

《纽约时报》畅销书排行榜50周第1名  
译成25种文字,全球销量2000万册

# 生命的重建

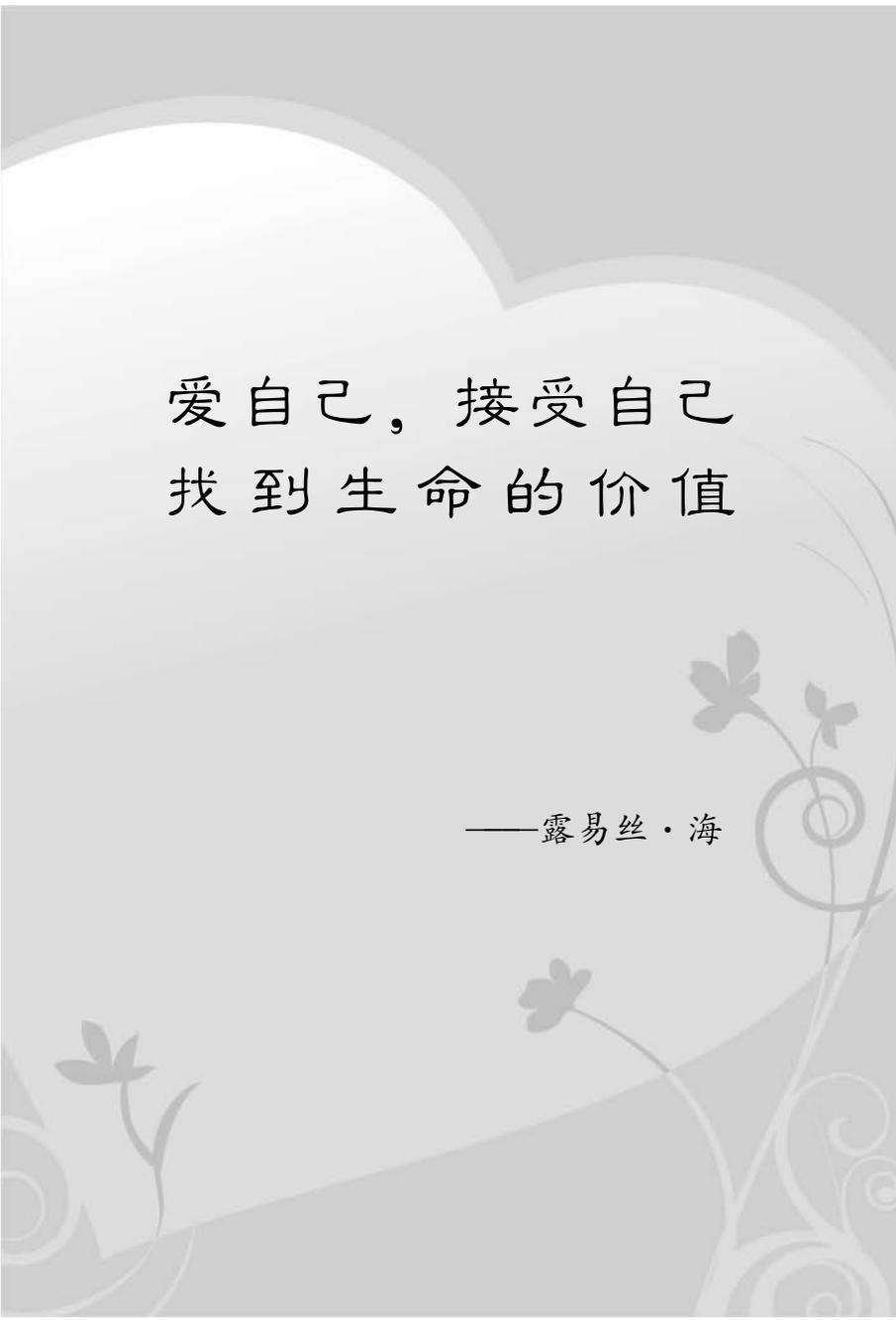
*You Can Heal Your Life*

[美] 露易丝·海◎著



解放你的心灵  
找到你生命的价值

中国宇航出版社



爱自己，接受自己  
找到生命的价值

——露易丝·海

# 致 谢

我怀着喜悦的心情对以下各位表示诚挚的谢意：

我的许多学生和客户首先鼓励我把我的想法写下来，他们教会了我许多东西；

参与本书工作的出版社全体人员，他们通过发行图书、录音带和光盘让我梦想成真，帮助人们在精神、情感和身体方面进行自我完善；

我的忠实的读者和听众，他们对我的工作给予了热情的鼓励，他们将永远是我灵感的源泉；

那些将心灵一天天更加敞开的人们；

遍布世界的我亲爱的朋友们，他们用无条件的爱、欢笑和平凡的喜悦将我包围！

# 序

假如我不幸被抛弃在一个荒凉的孤岛上，而命中注定只能携带一本书，我会毫不迟疑地选择露易丝·海的这本伟大的著作——《生命的重建》。

这本巨著不单给人以师长般的教导，而且它还是出自一位伟大的女性之手，她从感人的亲身经历中提炼出给我们以智慧、希望和力量的宝石。

露易丝在本书中与大家一起分享了她的成长历程。我怀着钦佩和理解的情感对她的故事产生着共鸣——在我看来，她在这里的描述有些简短，但其他的可能会是另一本书了。

我认为所有要说的都写在这本书里了。你需要知道的关于生活的一切，生活的教训以及怎样安排自己的生活和工作都在其中。露易丝对疾病背后隐藏的心理模式进行了解析，我认为这非常了不起，非常独特。那个流落到荒岛上的人，如果在一个漂流瓶里发现了这本书的手稿，他一定能学到为了谋生需要学会的一切。

无论你是不是在荒岛上，如果你找到通往露易丝·海的路，哪怕是“偶然”遇到的，你就已经走在正确的道路上了。露易丝的书是上帝送给烦恼世界的最好的礼物。

我的职业是帮助艾滋病患者，我因此认识了露易丝，并且从她的康复工作中受益良多。

我让每一个患者播放露易丝的磁带——《积极应对艾滋病》，他们第一次听磁带之后就得到了许多帮助，一些病人每天都要听这盘磁带来充实自己的信心。有一位名叫安德鲁的男士告诉我：“我每天晚上听着露易丝的声音睡觉，早上听着露易丝的声音起床！”

当我发现我的患者一步步发生巨大的转变时，我对露易丝的敬佩和爱日日俱增——当他们的生活中有了露易丝，他们开始给予自己更多的爱与宽容

## 生命的重建

*You Can Heal Your Life*

——我敬佩她创造了如此完美的学习体验。露易丝是一位真正伟大的老师，她耐心地倾听，给予我们无条件的爱。她简直就是慈悲之神的化身。

如果你能够将这本书变成你生活的一部分，我会为你感到高兴。对于我们每一个人来说，这本书都具有你无法想像的价值！

戴夫·布朗

1984年9月于美国加利福尼亚

## 《生命的重建》 读后感摘选

---

如果你想开始新的生活，你一定要选择这本书。这真是一次美妙的体验：你发现了指引你改善生活的曙光。

---

这本书让你发现真正的自我，并且帮助你探索通往宁静快乐生活的新的旅程。它是一本非常好的自助书籍，让我们拥有积极的思想方式。

---

一本很棒的书，我读了很多遍。我用了书中的很多方法，获得了积极的结果。如果你在生活中无法放松，或是无法体验快乐，我向你强力推荐这本书。它一定会帮助你找回本应属于你的快乐。

---

想看很多很多遍，直到能够背诵为止！想对着家人大声地朗读！每天都会带动妈妈也一起说：“我爱自己，赞同自己，我的世界一切都好！”

---

这本书改变了我的生活，奇迹发生在我的身上。企图自杀的消沉、肾功能不佳、关节炎等问题，一一离我远去，我过上了幸福的生活。思维方式发生了变化，生活态度发生了变化，我开始变得积极、自信，生活就如我所希望的那样进行着。从我第一次读《生命的重建》，5年过去了，这是多么美妙的5年！我在其他读者身上也看到了相似的变化。

---

## 生命的重建

*You Can Heal Your Life*

棒极了的《生命的重建》！这真是一本难得的好书。按照书里的练习坚持做上 100 天，难以预想的效果就会发生！

---

《生命的重建》，好书。不深奥，也不华美，读起来，不能有功利心，别抱着“速成”的目的去看。要以分享的心情来读，似是听一个老朋友甚至是老奶奶在絮叨着她的感受……如同春风化雨，润物无声，不知道什么时候，发现自己的心安宁了许多。

---

以前我也看过两遍《生命的重建》，但由于没有用心看，所以没有引起多少触动。这次我狠下心，几乎是一字一句地抄完了《生命的重建》，感觉就不一样了，收获颇多。

---

我认识露易丝·海的《生命的重建》是在一次读书会活动中，我记得当时周围的朋友们谈起这本书时都赞不绝口。

2004 年的春天，我患了重症，遇到了这本书，没有吃一片药，全部采取的是物理治疗和心理治疗，我开始了艰难而快捷的康复旅程。感谢我的朋友——书店老板蔡先生在我最需要的时候送这本书给我，此后，我又买了十几本送人，与众多的朋友一起分享这本书带给我的喜悦。

---

一个已经奋斗了一二十年，却毫无成就的人，若能研读本书，绝对可以改变他的思想与行为，他的生命必可重建。

---

……

# 目 录

导言 .....	(1)
对读者的建议 .....	(3)
我的人生哲学 .....	(4)
第一部分 与露易丝一起探讨 .....	(5)
第一章 我所相信的 .....	(7)
第二章 你有什么问题 .....	(16)
第三章 问题出自哪里 .....	(27)
第四章 问题是真的吗 .....	(34)
第五章 我们现在该做什么 .....	(40)
第六章 拒绝改变 .....	(46)
第七章 怎样改变 .....	(59)
第八章 建立新的一切 .....	(70)
第九章 每日的功课 .....	(79)
第二部分 让这些思想开始运转 .....	(89)
第十章 人际关系 .....	(91)
第十一章 工作 .....	(95)
第十二章 成功 .....	(99)
第十三章 财富 .....	(102)
第十四章 身体 .....	(110)
第十五章 问题列表 .....	(127)
新的思维模式 .....	(169)

## 生命的重建

*You Can Heal Your Life*

第三部分 结论 .....	(171)
第十六章 我的故事 .....	(173)
我心深处 .....	(182)
跋 .....	(183)



# 导 言

# 对读者的建议

我写好了这本书，希望同你一起分享。这本书与我的另一本蓝皮小书《治愈你的身体》有一部分内容是重合的，那本书已经作为心理模式导致身体疾病的权威著作被广泛接受。

在这本书里我安排了一个“会谈”(见第一章)，就好像你作为一个客户来我的咨询室一样。

如果你每天做书中列出的练习，在你读完这本书之前，你的生活就会改变。

我建议你先将本书通读一遍，然后开始第二遍的精读，深入地做每个练习。

如果条件允许，可以与一位朋友或家人一起学习。

每一章都是以一个论点开始。其中的每一个论点都非常有用。用两到三天学习每一章。每一章开头的论点要多读多写。

每一章都是以积极的宣言结束。这是一个使你建立积极观念的流程，每天应反复诵读这部分。

在这本书的结尾，我忠实地叙述了我的一段自传——《我的故事》。我用自己经历告诉大家，不管我们来自哪里，或者我们的出身是多么卑微，我们都能够把我们的生活变得更好。

当你带着这些观念工作时，请记住，我的爱和支持与你同在。

露易丝·海

# 我的人生哲学

- 我们的生命经历，完全是我们自己造就的。
- 我们的一思一念，都在创造我们的未来。
- 最富有力量的“当下”，而不是过去或将来。
- 每个人都受到自我憎恨和内疚的伤害。
- 每个人都认定自己“我不够好”。这只是一个念头，它是可以改变的。
- 我们创造了我们身体的每一个称为“疾病”的东西。
- 对我们最有害的是怨恨、批评和内疚。
- 丢弃怨恨甚至能够化解癌症。
- 我们必须原谅过去并宽恕每一个人。
- 我们必须愿意开始学着去爱我们自己。
- 现在就开始赞同和接受自己是积极改变的关键。
- 当我们真正爱自己的时候，我们生活中的一切都会运转正常。
- 尽管生活不断变化，在这无限的生活里，一切都是完美无缺的。
- 没有起点也没有终点，只有物质和经验持续不断地循环、再循环。
- 生命永不停滞，每一个时刻都是新生的、新鲜的。
- 我具有创造自我的特殊力量，这种力量使我们能随心所欲地创造。
- 我欣喜地知道我有力量按照自己选择的任何方式使用我的头脑。
- 生活中的每个时刻都是我们弃旧迎新的起点。
- 让我们就在“当下”作一个全新的开始吧！
- 在我们世界里一切都很美好。



**第一部分 与露易丝一起探讨**

# 第一章 我所相信的

“智慧和知识的大门永远开启着。”

