

마이폴학교 독서발표

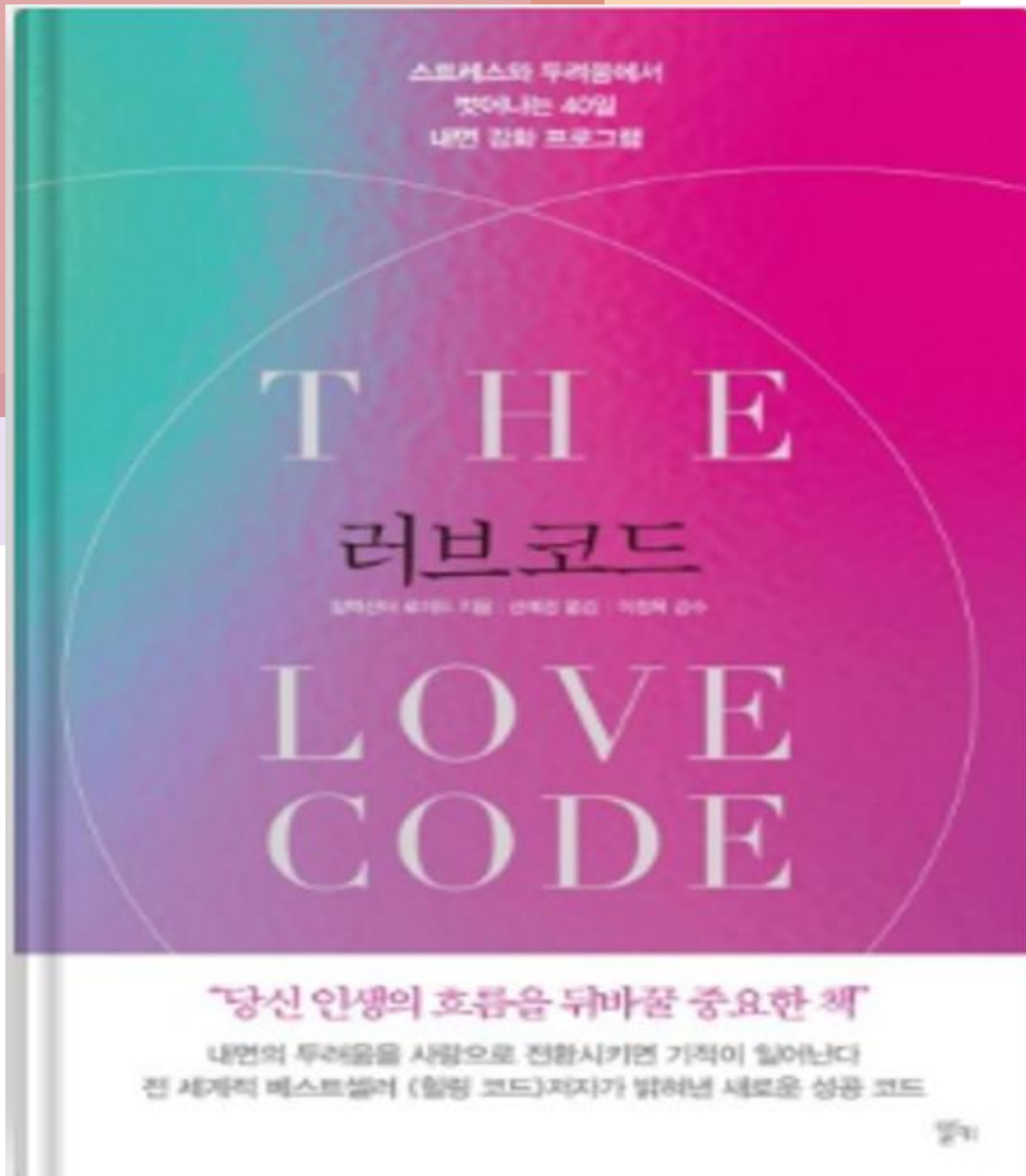
일시 : 2025년 4월 22일

장소 : 채플실

강의 : 오혜지

오늘의 추천도서

“러브코드”



