

行动派创始人琦琦、心理咨询师吴依娜联合推荐！

对不起，请原谅，谢谢你，我爱你

不仅能够带给你金钱和物质方面的丰富，

更能为你带来心灵、精神、身体等全方位的丰盛！

译／刘滌昭

著／

「美」伊贺列卡拉·修·蓝

「日」河合政实

富在工作

豊かに成功するホ・オポノポノ

中国青年出版社

译 刘滌昭

著

〔美〕伊贺列卡拉·修·蓝

〔日〕河合政实

富在工_作

豊かに成功するホ・オポノポノ

中国青年出版社

(京)新登字 083 号

图书在版编目(CIP)数据

富在工作 / (美)伊贺列卡拉·修·蓝, (日)河合政实著; 刘滌昭译.

—北京: 中国青年出版社, 2017.3

ISBN 978-7-5153-4705-9

I. ①富… II. ①伊…②河…③刘… III. ①心灵学 - 通俗读物

IV. ①B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 074773 号

YUTAKA NI SEIKOU SURU HO'OPONOPONO

© Ihaleakala Hew Len/Masami Kawai 2009

Originally published in Japan in 2009 by Serene co., ltd.

Chinese (Simplified Character only) translation rights arranged with
Serene co., ltd. through TOHAN CORPORATION, TOKYO.

本作品译文由台湾方智出版社授权中国青年出版社独家使用

中文简体字版权©中国青年出版社 2017

北京市版权局著作权登记号:01-2017-2593

版权所有,翻印必究

富在工作

作 者: [美]伊贺列卡拉·修·蓝、[日]河合政实 / 著

译 者: 刘滌昭

责任编辑: 吕 娜 王超群

出版发行: 中国青年出版社

经 销: 新华书店

印 刷: 三河市君旺印务有限公司

开 本: 880×1230 1/32 开

版 次: 2017 年 6 月北京第 1 版 2017 年 6 月河北第 1 次印刷

印 张: 5

字 数: 100 千字

定 价: 29.00

地址: 北京市东城区东四 12 条 21 号

中国青年出版社 网址: www.cyp.com.cn

电话: 010-57350346/349(编辑部); 010-57350370(门市)

本图书如有印装质量问题,请凭购书发票与质检部联系调换 联系电话:(010)57350337



平静从我开始……

在阅读中疗愈 · 在疗愈中成长

READING & HEALING & GROWING

零极限会让你遇见美好的自己

行动派 琦琦

行动派社群创始人

从接触零极限的那一年开始,我的人生有了量级的变化。

从原本的普通白领转变为财经杂志的副主编,之后转公关行业拿下了行业的奖项后,我开始进入互联网行业创业。现在,行动派社群已经在两年的时间内成为了百万规模的学习型社群,而我也因此找到了我的人生使命……这些看起来需要花费很大代价的人生转变,其实都在这短短几年内发生,而转变的开始就在我接触和学习了零极限之后。

那时候,我的身心灵导师依娜姐姐向我推荐了《零极限》这本书,她告诉我这本书对她产生了巨大的影响,她现在每天都在实践,也感觉生活有了令人惊喜的变化。我抱着懵懂的好奇心,开始阅读和实践零极限,从刚开始遇到事情的时候就零极限,到后来每隔几个月零极限,再到经常性地零极限,现在我每天都零极限,每时每刻只要想起来我就会立刻零极限,它已经成为我生活中如同身体一般的存在。

在不断精进零极限的日子里,越学习越实践,我越能感受到它内涵里的博大精深和运用上的简单轻松,也因此有机会源源不断得到更多的灵感和运气,支持我在生活和事业上有一种“谁的人生给我我都不换”的幸福感。

零极限对我影响最大的启发有两个。

1.对自己发生的一切负起百分之百的责任

过去的我总是很难想象为什么负责任的那个人必须是我自己?我想任何一件事情的发生对方都是有责任的,甚至很多时候我会觉得大多是对方或是别人的责任,而我更像是一个无辜的群众或是受害者。可是,在尝试着面对每一次体验,尤其是不够好的体验时,我不再把自己当成一个旁观者、评判者,而是第一时间想,我来负责任,我能够为这件事情做什么,我发现世界会在瞬间转变。

