

高英高級工商職業學校 101 學年度第 1 學期班級讀書會

閱讀心得報告

班 級	資處 1-2	學生姓名	黃金福		
研讀書名	零極限	書籍作者	喬·維泰利、尹賀列卡拉·修·蘭博士		
出版單位	方智出版社	出版年月	2009 年 01 月 10 日	版次	初版
班級導師	盧沛明老師	國文老師	王千銘老師		

心 得 報 告 內 容

一、圖書作者與內容簡介：

你的行為不是來自記憶，就是來自靈感。如此而已。我總是告訴人們他們可以選擇是否根據靈感行動，那是自由意志。神性傳達出訊息，你可以選擇是否採取行動。如果你採取行動，一切都很好；如果你不動作，你也許會有些問題。你的選擇只是清理或不清理。如果你清理乾淨了，那麼當靈感來的時候，你就會採取行動，而不會想太多。如果你會多加考慮，那麼你就是再把靈感跟某樣東西做比較，而你比較的對象就是記憶。清除了記憶，你就沒有選擇，只剩下靈感，然後你會不加思索地採取行動。就是這樣子。

二、內容摘錄：

不過依但你接受了這個概念，接下來的問題便是如何轉化你自己，好讓者個世界也一起改變。(P.67)

自從參加了五月的彰顯活動後，每天我都會說：「對不起，我愛你，請原諒我，謝謝。」(P.141)

「如果它在你的體驗裡發現，那你就有責任要對他進行清理」(P.169)

三、我的觀點：

在了解零極限之前，要先了解「吸引力法則的真正意涵」。零極限裡的一個「『清理』自我世界裡產生的問題的觀念」，將是把吸引力法則裡的吸引的頻率做了更完整的解釋。透過了吸引，我們可以把好的或壞的，通通吸引到自己的身邊來，就像「秘密」所說的，向

宇宙下訂單「你要什麼，什麼就會得到；你信什麼，什麼就會發生」。宇宙也不能幫你辨認是「對的」或是「錯的」，所以必須靠自己來抉擇。

透過荷歐波諾波諾療法，可以把問題是源自於本身的錯誤想法透過清理、消除在自我實相中的錯誤念頭，也能夠將自己與個案內心的錯誤思想，轉化成完美的「愛」。也可以對自己的身體說話，讓自己身體視為你的人生伴侶，而不是僕役。當你跟他說謝謝你帶我到處跑，謝謝你呼吸，謝謝你讓心臟跳動。你的內心頻率也一定會是不同的頻率，因為是好的頻率，因此回應給自己的也是好的。

看完了「零極限」這本書之後，可以利用這4句話來「我愛你」、「對不起」、「請原諒我」、「謝謝你」來解決我們人類外在衝突的所有資源，然後解決了我們生活中的困難事，讓我覺得非常神奇！但是藥物並不是一無所用，它的用途只適合在無計可施的應急處理，比如說：類固醇，在社會上，這藥物被視為壞東西，但是在必要時刻卻能夠救人的少數藥物，像支氣管氣喘的疾病，一旦發作，會出現嚴重發炎反應，導致支氣管封閉，無法呼吸，不注射類固醇，就會致死；蕎麥過敏也是如此，全身血管瞬間擴張，造成休克狀態，若沒有類固醇這種藥，無論醫術多高明的醫師也都無計可施。

想想看，為何古代人沒有現在所盛行的流行性感冒呢？那就是現代人因生活便利，飲食上的暴飲暴食，造成肥胖、糖尿病、高血壓…許許多多的文明病，不但不勤加運動，反而狂吞藥狂熬夜，這樣豈不是咎由自取嗎？等到病毒擁有了抗藥性，事情越演越烈，人們才懂得修法禁止藥物並強迫每日運動，那我們跟那籠中鳥有何不同？吃人工飼料、打疫苗、生長激素，全都是藥物，地球上的生物何時才能回到無污染無藥物的時代呢？

四、討論議題：

為甚麼要說對不起，謝謝，請原諒我，我愛你？如果我們說了這四句會讓大家內心感到非常溫暖，所以這四句 要常常講出來，會使我們更加的有愛心也會讓世界更溫暖。