## 生命非常简单，我们所付出的，转眼就能将它们收回来

我们真的会变成我们自己所想的那样。我们认为自己好，自己就会更好；认为自己坏，自己就会更坏。所有我们生命中的痛苦和愉快，都完全是自己造成的。我们所思所想的“因”，就是在创造将来的“果”。别忽略我们的一思一想，一言一行，那些我们所思所想，所说所做的，都在创造我们的将来。

对自己制造的一切，我们不能将责任推给别人，责备别人；我们应该知道——如果有错，错在我们自己。没有人，没有地方，也没有任何事物具有超出我们自己的力量，因为“我”是自己惟一的思考者。当我们在自己的头脑中创造宁静、和谐与平衡时，我们将发现它们同样存在于我们的生活中。

人们常常讲以下的两句话，你不妨想想，哪一句话是你自己也常说的？这两句话是：

“所有人都对我别有用心，不怀好意。”

“所有人对我都有很大的帮助。”

别轻视这两个不同句子的力量，它们往往会创造出截然不同的经验。我们的生活和我们自己都会变成我们心中所相信的那样。

## 我们的想法和信念总能变成现实

从另一方面看，我们的潜意识接受我们所相信的一切。既然我们所相信的总会变成现实，那么，我们当然应该选“所有人对我都有很大的帮助”作为行为准则；而不应该选“所有人都对我别有用心，不怀好意”来指导自己的行为。

## 世界总是接受我们自己对自己的评价

世界只接受我们自己对自己的评价。如果你坚持相信生命是孤苦的，没有人爱你，那么，你的世界很可能真的孤苦和没有人爱——因为你自己躲在阴暗处，太阳自然照不到你。

然而，如果你愿意抛弃这种信念，相信“到处充满了爱，人们爱你，你也爱别人”，并坚信这种新的信念，那么你的世界就会变成这样。可爱的人将会走进你的生活，原先就在你生活中的人也会变得更加可爱，你会发现，你更容易向别人表达你对他们的爱。

## 我们大部分人，都有偏执的思想、错误愚蠢的信念

这并不是在责备谁，因为在某个特定时刻，我们每个人都在尽可能地努力做到最好。但是，如果我们知道，我们可以活得更好一些，为什么不尝试用别的方法把自己改变一下，使自己做得更好呢？你不要因为自己的现状不佳而看低自己，你阅读这本书就说明你已经准备要开始生活中新的、积极的改变。请承认这一点。“男儿有泪不轻弹”，“女人不能管理金钱”，这些局限性的思想令人难以忍受。

## 我们还是孩子时，就受到周围大人的影响，学习如何看待自己，如何看待生活

这是我们学习如何思考自己、如何思考世界的方式。现在，如果你与整天闷闷不乐的人、易受惊吓的人、罪恶的人或是易怒的人一起生活，那么你将学到很多关于自己、关于生活的消极的东西。

“我从来没有做对过任何事情。”“这是我的错。”“如果我发怒，我就是个坏人。”

这样的信条会造就令人灰心丧气的生活。

## 我们长大成人以后，会重复我们父母的情感模式

这无所谓好坏对错，这是我们内心深处对“家”的认识。我们不妨冷静地想一想，现在已经不再是童年了，但很多时候，我们对待别人的态度，仍然像

对待我们自己的母亲或父亲一样。有多少次你找了一个“只是像”你的父亲或母亲的情人或老板？

同时，我们用父母对待我们的方式对待我们自己。我们用同样的方式责备和惩罚我们自己。当你用心倾听时，你甚至能听到那些词汇。如果当我们自己是孩子时接受了爱与鼓励，我们也用同样的方式爱我们自己、鼓励我们自己。

“你从来没有做对过任何事情。”“都是你的错。”你是否时常也对自己这样说？

“你真棒。”“我爱你。”你是否经常对自己这样说？

## 可是，我们不能为这些责怪父母

我们的父母不可能教会我们他们不知道的事情。如果你的父母不懂得如何去爱他们自己，那么他们就不可能懂得如何教你去爱自己。他们只是竭尽全力，把他们在孩提时代学到的东西，依样画葫芦地教导给他们的孩子。如果你想更多地理解你的父母，就应该更多地倾听他们童年的生活；如果你抱着同情心去听，你会了解他们的恐惧和严格出自何处。这些“对你实施如此方式”的人与你有着同样的害怕和惊恐。

## 我们和父母的关系在前世便已经注定

我们每一个人，注定要在某一个地点、某一个时间，出生在这个地球上，做某一对夫妇的儿女。我们来到世上是因为我们有许多原因要来到这里，包括我们的性别、国籍、肤色、智愚等等，都不是偶然形成的，甚至我们的父母是好是坏，家庭环境是穷是富，也都一样，我们无法希望这已成定局的一切可以改变，恰如自己理想的样子。

所以，当我们长大以后，我们不可以单方面地埋怨父母，甚至把所有的过失都推到他们身上，指着他们说：“这一切都是你们造成的。”事实上，在我们未出生以前，是我们自己选择了现在的父母，心甘情愿地要做他们的子女。

我们每个人都与父母有缘。我们从小依赖父母，一心一意地跟着父母，学习他们的那一套信仰和制度。等到我们长大，遇上种种经历，便将从父母那里学来的，应用到自己的生活中，不停地、重复地去实行。

## “当下”永远是力量的源泉

你生命中经历的所有事件，都是由你过去的思想和信念造成的。他们由你

过去的想法，你在昨天、上星期、上个月、去年、10年前、20年前、30年前、40年前(这取决于你的年龄)所说的话决定的。

然而，那是你的过去。它已经过去了，完毕了。重要的是此时此刻你选择什么思想、选择什么信念、说什么话，因为你现在的思想和语言将创建你的未来。你的力量的源泉来自“当下”，它正在形成明天的、下星期的、下个月的、明年的以及以后的经历。

你不妨注意此时此刻你正在思考什么。它是积极的还是消极的?你是否希望现在的理想将来会成为事实,使你的生活有所改变?那就小心地照顾你的思想吧!

## **“思想”是可以被“改变”的**

无论自己出了什么问题，这问题的根本必然来自我们的思想。自卑仅仅是你讨厌自己、憎恨自己的一种思想的反映。你的这种思想在说：“我是一个糟糕的人。”这种思想制造出一种感受，令我们失落在这种感受中。可是，如果你没有这种思想，你就不会有这种感受了。改变讨厌自己的思想，这种负面的情感就会离你而去。

别让过去的事影响我们，不论这些过去的事是多么消极和痛苦。过去的已经过去。

过去的事情没有力量战胜我们。“当下”的生活才是我们需要把握的，我们的力量存在于此时此刻。认识到这一点是多么了不起!我们此时此刻便开始自由了!

## **不管你是否相信，我们确实选择了我们的思想**

要怎样思想，可以由我们加以选择。虽然有时我们会习惯地把一个思想重复又重复，而且表面上看起来，好像没有选择的余地，但事实上，这都是我们自找的。我们有能力选择某些思想，也有能力拒绝某些思想。不信吗?只要想想我们是否拒绝过一些积极的思想就可以明白了，那么我们也可以拒绝一些消极的思想，这是不用怀疑的。

我认识的每一个人，或多或少都遭受过自卑与内疚的痛苦。这样的生命怎么会幸福起来呢?我们拥有的自卑和内疚越多，我们的生活就越糟。我们具有的自卑和内疚越少，我们的生活就越好。不管我们处于哪种生活水平，情况都是这样。

## 许多人内心深处常有这样的念头——“我不够好!”

我们会这样说：“我做的事不够多”，或者“我没有价值”。这些话像你说的吗？你经常说、经常暗示或经常体验你“不够好”吗？可是你为什么“不够好”？按照谁的标准你“不够好”？

如果时常这样想，那么你如何能创造充满爱、快乐、富裕、健康的生活？从某种程度上说，你的潜意识中的主要信念会经常与幸福生活相抵触。你永远无法将二者放在一起，不知什么时候有些东西就会出错。

## 怨恨、批评、内疚、恐惧，是我们生活中四种最坏的习惯

这四种坏习惯造成了我们身体上和生活中的主要问题。这四种习惯起源于喜欢责怪他人，却从不勇于承担责任。如果我们敢于对自己生活中的每一件事负责，那么就不会责怪任何人。任何时候我们去往哪里都是我们内在思想的反映。别人会以某种方式对待我们，我并不是要为别人的行为开脱，因为正是我们自己的信念吸引别人以那种方式对待我们。

如果你发现自己在说：“每个人总是这样对待我，批评我，总是不为我着想，像对待门口的擦鞋垫一样对待我，虐待我。”那么这就是你的模式。你的内心存在某些思想，这些思想吸引别人以那样的行为方式对待你。当你不再那样想了，他们就会走开，以那样的方式去对待别人。你不再吸引他们了。

以下是一些模式在身体上造成的后果：长时间的怨恨会吞噬我们的身体，导致一种我们称之为“癌症”的疾病。把批评作为日常习惯的人常常会患关节炎。内疚的人总是期待着被惩罚，惩罚会导致疼痛。（当一位客户带着满身疼痛来找我时，我知道他的内心满怀愧疚。）恐惧产生紧张，会导致脱发、溃疡甚至脚痛。

很多病人来到诊所见我，诉说他们这里痛、那里痛，我一听就知道他们一定心里有很多不快乐的事情。有些人整天都有紧张感，有些人很早便秃顶，有些人患上胃溃疡，有些人无端地脚底痛……这些疾病，就我的经验来说，只要病人能化解他们的憎恨心，病痛便难消除，连癌症都可以化解。这说法听起来好像不太真实，但我确信这是事实。

## 我们可以改变对往事的態度

过去的事情都已经过去了，我们无法再改变它。但是我们可以改变对往事的看法。因为很久以前有人伤害了我们，而在现在惩罚我们自己，这是多么愚蠢！

我时常向那些对别人怀有怨恨心的人说：“你现在就应该开始化解你的怨恨，因为现在还不迟，还很容易。千万不要等到快要被医生开刀的时候，甚至在临死以前才开始，那便太迟了。宽恕别人吧！你可以做得到的。你能够宽恕别人的过失，别人才可以宽恕你的过失！”

人要想化解怨恨心，先要消除恐惧心，因为当我们恐惧的时候，很难把心中的意念集中。所以我们一定要先把恐惧化解，凡事从从容容，自然能够产生力量帮助我们自己。如果我们不加改变，只一味地以为自己是一个无能为力的受害者，一切事情不会再有希望，那么，即使神也无法帮助我们，我们便被自己所害，更加一落千丈。反之，如果我们一朝醒悟，痛改前非，化解所有恐惧和怨恨，有正确的思想观念，那么来自四面八方的支持力量，将使我们转败为胜，步步高升。只有宽恕别人，才能把不快的往事化解。

## 愿意宽恕他人，也愿意宽恕自己

我们可能不知道怎样去宽恕别人和宽恕自己，甚至根本不希望有宽恕，或不知道可以宽恕。

事实上，宽恕他人，宽恕自己，都是必须的。人谁无错？连圣人都有错，何况普通人？

宽恕就是给人机会，给自己机会。“化干戈为玉帛”是世界上所有的好事之一，非常重要。

在知道“宽恕”的重要后，便要能够去实行。我们可以下定决心，对一个害过我们的人说：“我将宽恕你，虽然你过去对不起我，但我决心宽恕你，不再记恨，让你自由自在。”——这就是“解怨解结”。这句话很有份量，你不单解放了他人，也解放了自己，不会再被怨恨所困。

## 所有疾病都是不宽容导致的

每当我们生病时，我们需要在心里默默地搜寻一下，看看谁需要被宽恕。《奇迹》课程讲述了“所有疾病都来源于不宽容”，并且“每当我们生病时，我们需要在心里默默地搜寻一下，看看谁需要被宽恕。”

我想加上一句：那个最难让你宽恕的人，正是你最需要宽恕的人。宽容意味着放弃、放手，让它离开。宽恕意味着不再去做什么，把整个事情丢弃就是了。我们需要做的所有事情就是愿意宽恕。

我们非常理解自己的伤痛。可是，我们很不容易理解那些很难被我们宽恕的人也处于伤痛之中。我们需要理解，那些难以被我们宽恕的人，在做那件难以被我们宽恕的事时，已经尽力而为了，他们当时已经用尽了他们所有的理解力、知识和学问才做成那个样子。

当人们带着问题来找我时，我并不关心问题是什么——病弱的身体、拮据的经济状况、糟糕的人际关系，或消失殆尽的创造力——我只专注于一件事情，即是否爱自己。

我发现当我们真正去爱，按照我们原本的样子来接受自己、赞同自己时，生活中的一切就恢复正常了，到处都会出现小小的奇迹。我们的健康状况正在好转，我们有了更多的钱，我们的人际关系变得越来越和谐。我们开始用一种创造性的方式表达自己。所有这些似乎在没有刻意去追求的时候就来到我们身边。

爱自己并赞同自己，这会创建一个安全的空间。信任、价值和承认将在你的头脑里协同起来，在你的生活中创造更多友爱的人际关系，引来更好的工作、更好的居住环境，甚至连你的体重也会恢复正常。爱惜自己和自己身体的人从不虐待自己，也从不虐待别人。

