

尤尼希皮里

[美] 伊贺列卡拉·修·蓝博士 Ihaleakala Hew Len, PhD. / 著
卡麦拉·拉菲洛维奇 Kamaile Rafelovich (KR)

钱晓曦 / 译

是时候与我们的内在小孩进行连结了
给它一个拥抱，和它真诚地谈话
尊重它，爱护它
当它感受到你真诚的爱时
你的生命就开始真正的绽放

台湾文案天后、北京大学新闻与
传播学院客座讲师李欣频

行动派社群创始人琦琦联袂推荐！

はじめてのウニヒピリ



尤尼希皮里

[美] 伊贺列卡拉·修蓝博士 Ihaleakala Hew Len, PhD.

[美] 卡麦拉·拉菲洛维奇 Kamaile Rafelovich (KR) / 著

钱晓曦 / 译

は
じ
め
て
の
ウ
ニ
ヒ
ピ
リ

中国青年出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

尤尼希皮里 / (美) 伊贺列卡拉·修·蓝,
(美) 卡迈拉·拉斐洛维奇著; 钱晓曦, 曹莺译. -- 北京:
中国青年出版社, 2017.5
ISBN: 978-7-5153-4777-6

I. ①尤… II. ①伊… ②卡… ③钱… ④曹 III.
①心灵学 - 通俗读物 IV. ① B846-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 130512 号

HAJIMETENO UNIHIPRI by
Ihaleakala Hew Len & Kamaile Rafaelovidh

Original Japanese edition published by Takarajimasha, Inc., Tokyo. This
Simplified Chinese edition published by arrangement with
Takarajimasha,
Inc., through Wealthdota. Inc., Japan.
Simplified Chinese edition rights © 2016 by Xingdongpai(Shenzhen)
Growth
Technology Co., Ltd.

北京市版权局著作权登记号: 01-2017-1052

版权所有, 翻印必究

尤尼希皮里

作 者: 【美】伊贺列卡拉·修蓝博士
【美】卡麦拉·拉斐洛维奇 (KR)
责任编辑: 李璐依 吕 娜

出版发行: 中国青年出版社

经 销: 新华书店
印 刷: 北京盛通印刷股份有限公司
开 本: 880×1230 1/32 开
版 次: 2017 年 9 月北京第 1 版 2017 年 9 月北京第 1 次印刷
印 张: 4.5
字 数: 110 千字
定 价: 39.00 元
中国青年出版社 网址: www.cyp.com.cn
地址: 北京市东城区东四 12 条 21 号
电话: 010-57350346 (编辑部); 010-57350370 (门市)



平静从我开始……

在阅读中疗愈，在疗愈中成长

READING & HEALING & GROWING

目录

推荐序一·零极限会让你遇见美好的自己 | 琦琦 001

推荐序二·拥抱 / 重遇亲爱的自己 | 吴依娜 005

前言 007

和尤尼希皮里友好相处后，就会明白的事 009

第一章·关于荷欧波诺波诺 016

荷欧波诺波诺能轻而易举地解决问题 018

存在于自身内部的尤尼希皮里 019

清理的方法 023

第二章·照顾尤尼希皮里最基本的那些事 028

STEP 1 直面你的感情，尝试清理吧 030

STEP 2 向它说说话吧 034

STEP 3 开始对话吧 038

STEP 4 不断清理吧 042

STEP 5 倾听身体的声音吧 046

CLEANING TOOLS（清理工具）053

第三章·尤尼希皮里和我 059

琴·中里 061

莫米拉妮·兰姆斯出姆 068

玛丽·凯勒 075

内洛·切孔 082

尤尼希皮里和我的调查表 089

第四章·平良爱绫小姐告诉我们的：婚姻和尤尼希皮里 096

台湾生活，新的家人：尤尼希皮里选择的地方——台湾 098

夫妻关系清理“喜欢” 104

怀孕生活：做自己，是最好的孕期保养 109

爱绫的每日清理工作 114

后记—KR 女士访谈——这是你与你自己相遇、相知的旅行 118

KR 女士送给本书的清理工具——彩虹星 126

附录—荷欧波诺波诺清理笔记 127

推荐序一·零极限会让你遇见美好的自己

行动派社群创始人 琦琦

接触零极限的那一年开始，我的人生开始有了量级的变化。

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开始进入互联网创业，现在的行动派社群在两年的时间内成为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》一书，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，无时无刻只要想起来我就会随时零极限，它已经成为了我生活中如同我身体一般的陪伴。

