

<<内在小孩>>

图书基本信息

书名：<<内在小孩>>

13位ISBN编号：9787508073743

10位ISBN编号：7508073746

出版时间：2013-1

出版时间：华夏出版社

作者：（美）伊贺列卡拉·修·蓝博士

译者：刘滌昭

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：<http://www.tushu007.com>

<<内在小孩>>

前言

你不是自己孤单一人 你叫什么名字？

你现在几岁？

出生以来经过了几年？

你是否认为你是经过这些年，由自己的经验和周遭的存在而形成的？

你至今的人生是充满冒险和紧张，还是平淡无奇？

不论如何，这段人生一定是借着你的努力和意志，加上周遭环境创造出来的，或是在两者之间重复

。

当然，其间一定发生过各种事情，你也做过许多努力。

相反的，相信你也曾有付出许多努力却没有任何效果而放弃的情形。

或许有人一直虎视眈眈，一旦机会到来，就会好好掌握。

当你说“这就是我”时，你所相信的自己是什么样的一个人？

这本书所叙述的，就是有关透过荷欧波诺波诺遇见“另一个自己”的故事。

你如果遇见至今从未发现过的另一个自己，或许能够解开你出生以来发生的许多未解之谜。

而且，或许可以改变过去你自认为苦难不断的人生。

也可能抓住梦想，还可能了解真实。

还有一点，你会发现过去你一直以为自己单独度过，历经各种遭遇才形成的人生，原来并非光凭你自己一人，而是靠着另一个人的力量才得以成立。

我想每个人在人生中都曾经这样迷惑过：“为什么会发生这种事？

” “为什么工作不顺利？

” “为什么得不到期望的结果？

” 当你遇见另一个自己，并透过荷欧波诺波诺的方法与他更亲密结合，那么这“另一个自己”必定能给你意想不到的帮助。

因为，你的人生过去会如此，也与另一个自己有关，你越了解另一个自己的角色，你们的关系就会越加亲密。

很明显的，不论你过去的人生如何，“另一个自己”，也就是“内在小孩”，都是应该爱护的。

而且，这个世上能够爱“内在小孩”的，也只有“你”一个人。

<<内在小孩>>

内容概要

所谓的“问题”，不过是“内在小孩”重播出来的记忆而已。
倾听你的“内在小孩”，生命中的一切问题，都将迎刃而解！

荷欧波诺波诺这套神奇的夏威夷心理疗法，透过“对不起，请原谅，谢谢你，我爱你”这四句话来清理我们的信息（记忆），让我们回归到零、回归到灵感的状态，因而解决我们所遇到的问题。

荷欧波诺波诺认为，所谓的“问题”，不过是“内在小孩”重播出来的记忆而已。
只要你为问题负百分之百的责任，与自己的内在小孩建立起亲密的关系，他必定能给你意想不到的帮助，让你的人生更加圆满，继而遇见“真正的自己”。

继《零极限》《富在工作》《荷欧波诺波诺的幸福奇迹》之后，修·蓝博士在《内在小孩：在荷欧波诺波诺中遇见真正的自己》中与KR女士以对话的方式，探讨内在小孩的重要性，告诉我们如何倾听自己的内在小孩、如何爱自己的内在小孩、如何取得内在小孩的信任，一起清理，以达到最佳的灵感境界。