现在立即开始自我赞同和自我接受，这是使我们的生活发生积极改变的关键所在。

爱自己，对我来说，是从“不再因为任何事情而责怪自己”开始的。批评、责备会锁住我们，使我们无法发生改变，而理解自己并善待自己，却会帮助我们改变以往的负面反应模式。记住，你已经责备自己很多年了，这毫无用处。试着赞赏你自己，看看会发生什么。

在我广阔的人生中，  
一切都是完美、完整和完全的。  
我相信有一种比我强大得多的力量，  
每天、每时、每刻从我身体流过。  
我打开自己让智慧进来，  
我知道大千世界只有一种智慧。  
在这智慧里面有所有的答案，  
所有的解决方案，所有的康复方法，  
所有的新创造。  
我相信这种力量和智慧，  
我需要知道的一切都已被揭示，  
我所需要的一切都会到来，  
在正确的时间、地点，按照正确的顺序。  
我的世界里一切都好。

## 第二章 你有什么问题

“我能够看清自己的内心。”

### 我的健康状况越来越差

每当我问别人：“你有什么问题？”他很可能会这样回答我：“我年纪老了，身体有问题，不是这里痛，就是那里痛，痛得我一刻都不得安宁，眼睛看不清楚，耳朵听不清楚，样样机能都在衰退。”不错，这些问题的确很普遍，我很同情。

### 我的人际关系失去了和谐

我和别人的关系总搞不好。他们总是要求我、不支持我，总是批评我、诋毁我，一点爱心都没有，总是不让我独立做事，总是捉弄我、不理睬我、利用我，从来不听我的，诸如此类。除此之外你还能举出很多条来。是的，这些我都听说过。

### 我的经济状况不佳

我没钱、我的钱很少、我的钱永远不够、我不富裕、我的钱去得比来得快、时常入不敷出、钱从我的指缝里溜走了，等等。除此之外你还有很多要说的。当然，那些话我也都听说过。

### 我的生活是一团乱麻

我从没有机会去做我想做的事、我不能取悦任何人、我也不知道我究竟应该做什么、我永远没有自己的时间、我的需求和愿望总是被扔在一边、我做这些只是为了让别人高兴、我只是门口的擦鞋垫、没有人在意我想做什么、我没有天赋、我几乎什么事情都做不好、我所做的一切都太迟了、我太没有用，等等。你还可以说出很多来，我听到过的远不止这些。

到我诊所来的病人，各有各的问题，他们所有的问题，大概和以上的几项问题差不多：

或是身体有病痛，或是与人难相处，再不就是缺少金钱，精神苦闷……每次当我问他们，他生活中究竟发生了什么，他们通常会回答上面所列的某一条或某几条。他们真的知道他们有问题，却不知道他们的问题都来自他们的思想，是因为思想不正确，才产生那些问题的。

我会问他们一些基本问题：

你生活得好不好？

你的身体怎么样？

你靠什么谋生？

你喜欢你的工作吗？

你的经济状况如何？

你的爱情生活如何？

你们上一次是怎么分手的？

我可以知道你每次分手的原因吗？

请简简单单地告诉我你的童年往事。

我观察他们的身体姿势和面部表情，但我主要在留心他们说些什么。思想和语言创造出我们未来的体验。当我听他们诉说时，我已经准备好去理解他们，理解他们为什么会出现这些特定的问题。我们所使用的语言表明了我们的思想。有的时候，人们使用的词语和他们所描述的经历不相符。这时我就会知道，他们或者是不知道事情的真相，或者是在说慌。不管是哪一种情况，都为我们打开了突破口，让我们知道应该从哪里开始。

## 练习

### 我应该

接下来我会给他们一人一支笔和一张纸，让他们填写以下内容：

我应该

我要求他们用这种方式写出五六个句子。有些人觉得无从下笔，而另一些人则洋洋洒洒无法停笔。

然后我让他们每次念一个句子，每次都以“我应该……”开头。他们每念完一句话，我都要问他们：“为什么？”

他们的回答很有意思，而且很能说明问题，例如：

我的母亲说我应该这样。

我怕不这样就做不好。

因为我要求十全十美。

每个人都要这样做嘛。

因为我太懒，太矮，太高，太胖，太瘦，太笨，太丑，太穷。

这些回答向我展示了他们的信念所在，以及他们自认为他们有哪些缺点。

我并不评论他们的答案。在与他们交流的过程中，我和他们讨论“我应该”这几个字。

我认为“应该”是我们语言中最有害的词。当我们用“应该”这两个字时，实际上是在说我们“错了”，我们过去错了，现在错了，将来还会错。我们真的不需要这样说自己“错了”。我们原本就可以有多种选择，不是一定要怎样。我很想把“应该”这个词永远从词汇表里清除掉。我要用“可以”这个词来代替它。“可以”这个词给我们以选择，而且我们永远不会有所谓的“错”。

然后我让他们重新念刚才的内容，不同的是这次每个句子都以“我真心希望我可以……”开头。这个开头给每个句子带来了新的曙光。

他们做这个练习的时候，我轻声问他们：“为什么你还没有做呢？”现在我们听到了不一样的答案：

我不想做。

我害怕。

我不知道怎样做。

我的能力不够。

等等。

我们经常发现，人们多年以来首先给予自己的，是“做自己不想做的事”，

或者是责备自己没有做那些自己本不想做的事。那些事情常常是别人说我们“应该”做的。当人们能够认清这一点时，他们就可以把那些事情放到“应该清单”里了。这样就轻松多了！

我们可以看到，有很多人迫使自己做自己不喜欢的工作，仅仅是因为他们的父母认为他们“应该”成为一名牙医或教师。我们经常会感到自卑，因为有人告诉我们，我们“应该”更聪明、更富有、更具有创造力，就像我们的一些亲友那样。

那么，在你的“应该”清单上，能够丢弃哪些条目来减轻自己的负担？在重新检查“应该”清单之前，人们开始从一个全新的角度重新审视自己的生活。他们注意到，很多他们认为“应该”做的事情是自己从来都不想做的，他们只是试图取悦别人。很多次他们害怕或是感觉自己不够好。

现在，问题已经转换了。在开始时，我让大家抛弃“错误”信念，因为他们只是不符合别人的标准。

下一步，我开始向大家讲解我的人生哲学。我相信生命是非常简单的，我们付出什么，转眼它就会以另一形式收获回来。我们付出什么，我们就得到什么。在我们小的时候，我们通过周围成人的反应来学习如何对待自己、如何对待生活。不管这些信念是什么，当我们长大以后，这些信念都会变成我们的体验。然而，我们要做的不仅仅是改变我们的思维模式，“当下”永远是力量的来源，改变可以从现在开始。

## 爱自己

我继续向他们解释，不管从表面上看他们的问题是什么，我只要他们明确一个核心点：爱自己。爱是一剂神奇的药。“爱我们自己”可以让我们的生活发生奇迹般的变化。

我不是在谈论虚荣、自大、孤芳自赏，因为那些不是爱，那只是恐惧。我是在谈论充分尊重自己，带着感谢的心情体验我们的身体与心灵发生的奇迹。

对我来说，“爱”是对心中汹涌的暖流满怀谢意。爱会引领我们到我们想去的任何地方。在很多时候、很多地方我都能感觉到爱的存在：

生命的种种经历。

生命的喜悦。

我看见的美的事物。

另一个人。

知识。

思维的奇妙。

我们的身体及其奥秘。  
鸟，鱼，动物，等。  
千姿百态的植物。  
宇宙的伟大和神秘。

请问你还能给这张单子加上一些什么？  
现在，让我们来看看我们是如何不爱自己的：

我们经常批评和责备自己。  
我们用不当的食物、烈酒和毒品虐待我们的身体。  
我们总是相信自己在别人眼里是不可爱的。  
害怕为我们所做的服务性工作提出一个像样的价格。  
我们造成了自己身体上的疾病与疼痛。  
我们延误了那些对我们有益的事。  
我们生活在混乱与无序之中。  
我们使自己背上债务。  
我们吸引的总是蔑视我们的异性。

你的那些方式是什么？

如果我们以任何方式否定自己，我们就是在把“不爱自己”付诸行动。我记得我有一位客户以前一直都戴着一副隐形眼镜。有一天，我们探讨了自童年起就一直困扰在她骨心深处的恐惧。这种恐惧消除后，第二天她醒来发现，她的隐形眼镜戴起来实在太麻烦了。她环顾四周，发现她的视力没有问题，一切都清晰可见。

可是她仍然整整一天都在唠叨：“我无法相信，我无法相信。”次日她又将隐形眼镜重新戴上。她不能相信她已经有了正常的视力。

否认自我价值，是不爱自己的另一种表达方式。

汤姆是一位优秀的艺术家，有很多有钱人家请他做室内墙壁装饰。然而不知何故，他总是自己贴钱为别人装修。他以前的报价与他所付出的时间精力相比实在太低了。任何提供服务或从事某种创造性工作的人都有资格出示报价单。富有的人愿意出大价钱获取他们想要的东西。价格确定的是价值。更多的例子还有：

我的同事们显得不快。我想是我哪儿做错了。  
他约了我一两次，就不再打电话来了，我想一定是我做错了什么。  
我的婚姻结束了，我确信我是一个失败者。  
我害怕提出升职的要求。

我的体型与《绅士》或《时尚》杂志上的模特太不一样了，我感到很自卑。我没有卖出东西或没有得到想要的，我确信是我自己“不够好”。我害怕亲密的关系，不让任何人接近我，所以我发展匿名的性关系。我不能作主，因为我怕有差错。

你试想一下，你是不是也常感到自己没有价值？

## 婴儿般的完美

当你是一个弱小的婴儿时你是多么完美。婴儿用不着做什么事情使自己变得完美，因为他们本身就是完美的，他们的行为好像表现出他们知道这一点。他们知道他们是宇宙的中心。他们不怕告诉别人他们想要什么。他们自由地表现他们的情感。你知道当一个婴儿生气的时候——事实是，所有的邻居都会知道这个婴儿生气了。你同样知道什么时候婴儿高兴了，因为他们的笑容照亮了整个房间，他们充满了爱。

如果得不到爱，婴儿就会被窒息。当我们长大以后，我们习惯了没有爱的生活，但是婴儿无法忍受生活中没有爱。婴儿同样爱他们身体的每一部分，甚至他们的粪便。他们拥有难以置信的喜爱自己的勇气。

你就像婴儿一样。我们都像婴儿一样。然而，当我们开始听大人的话，而大人的话又常常引起我们对一切的恐惧时，我们就渐渐失去了婴儿喜爱自己的勇气。当我的客户试图向我表明他们的境遇是如何糟糕、他们自己是多么不可爱的时候，我从来都不相信。我的工作就是把他们重新领入爱自己的时空当中。

## 练习

### 镜子

下一步，我让客户拿一面小镜子，在镜子里看着他们自己的眼睛，轻呼自己的名字，并且说：“我喜欢你，并且接受你原来的样子。”

对很多人来说，这样做非常难。做这个练习时，很少有人会平静地独自一人沉浸在喜悦之中。有些人会哭，有些人会生气，有些人会对自己的容貌不满，另一些人坚持说他们不能够这样做。我曾经遇到过一位男士，他扔掉镜子打算逃跑。直到好几个月以后，他才能面对镜子中的自己开始讲那些话。

多年以来面对镜子时，我曾经只能够说出批评的话。我回想起以前的事情真是感到好笑，在我不能接受自己的时候就会一个劲儿地拔眉毛。以前每当我盯着自己的眼睛，总是会感到害怕。

这个简单的练习意味深长。在一个小时之内，我就能寻找到一些隐藏在表面现象之下的核心问题。如果我们只是停留在表面问题上，我们会无休止地追逐每个问题的细枝末节，当我们以为我们修剪好了所有枝杈时，问题可能又从另外什么地方长了出来。

## “问题”很少是真正的问题

她太在意自己的容貌，尤其是自己的牙齿。她一次又一次拜访牙医，她还修整了鼻子，却使她看上去越来越糟。每次整容都验证了她的信念，即她是丑陋的。她的问题不在于她的容貌，而在于她“坚信”她什么地方有问题。

另外一位女士有严重的体臭，在她的周围会感觉不舒服。她当时正在学习，打算成为部长，她很有风度，外表诚实而且充满活力。可在这外表之下的内心却充满了愤怒和嫉妒，她害怕其他人抢占她的位置。她内心的思想通过体味表现出来，即使当她假装去爱的时候，她也是处于进攻状态。

还有一个少年，他的母亲带他来见我时，他只有 15 岁，患有何杰金氏 (Hodgkin's) 病，医生诊断说他只能活三个月了。他的母亲由于绝望而变得歇斯底里，但是那个男孩聪明伶俐，对生活充满了期盼。他愿意听从我的指导，包括改变他的思想和言行。

他的父母已经分居，即使见面也总在吵架，使他缺少家庭的温暖。他渴望成为一名演员。渴望成名的压力和不佳的运气剥夺了他体验快乐的能力。他认为如果自己没有名气，就不会被大家接受，就是一个没有价值的人。我教他爱自己、接受自己，他接受了我的帮助，渐渐恢复了元气。现在他已经长大，定期出现在百老汇的舞台上。当他学会体验自己的快乐时，表演的大门就向他敞开了。