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很好的灵感和运气，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吃瓜群众或是受害者。可是在尝试着面对遇到的每一次体验，尤其是不够好的体验和事件时，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的时候，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。当每次零极限的时候，我就决定开始要为眼前发生的事负责任，也因此遇到的事情总是能在很快的时间里得到翻转，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

在做财经记者的时候，采访很多胡润榜上的企业家，期间我常常问大家的问题是，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是调研是基于一切分析或是判断，而我最常听到的回答竟然是：直觉。是的，看起来很虚无，但却是最真实和有效的答案。

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，跟着名人前辈的步伐，跟着媒体每天忽左忽右的口风，这就是我们做人生决定的先决条件吗？往往得到的结果并不尽如人意。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，真正了解实质的并不一定非要置身在信息的漩涡中，反而是有大量时间思考和独处的人，当你安静下来，就会听见灵感的声音。而零极限就是能够帮助你安静下来，听到灵感的很好的方法。

在实践了零极限之后，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还是去处理什么样的问题，我都零极限，每一次无一例外的，都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，让一切朝着比预想还更好的方向走去。我轻松上阵，轻松面对，只需零极限，灵感便源源不断地浮现。这是我的生活，也是我钟爱的方式。

2016年在有幸引进零极限的课程进入中国后，我终于圆了自己多年的梦想清单，跟随零极限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每一次课程都跟随学习，每一次都可以借由修蓝博士远在美国的清理，一步步看到更加纯粹的自己。

而我在进一步学习零极限过程中，无意中发现最好的学习方式是把零极限的书全部都看一遍。在过去好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含义。而在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，对零极限的了解突然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。

希望有越来越多的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，只是看到更美好的自己。

推荐序二·拥抱 / 重遇亲爱的自己

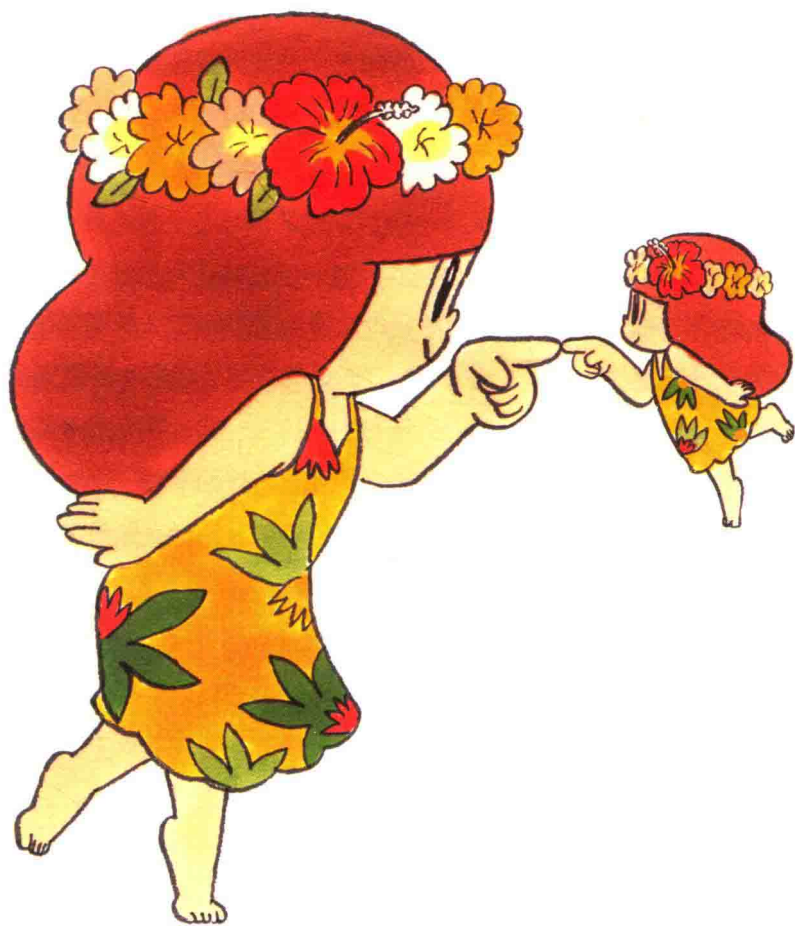
心理咨询师 吴依娜

从创世之初到现在，无论你是否记得，所有的信息都储存在你的潜意识（内在小孩）里，今生所有的遇见都源于内在小孩记忆的重播。我们忙忙碌碌，很少想到与内在小孩在一起，甚至根本都忘记了它的存在。现实生活中，每天都会遇到无数的问题，这些问题没有因为我们努力地解决而越来越少，随着年龄的增长却是越来越多，相同的问题反复上演，最多只是换了个场景换了个主角而已。

