

亲爱的，保持简单就好

Keep it Simple, Sweetheart

零阻力

清理内在的塞多那释放法

许耀仁 王莉莉 著

《秘密》没有告诉你的秘密

源自最古老的塞多纳释放法，让无数重量级大师开启心灵

这本书也将带领你活出最有能量的自己

《零极限》**乔·维泰利** 《男人来自火星，女人来自金星》**约翰·格雷** 真诚
《心灵鸡汤》**杰克·坎菲尔德** 《遇见未知的自己》**张德芬** 推崇

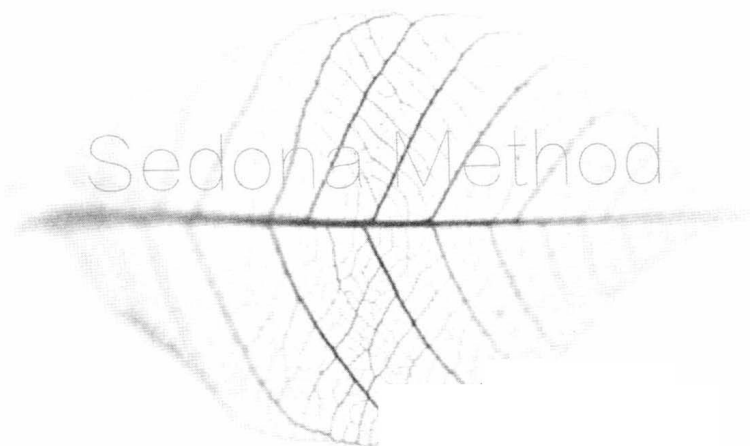


中信出版社·CHINA CITIC PRESS

零阻力

清理内在的塞多那释放法

许耀仁 王莉莉 著



中信出版社
北京

图书在版编目(CIP)数据

零阻力 / 许耀仁, 王莉莉著. —北京: 中信出版社, 2011.11

ISBN 978-7-5086-2644-4

I. 零… II. ①许… ②王… III. 成功心理学—通俗读物 IV. B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 011098 号

版权所有 © 许耀仁、王莉莉

本书版权经由方智出版社授权中信出版社出版简体版权

委由安伯文化事业有限公司代理授权

非经书面同意, 不得以任何形式任意重制、转载

本书仅限于中国大陆地区发行销售

零阻力

LING ZULI

著 者: 许耀仁 王莉莉

策划推广: 中信出版社 (China CITIC Press)

出版发行: 中信出版集团股份有限公司 (北京市朝阳区惠新东街甲 4 号富盛大厦 2 座 邮编 100029)
(CITIC Publishing Group)

承印者: 北京通州皇家印刷厂

开 本: 880mm × 1230mm 1/32 印 张: 6.5 字 数: 68 千字

版 次: 2011 年 11 月第 1 版 印 次: 2011 年 11 月第 1 次印刷

京权图字: 01-2010-7445

书 号: ISBN 978-7-5086-2644-4 / G · 655

定 价: 29.00 元

版权所有 · 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。

网 站: <http://www.publish.citic.com>

服务热线: 010-84849555

投稿邮箱: author@citicpub.com

服务传真: 010-84849000

SEDONA METHOD



要做到《秘密》的心想事成，
我们必须先清理内在情绪和心灵垃圾，
才能把天生的能力和美好充分展现出来。
从现在起，你已经开始接近成功。





| 自序 |

你想排除哪些阻力？

如果我没猜错，你现在会翻开这本叫做《零阻力》的书，显然是因为你目前人生碰到了某些“阻力”吧？也许你有一直想解决却无法解决的问题，也许你有一直想实现却无法实现的愿望——而你想要排除那些阻力。

而且，你作了跟大多数人不一样的决定：你没有呆坐在那边自怨自艾，或者期待发生某种奇迹，让那些阻力莫名其妙地自然消失；你开始寻找答案，你想找找看有什么方法能帮助你排除目前正经历的人生阻力。

你的注意力在哪里，能量就流到哪里；当你真心想要找

到答案时，答案总会被你吸引而来，自然出现在你身边，正如《圣经》中所说的：“你们祈求，就给你们；寻找，就寻见；叩门，就给你们开门。”

