相遇/18
恐惧或爱，你在每一瞬间都只能选择其一/24
你对任何事的喜恶，都在给你清理的机会/33
在灵光一线的瞬间，那想法就有了生命/42
你真正的使命只有一个，就是找回自己/51
虽然心中堆满了许多问题与记忆，但现在这一瞬间确实如此美丽/59
究竟要有怎样的伙伴，你才会觉得满意呢？/66
善待自己，就是对神性的感谢/79
时间也有自性，若你不好好珍惜，时间就会溜走/85
内在小孩是最棒的艺术师，会在每个瞬间带给我们放手记忆的机会/91
过于沉迷时，就听不见内在小孩的声音/98
为了平息自己内在的战争，请清理批判的想法/111
不论是怎样的存在，都具备了必要的独特才能/120
不管喜悦或悲伤，全都在自己的内在/129
别想要变成任何人，希望你就是你自己/137
只要进行清理，就算只有一次，我就能再一次获得生命/143
在遇见的人事物上不留下任何足迹/153
开口之前，先暂停片刻并进行清理/165
监修者后记 修·蓝博士的讯息/172
中国大陆版后记 来自修·蓝博士的讯息/175
中国台湾版后记 在台湾清理为我带来的大改变/178
日本版后记 修·蓝博士教会我以阿啰哈的双眼看见世界/181

《阿啰哈!我在修·蓝博士身边选

精彩短评

- 1、 这书是跟随在修 蓝博士身边工作的平良爱绫女士写的，他分享了自己在修 蓝博士身上学到的在日常生中运用零极限的方法和事例。
- 2、 每当读完一本喜欢的书都会有种失落感，难道我对书的体验只能在阅读的过程？如果说：现在！当下一切的显化都是自己觉知，每一双眼睛的后面都是你自己！那么那个觉知空间不过是幕，每个场景都是意识的显现，而对内在小孩说四句话的确是可以缓解压力！问题是怎样持续发展到改变！
- 3、 所以问题的原因都在于“记忆”的重播。为了回到平衡的状态，再一次与神性智慧取得连接，就必须消除内在小孩（潜意识）中累积的记忆，并且放手。我们将之称为“清理”。对清理结果的“期待”也是一种记忆，会使清理过程受阻，这时候只需要将“期待改变发生”一并清理就行了。不要抱着期待去清理，只是为了清理而清理，习惯性地自然舒适地清理。与其思考，不如清理；与其信奉，不如清理。实践才是关键。
- 4、 黑人问号
- 5、 愿平静与你同在

《阿啰哈!我在修·蓝博士身边选

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:www.tushu111.com