是时候尝试一下与自己的内在小孩连结了，与他说说话，给他一个拥抱，当你真诚地尊重他，关心他，爱他，一旦他感受到了你的爱，你的生命就真正开始绽放了！携手与他一起进行荷欧波诺波诺清理，将过往的记忆擦拭，让内在的光自然显现，你的整个生命将展现出自在完美的零的状态！

那将是多么的美妙啊！

谢谢你，我爱你！



前言

这里储存了这个宇宙中所有的信息，
从不休息，无论何时都在表现你自我的那部分。
它是你无法对其有所隐瞒的唯一对象。
它是非常重要的存在。
这就是你的潜意识，内在的小孩，“尤尼希皮里（Unihipili）”。

今天，现在，此时此刻，你感到了什么？
孤独、喜悦、期待、快乐、愤怒、疲惫，
这些所有，其实都是你的尤尼希皮里不断重播的记忆。

放下和消除这些记忆的唯一方法，就是去关心尤尼希皮里，
向它表达爱。

这与你是否珍爱自己的灵魂是等同的。

如果你的尤尼希皮里感受到了你的爱，
那么你的生命就一定能拥有“自由”。
你的生活就一定能拥有“充实”。
你所表现的一切，都能具有“创造性”。
这一切的大门，都是尤尼希皮里为你打开的。

快让尤尼希皮里参与到你的现实生活中吧。

这是让你活出自我的真正开始，

而“自我”是你出生时原本已经获得的。

平静从我开始

伊贺列卡拉·修·蓝

和尤尼希皮里友好相处后，就会明白的事

绘画 Wisut Ponnimit (塔木君)

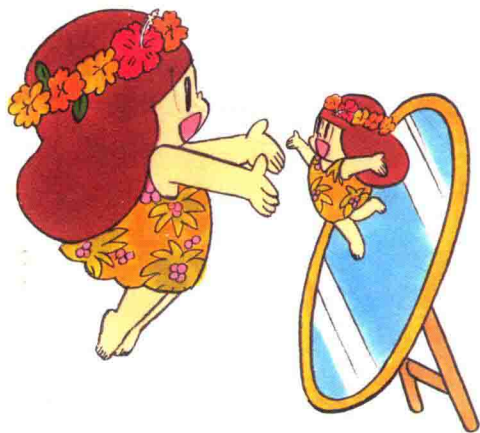
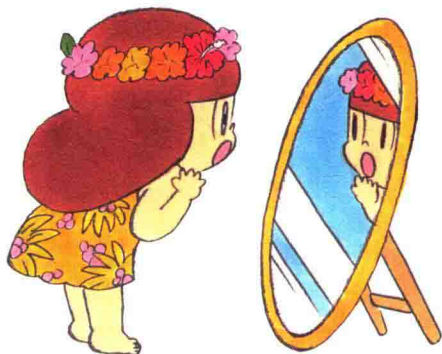
我发现了，你一直在守护着我

你就是尤尼希皮里

虽然你的名字叫尤尼希皮里

但你却是另外一个“我”

存在于我心中的，真正的“我”



尤尼希皮里
和你友好相处
总是让我很放松

事情总是在最好的时机时有进展
事情发生之前，灵感总是会降临
真正想要的东西会自动地来到我身边



发现了自己的新才能
擅长的领域增加了
和大家相处得更加融洽
每天都是那么新鲜!

所以
和你在一起，我感到平静
我喜欢和你在一起时的自己

尤尼希皮里
没有察觉到你的时候

我会为眼前不断冒出来的问题
感到悲伤，感到痛苦，或是火冒三丈……

这些其实就被无视的你
感受到的痛苦

一切都是你为我展现的记忆
而你的痛苦，就是我的记忆

你教会了我清扫痛苦感情的方法

对不起

请原谅

谢谢你

我爱你

用这四句话来清理
你和我就会变得更加融洽！

能够学会清理，也是你的功劳
谢谢你

