

<<零阻力>>

图书基本信息

书名：<<零阻力>>

13位ISBN编号：9787508626444

10位ISBN编号：7508626443

出版时间：2011-11

出版时间：中信出版社

作者：许耀仁 王莉莉

页数：208

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>



## <<零阻力>>

### 内容概要

本书内容简介：想知道，为什么有的人做什么都能成功，有的人却是一点小事也做不成呢？那是因为，聚集在我们体内的无用能量太多。无用能量在我们的身体中就像一个烂苹果，一传十，十传百……如果不及时清理，就会成为我们前进的最大阻碍。如果我们还想在梦想的道路上继续前进，那么答案很明显：先把烂苹果清理掉！

本书这本书只解决这一个问题：  
如何清理无用能量。

不论你的阻力来自物质或财富、身体或心理健康、人际或亲密关系，还是想追求内在世界的真正平静与喜悦……不管你目前遭遇的阻力是什么，运用本书一书的“瑟多纳释放法”，绝对都能迎刃而解。

最终你会发现不管你要什么，一切都越来越不需费力。

本书得从一位默默影响美国半世纪之久的生命导师——莱斯特·雷文森谈起：  
雷文森从小就是资优生，年纪轻轻就成为住在纽约豪宅里的成功人士。他拥有众人所羡慕的一切，却不快乐，42岁时更因心脏病等被医生宣判来日无多。于是他决心放下一切，寻找答案。  
3个月后，他进入了“开悟”状态，对人生有了特别的觉悟，思维也变得平静喜悦。结果，他的健康好转，不但没有死，更多活了40多年不一样的人生。

后来，雷文森将自身的历程，整合成一套人人都可依循实践的“瑟多纳释放法”。这是一套独特又强效的技巧，能帮助人们清理受限的信念，完成人生的梦想和愿望。

本书作者以简单生动的说明和举例，分享这套流传全美近半世纪的瑟多纳释放法，希望能帮助大家活出最好的自己。

## <<零阻力>>

### 作者简介

许耀仁 (Paxton)，畅销书作家，知名翻译家。

对于能协助人发挥天赋潜能的教育信息特别有兴趣，喜欢也擅长于找到并引进“还没什么人知道的好东西”。

除翻译与写作之外，他也是华人世界少数专精于直效营销文案写作的专家，并以《磁力文案》课程传授这一强大的销售营销工具。

目前专注于传递《顺流致富》的观念与方法，协助人们找到并进入自己的生命之流，活出热情、富裕的人生。

著有畅销书《零阻力》（台湾版书名为《零阻力的黄金人生》），并译有《失落的致富经典》、《和谐财富》、《财富密钥系统》等畅销作品。

王莉莉，畅销书作家、知名翻译家。

台湾师大英语教学硕士，曾任中山女高与澳门科技大学教师。

运用所知的内在法则，在30岁之前就实现了自己的许多梦想，包括成为大学讲师、吸引到免费赴美游学9周的机会等等，最近更成功吸引到自己梦想中的漂亮房子——荷兰湾。

她接下来的新目标是将自己所知、所经验过的一切，传递给更多也想要完成自己的梦想的人们。

译有畅销书《The Power力量》《失落的致富经典》《和谐财富》等著作。

## <<零阻力>>

### 书籍目录

自序 你想排除哪些阻力 IX

Part1 你准备好了吗？

不要相信，也不要不相信

学生准备好了，老师就会出现：灵性大师莱斯特的故事

不快乐的成功人士

清除人生阻力最有效率的方法

Part2 释放无用能量

清除内在障碍的塞多纳释放法

不同层级的无用能量

无用能量的类型

释放感受的无用能量

处理感受的四种方式

释放你的感受

如何拥有洁净的内在世界

天天进行内在大扫除

即时的释放

人生阻力的来源：心智

心智的特性

“不想”才能得到答案

听见内在的智慧话语

释放情绪状态的无用能量

了解九种情绪状态

找出创造惊人成就的能量

知道你现在在哪里

学习释放情绪

好的情绪状态也要释放

释放基本欲望的无用能量

无用能量的起源

基本欲望之一：控制

基本欲望之二：被认可 / 被爱

基本欲望之三：安全

最有效率的无用能量释放方式

超强有效的内在清理程序

运用内在清理程序能带来什么好处？

什么是真正的爱？

内在清理程序的操作方式

塞多纳释放法的六个步骤

Part3 运用塞多纳释放法创造你想要的

你真正想要的是什么？

你应该成为自己的主人

成为自己主人的诱因

<<零阻力>>

莱斯特的实验

快速实现目标的三个关键

关键一：对目标的专注思想

如何撰写许愿文？

许愿文范例

关键二：释放与目标不一致的无用能量

如何处理限制性思想 / 信念？

关键三：放手交托

每日练习建议

结语 亲爱的，保持简单就好

精华呈现

读者心灵分享



<<零阻力>>

媒体关注与评论

我很高兴我可以在还年轻的时候就遇到了瑟多纳释放法，这意味着我之后很长的人生可以过得更加平顺与幸福。

我想，此时手中拿着这本书的人也都是已经作好准备、下定决心要彻底改变自己人生的人。

要知道，这绝不是偶然的，一切都是最好的安排。

祝福你们！

——浅水疏影                      直到有一天，我遇上了几本书，我才知道隐藏在潜意识中的魔鬼是什么、怎样摆脱它的控制，甚至让它彻底消失！

《零阻力》就是其中一本，也是我最常回顾和查阅的一本。

我接触这本书不到一年，从3个月前才开始认真并大量地运用里面的释放法。

——青白



<<零阻力>>

编辑推荐

## <<零阻力>>

### 名人推荐

爱会超越一切。

很开心看到身心灵好书《零阻力》的中文简体版终于出炉了，这本书给我们带来了一位美国现代传奇性人物、完全觉醒的灵性大师莱斯特的“瑟多纳释放法”。

它的信息和《奇迹课程》的“宽恕”和《零极限》的“清理”如出一辙。

就像耶稣曾说，他并不比我们多什么，而是比我们少了很多。

当我们清理了心智中的障碍，那被称为“爱”的生命本质、那超越一切、本来如是的核心的“绝对存在”才能开始呈现，而内在的宁静和喜悦自然会化为毫不费力的富足、健康和完美的人际关系——这就是零阻力的黄金人生。

——求道网站长 方志明我很高兴我可以在还年轻的时候就遇到了瑟多纳释放法，这意味着我之后很长的人生可以过得更加平顺与幸福。

我想，此时手中拿着这本书的人也都是已经作好准备、下定决心要彻底改变自己人生的人。

要知道，这绝不是偶然的，一切都是最好的安排。

祝福你们！

——浅水疏影直到有一天，我遇上了几本书，我才知道隐藏在潜意识中的魔鬼是什么、怎样摆脱它的控制，甚至让它彻底消失！

《零阻力》就是其中一本，也是我最常回顾和查阅的一本。

我接触这本书不到一年，从3个月前才开始认真并大量地运用里面的释放法。

——青白

#### 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>