肥胖是另一个极佳的例子，它向我们展示了我们是如何费尽心机地解决其实并不是真正问题的“问题”。人们花去一年又一年的时间来和肥胖作斗争，可是他们仍然超重。他们责怪与超重有关的所有问题。多余的体重只是内在问题的外部反映。比如说，总是感到害怕和需要被保护。当我们感到害怕、不安全或者“不够好”时，我们当中的大多数人就会有意无意地增加额外的体重。

我们花费大量时间减肥，吃每一口食物都会产生罪恶感，不断计算我们将增加多少重量，这些都是浪费时间。即使再过 20 年，我们还是会处在相同的情境下，因为我们并没有开始解决真正的问题。如果我们感到更害怕或者更不安全，那么我们的体重还会增加。

所以，对待过胖的人，我从不把注意力集中在他们的肥胖上面，也不相信节食能真正帮助他们。节食并不管用，真正管用的节食是精神的节食——减去消极思想。我对他们说：“我们暂且把这些问题放在一边，我们先解决其他一些问题。”

他们经常告诉我，他们无法爱自己，因为他们太胖。有一个女孩说她自己“线条太粗”。我向他们解释说他们太胖是因为他们不爱自己。当他们开始爱自己并赞同自己的时候，他们惊奇地发现，多余的体重从他们身上悄悄溜走了。

当我向客户解释改变他们的生活是多么简单时，他们有时会觉得很生气。他们可能会认为我并不理解他们的问题。曾经有一位女士心烦意乱地说：“我到这里来是为我的学术演讲寻求帮助，不是来学习如何爱自己的。”在我看来，很明显，自卑才是她最主要的问题，这个问题弥漫到她生活中的各个角落，甚至弥漫到她的演讲稿中。

我的话她听不进去，她含着眼泪离开了。一年以后她又带着同样的问题来找我，而且增加了一些其他的问题。有些人尚未准备好，这并没有什么不对。我们需要在合适的时间，合适的地点，按照适合我们自己的方式来改变自己。我本人直到 40 岁才开始改变我自己。

## 真正的问题

大家只是看了看普普通通的小镜子中的自己，就变得不安起来。我对他们微笑，并且对他们说：“好，现在我们来看看真正的‘问题’；现在我们可以开始清除前进道路上的障碍了。”我会和他们谈论更多有关“爱自己”的话题。我们自己如何开始爱自己——我们不再因为任何事情而批评自己，这就是我们改变的第一步。

我看着他们的脸，问他们是否批评自己。他们告诉我：

啊，我当然会批评自己。

我总是批评自己。

现在我批评自己比过去少了。

可是，如果我不批评自己我该怎样改变自己呢？

每个人不是都在批评自己吗？

对最后一个回答的人，我说：“我们说的不是每一个人，我们说的是你。你为什么要批评自己？你有什么问题？”

在他们谈论的过程中，我列了一张表。他们的答案通常与他们的“应该”清单一致。他们感觉自己太高，太矮，太胖，太瘦，太不会说话，年纪太大，

年纪太小，长得太丑(即使非常漂亮的女士和非常英俊的男士也会这样说)，或者是太迟了，太早了，太懒了，等等。注意，答案的基本模式是“太……”。最后，我们回到基本点上，他们说：“我不够好。”

啊哈！我们找到了问题的焦点。他们批评自己，因为他们学会了相信自己“不够好”。他们总是对于我能如此之快地找到这个焦点感到很惊奇。我们现在不用拿那些表面问题去困扰他们，诸如身体问题、关系问题、金钱问题、语言表达缺乏创造力等等。我们可以把所有的精力放在消除根本原因上：“你不爱自己！”

在我广阔的人生中，  
一切都是完美、完整和完全的。  
我总是被神奇的力量保护着、引导着。  
我有把握审视自己的内心世界。  
我有把握审视过去。  
我有把握扩展生活的视野。  
我永远不会被我的性格所羁绊——  
无论是过去、现在，还是将来。  
现在我要抛弃我性格的弱点，  
让我认识到我的存在是多么辉煌。  
我完全愿意学会爱自己。  
我的世界里一切都好。

## 第三章 问题出自哪里

“过去已经无法将我羁绊。”

好了，我们已经仔细检查了一大堆材料，筛查出我们认为是有问题的东西。现在让我们回到我认为真正的问题上来。我们感觉我们不够好，这是因为我们缺乏自我肯定。我认为，如果生活中有任何问题存在，那么就一定有问题的根源存在。所以，让我们看看这种信念是从哪里来的。

我们是如何从一个认为自己完美无缺的柔弱婴儿，变成了有很多问题、认为自己在某种程度上不可爱、没有价值的大人。

大家想一想，一朵玫瑰花开始是一个弱小的蓓蕾，含苞未放时它娇嫩可爱，花朵盛开时它美艳可爱，落花片片时它凄艳可爱。它能在不停的变化中一直保持自身的完美，真值得人们深思。

我们也和玫瑰花一样，随时都在变化中，也应该随时都很完美，随时都很可爱，从婴孩到青少年时期，从中年到老年时期，保持各阶段的完美。我们或已各自尽了自己的力量，以有限的知识、有限的觉察力和有限的理解力，来使我们的生命趋向美好。

### 心灵大扫除

现在该是我们检查过去的时候了，看一看那些操纵我们行动的信念吧。

有些人发现这个清扫过程非常痛苦，但是我们需要这样做。在我们把它们清扫出去之前，让我们看看这些东西都是些什么。

如果你想要彻底清理一间房间，你会把房间里的东西一件一件仔细检查一遍。有些东西是你的心爱之物，你会拂去灰尘将它们擦亮，使之焕发新的容颜。有些东西你认为需要翻新和修理，你会记下来该做哪些工作。有些东西再也没有用处了，该把它们扔掉了。你可以很平静地把陈旧的报刊和废物放进垃圾箱里。清扫房间是不需要生气的。

当我们清理我们的头脑时也是一样。不需要因为丢弃一些该丢弃的信条而生气。扔掉它们就像吃完饭后把桌上的饭粒用抹布擦净那么简单。问问自己，你是否丢弃了昨天的垃圾，准备做今天的晚餐？你是否丢弃了昨天的精神垃圾，准备创造明天崭新的体验？

如果一种思想或信念对你来说不再有用，那就丢弃它！没有法律规定如果你曾经相信过什么，你就必须永远相信。

让我们看看一些限制我们的思想是从哪里来的：

限制性观念：我不够好。

它从哪里来：他的父亲反反复复说他很傻。

他说他想成功，这样他的父亲会感到骄傲。但是他总是被自卑所困扰，这种自卑产生对自己的怨恨，他所做的只是一个失败接着一个失败。他父亲持续不断地为他筹措资金，可是一一次又一次，他们都失败了。他甚至都借不到钱了。他使他的父亲不停地付出、付出、再付出。当然，他自己才是最大的输家。

限制性观念：爱自己太少。

它从哪里来：试图赢得父亲的赞同。

她和她的父亲都想要同样的东西。他们父女俩总是意见分歧，总是吵架。她只是想要父亲的肯定，可是父亲却总是批评她。她的身体到处都疼，她父亲也一样。她没有认识到她的疼痛是生气导致的，而她父亲的疼痛也是生气导致的。

限制性观念：生活中充满危险。

它从哪里来：可怕的父亲。

有一位客户认为生活充满了严酷和苛刻。对她来说，笑是一件困难的事。每当她笑的时候，她都会开始担心有什么“坏事”将要发生。她的身后总是背着告诫：“不要太开心，否则别人会乘机害你。”

限制性观念：我不够好。

它从哪里来：从小被抛弃，被忽视。

对他来说，与别人谈话非常困难，沉默已经变成他的一种生活方式。他刚刚戒毒、戒酒，他坚信自己很糟糕。我发现他的母亲很早就去世了，一个阿姨收养了他。那个阿姨除了命令他之外很少和他说话，他是在沉默中长大的。他在沉默中用餐，日复一日，独自一个呆在安静的房间里。他有一个不爱说话的同性恋人，他们大部分时间都安静地各做各的事。后来他的情人死了，他又一次形单影只。

## 练习

## 消极观念

我们做的下一个练习是：拿出一大张纸，列出所有你的父母说过的你的错误和缺点。你听到的是什么负面信息？给自己充足的时间，尽量回想所有他们曾数落你的话。这通常需要半小时以上。

他们说过的“你的错误”哪些与金钱有关？哪些与你的身体有关？哪些与爱和人际关系有关？哪些与你的创造天赋有关？他们对你说过哪些限制性的和负面的话？

如果你做完了，就看着这张单子对自己说：“这就是那些思想的来源。”现在，让我们拿出另外一张纸，再向下深挖一点。在你还是孩子的时候，你还听到过哪些消极观念？

从亲戚那里

从老师那里

从朋友那里

从权威人物那里

从你的教会那里

留出充足的时间，把它们全都写下来。注意体会你身体里的感觉。

你需要从思想里清除掉的东西，就写这两页纸上。就是这些信念使你感觉“不够好”。

## 把自己看作一个小孩

如果我们带来一个三岁的小孩，把他放在房间中央，你和我都开始笑话那个小孩，说他是多么傻，说他永远无法做好任何事情，告诉他应该做这些事情，告诉他不应该做那些事情，看看他把一切搞得多么糟糕。在我们打击他几次之后，可能我们得到的结果就是：一个被吓坏了的孩子，温顺地坐在角落里，或者在那里流泪。孩子可能表现为其中一种方式，但是我们永远无法知道他的潜能。

如果同样是那个孩子，我们告诉他我们有多么爱他，我们有多么喜欢他的长相，他是多么聪明伶俐，我们喜欢他做事的方式，在他学习的过程中犯了错误也没有关系——不管发生了什么，我们都会在这里帮助他——然后，那个孩子的潜能会爆发出来，超出你的想像！

在我们每个人的内心深处都潜藏着一个三岁的孩子。我们用了大部分时间去讥笑自己内心深处的这个孩子。然后我们想不明白为什么生活全都一团糟。

如果你有一个经常批评你的朋友，你还愿意接近他吗？可能你在小时候经常被别人批评，感到特别悲哀。然而，那是很久以前的事了，如果你现在选择

同样的方式对待自己，那么悲哀仍将继续。

现在，在我们面前，放着这张我们童年时代听到的消极观念的清单。想想你自己认为你有哪些缺点，这些缺点有多少与这张清单上的内容相符？是不是大部分都一样？很可能是这样。

我们的人生剧本是根据我们的早期观念写成的。我们都是好小孩，我们顺从地接受了他们的话并且把“他们的话”当成真理。

如果只是责怪我们的父母并且把我们的余生继续当成牺牲品，那是很容易做到的。但是我们不能开这么大的玩笑，这样做根本不能改变我们的处境。

## 抱怨你的家庭

抱怨是使自己继续沉溺在问题当中的最有效的方法。在抱怨别人的时候，我们放弃了自己的力量。理解这一点之后，我们就能够甩掉包袱，把握住自己的未来。

我们无法改变过去。未来是由我们现在的思想所描画出来的。我们必须认识到，我们的父母在他们所具备的理解力、经验和知识的基础上，已经尽其所能做到最好了。每当我们抱怨其他人时，我们并没有负起自己的责任。

那些对我们产生过负面影响的人，其实也和你一样惊恐和害怕。他们和你一样感到无助。他们所能教你的一切都是他们所学到的。

你对父母的童年，特别是十岁以前的事，能了解多少？如果还有可能的话，就去问问他们。如果你了解了你父母的童年，你就会更加容易地理解他们的所作所为。理解会为你指明方向。

如果你无法知道他们的过去，试着想像一下他们童年的经历。什么样的童年会造就那样的成人？

你需要用这些认识使自己自由。你要获得自由，必须先让你的父母自由。你只有先宽恕他们，才能宽恕自己。如果你要求他们完美，你就会要求自己完美，那样你的一生将会很悲惨。

## 选择我们的父母

我们的父母其实是我们自己选择的。在生命无尽的旅程当中，我们来到这个星球，选择做人，选择自己的性别、肤色、国籍，然后我们选择了各自的父母。

即使一切并不如意，但这些已经不可改变。能有好的父母，固然可以给我们作为模范；就算他们多有不是，那也是给我们提供了学习改善的机会。父母给予了我们生命才有我们，我们要懂得感恩。至于父母的不是，我们认识到了，

就不要重复它；如果再犯，便是自己错，不是父母错了——因为他们已经以他们的错误示范给你看了，也就等于教育了你。

我们拜访这个星球，就像来到一所学校。如果你想当一名美容师，就去一所美容学校。如果你想当一名机械师，就去一所机械学校。如果你想当律师，就去一所律师学校。你选择的父母身上正好具备了你想要学习和超越的东西。

当我们长大以后，我们总在指责我们的父母：“这全都怪你们！”不过，不要忘记是我们自己选择了他们。

## 听听其他人的话

在我们很小的时候，我们的哥哥姐姐是我们的上帝。如果他们不高兴，他们会发泄在我们身上。他们可能会说这样的话：

“我会向……告你的状。”(向你灌输内疚感)

