

<<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>