러브코드

저자 : 알렉산더 로이드 지음

2019. 3. 18 발표 (알키 출판사)

자기계발서

스트레스와 두려움에서 벗어나
는 40일 내면 강화 프로그램

베스트셀러 힐링코드 저자

저자 알렉산더 로이드의 소개

- 심리학 박사이자 자연 의학 박사
- 10여 년간 우울증을 앓고 있던 아내를 치료하기 위해 12년간 전 세계를 헤매며 연구를 함.
- 2001년 연구가 결실을 맺어 모든 신체적, 정서적 성공의 문제, 인간관계의 문제를 근원적으로 치유할 수 있는 '러브코드'를 발견하고 개발함.
- 러브코드는 외적으로 해결이 어려운 무의식에서 비롯된 내적 두려움의 문제를 근원적으로 해결하고 결국엔 행복과 성공을 성취하게끔 도와주는 40일 '맞춤형' 프로그램임

러브코드 목차

PART 1

러브 코드 시작하기

CHAPTER 1. 성공의 최종 목표를 먼저 정하라 45

램프의 요정 지니의 연습 문제 | 오답 | 정답 찾기 | 고통-쾌락 프로그래밍 | 어쩌서 내적 상태가 정답일까 | 러브 코드의 실질적 효과 |

Quick Reminder 변화의 깨달음을 위한 7가지 원칙

CHAPTER 2. 세포 속에 기억된 상처를 치유하라 88

세포 기억이 이야기하는 부정적인 증상들 | 기억을 치유하지 않는 이상 진정한 치유란 없다 | 출처 기억 치유하기

CHAPTER 3. 진실과 사랑의 영적 물리학 118

건강과 성공의 열쇠는 신체적인 것이 아니라 영적인 것이다 | 어쩌서 대부분의 확언은 효과가 없을까? | 영적 물리학의 물리적 특성 | 영적 물리학의 영성

CHAPTER 4. 스트레스 목표가 아닌 성공 목표 설정하기 158

목표와 욕구의 차이 | 욕구 정의하기 | 목표 정의하기 | 스트레스 목표를 건강한 욕구로 변환하기 | 성공의 최종 목표 그리고 구체적인 성공 목표

PART 2

러브 코드 실행하기

CHAPTER 5. 의식과 무의식을 프로그램하는 세 가지 방법 189

최적의 방법 활용하기

CHAPTER 6. 에너지 의학: 신체의 근원적 문제를 치유하기 199

에너지 의학 방법의 작용 원리 | 심장 자세 | 이마 자세 | 정수리 자세 | 에너지 의학 방법 이용하기

CHAPTER 7. 리프로그래밍: 정신을 통해 근원적인 문제들을 치유하기 217

리프로그래밍 기술의 작용 방식 | 핵심 문제들: 안도감과 중요감 | 리프로그래밍 기술 사용하기

CHAPTER 8. 마음 스크린: 영성을 통한 근원적 문제들 치유하기 246

마음 스크린의 작용 방식 | 마음 스크린 사용법 | 영적 마음 기술

CHAPTER 9. 세 가지를 모두 활용하는 결합 기법 276

우리의 신체적, 정서적, 영적 차원은 모두 연결되어 있다

CHAPTER 10. 기본적인 진단법: 성공 문제의 원인을 확인하고 치유하라 285

진단법 1: 성공 문제 탐지법 | 성공 문제 탐지법 이용하기 | 성공의 문제 탐지에서 세 가지 방법 활용하기 | '거꾸로 지니' 실전 질문들: 날의 사례 | '거꾸로 지니' 진단에서 세 가지 방법 활용하기 | 진단법 3: 일생을 건 맹세 | 일생을 건 맹세 실전 진단: 스테이시의 사례 | 일생을 건 맹세 진단에서 세 가지 방법 활용하기 | Quick Reminder 변화의 깨달음을 위한 7가지 원칙 | 결합 방법 | 성공 문제 탐지 테스트

CHAPTER 11. 러브 코드, 40일의 성공 청사진 323

Quick Reminder 러브 코드 40일의 성공 청사진, 그 10단계

러브코드 1부

- 현대 자기개발서의 문제점
- 성공적인 목표 설정하기

러브코드 2부

- 신체적, 정신적, 영적의 세가지 문제를 치유하는 구체적인 방법
- 40일 프로그램의 구체적 방법의 안내

1부 러브코드

- 자기계발 산업(책, 영상)의 97% 실패함.
- 실패하는 이유는 당연함.
- 행복해지고 성공하기 위해서는 **의지력**을 이용하는 방법이고 이러한 의지력은 시도하다 실패했을 경우 노력을 안했던 시절보다도 상황이 한층 악화됨.