在这么想的当下,我突然看到自己是可以为这个体验或事件本身去做一些事的,可能是多一句鼓励,可能是多一点有益于人的行动。总之,我突然发现自己是有推动一切事情朝着更好方向去走的权利的。每当零极限的时候,我就决定开始要为眼前发生的事负责任,也因此使遇到的事情在很短的时间里得到解决,自己的感受或体会也会很快地得到美好的扭转。不再执迷于评判和抱怨的感觉极其美妙,快乐多了,我也更加成熟和柔软了。

2.当世界安静下来的时候,你会听见灵感的声音

我在做财经记者的时候,采访过很多胡润榜上的企业家,期间我常常问他们的问题是,你是如何做那些重大的人生决定和事业决定的?很多人都以为会是数据、调研或者基于一切分析或者判断,而我最常听到的回答竟然是——直觉。是的,看起来很虚无,但却是最真实有效的答案。

当我们都忙忙碌碌的时候,我们跟着信息的风潮,跟着风口的方向,跟着名人或前辈的步伐,跟着媒体每天忽左忽右的口风,难道这就是我们做人生决定的先决条件吗?但往往这样做得到的结果却并不尽如人意。那些支持了绝大多数传奇企业家一路向前的灵感到底在哪里?佛家说,定能生慧,真正了解实质并不一定非要置身在信息的漩涡中,反而是那些有大量时间思考和独处的人,当他们安静下来时,就会听见灵感的声音。零极限就是这样一种能够帮助你安静下来,听到灵感的方法。

在实践了零极限后,当我做好了准备工作,剩下的部分就不再去期望也不再去刻意推动,无论是谈判还是会面或是去处理什么样的问题,我都零极限,每一次都无一例外的,会让我听到灵感的声音,当我跟随着这个声音而行动的时候,无论这个灵感是一句话、一个问候、一个细心的动作还是一本书的推荐,都会给处在当下的我带来

特别美好的转折,让一切都朝着比预想还更好的方向发展。我轻松上阵,轻松面对,只需零极限,灵感就能源源不断地浮现。这是我的生活,也是我钟爱的生活方式。

2016年,在有幸引进零极限的课程到中国后,我终于圆了自己多年的梦想,跟随零极限在全球为数不多的老师们进行学习,每一次学习都让我更加深入地了解了零极限,也感受到修·蓝博士清理的能量。我想,只要我有时间,我就会跟随学习每一次的课程,每一次都可以借由修·蓝博士远在美国的清理,看到更加纯粹的自己。

而我也在进一步学习零极限的过程中,无意中发现,最好的学习方式是吧零极限的书全部都看一遍。在过去几年里我都只看一本《零极限》,反复看,但是始终觉得还不够了解零极限真正的涵义。今年,我买下了目前市面上所有的零极限书籍,开始进行认真的主题阅读,这使我对零极限的了解变得更加立体和深刻。一本书只是零极限的一个面,而当我们尽可能地多读零极限系列的图书时,就可以更多维度地了解这个法门为何如此影响我们的内心,影响我们的人生。

希望有越来越多人了解和走进零极限,当你开始运用零极限的时候,你的世界已经开始不同。你还是你,只是看到了更美好的自己。

清理,让工作为你创造富足人生

心理咨询师 吴依娜

受当今社会大环境的影响,无论处在哪个年龄段,哪个社会阶层的人,几乎都要面对工作、事业上的压力。我们很容易在工作出现问题时去追究和争论,也养成了一种分析和判断的思维方式,但是这些大多来自记忆,从宇宙之初一直到现在的所有的记忆。我们也养成了习惯,出现问题就向外找原因,抱怨,怪罪,甚至责备,等等,而其实外面没有别人,发生的所有人、事、物既然出现在我们面前,那么就是我们的责任!荷欧波诺波诺教导我们,只要我们愿意对发生的事情负百分之百的责任,愿意选择清理,那么我们便能不断地显现内在的智慧,顺利突破每个阶段的瓶颈,螺旋式地不断创造!