我相信，这本书正是你现阶段所需要的答案。

这本书的最大重点，在于传递一套由一位鲜为人知的灵性大师——莱斯特·利文森（Lester Levenson）所创，名为“塞多纳释法法”（Sedona Method）的内在无用能量清理方式；除此之外，你也将通过这本书了解到莱斯特·利文森的生平，以及他留下的许多教导内容……不过，我知道你最在乎的应该是下面这个问题：

“这个叫做塞多纳释法法的东西真的能帮我解决我的问题吗？”

到目前为止，已经有很多人通过我的“人生零阻力”课程学会塞多纳释法法——这套随时可用、随处可用，单纯、简单又非常有效率的方法，并顺利排除人生中大大小小的阻力。我收到的学员的反馈包括：

- 能快速消除紧张感
- 担心、烦恼减少

自序

- 心智安静后更能活在当下
- 能更深入发掘内在潜藏的思想、信念、感受、情绪状态并快速地处理
- 生活中各种顺流的状况接连发生
- 获得意外收入
- 与亲人关系大幅改善
- 轻松自在达成过去辛苦努力却一直达不到的业绩目标
- 轻松减肥
- 自然走出过往的情感伤痛

美国至今已有数十万人学过这套方法，并得到相当大的益处，其中畅销书《秘密》中的乔·维泰利及杰克·坎菲尔等导师也都曾是塞多纳释放法的学员，且都在自己的著作或课程中推荐这套方法。

所以，是的，这本书里所谈的观念跟方法，肯定可以帮助你排除你想排除的阻力——只要你愿意敞开心胸接受，然后实际去运用它。

这本书的问世，首先要感谢目前在美国推广这套释放法的三位老师：海尔·多斯金（Hale Dwoskin，《秘密》的导师

之一)、莱瑞·克雷恩 (Larry Crane)，以及史蒂芬·撒瑞坦 (Stephen Seretan)，通过他们的著作、有声课程及所出版的莱斯特自传、讲稿等资讯，我才能无缘亲睹大师风采的状况下，整理归纳出莱斯特的教导架构。

尤其感谢台湾方智出版社的同仁在过程中的协助与策划，使更多正需要塞多纳释放法的朋友都能接触到这本书。

感谢所有参加过“人生零阻力”课程的结业学员们，每一期课程学员的参与，以及在课中课后的回馈，总让我一次次更加确信塞多纳释放法的效果与威力。

最后，要感谢一直都在我身旁，陪着我走过人生起伏、伴着我面对各种挑战的另一半，也是这本书的协力作者——莉莉，没有她的一路支持与协助，就不会有这本书的诞生。

也感谢正在读到这本书的你。感谢你让我有机会把塞多纳释放法传递给你，让我能实现“为更多人带来价值”的个人目标。

最后，套用莱斯特·利文森在介绍塞多纳释放法时常说的话：

“试试看吧，你会爱上它的！”

自序 你想排除哪些阻力？ / IX

PART 1 你准备好了吗？ / 001

不要相信，也不要不相信 / 003

学生准备好了，老师就会出现：灵性大师莱斯特的故事 / 006

- 不快乐的成功人士 / 009

- 清除人生阻力最有效率的方法 / 014

PART 2 释放无用能量 / 017

清除内在障碍的塞多纳释放法 / 019

不同层级的无用能量 / 023

- 无用能量的类型 / 024

释放感受的无用能量 / 030

- 处理感受的四种方式 / 031
- 释放你的感受 / 038
- 如何拥有洁净的内在世界 / 043
- 天天进行内在大扫除 / 044
- 即时的释放 / 045

人生阻力的来源：心智 / 046

- 心智的特性 / 048
- “不想”才能得到答案 / 059
- 听见内在的智慧话语 / 062

释放情绪状态的无用能量 / 066

- 了解九种情绪状态 / 067
- 找出创造惊人成就的能量 / 074
- 知道你现在在哪里 / 077
- 学习释放情绪 / 079
- 好的情绪状态也要释放 / 083

释放基本欲望的无用能量 / 086

- 无用能量的起源 / 087
- 基本欲望之一：控制 / 091
- 基本欲望之二：被认可 / 被爱 / 096
- 基本欲望之三：安全 / 099
- 最有效率的无用能量释放方式 / 103