“你只是个小孩子，你做不了这个。”

“你太傻，我们不和你玩。”

学校的老师对我们的影响是巨大的。在我念五年级的时候，有位老师说得太高，不适宜作舞蹈演员。我相信了她，放弃了自己从事舞蹈艺术的理想。后来我年纪大了，已经不能再把舞蹈作为我的职业了。

在你小时候，你是不是把测验和分数理解为“只是表明了在一段时间我能展示出拥有多少知识”，还是认为“测验和分数衡量了我们自身的全部价值”？我们儿时的朋友和我们一起分享了一些他们自己关于生活的错误信息。学校里的其他学生可能捉弄我们，并且留下长时间的伤害。当我还是一个孩子时，因为名字的谐音，他们叫我“大傻瓜”。

邻居对我们也有影响，不仅因为他们会谈论我们，还因为有人会问我们：“邻居会怎么想？”

回想一下在你童年时期权威人物们对你有何影响。

期刊和电视中的广告对我们的影响也很大，并且还很有说服力。很多产品广告采取的策略都是：让我们感觉我们是没有价值的、错误的，如果不用他们的产品的话。

我们要战胜我们早年形成的限制性思维。不管它们是什么，我们都要战胜它们。在这里我们认识到自己有多辉煌，充满了灵性，不管他们是如何告诉我们的。你要克服你的消极观念，而我也我的消极观念需要克服。

在我广阔的人生中，  
一切都是完美、完整和完全的。  
过去无法将我羁绊，  
因为我愿意学习和改变。  
我看到我的过去必然地将我带到现在，  
我愿意从我现在所处的地方开始，  
打扫我头脑里的房间。  
我知道从哪一间开始并不重要，  
所以我现在从最小的和最容易的房间开始，  
这样我将很快看到成果。  
作这样的冒险我感到颤栗，  
因为我知道我再也不会有这样独特的经历。  
我愿意给我自己自由。  
我的世界里一切都好。

## 第四章 问题是真的吗

“只有真实的那部分是我不能改变的。”

“它是真的吗？”这个问题有两个答案：“是”和“不是”。如果你相信它是真的，它就是真的。如果你不相信它是真的，它就不是真的。杯子可以是半满的，也可以是半空的，取决于你如何看它。有成千上万种信念供你去选择。

大部分人都会跟随他们父母的思想，但是我们并不一定要继续这样。法律并没有规定我们只能按照一种方式去思考。

不管我选择相信什么，对我来说都会变成真的。你所选择相信的任何东西对你来说也会变成真的。我们的思想可能完全不同。我们的生活和经历也会完全不同。

### 检查你的思想

我们相信的一切对我们来说都会变成真的。如果你忽然陷入经济困境，那就表明在你思想的某个层面，你相信自己会入不敷出，相信自己只能背上债务，相信自己从此不再会遇到好事，幸福生活从此离你而去，或者像我经常听到的那样：“我不可能赢。”

如果你感觉没有能力建立好的人际关系，你可能相信“没有人爱我”或者“我是不可爱的”；可能你害怕像你母亲那样咄咄逼人，或者你可能想：“人们总是伤害我。”

如果你的身体不好，你可能相信：“疾病缠上我们家的人了。”或者你认为你是恶劣天气的牺牲品，或者你相信“我生来就是受苦的”以及“我总是祸不单行。”

有很多人有了不好的思想观念，而自己并不知道。大多数人确实不知道他们自己的信念是什么。就像看到饼干咬过后一定会碎一样，他们只看表面现象。除非有人能够为你揭示外在体验和内在思想二者的联系，否则你仍然会是生活中的牺牲品。

问题	观念
经济困境	我这个人不应该有钱
没有朋友	没有人爱我
工作问题	我做不好
总是取悦他人	我永远找不到自己的路

不管问题是什么，都有它的思想根源，而思想根源是可以改变的！

你可能感觉它是真的，也可能看上去它是真的——所有这些问题缠绕着我们，欺骗着我们。然而，不管我们处理这些问题是多么困难，我们都应该知道，它们只是内在思维模式的外在结果或外在反映。

如果你不知道你的什么思想造成了你的问题，那你现在的做法非常正确——继续读下去，因为我写这本书的目的就是要帮助你找到问题的根源。看看你生活中的问题，问你自己：“我的哪些思想造成了这些问题？”

如果你安静地坐着并这样问自己，你内在的智慧将带领你找到答案。

## 它只是你小时候学来的观念

我们相信的一些东西是积极有益的。这些思想对我们的整个生命历程都有帮助，比如：“过马路，看两边。”

另一个一些思想在开始时非常有用，但是随着我们的成长而变得不再合适了。“不要相信陌生人”对一个小孩子来说可能是一个好的忠告，但是对于成人，继续持有这种信念将造成孤立和孤独。

我们为什么很少坐下来问自己：“那是真的吗？”我们为什么会相信这样的事，例如：“对我来说学习太难了。”

比较好的问题是：“现在，它对我来说是真的吗？”“那种信念是从哪里来的？”“我现在仍然相信它，是不是因为我的一年级老师曾经一遍又一遍地告诉我？”“如果我丢弃这种信念，我的经济状况是不是会更好？”

“男孩不哭”和“女孩不乱跑”这些思想酿造了隐藏感情的男人和害怕运动的女人。

如果我们在孩童时期就被教导说世界是可怕的，那么我们听到的每一件事都会和这种观念相符，我们会把它当成真理。“不要相信陌生人”、“晚上不要出去”或者“人们都在欺骗你”等等，都是一样。

另一方面，如果我们在小时候被教导说世界是安全的，那么我们也会坚持我们的信念。我们很容易相信到处充满着爱，人们很友好，我拥有我需要的一切。

如果你小时候就被教导“都是我的错”，那么不管发生什么，你都将感到内疚。你的信念会把你变成一个总是在说“对不起”的人。

如果你小时候就学会相信“我没有价值”，那么不管你在哪里，这个信念都会让你处于下游。就像我的童年时期“不要拿任何蛋糕”的经历一样(见第十六章《我的故事》)。当别人忘记去注意你的时候，你会感到你是一个不敢有所作为的人。

你小时候是不是有人教你“没有人爱我”？那么你注定要孤独寂寞。即使在你的生活中好不容易与人建立了朋友关系，也一定是短暂的。

你的家人是不是曾经告诫你“家里物品总是很匮乏”？那么我确信你经常会感觉橱柜里好像什么东西都没有了，或者发现你只是在打发日子，或者你总是陷入债务之中。

我有一位客户，在他的成长环境中，大家相信每件事都很糟糕，而且只能变得更糟。他生活中的主要乐趣是打网球，后来他的膝关节受了伤，他拜访了所有他能够找到的医生，但是病情越来越糟。最后，他完全不能打球了。

另一个人是传教士的儿子，他在儿童时期就被灌输“让别人先到”的理念，而传教士一家总是最后才到。他总是帮助他的客户做成最好的买卖，可是他自己却总是欠债，总是没钱。他的信念使他成为落在别人后面的人。

## 如果你相信它，它看上去就是真的

我们时常说“我一直就是这个样子”，或者“事情就是这样，不可能改变”。这些话表明我们相信的对我们来说就是真的。平常我们所相信的，原本是别人的意见，但我们把很多别人的意见，都放入了自己的信念系统之中。这些信念就和我们其他的信念混合在一起，成为了自己的信条。

你是不是也和许多人一样，如果早晨起来看到窗外下雨了，就会说：“啊，多么令人讨厌的一天！”

这一天并不是令人讨厌的一天，这只是一个雨天。如果我们穿对了衣服并且转变观念，我们就能获得很多雨中的乐趣。如果我们的信念就是“下雨天是讨厌的”，那么我们会经常用灰暗的心情去迎接下雨的天气。我们会和那一天“战斗”，而不是让那一天随着雨水自然流淌。

如果我们想过快乐的生活，我们就必须去想快乐的事情。如果我们想过富裕的生活，我们就必须去思考财富的本质。如果我们想得到充满爱的生活，我们就必须追求爱的真谛。我们输出的思想或语言会以同样的形式返回我们这里。

## 每个时刻都是新的开始

我反复说，“当下”永远是力量的源泉。你永远不会停滞。这里是开始改变的地方，就在这里，就是现在，改变你的思想吧！不管我们消极的思维模式、身体的疾病、金钱的匮乏、自我的伤害有多长的历史，全都没有关系。你的问题对你来说将不再是问题。现在，它们会从它们来的地方消失掉。你能做到。

记住：在你大脑里思考的只有你自己！你是你自己世界的主宰。

你过去的思想和信念造就了现在的时刻。你现在所选择的信念、思想和语言将创造你的下一时刻、下一天、下一个月、下一年。

是的，你，亲爱的！我可以给你最好的忠告，它们来源于我多年的经验，当然，你可以继续停留在那些旧思想之中，拒绝改变你的那些问题。

你是自己世界的主宰！你选择什么样的观念，就会收获什么样的现实！

每一个时刻都是一个新的开始，此时此刻对你来说就是一个新的起点！知道这一点是多么了不起！改变从现在开始！

## 它是真的吗？

为了捕捉你的思想，让我们暂停一下。你现在正在想什么？如果你的思想真的能造就你的生活，你愿意你刚刚想过的东西变成真的吗？如果你是在忧愁、生气、伤心、害怕或者思考着复仇，你是否认为它们会再度回到你这里来？捕捉我们的思想并不容易，因为它们转瞬即逝。但是，我们现在就可以听听我们所说的话。如果你听见自己正在表达某种消极的语言，就把这句话立刻停下来。你可以改说其他话，也可以不再讨论它。你甚至可以对这句话说：“走开！”

假设你在一家自助餐厅，或者在一家高级宾馆的小卖部，你可以选择自己喜爱的食物，同样，你也可以挑选所有你想要选择的思想。这些思想将造就你未来的经验。

现在，如果你选择那些将使你出问题或让你感受痛苦的思想，那实在是太愚蠢了，就好像你选择那些总是使你生病的食物一样。我们可能会选一次两次，但是一旦我们认识到是哪一种食物扰乱了我们的身体，我们就要远离它。对于思想来说也是一样。让我们远离那些使我们出问题或让我们感受痛苦的思想。

我小时候的一位老师，雷蒙德·巴克博士，总是一遍又一遍地说：“每当出现问题的时候，不是应当去做什么，而是应当去懂得什么。”

如果现在有什么东西令我们难受，那么我们必须用我们的思想来改变这种情况。我们每分每秒都可以开始改变。

我非常希望“你的思想如何运转”这个课题能成为学校教育的第一堂课。我一直不理解让孩子们记住哪场战役是哪年哪月哪日开始的，真是那么重要吗？相反，我们可以教他们更重要的东西，比如思想是如何运转的，如何管理财富，如何投资以保证经济收入，如何做父母，如何创建良好的关系，如何创建和保持自尊及自我价值。

假如这些课题与他们现有的固定课程一同成为他们学校里的必修课，你能不能想像整整一代人将是什么样？想想可能出现的情况吧。我们将会看到更加自尊自爱的人们，会看到衣食无忧的聪明的投资者，他们有着良好的人际关系，对于为人父母感到舒适惬意，他们继续造就了对自己感觉良好的下一代。除此之外，每个人还会以自己的方式表现他们的创造力。没有时间可浪费了。让我们继续我们的工作吧。

在我广阔的人生中，  
一切都是完美、完整和完全的。  
我不再选择那些狭窄和贫乏的理念，  
现在我选择看看我自己，  
就像全世界所看到的一样，  
我是完美的、完整的和完全的。  
我存在的事实就是我所创造的，  
完美的、完整的和完全的。  
我将永远是完美、完整和完全的。

现在我选择在这种信念的基础上建立我的生活。  
我在正确的时间、正确的地点，正在做着正确的事。  
我的世界里一切都好。

## 第五章 我们现在该做什么

“我看到我的模式，我选择改变。”

### 决定改变

当我们遇到“麻烦”时，大多数人产生的反应就是惊恐地举手投降。另一些人则先是对自己或者生活愤愤不平，然后选择放弃。

放弃意味着已经决定“任何改变都是没有希望和不可能，所以为什么还要尝试呢？”然后说：“继续这样下去就行了，至少你知道如何处理伤痛。你不喜欢它，可是你已经熟悉它了，只要不变得更糟就好。”

在我看来，习惯愤怒的人就像戴上了学生受罚时戴的纸帽，坐在某个角落里。有些事发生了，然后你生气了。另一些事发生了，然后你又生气了。又有一些事发生了，这又令你生气了。问题是你永远摆脱不了愤怒。