<<内在小孩>>

作者简介

<<内在小孩>>

书籍目录

<<内在小孩>>

章节摘录

版权页：我们与内在小孩一起清理的过程中，可以训练内在小孩。

训练的重点如KR女士所说的，首先，将发生的事全部视为自己内在记忆的重播，并接受它们：“我知道，你是要向我显示这些事情。

”不需要隐藏、否定或用头脑来判断、处理。

当记忆出现时，只要加以清理即可。

爱恋、发怒、绝望，无论重播什么记忆都加以清理。

于是，内在小孩认同你的动作后，便会与你一起开始达成清理的目的。

也就是进行记忆转变的作业，神性可以将记忆转变成爱。

持续越久，内在小孩越能感受你的爱，即使是面对残暴的行为或恐怖的记忆，他也会判断：“已经可以与这个人一起清理了。

”然后主动开始将这些记忆显现在你的面前。

无论是谁，将自己的痛苦或鲜明的过去暴露在他人面前，都是需要勇气的。

这种长久隐藏在内在小孩中的痛苦记忆，是坚固而悲惨的。

内在小孩连这种记忆都向你展现，同时你也做好清理的准备，这是非常值得庆贺的事。

KR女士 当你体验某些事情或产生情绪时，立刻进行清理是很重要的。

内在小孩重播记忆时，你要制造障碍。

<<内在小孩>>

后记

照顾内在小孩，是真正解放自己，以及整个宇宙获得真正自由不可或缺的方法。

内在小孩如果不参加清理，只是不断地重播记忆，绝对无法脱离反复体验过去的问题和伤害的状态，当然无法获得自由。

身为“意识”、也等同于母亲的你，身负教导内在小孩清理方法的任务。

你在教导时，对于身为孩子的内在小孩必须不断抱着爱与感谢的想法，而且要夸奖内在小孩的表现。

这样做就如同将清理的基本结构与概念，下载到个人电脑中一样，这台电脑保管着被称为内在小孩的庞大记忆体。

若能正确地将清理的程序下载到这台电脑中，那么即使没有指示，电脑（内在小孩）也能自动而持续地为我们清理。

不过，内在小孩如果无法在每一个瞬间确实感受到母亲的爱与感谢，以及对他的评价，他大概是不会行动的。

母与子的关系对宇宙而言，比任何事情都重要。

大我的平静 伊贺列卡拉·修·蓝 除了感谢协助出版这本书的人士之外，也由衷地感谢读者们阅读我透过“荷欧波诺波诺回归自性法”所获得的体验。

而且，更要深深向莫娜·纳拉马库·西蒙那女士与神性致谢。

在将荷欧波诺波诺导入你的人生之际，照顾内在小孩（重视、关照、挂念）是非常重要的工作。因为内在小孩专门负责管理记忆。

记忆对于我们人生中经验的所有事情有很大的影响。

我们现在正在体验这个人生，也正在体验现在的这个自己。

我们的这种体验，被内在小孩记忆库中的各种记忆着色。

我们开始进行荷欧波诺波诺的方法后，就可放下这种记忆。

你不觉得这是很了不起的事吗？

背负了数十年、数百年、甚至数万年的记忆，能够将其放下的时刻终于到来。

荷欧波诺波诺也是活在“当下”。

荷欧波诺波诺就是在每个瞬间选择清理，并选择放下。

利用这种方法，我们在当下这个瞬间才能选择照顾内在小孩。

而且，使用荷欧波诺波诺，也能让我们选择在当下想起我们现在在此的目的以及我们人生的意义，那就是：清理。

当我们开始感觉到我们的存在只是为了清理，就能选择开始在每一个瞬间进行清理。

如果有这种企图，才能带着爱使自己想起在每天的人生中体验到的事情，被累积在自己内在的记忆着色。

当下这个瞬间，正是进行清理的时候，也正是放下的时候。

内在小孩是我们最好的朋友。

得到这个小孩的信赖，才能开始体验真正的自己。

使“真正的自己”，也就是自己的“真实存在”站在生存的起点上。

因此这个方法被称为“荷欧波诺波诺回归自性法”。

再一次感谢大家分享我的体验。

现在的我已非常了解，我是为了清理而被送来这个世上的……我的心里非常清楚。

对我而言，进行清理是一大恩惠……而且，带给我的恩惠，同时也会带给所有的人……希望永远平静。

<<内在小孩>>

编辑推荐

《内在小孩:在荷欧波诺波诺中遇见真正的自己》旨在以与KR女士以对话的方式，探讨内在小孩的重要性，告诉我们如何倾听自己的内在小孩、如何爱自己的内在小孩、如何取得内在小孩的信任，一起清理，以达到最佳的灵感境界。

<<内在小孩>>

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:<http://www.tushu007.com>