<많은 자기개발서가 실패하는 이유 3가지>

- 최종결과에 집중하는 태도는 당신의 하드웨어에 내장된 프로그램, 자극-반응이나 쾌락 추구-고통 회피라고 알려진 프로그램에서 기인함. 이 태도는 우리가 6~8세 때 활용한 프로그램임.
- 다른 사람들이 하나같이 사용하는 방법은 올바른 접근방법의 모범처럼 보여지기 때문에 그 방법으로 사용하지만 결국 실패함.
- 지난 65년 동안 전문가들이 실패의 청사진을 바탕으로 가르쳐왔기 때문에.

러브코드

인생에서 가장 중요한 목표가

외적 환경이라면 당신은 만성적 스트레스에 시달리고

목표의 달성 여부가 결정될 때까지

이 상태가 지속된다고 봄.

러브코드

- 외적 환경을 목표로 정하면 엄청난 기쁨을 느끼지만 이 기분은 일시적일뿐 하루나 일주일 혹은 한 달이 흐르고 나면 곧장 노선을 바꿔 다음 인생 목표를 추구하기 시작함.
- 그리고 많은 사람들이 생각한다. “ **막상 꿈을 이루고 나니 생각하던 것과는 너무 달라** ” 라고 말이다.
- 한 가지 목표를 이루고 나면 특정한 문제들이 사라지고 특정한 꿈이 실현되는 희망을 품고 있지만 현실은 아니라는 점이다.
- 또한 목표를 달성하고 나면 희망을 완전히 잃고 절망에 빠지는 모습이 보임.

러브코드

- 이 책이 자기계발서로서 효과적일지 아닐지는 당신이 실행할 것인가, 아닌가 그것이 유일한 문제임.
- 이 방법의 작용 원리를 이해하기만 하면 틀림없이 효과를 거둘 수 있을것이라고 봄.

러브코드

- 당신의 목표는 언제나 사랑, 기쁨, 평화 등의 내적 상태가 충만한 상태가 되는 것.

러브코드

- **사랑이야말로** 당신이 가장 원하고 필요로 하는 것이자 진정한 만족감과 성취감을 주고 완벽한 성공을 창출하는 것이다!
- 하지만 이를 얻기 위해서는 당신이 가장 원한다고 생각했던 **외적인 최종 결과를 포기해야만** 한다.

2부 러브코드

신체적, 정신적, 영적의 세가지 문제를
치유하는 구체적인 방법에 대해 소개

러브코드 실습

가슴차크라
: 효과적인 감정 정화 기법

가슴차크라 : 효과적인 감정 정화 기법

수용 확인 : 나는 어떤 사람 때문에 화가 나지만, 이렇게
화가 나는 마음을 마음속 깊이 인정하고 받아들입니다.

마지막으로
당부하고 싶은 말은!

<https://youtube.com/shorts/kKHnAiTJIEY?si=sHSaJKKONLgUMXDY>

여러분은 억만분의 일을 뚫고 만난
소중한 인연입니다!
옆에 있는 소중한 인연을
사랑으로 봐주기를 바랍니다.

앞으로도 마이폴 친구들이
행복이 가득하고
사랑이 충만하길
응원하겠습니다!

The background features several overlapping rectangular blocks of color. In the top left, there are blocks of muted red and light orange. A thin vertical strip of darker orange is positioned between them. A horizontal band of light purple stretches across the middle of the image. To the right of this band, there is a light pink rectangular block. The text '감사합니다.' is centered horizontally and partially overlaps the light purple band.

감사합니다.