那样做有什么好处？愤怒是一种浪费时间的愚蠢反应。它只是拒绝认识生活的另外一种方式罢了。为什么有这么多事情让你生气，这样问问你自己是很有好处的。

你认为导致这些挫折的原因是什么？究竟你有什么使别人需要惹恼你？为什么你坚信你一定需要生气呢？

你付出的一切最后都会回到你这里。你付出愤怒，你就会创造出更多令你愤怒的事情，就像戴上那顶惩罚的帽子后呆坐在角落里，没有别的地方可去。

看完这一段，你是不是感觉生气了？好！它一定击中了你。这是你愿意改变的一种征兆。

### 下决心“愿意改变”

如果你真的想知道你有多么顽固，就来看看你在多大程度上“愿意改变”。我们都想让我们的生活发生改变，让环境变得更好，更适于生存，但是我们不想被迫改变。我们更愿意他们改变。然而事实是，我们必须改变我们的内心。我们必须改变我们的思维方式，改变我们的说话方式，改变我们表达自己的方式。只有这样才能使我们的外在部分发生变化。

这是下一步。现在我们已经清楚地知道问题是什么，它们从哪里来。现在是愿意改变的时候了。

我自己总是很倔强。即使是现在，有时候当我下决心改变我的生活时，这种倔强就会跳出来，我会强烈地拒绝改变我的思想，我会暂时变得自以为是、愤怒和孤僻。

是的，在工作这么多年后，这种情形依然存在。这是我的教训之一。但是，现在当这种情况发生时，我知道我正面临着改变的关键点。每次我决定改变我的生活时，我都要深入到自己的内心最深处。

每一层旧观念都要被新思维代替。有时候这很简单，但有时候就好像需要用羽毛举起一块石头一样困难。

人往往被严重的问题阻挡了成功的道路，不去克服它，便永远只有失败。愈是顽固的旧思想，愈是生命的绊脚石，就愈要去除它不可。

过去我常常在不能转变信念时生自己的气，现在我已经认识到用不着非要和自己怄气。我不再选择相信“我是一个糟糕的人，因为我发现我有些东西需要转变。”

## 大扫除

我现在要做的就好像对一所房子进行大扫除。进入我头脑中的每一间房间，检查里面存放的思想和信念。有些东西是我喜欢的，所以我擦亮它们使它们更加有用。有些需要更换或者修理，于是我会尽量抽出时间做这些事。还有一些像是过期的报刊或不再合适的旧衣服，对这些东西，我或者将它们卖掉，或者将它们扔进垃圾箱，总之让它们永远离开。

做这些事的时候，我没有必要对自己生气，或者感到自己是一个糟糕的人。

## 练习

### 我愿意改变

让我们来使用一个肯定句式：“我愿意改变。”经常重复这句话，“我愿意改变，我愿意改变。”在说这句话时，你可以把手放在喉部。喉部是身体发生改变的能量中心。通过触摸你的喉部，你会感觉到你的改变过程已经开始。

当变化出现在你的生活中时，你应当允许这种改变。注意，你最不愿意改变的地方正是你最需要改变的地方。“我愿意改变。”

世界往往会对你的思想和语言发生反应。当你作出这些声明以后，事情将

明显地开始改变。

## 改变可以有很多方式

使用我所倡导的观念并不是改变自己的惟一方法，有很多其他方法同样很有效。现在就可以考虑一下，改变可以从精神途径入手，可以从思想途径入手，也可以从生理途径入手。整体的康复包括身体、思想和精神三方面。你可以从任何一方面开始，逐渐渗透到另外两个方面。从思想途径入手的人会先作思想工作或先做心理治疗，从精神途径入手的人会先练习冥想或作祈祷。

当你清扫你的房子时，你从哪个房间开始真的并不重要。就从最需要你打扫的那间开始吧，其他的也会跟着改变。

那些常吃“垃圾食品”的人如果先从精神层面入手，他们会发现自己被吸引到营养学上来了。他们会遇到一位朋友，或发现一本书，或参加一个培训班，这些都会帮助他们了解到他们吃进去的东西与他们的感觉及形象都有关。如果有了成长及改变的愿望，那么一个层面上的改变将导致其他层面的改变。

我很少给予别人营养方面的建议，因为我发现所有的方法只对一部分人起作用。在营养这方面，你必须找到适合你自己的方法，或者找到能够为你进行测试的专家。

很多营养学方面的书都是由自己生过病的人写的，他们各自总结出一套适合自己的康复方法。然后他们写成书，告诉其他人他们所使用的方法。可是，每个人是不一样的。

例如，能促进长寿的食物配方和自然生鲜食物配方是两种完全不同的饮食配方。采用自然生鲜食物配方的人从来不烹制任何食物，很少吃面包和谷类食品，而且他们小心避免在一餐之中同时吃蔬菜和水果。他们从来不用食盐。采用能促进长寿食物配方的人几乎烹制他们所食用的每一种食物，采取不同的食物组合，使用很多食盐。两种方法都有益处，两种方法都有辅助治愈身体疾病的案例。但是无论哪种方法都不能够适合每一个人。

中国古谚说“病从口入”，许多疾病都由饮食不当引起，所以对食物有很多禁忌，平常既注重“食补”，病后更不单要吃药，还要“戒口”。这些说法做法，看上去虽然很“古老”，但是用现代的大脑去分析，却很“科学”，十分合于健康之道。人们的许多病，的确常常由饮食不当引起。常识告诉我们，营养不足固然会使健康不良，而营养过剩，也会促成很多疾病。何况还有“食物过敏”的问题，也已经引起了普遍的警觉。

以前，大家只知道鱼虾蟹一类的海鲜才会引起食物过敏，其他食物都不会。但随着医学的发达，证实了可以引起人过敏的食物，多至一百数十种。“食物过敏”并非只令人皮肤发痒那么简单，它可以严重到使人丧失生命；所以我不

轻易给人开列有关食物营养的单子。有些食物适合某些人，而不适合其他人，不可一概而论。

我个人采用的营养方法非常简单。如果想吃这种东西，那就吃。如果不想吃这种东西，那就不吃。

你应当注意你的饮食，就像在意你的思想一样。在我们吃不同的食物时，我们应当注意我们的身体所发出的信号。

如果你身为家长，而孩子还小，就更要兼顾到孩子们的饮食问题，小心观察。一般来说，肉类的毒素最多，即使你对它并不发生过敏，也不可以吃得太多；若能够用一种富有植物蛋白质的豆类来代替它，那就最好。这也说明了为什么现在吃素的人会大量增加，就是这个缘故。只可惜，很多人吃惯了肉类，要他们忽然断荤，并不容易办到，那就只有听其自然，慢慢地来。我相信只要人们先有观念上的改变，慢慢就会付诸行动。

人不论在哪方面改变，都会有一两天感到身体不合适；或是改变饮食，或是改变思想系统，或是开始静坐……都会如此。而且可能显得比以前更糟。这是新旧交替必有的现象。

回想一下感恩节的晚餐。吃完饭，该清洗烹制火鸡的平底锅了。锅上的作料已经被烤得变硬了，粘在锅的表面。因此你把热水倒进锅里，又放了几滴洗洁精。过一会儿，你用硬毛刷清洗锅的表面。现在真的是一团糟了，看上去这只锅比开始清洗之前还要脏。但是，如果你把刷子拿开，用清水把锅冲洗几次之后，这只锅看上去就和新的一样了。

在清扫头脑里顽固的思想模式时情况也是一样。当我们用新思想浸泡头脑时，所有油腻的脏东西都浮到了表面。将你的清洁工作继续做下去，很快你就会把一种限制性的观念完全清除出去。

## 练习

### 愿意改变

我们已经愿意改变了，我们将使用所有对我们有用的方法。让我描述一下我所使用的一种方法，这种方法对我自己和别的人都使用过。

第一步：对着镜中的自己说“我愿意改变”。

注意你的感觉。如果你感到犹豫，想拒绝或者就是不想改变，问问自己为什么。你仍然持有什么旧观念？只是看看那观念是什么，请不要责备你自己。我敢打赌那个观念给你带来过一大堆麻烦。我想知道它是从哪里来的。你知道

吗？

不管我们是否知道它是从哪里来的，现在，让我们做一些事情来改变它。再一次，走到镜子前面，凝视你的眼睛，触摸你的喉部，大声对自己说十遍：“我愿意放弃所有抵抗。”

镜子前的工作非常有效。当我们还是孩子的时候我们就从别人哪里接受了大部分消极观念，他们通常是直视我们的眼睛说出那些话的，有时或许是用手指指着我们说出那些话的。当我们在镜子之中看见自己时，大多数时候我们都会对自己说一些消极的话。我们要么苛求自己的容貌，要么因为什么事斥责自己。看着自己的眼睛说出积极的宣言，我认为这是得到积极结果的最快方法。

在我广阔的人生中，

一切都是完美、完整和完全的。

现在我选择平静地面对我头脑中旧的思维，

我愿意改变。

我能够学会，我有学习的能力。我愿意改变。

在我做这些之时我选择乐趣。

当我发现有另外一些思想需要改变时，

我选择的反应是仿佛发现了财宝。

我一点点地看到和感到我自己的变化。

思想将不再能够左右我。

我是自己世界的主宰。我选择自由。

我的世界里一切都好。

## 第六章 拒绝改变

“我处在不断变化的生活的河流之中。”

### 改变的第一步是“认识到”

我们常常有很深的旧思想、旧信念，隐藏在我们的内心里。我们一定要留心它，注意它。只有留心和注意，才可以改变它。

留心你开始悲怨的时候，注意你情况不妙的时候，那便是十分重要的关头，因为这表示旧的思想信念已经不再潜伏在内心里深处，这时已经浮现到表面上来了。

我们在这个重要关头留心注意，我们便会走近一位良师、一个益友，或寻找一些书籍、得到一些知识，那会令我们看到新的方法、新的道路，能够应付和消除自己一贯拥有的坏思想。

改变现状的第一步是认识到问题的存在。通常，我们对于第一步的反应是认为这个步骤太傻，或者认为没有什么意义。也许看上去它太简单了，或者我们的思想无法接受它。强烈的拒绝出现在我们头脑里。我们甚至对于付诸行动的想法感到愤怒。

如果你能意识到这种反应是我们改变现状的第一步，那么对我们来说则是一件非常好的事。

我告诉人们，他们所感受到的任何反应都表明他们已经进入重建过程的第一步，虽然重建的全部过程尚未完成。事实是，当我们开始考虑改变的时候，改变的过程就已经开始了。

急躁是拒绝的另一种表现形式，它实际上是拒绝学习和改变。如果我们要求变革现在就开始，立即就结束，这意味着我们不给自己时间去学习。

如果你想到另一个房间去，你必须站起来，一步一步向那个方向运动。仅仅坐在那里命令自己是无济于事的。其中蕴涵的道理是相同的。我们都想克服我们的障碍，但是我们必须完成每个小步骤，“不积跬步，无以至千里。”

我们所出的问题，都应该由自己负责。

我不是要说你应该产生内心的罪恶感，或认为自己是一个“坏人”。我是要知道你具有那种把自己的每一个信念付诸实践的“内在力量”。过去我们不知道要把这种力量用于实现我们想要实现的事情上，反而用于实现我们不想实现的事情上了。我们不知道我们在做什么。现在，通过了解我们的反应能力，我们开始意识到这一点，并且开始把这种力量有意识地用于对我们有益的积极

方面。

在给客户提供如何解决问题的建议时——包括如何找到新的途径或者宽恕他人的建议——我经常看到客户用手扶着下颌，或是双臂抱在胸前，他们甚至会握紧拳头。抵抗出现了，这时我知道，我们碰到了我们需要解决的问题。

我们都需要学习一些新课程。我们遇到对我们来说很困难的问题，其实只是我们为自己选择新课程。假如事情对我们来说很容易，那么它们就不是新课程，而是一些我们已经知道的东西。

## 可以通过“知道”来学习新事物

如果现在你想一想那件对你来说最难的事，你曾经拒绝了多少，那么你就会知道你要学习的新课程是多么了不起。放弃吧，放弃抵抗，去学习你需要学习的东西，这会使你的下一步变得更加容易。不要让你的抵触情绪阻碍你变革的步伐。我们可以在两个层面上付诸行动：(1)认识抵触；(2)继续改变思想。观察你自己，看看你是怎样拒绝的，然后头也不回地向前走。

## 非语言线索

我们的行为常常显示出我们的抵触。例如：

改变话题。

离开房间。

去洗手间。

迟到。

生病。

拖延，因为：

    其他事情；

    工作太忙；

    浪费时间。

左顾右盼，或向窗外看。

漫不经心地翻动一本杂志。

拒绝集中注意力。

吃东西，喝水或吸烟。

发展或结束一种人际关系。

破坏东西，例如汽车、器具、探测仪等。

## 假定

我们经常假设别人是我们抵触的责任者，我们会说这样的话：

这样做没有任何好处。  
我的丈夫/妻子不能理解。  
我应该已经改变了我所有的个性。  
只有疯子才去找专家治疗。  
他们无法帮助我解决我的问题。  
他们对于我的愤怒无能为力。  
我的情况不一样。  
我不想去麻烦他们。  
问题自己会解决的。  
别人都没有这样做。

## 信念

我们成长过程中形成的信念现在成了变革的障碍。我们的一些限制性观念有：

没有这样做过。  
这样是不对的。  
那样做不适合我。  
那样做没用。  
正常的人不生气。  
男人/女人不那样做。  
我家里的人从来不那样做。  
爱情不是为我准备的。  
开车去太远了。  
太多了，做不完。  
太贵了。  
用的时间太长了。  
我不相信它。  
我不是那种人。

