

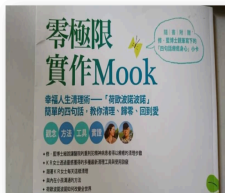


www.20187.org.tw

105期第二次月聚會：寧靜多一點--零極限讀書 分享

您因努力過生活而產生焦慮，擁有不安定感嗎？想知道如何找到心中的「寧靜」這一把重要的鑰匙嗎？讓主講者李嫻嫻幫助您找到寧靜、滿足、愉快，與您分享如何整理自己的情緒，為生活帶來的改變...期待在庸庸碌碌的生活中，請您停下腳步，為自己安排一場尋找寧靜的充電時間。期待和您一同尋找心寧靜～歡迎新舊期同學帶孩子共同參與。

105期第二次月聚會：寧靜多一點 寧靜家庭：讓你 身健康 心寧靜 人平安



主講人：李嫻嫻

在這生活步調飛快的世界中，每一個世代有每一個世代的焦慮，不安定感...而如何找到心中的“寧靜”是一把重要的鑰匙，當你找到了...也就幫自己找到寧靜，滿足，愉快的窗。今天透過零極限這本書跟大家分享，如何操作，生活帶來的改變...透過書中實例，身邊人的生活實例，或許你也會感受到簡單的4句話，卻又如此神奇的力量...

日期：2018/01/07(日)
時間：09:00-11:30
地點：屏東家協會館
(屏東市中正路219巷13號)

歡迎新舊期同學帶孩子共同參與。



第二次月聚會：寧靜多一點--零極限讀書分享

整理/105期故事長2018-1-7

日期:107.1.7

時間:9:00-11:00

地點:屏東家協會館

帶領人:李珮嫻

主持人:



107年1月7日是105期的第二次聚會，在忙碌的生活中如何找出心中的寧靜呢？由Cindy帶領的零極限讀書會，分享書中的實例，經常說出簡單的四句話：「我愛你、對不起、請原諒我、謝謝你」，教我們如何有效地清理心靈狀態，讓自己變得更幸福。



唯芯/88期

我希望自己能創造全世界的幸福。感謝Cindy的分享讓我能再回來充電。

閔方/102期

愛自己心裡的小孩，才能發自內心的愛自己，由此得到心靈的力量，讓他自己由心的支持自己，帶領家人一同前進。

柔瑾

喜樂的心，就是良藥。

淑芳/102期

真的收穫很多，能讓自己更成長。今天提到零極讓我深深的感動到每個人都有負面的東西，藉由我愛你、對不起、請原諒我、謝謝你，讓自己的心裡進化，走向更好的未來。

佩穎/88期

感謝Cindy，感謝這一切所有的安排！

對不起、我愛你、謝謝你、請原諒我！



冠如/96期

謝謝Cindy的熱情分享，受益良多！

"零極限"四句金言「我愛你、對不起、請原諒我、謝謝你」每天清理自己、對自己、家人、朋友、親人都有很多好處。Thank you！

彥蓁/102期

寧靜多一點-零極限真的很神奇，清理在心裡唸：「我愛你、對不起、請原諒我、謝謝你(3343)八次。」

蕙雯/84期

真的很精彩，收穫良多。

期望自己真的落實。

我愛你、對不起、請原諒我、謝謝你。

意玲/105期

我愛你、對不起、請原諒我、謝謝你。

終身受用的4句話，感謝共同分享生命故事的大家，感謝Cindy的帶領。

明儀/105期

零極限的分享讓我受益良多，我愛你、對不起、原諒我、謝謝你，平靜從自己開始，今天開始，我拿到了通往零極限的車票，試著做做看，希望能夠找回內心的寧靜。

足好/105期

再次聽到「吸引力法則」和「內在清理」，給了我很棒的提醒，感謝萬分。我需要多學習將負面丟棄，思想美善的好事，改善自己的思想和對孩子的說話方式。

素彬/102期

Peace begins with me. 平靜由我開始

我愛你、對不起、請原諒我、謝謝你，受用一輩子。

anywhere, anyone ~ carry on ~

宇宙能量無限，時時清理自己，會讓你有想不到的美好事物發生。

我愛你、對不起、請原諒我、謝謝你。

感謝Cindy的帶領，收穫很多；感謝工作人員的服務，大家的參加。

105期/麗玲

因為我們無法掌握跟控制身邊的每一件事，只好透過零極限不斷的清理與自省，經由說出請、謝謝、對不起、我愛你，與自己內在小孩溝通對話，讓生命充滿愛與光沒有擔憂害怕。期待好事發生....

大倉輔導長

[我愛你，對不起，請原諒我，謝謝你。]看似平凡的四句說話，原來是包含極大的意義，甚至可以改變我們的一生？愛可以療癒一切。

藍博士用是用這四句話：「我愛你」「對不起」「請原諒我」「謝謝你」，來清理自己，這個清理的過程是一種夏威夷的傳統療法，叫作「荷歐波諾波諾」(Ho'oponopono)。讓我們心智回到「零極限」的狀態，相信每一件事都是有可能的。我們能更自在、優雅地面對自己的人生，從而獲得財富、健康、平靜與快樂。

讓我們：不只不抱怨，更要說「我愛你」！20187



更多精彩相簿連結 <https://ez2o.co/38fdJ>