

<<零极限的美好生活>>

图书基本信息

书名：<<零极限的美好生活>>

13位ISBN编号：9787508077215

10位ISBN编号：7508077210

出版时间：2013-9

出版时间：华夏出版社

作者：[美]KR女士

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，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<零极限的美好生活>>

### 内容概要

世上清理最久的人，教你将“零极限”神奇的四句话成功运用于爱情、金钱、土地、身体、工作、人际关系、生活.....

以荷欧波诺波诺持续清理了40年的KR女士在本书中透过自身经验，告诉读者如何活用荷欧波诺波诺这套充满智慧的方法，解决日常生活中体验到的烦恼。

书中还收录了简单易懂的实践方法、读者问答、KR女士与吉本芭娜娜的精彩对谈，使读者倍感亲切。

## <<零极限的美好生活>>

### 作者简介

[美]KR女士 (Kamaile Rafaelovich)

住在夏威夷钻石山山麓，是莫娜·纳拉玛库·西蒙那女士所开创的“荷欧波诺波诺回归自性法”的继承者。

在现存的荷欧波诺波诺实践者中，是清理时间最长，而且直接接受莫娜女士指导的少数训练者之一。取得了企业管理硕士学位与按摩治疗师执照，在夏威夷经营不动产，并为实践荷欧波诺波诺的个人或经营者提供咨询与身体治疗工作。

与伊贺列卡拉·修·蓝博士合著《内在小孩：在荷欧波诺波诺中遇见真正的自己》。

## <<零极限的美好生活>>

### 书籍目录

#### " 前言

随时进行清理吧！

001

莫娜与我1 009

#### 第一章 清理

清理带我走向真正的自己 003

19岁开始清理后，生活朝向完美绽放 005

荷欧波诺波诺里的握拳 008

外语学不好时，我这么清理 010

#### 第二章 期待

借由清理得到灵感与行动，就会完美 017

清理后，幸福涌现 020

对年龄进行清理的好处 022

Q&A：如何成为充满魅力的女性？

026

#### 第三章 人际关系

借由爱看见彼此，而不是期待 031

只要你本身是爱，没有人是孤独的 035

经常陪在身边的人最需要清理 039

Q&A：如何改变与丈夫之间的关系？

041

#### 第四章 金钱

金钱、身体与灵性之间的关系 047

想要的东西这样清理 051

需要钱的时候这样做 054

#### 第五章 工作

重视办公室里的每个声音 061

职场上男性与女性的立场 064

Q&A：如何决定该不该换工作？

066

#### 第六章 自然

学会倾听大自然的声音 071

尊重万事万物的存在 073

体验大自然之爱 075

#### 第七章 土地与房子

与土地之间的邂逅 079

装潢房子前先与房子对话 081

灵感所盖出的房子处处是惊喜 084

解放受伤的房子 086

清理土地的记忆 089

#### 第八章 身体

善待身体的最好办法 095

家人生病时，请说“我爱你” 097

荷欧波诺波诺的身体工作 101

感觉忧郁时，请听内在小孩的声音 103

<<零极限的美好生活>>

别离是全新的开始 107  
过去的愿望会不经意地实现 111  
第九章 我的内在小孩  
改变生活形态的做法 115  
不原谅别人，将会对自己造成伤害 117  
借由清理记忆抚平心理创伤 120  
与身边的人保持适当的距离 122  
第十章 养育子女  
每天都以全新的心情面对孩子 127  
让亲子关系往爱的方向发展 129  
零极限的育儿法则 132Q&A：如何教养孩子？  
138  
KR与吉本芭娜娜之零极限对谈 145  
吉本芭娜娜 179  
莫娜与我2 180  
后记 182"

<<零极限的美好生活>>

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>