## 他们

我们把主宰自己的力量给了别人，用这个作为我们拒绝改变的借口。我们有这些想法：

上帝不赞成。

我在等着那颗星星说“同意”。

环境不允许。

他们不让我改变。

我没有合适的老师/书/班级/工具。

我的医生不让我做。

我没有业余时间。

我不想挨他们骂。

都是他们的错。

他们应当先改变。

我一得到，我就会去做。

你/他们不懂。

我不想伤害他们。

这与我所受的教育/我信仰的宗教/我的人生哲学相违背。

## 自我概念

我们自我认识的信念使我们拒绝改变，或限制了我们的改变。我们认为自己：

太老了。

太年轻了。

太胖了。

太瘦了。

太矮了。

太高了。

太懒了。

太强壮了。

太虚弱了。

太不会说话。

太聪明。

太可怜。  
太没有价值。  
太轻举妄动。  
太严肃认真。  
太黏黏糊糊。  
也许实在太多了。

## 拖延策略

我们的抵触常常表现为拖延策略。我们使用以下种种借口：

我以后会做。  
我现在不能立即思考。  
我现在没有时间。  
如果我这样做，我很长时间不能工作。  
是的，这种想法真不错；下次我会这样做。  
我有太多其他事要做。  
明天我会好好想想的。  
只要我一做完我就开始。  
我旅行回来立刻开始。  
时机不对。  
太迟了，或者太早了。

## 否认

这种拒绝方式表现为否认需要任何改变。例如：

我什么问题也没有。  
对这个问题无能为力。  
上次我还好好的。  
改变有什么好处？  
如果我忽略问题，它也许会自己消失掉。

# 恐惧

到目前为止，对改变的抵触，更多是以恐惧的形式表现出来——对未知的恐惧。听听这些话：

我还没有准备好。  
我会失败。  
他们可能拒绝我。  
邻居们会怎样想？  
我害怕告诉我的丈夫/妻子。  
我会受到伤害。  
我可能不得不改变。  
可能会花掉我很多钱。  
我宁愿先死掉，或者是先离婚。  
我不想让任何人知道我有问题。  
我害怕表达我的情感。  
我不想谈论这个问题。  
我没有力气去做。  
谁知道我会死在哪里？  
我会失去我的自由。  
太难做到了。  
我现在没有足够的钱。  
我会弄伤我的后背。  
我不可能是完美的。  
我会失去我的朋友。  
我不相信任何人。  
它会粉碎我的梦想。  
我不够好。

这张清单还能列出很多条来。你是否认识到你用其中的某一条来拒绝改变？看看这些拒绝改变的例子：

有一位客户因为浑身疼痛而来找我。在三次车祸中，她伤到了她的后背、脖子和膝关节。可是她仍然受到迟到、迷路、事故的侵扰。

对她来说，向我倾诉所有问题是很容易的。但是我当时说：“让我来说。”随之而来的是各种各样的混乱。她的隐形眼镜开始给她找麻烦；她想坐在另一把椅子上；她必须去一趟洗手间；她不得不取出隐形眼镜。我无法使她把注意

力集中在下面的谈话中。

这些都是拒绝的表现。她没有准备好丢弃垃圾，治愈自己。我发现她的姐姐也有两次伤到后背，她的母亲也是如此。

另一位客户是一位演滑稽剧的演员，在大街上表演。他吹嘘说他的骗术是多么高明，尤其擅长欺骗公共机构。他知道怎样偷走任何物品，尽管他什么也没有偷过。他总是一文不名，房租最少拖欠一个月以上，家里没有电话。他的衣着很邋遢，身体到处都疼，他喜欢做一个微不足道的小人物。

他的理念是，除非他遇到什么好事，否则他不会停止欺骗。当然，基于他所付出的，他不可能在他的生活中遇到什么好事。他首先应当停止欺骗。

他的拒绝表现为不准备放弃旧的方式。

## 不要管你的朋友

我们经常把我们自己的改变任务丢在一边，而去研究我们哪个朋友需要改变。这同样也是在抵触改变。

在我的早期工作中，我有一位客户，她想把她所有朋友都送进医院。她没有送他们鲜花，而是让我去解决她朋友们的问题。我经常手里拿着录音机到她的朋友那里，然后发现躺在床上的人并不知道我为什么要去找他们，或者不知道我是在干什么。后来我学会了：不要为任何人工作，除非是病人亲自请你那样做。

有些客户来找我，是因为他们的朋友把我的咨询作为礼物送给了他们。这样做效果并不太好。

当我们看到一本好书、一出好戏、吃到什么美味、发现一个风景优美的地方，我们常常会想和我们的朋友一起分享。但是，我们可以改变自己，却不可勉强别人改变。要求自己改变，已经是一件困难的事，又怎能强求他人去改变呢？尤其是当别人完全无意改变时，如果一定要这样做，只有徒然伤害彼此的友情。

## 镜子

镜子将我们自己的情感反射回来。它清楚地告诉我们，如果我们要过充满热情的快乐生活，我们有哪些地方需要改变。

我要求人们每次路过镜子时，都要看着自己的眼睛，对自己说一些积极的话。最有效的方法就是把自己的主张对着镜子大声地说出来。你会意识到抵触的存在并立即抛弃他们。在读这本书时最好准备一面镜子，用它来检查你究竟哪里存在抵触，哪里是开放的、顺畅的。

现在，看着镜子里的自己，对自己说：“我愿意改变。”

注意你的感觉。如果你犹豫、拒绝，或者不想改变，问问自己这是为什么。你还持有哪些旧观念？现在不是责备自己的时候。注意哪些思想仍在起作用，哪些固执的信念升到了表面。这就是给你造成一系列麻烦的根源。你能认识到它是从哪里来的吗？

当我们的决定感到不适应，或者认为没有什么成效时，我们很容易说：“看，我们的决心没有什么作用。”并不是我们的决心没起作用，而是我们应该进入下一步了。

## 重复出现的行为表明了我们的内心需求

我们的每一种习惯，我们一遍又一遍反复经历的那些事，我们不断重复的行为模式，都来源于我们自身的某种需求。这种需求与我们的一些观念保持一致。如果这种需要不存在，我们就不会有那样的习惯，不会有那样的经历，不会有那样的行为。一定有某种东西存在于我们身上，使我们需要变胖，需要糟糕的人际关系，以及失败、烟瘾、愤怒、贫穷、虐待，还有我们身上的其他问题。

一些人养成了各种不好的习惯，例如每天吃肥肉、吸烟、酗酒、挥霍无度、不正常的两性关系、骂人、和不良的朋友交往，甚至连犯罪都会上瘾。他们也许对自己说过很多遍：“我再不能这样做了！”可是，话音刚落，便又去吸烟、饮酒、做对不起自己或别人的事了。

尽管他们也曾一再责怪自己：“哎，你太没有毅力，太没有原则，你太软弱了！”

那又有什么用呢？只会徒然加重已经背上的内疚包袱。

## 与毅力和约束力无关

我们试图解决的生活问题只是表面症状，是外在效应。不在内部根源上下手，表面症状也是无法消除的。我们的毅力和约束力稍有松懈，病症又会滋生出来。

## 主动放弃需要

我对客户说：你一定有一种内在的需要，否则你就不会是这种情况了。让我们退一步，去主动放弃需要。当我们没有那种需要的时候，我们就不再会期

待香烟或者暴饮暴食，也不再采取消极的思维模式。

我们首先要作的声明是：“我愿意放弃需要，放弃导致抵触、头痛、便秘、肥胖、贫穷的需要。”“我愿意放弃……的需要。”如果你拒绝这一点，你的其他声明就会变成无效的声明。

我们给自己编织的网不能把自己缠得太紧。如果你曾经试图解开一团打了结的毛线团，你会知道强拉硬拽会使线团缠得更紧。你需要耐心地轻轻解开那些结。在解开你自己头脑里的那些结时，你需要同样的耐心。如果需要的话你可以寻求帮助。最重要的是，在整个过程中你要爱自己。丢弃旧信念的愿望是你打开门锁的钥匙。这就是秘密。

## “我没有价值”造成了拖延

如果我的内在信念是“我没有价值”，那么我的外在反映可能就是拖延。毕竟，如果想要避免去我们嘴上说的“想去的地方”，拖延是一种有效的方法。大多数拖延的人将把大量时间和精力用于他们自己赐给自己的拖延上。他们会把自己称为“懒人”，并且通常会让自己感到自己是“坏人”。

## 憎恨别人的利益

我有一位客户很爱引起别人注意，他故意迟到以引起教室内的骚动。他已经是18岁的孩子了，填写收益清单时他最后一个填写。作为一个孩子他看到了其他人的“所有”，他渴望那些都是他的。即使现在每当他看到别人很富有，他也会不高兴。他会说“噢，我希望我有那些财富”，或者“噢，我怎么从来没有得到那些？”

他对于别人利益的憎恨是他自己成长和改变的障碍。

## 自尊为你打开大门

有一位79岁的客户来找我。她教别人唱歌，她的好几个学生从事电视节目的贸易。她也想做电视节目贸易，但是她很害怕。我完全支持她并且鼓励她：“没有人和你一样。做你想做的。”我说，“为了你的乐趣而做。很多人在那儿就是为了看你能提供什么。让他们知道你的存在。”

她找了好几个代理商和技术指导，并且说：“我是一个资格很老的老年人，我想做贸易。”在很短的时间里，她开了贸易公司，从那时起她一直在工作。我总是在电视和杂志上看到她。新的职业可以从任何年龄开始，尤其是当你为了

乐趣而做时。

## 自我贬低根本不能达到目的

自我贬低只能强化拖延和懒惰。应该把精神能量放在驱除旧的思维模式、创造新的思维模式上。请对自己说：“我放弃认为自己没有价值的信条。我值得拥有最好的生活，现在我允许自己接受它。”

“当我花几天时间一遍又一遍朗读这段声明时，我拖延的外在反应将自动开始消失。”

“当我创造一种自尊的模式后，我不再需要拖延。”

让我们停止浪费宝贵的时间和精力。我们如果具有某些内在信念，我们就会不由自主地做一些事的时候贬低自己。改变这些信念。

不管我们讨论的是什么主题，也不管你如何做到它，我们只是在处理思想问题，而思想是可以改变的。

当我们想要改变环境时，我们需要这样说：

“我愿意丢弃旧的信念来创造新的环境。”

每当想到你的疾病或问题时，你就一遍一遍对自己说这句话。当你这样说的时候，你就远离了失败者的阵营。你不再无助，你认识到了自己的力量。你在说：“我开始理解是我创造了这些。我现在认识到我自己的力量。我打算让旧的信念远离我。”

## 自我指责

我有一位客户，在她不能忍受自己的消极思想时，她能吃掉一磅黄油以及其他能抓到手的任何食物。第二天她又会为自己体重增加而生气。当她是一个小女孩时，她会围着家里的餐桌转上一圈，把家里其他人剩下的所有食物都吃光，然后再吃上一大块黄油。家里人会赞赏她，认为她这样做很可爱。只有这个时候她能够得到家人的赞赏。

当你责骂自己的时候，当你斥责自己的时候，当你“痛打自己”的时候，你认为你应该这样对待自己吗？

几乎我们所有的模式，不管是积极的还是消极的，在我们三岁以前就已经被我们自己接受了。我们那时所接受的对我们自己的信念，以及对生活的信念，造就了我们后来的经历。那时候别人对待我们的方式，就是日后我们对待自己的方式。你自己责备的是你内心中的那个三岁小孩。

如果你因为自己恐惧害怕就对自己生气，想一想三岁时的你。如果你的面前站着的一个正处于恐惧之中的小孩，你会怎样对待他？你会对他生气呢，还是

蹲下来伸出双臂抱紧他、安慰他，让他感到安全和放松？在你小的时候，你周围的成人可能不知道该如何安慰你。现在你是成人了，如果你还不安慰内心中那个孩子，真是太悲哀了。

过去的都已经过去了。现在，就是现在，你可以按照你想要的方式来对待自己。一个被吓坏了的孩子需要安慰，而不是责备。责备自己只会让自己更害怕，这是肯定的。当一个孩子感受不到安全时，他会制造一大堆麻烦。还记得别人小看你时，你有什么样的感觉？你内心中那个孩子也有同样的感觉。

对自己好一点。开始爱自己，赞同自己。这正是那个小孩子所需要的。有了这些，他才能发挥出最大的潜力。

在我广阔的人生中，  
一切都是完美、完整和完全的。  
我需要把抵制改变的思想抛弃，  
就像抛弃其他消极思想一样。  
它们无法战胜我，我才是自己世界的主人。  
我尽最大努力顺应我生活中的改变。  
我赞同自己，赞同自己改变的方式。  
我尽我最大的努力。日子变得简单起来。  
我处在不断变化的生活的河流之中。  
今天是美好的一天。  
这是我的选择。  
我的世界里一切都好。

## 第七章 怎样改变

“我轻松愉快地走过了那座桥。”