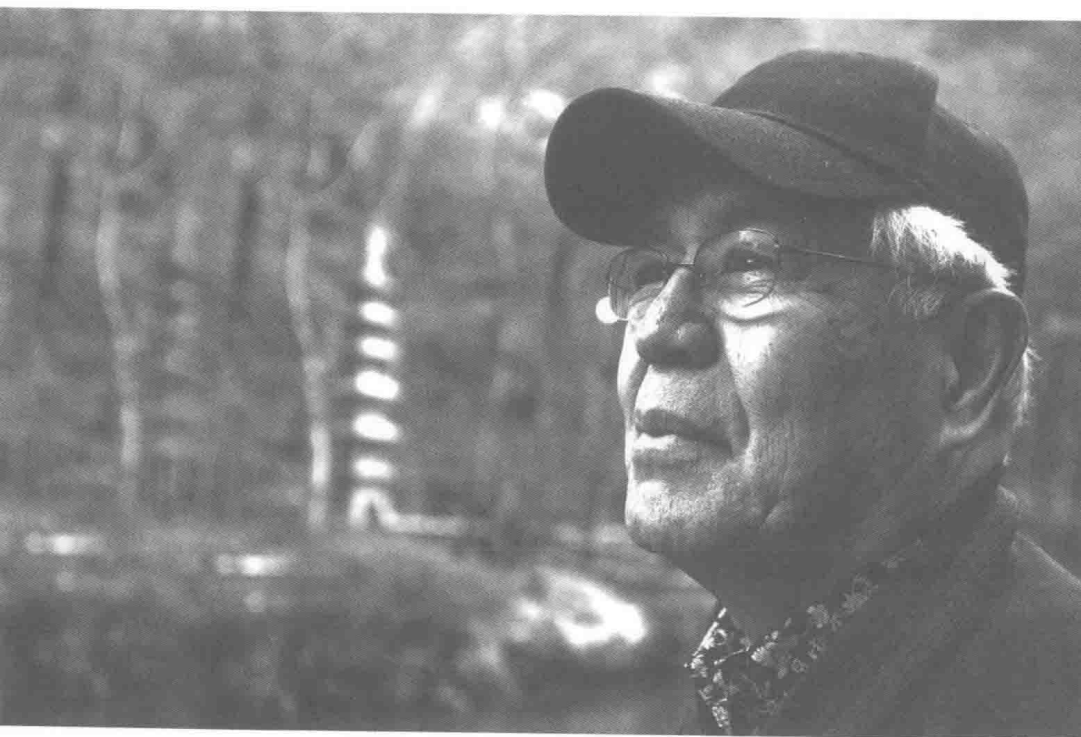
《富在工作》这本书给了你使商业成功的简单心灵方法,就是践行荷欧波诺波诺。一个公司,哪怕只是最普通的职员,如果愿意全然地对公司负责并做清理,公司也会因为被清理而彰显它本自具足的能量!公司所有成员也会因此而受益!

2017年的2月是我人生中特别不可思议的一个月,因为遇上春节,

而且2月只有28天,很多合伙人要么还在老家没有回来,要么家里有事被迫暂时离开,然而我带着几个小伙伴每天践行荷欧波诺波诺进行清理,即便在月末几天依然没有看到奇迹也依然坚持清理,在28号那天奇迹彻底呈现,团队业绩远远超过预期,坚持清理的小伙伴们几乎全部达成目标!

清理,抓住灵感立刻行动,继续清理,你的工作便能为你创造富足人生!

前 言



本书将介绍“具有生命”(使真正的自我生存)的商业,以及它实际的形态。具有生命的商业,与单纯追求大量财富、物质的商业有很大的差异,它能带来综合性的丰富,即包括心灵、精神、身体、金钱、物质等各方面的丰富,而且通常是超乎人们理解的丰富。

透过本书传达的最重要的讯息,是自由与解放。也就是说,从佛陀或耶稣基督视为痛苦的事情中解放出来,转移方向,去体验综合性的丰富。所谓获得综合性的丰富,则是指创造出能够充分供应你和你的家人,以及你所爱的人们所需要的财富与物质的资源,使所有人与所有的物质产生关联。这种关联可实现你与所有人的灵魂所渴求的自由,并使它升华。而且,人生借着这种满足,可以为自己和其他人带来莫大的喜悦。

本书的焦点并非单纯放在获得物质财富的方法上,而是说明何谓具有生命的工作、商业,以及为了进行心灵、精神、身体、金钱、物质的实际体验,必须如何才能完全解放,成就自由。

关于具有生命的商业,本书将提出四个重要问题。

- 1.我是什么?
- 2.我的人生目的为何?
- 3.我在心灵、精神、身体、金钱、物质上的烦恼与痛苦,为何产生?
- 4.这些烦恼和痛苦要如何解决?怎样才能获得真正的自由?换句话说,心灵、精神、身体、金钱、物质方面如何才能达到自由、解放的状态?