超强有效的内在清理程序 / 106

- 运用内在清理程序能带来什么好处？ / 107
- 什么是真正的爱？ / 111
- 内在清理程序的操作方式 / 112

塞多纳释放法的六个步骤 / 115

PART 3 运用塞多纳释放法创造你想要的 / 121

你真正想要的是什么？ / 123

你应该成为自己的主人 / 129

- 成为自己主人的诱因 / 130
- 莱斯特的实验 / 134

快速实现目标的三个关键 / 139

- 关键一：对目标的专注思想 / 141
- 如何撰写许愿文？ / 145
- 许愿文范例 / 155
- 关键二：释放与目标不一致的无用能量 / 157
- 如何处理限制性思想 / 信念？ / 162
- 关键三：放手交托 / 165

每日练习建议 / 170

结语 亲爱的，保持简单就好 / 175

精华呈现 / 180

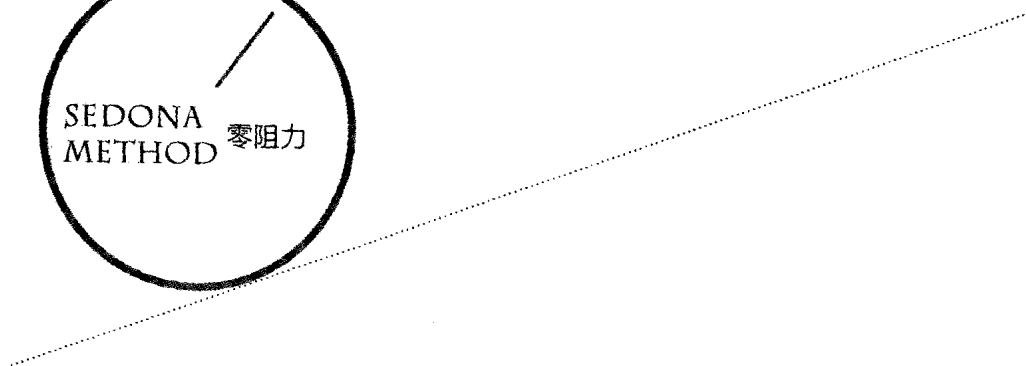
读者心灵分享 / 183

PART1

你准备好了吗？

SEDONA
METHOD

如果“答案”不在外在世界，
那也许就在内在世界。





不要相信， 也不要不相信

只有你亲身经历体验过的事，才算是你真正“知道”的事。

不要相信，也不要不相信我所讲的任何东西，用你的亲身经历去确认。

提醒你“不要相信”，是因为人通常有一个倾向，就是“能站在台上的人讲的话通常是对的”，“能上电视的人讲的应该是对的”，“报纸杂志上写的应该会是对的”，“能被印在书里的东西通常是对的”……当这种倾向发作时，常常使人在没有

经过检验的状态下，就对所有接收到的信息照单全收。

莱斯特·利文森常常提醒人们：“不要听什么就信什么，每个人都必须帮自己证实一切。”“你不该相信我们讲的任何东西，而是要通过让你自己拥有更大的财富、觉得更快乐、变得更健康，来证明这些东西是真是假。”

多么深刻的提醒。

所以，我也要做同样的提醒：千万不要因为在书店里看到这本书、因为你信任的人跟你介绍这本书、因为这本书里讲的东西很有道理，就照单全收。

不管你觉得本书的观念读起来有多“对”，都先不要相信你读到的任何一个字，而是要运用这本书里分享的方法，自己验证看看。

至于为什么提醒大家“不要不相信”，则是因为我们从出生至今，已经被自己或他人通过各种渠道灌输了许多的既定程序，而当听到与这些既定程序不符的信息时，第一个反应就是抗拒、排斥、认为“不是那样子”，然后同样在未经检验的状态下，就作出了不接受或不相信的决定。

这么说吧：假设你是牛顿，当你心里浮现“万有引力”的理论时，你会立刻开发布会，把你的理论公诸于世吗？不会

PART1 你准备好了吗？

吧？你会先到实验室去设计一些实验，通过实验结果来验证；而如果实验结果跟你原本的推论背道而驰，你是继续坚持自己的想法？还是依据实验结果修正自己的理论？

同样的，在这本书里，你可能会读到一些你一时看不懂、无法认同或没有共鸣，甚至是会冲击到你过去的想法与信念的信息。但是，别因为这样就直觉地否定；拿出科学家精神，去试试看，用你的亲身经历去验证这些东西是真是假。

要记得：只有你亲身经历体验过的事，才算是你真正“知道”的事。