希望你能借由本书,为这四个问题给出实质性的答案。

请接收本书,并期盼它能为你带来超乎理解的、深远而丰富的平静。

伊贺列卡拉·修·蓝博士

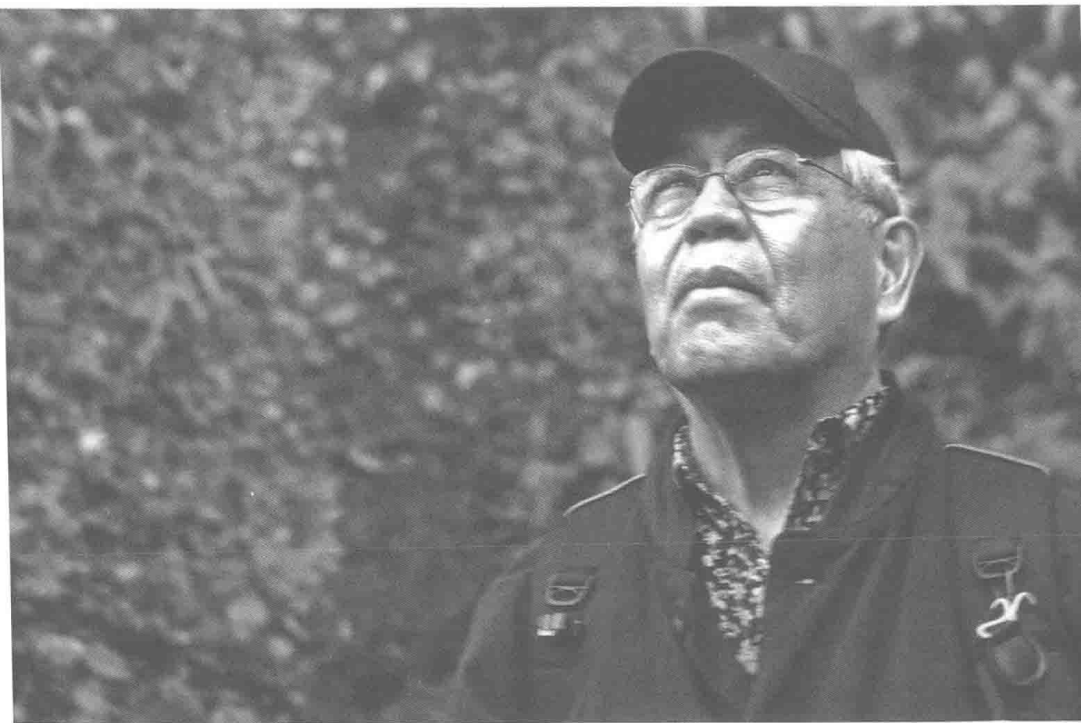
目 录

推荐序	零极限会让你遇见美好的自己 琦琦 /001
	清理,让工作为你创造富足人生 吴依娜 /005
前 言	/001
第一章	零极限的商业模式 /001
	解决问题的夏威夷疗法 /003
	拯救金融危机的一帖灵药 /005
	靠自己就能轻易实践的秘密 /009
	比经济学家更有效的企业救星 /011
	体验谈一 忧郁症的姐姐不再忧郁 /015
第二章	荷欧波诺波诺的本质 /019
	夏威夷州立医院的奇迹 /021
	用四句话来清理自己 /023
	所有问题都源自内在 /025
	负起百分之百的责任 /027
	遮蔽灵光的意识结构 /030
	删除信息的过程 /031
	删除信息即可产生灵感 /034
	构成宇宙的各种信息 /036
	体验谈二 在金融海啸中提升业绩 /039

第三章	神奇四句话的应用方法 /043
	体验谈三 哥哥是我内心的镜子 /057
第四章	零极限让商业大转变 /061
	与对手双赢的新商业现象 /063
	获得最大利益的商业法则 /065
	改变公司的不二法门 /068
	不需要管理就能激励同仁 /069
	抛开事业计划,开创新格局 /072
	因零极限而生的商机 /074
	体验谈四 16年来最高营业额记录 /077
第五章	让事业成功的荷欧波诺波诺 /081
	清理公司的重要性 /083
	何谓真正的领导管理? /086
	运用在医疗上效果显著 /089
	让女性幸福有助于公司发展 /091
	指引公司的“零极限” /094
	“重视家庭”使公司成功 /096
	体验谈五 达成困难的不动产交易 /099
第六章	事业职场问题解答 /105
	体验谈六 大幅提升灵性治疗能力 /131
附 录	/135

第一章

零极限的商业模式



所有的原因并非在自己的“外在”，而是在自己潜意识的“内在”。如果感谢和爱我们潜意识中的信息，就可以将这些信息删除。