我喜欢问“怎么做”。世界上有很多思想和理念，如果我们不去应用它们来改变我们的生活，它们就毫无意义。我是一个非常注重实际的人，我总是想知道如何去做。

我们现在要探讨的原则是：

培育丢弃消极信念的愿望，  
控制自己的头脑，  
学习如何宽恕自己、宽恕他人，给自己自由。

有时，当我们丢弃旧的自我时，我们的生活可能会乱上一阵子。这不是一件坏事，这是我们的环境开始改变的信号。我们的宣言开始生效，我们需要继续向前走。

### 例子

我们正在努力使自己变得富裕，但是我们丢了钱包。  
我们正在努力增进人际关系，但是我们和某个人打了一架。  
我们正在努力提高健康水平，可是我们感冒了。  
我们正在努力表现我们的创造天赋和活力，可是我们被解雇了。

有时问题从各个方面向我们汇集，这时我们会看到更多，理解更多。比如说，假设你正在戒烟，你说：“我愿意放弃我对香烟的‘需要’。”在你坚持这样做的时候，你发现你的人际关系变得更加糟糕。

不要失望，这说明我们的工作开始取得成效了。

你可能会问自己这样的问题：“我愿意放弃糟糕的人际关系吗？是不是香烟的烟幕使我无法看清这些关系是多么糟糕？我为什么要创建出这样的人际关系？”

你会注意到吸烟只是症状而不是原因。现在你了解到内在因素，理解到这一点才能使自己得到自由。

你开始说：“我愿意放弃对糟糕的人际关系的‘需要’。”

然后你注意到你对人际关系感到不适的原因是：其他人好像总是在批评你。请注意，我们自己在创造你们的经验，你现在开始说：“我愿意放弃被批评

的需要。”

然后你开始考虑“批评”。你发现在小的时候你曾接受过很多批评。只有当你受到批评时，你内心中的小孩子才会感觉“在家里”。为了隐藏这一点你又创造了“烟幕”。

也许你能看出你的下一步是声明：“我愿意放弃……”

在你进一步作出声明的时候，你会发现香烟不再吸引你了，你生活中的人也不再会批评你。然后你知道你放弃了那些需要。

通常需要一些时间才能达到这种结果。你需要慢慢坚持，并且愿意每天给自己一点时间观察自己的变化，这样你就会得到答案。这个星球是天赋所创造的，而你自己就具有同样的天赋。你内在的心灵会指引你得到你需要知道的答案。

## 练习

### 放弃需求

如果你来我的工作室，我会让你和一位伙伴做这个练习。你自己同样可以用一面镜子完成这个练习——如果可能的话使用一面尽可能大的镜子。

想想你生活中需要改变的东西。走到镜子前看着自己的眼睛大声说：“我现在认识到是我创造了环境，现在我愿意丢弃造成自己目前状况的思维模式。”带着感情多读几遍。

如果你有一个伙伴，我会让你的伙伴告诉你，他是否真的认为你是这样想的。我想让你使你的伙伴信服。

问问自己，你是否真的相信你的话。如果镜子中的自己能够使自己信服，那么你就已经准备好从过去的羁绊中走出来了。

在这一点上很多人感到害怕，因为他们不知道如何放弃。在得到所有答案之前，他们害怕把自己交给自己。这是一种抵触方式。我们要跨越这种障碍。

好在我们并不一定要知道如何做。我们所需要的全部东西就是“愿意”。自然的灵感，或者你的潜意识都会告诉你如何做。你所想的和你所说的都会得到回应，此时此刻就是力量的源泉。你现在所想的，和你现在所说的，将造就你的未来。

## 你的头脑是一个工具

你拥有你的头脑。你可能会想你的思维是一部电影放映机。但是这只是因为训练了你的大脑，让它以这种方式思考。对于你自己的这个工具，你可以选择不训练或者重新训练。

你的大脑是一个可以按照自己想要的方式随意使用的工具。你现在使用大脑的方式只是一种习惯。而任何习惯，如果你想要改变的话都能改变。即使我们只知道它有改变的可能，只要我们努力，最终它都会改变。

让你的头脑安静一会儿，真正思考一下这个观念：你的大脑是一个可以按照自己想要的方式随意使用的工具。

你所“选择”思考的思想造就了你的经历。如果你相信那是一个难以改变的习惯或信念，那么你所选择的信念最终会在你身上变为现实。如果你愿意选择相信“对我来说改变很容易”，那么你的这种选择最终会在你身上实现。

## 控制头脑

你的内心具有难以置信的力量和天赋，它们经常会对你所想和所说的作出反应。如果你学会通过有意识地选择思想的方式控制你的大脑，你就与自身的力量结成了联盟。

你是否认为自己的头脑是被控制的？你能控制你的头脑。你能使用你的头脑。你能够抛弃那些旧思想。

当你的旧思想试图回来并对你说：“改变实在是太困难了！”你应该控制住头脑，对自己说：“我现在选择相信‘改变对我来说变得越来越容易了’。”你可能要好几次与自己的心灵进行这样的对话，然后你会认识到你可以控制你的头脑，你的头脑已经不再说以前的话了。

## 做自己头脑的主人

你的旧思想离你而去，除了脱离那些由它们造就的经历之外，你不必再去考虑它们。你现在的思想，此时此刻你所想的，完全在你的控制之下。

## 例子

如果你有一个孩子，很长时间以来你都允许他想几点起床就几点起床，但

是现在你下定决心以后让他每天晚上 8 点上床睡觉，你想像一下第一个晚上他会是什么样子？

这个孩子会反抗这个新规定，他会又踢又叫，尽最大努力坚持到最后才上床。如果你这一次对他妥协了，那么他就赢了，而且以后将继续试图用哭闹的办法控制你。

但是，如果你平静地坚持你的决定，坚决地对他说这是新的睡觉时间，反抗就会减小。两到三个晚上之后，新的常规就会建立。

你的头脑也是一样。一开始它当然会反抗。它不想被重新训练。但是你控制着它，如果你专注且强硬地坚持，在很短的时间内新的思维方式就会建立。你将认识到我不是自己头脑的牺牲品，而是自己头脑的主人。对此你会感觉良好。

## 练习

## 放松

当你读到这里时，做一个深呼吸，在你呼气时，让你的身体放松。让你的头皮、前额和脸放松下来。没有必要让你的头部因为阅读而变得紧张。让你的舌头、喉咙、肩膀放松下来。你可以用手臂轻松地握着一本书。现在就做这些。放松你的背部、腰腹部和骨盆。在放松你的腿和脚时平稳地呼吸。在你做以上练习时，你的身体是不是有很大改变？如果你正在用身体做，你也就是在用心来做。

在你放松时，保持舒适的体位，对自己说：“我愿意放松。我放松了。我释放出所有的紧张。我释放出所有的恐惧。我释放出所有的内疚。我释放出所有的悲哀。我扔掉所有限制性的思维。我放松了，我平静了。我自己平静了。我平静地面对生活。我是安全的。”

把这个练习重复两三遍。体验放松的悠闲。当你感到困难的思想向你逼近的时候就做这个练习。多做几次练习之后，放松就会变成你日常生活的一部分。当你首先让自己进入这种平静状态以后，你才能更容易把握你的头脑，你才能更加开放地迎接新思想的到来。不需要压力、紧张和抗争。仅仅是放松下来平静地思考。是的，很容易。

## 放松身体

有时候我们需要放松身体。经验和情感会锁在身体里。如果我们总是沉默不语，无法表达自己，那么，坐在小汽车里摇上所有车窗，然后尖声喊叫，这是一个放松自己的好办法。砸床、踢枕头来释放压抑的愤怒也是一种无害的方式，就像打网球和跑步一样可以放松压抑的愤怒。

我有一两天曾经感到肩膀疼。我试图忽略它，但是还是疼。最后，我坐下来问自己：“这里发生了什么？我的感觉是什么？”

我自己回答：“我感觉就像被火烧一样。燃烧……燃烧……那意味着愤怒。你为什么事生气？”

我不清楚我为什么事生气，所以我说：“好吧，看看我们是否能找出来。”我把两个大枕头放在床上，然后开始使劲击打它们。

大概打了12下，我清楚地意识到我为什么生气了。我明白了。所以我更加用力地打枕头，从身体里释放出愤怒的情感。做完之后我感觉好多了，第二天我的肩膀就好了。

## 别让过去的事妨碍你

很多到我这里来的人，都说因为过去发生的事使他们不能享受今天。因为他们过去不曾做某事，或者过去没有按照某种方式做某事，他们今天就不能过充实的生活。因为他们不再拥有过去所拥有的东西，他们就不能享受今天的生活。因为他们过去曾经受过伤害，他们现在就不能接受别人的爱。过去他们做某事的时候，曾经发生过令人不愉快的事，所以今天他们如果再做这件事，就一定会重演过去的愉快。他们过去在做某事的时候，出现过失误，这令他们很难过，因此他们确信自己永远是一个坏人。因为其他人曾经对他们做过什么，所以都是因为其他人的错，使他们不能过上想过的生活。因为过去的某种情境令他们感到非常愤怒，所以至今他们还沉浸在那种感受中。因为他们在很久以前曾经被糟糕地对待过，所以他们永远不会宽恕和忘记。

因为在高中时他们没有邀请我参加一个项目，所以我无法享受今天的生活。

因为第一次听力测试时我的成绩很糟，所以我永远害怕听力测验。

因为我不再结婚了，所以我今天无法过完整的生活。

因为我被流言伤害过一次，所以我将不再相信任何人。

因为我偷过一次东西，所以我必须永远惩罚我自己。

因为我小时候很穷，所以我永远不会得到很多。

我们经常拒绝认识到自己仍然沉浸在过去的事情之中——无论它是什么或者它是多么可怕——这样做会伤害我们。“他们”其实并不在意。通常，“他们”根本没有意识到他们伤害了我们。我们因为拒绝使现在的生活变得充实，而自己伤害了自己。

过去的事情已经发生过了，无法再去改变。我们能够体验的只有现在。即使我们要哀悼过去，我们也只能在现在的时刻中回忆过去的经历，在这个过程中我们会失去对现在的体验。

## 练习

### 从过去的事情中解放出来

现在让我们把头脑中过去的事清扫一下，抛开依附在往事上的情感。让回忆仅仅是回忆，不带任何感情因素。回想一下，你上小学三年级时常穿的衣服，通常这不带感情色彩，仅仅是回忆。

对于我们过去生活中的其他事情也是如此。我们抛弃过去，我们变得更加自由，我们所有的精神能量都集中在当下，我们将创造更加美好的未来。

把你想要清除掉的所有事情列在一张清单上。你在多大程度上愿意做这件事？注意你的反应。如果要抛弃这些过去的事情，你需要做哪些事情？你在多大程度上愿意去做？你拒绝的程度有多大？

## 宽恕

下一步，宽恕。宽恕自己，宽恕别人，能够把我们自己从过去中解放出来。《奇迹课程》一遍又一遍地告诉我们，宽恕几乎是一切问题的答案。我知道当我们的进程停滞的时候，我们通常需要更多地去宽恕。在此时此刻我们如果感到生活不顺畅，通常意味着我们还沉浸在过去的时刻里，可能是过去的悔恨、悲痛、伤害、恐惧、内疚、责怪、愤怒、怨恨，有时甚至是对于复仇的期待。所有这些都源于不宽恕，拒绝抛弃过去走进现在。

爱是从任何病症中康复的一剂良药。宽恕则是通往爱的途径。宽恕能够化解怨恨。通过很多事例我都得出了这个结论。

## 练习

### 化解怨恨

这儿有一个古老的伊迈特·福克斯(Emmet Fox)实验用来化解你心头挥之不去的怨恨。他建议你静静地坐着，闭上你的眼睛，放松你的头脑和身体。然后，想像你坐在黑暗的剧院里，你面前有一个小舞台。在那个舞台上，站着你最恨的人。那个人可以是过去、现在、仍然活着或者已经去世的人。当你清晰地看到这个人时，想像这个人身上发生了好事——对他意味深长的事。你看见他笑了，他很高兴。

让这个场景持续几分钟，然后让它慢慢隐退。我愿意加上另外一个步骤。当这个人从舞台上消失后，你自己走上舞台。你看见你身上发生了好事。看见你自己笑了，你很高兴。意识到宇宙之大可以容下我们所有人。

上面的练习能够消除盘旋在我们头上、让我们哭泣的大部分怨恨的乌云。对于某些人来说，做这个练习非常困难。每天做这个练习，你可以更换不同的对象。一个月以后，感觉一下你有多轻松。

## 练习

### 复仇

那些走在精神康复路途上的人知道宽恕的重要性。对于我们之中的某些人来说，在能够完全宽恕之前还需要完成一个步骤。有时我们内心深处的小孩需要先复仇，然后才能自由地宽恕。对于这种情况，这个练习是很有帮助的。

闭上你的眼睛，安静地坐着。想一想谁是那个最难被宽恕的人。你真想把他们怎么样？他们需要怎样做才能得到你的宽恕？想像着他们确实那样做了。你想让他们遭受多长时间的痛苦或者向你忏悔多长时间？

当你感觉这些都做完了，时间也足够了的时候，就永远忘记它。通常你会在这个时刻感到更轻松了，也更容易宽恕了。这个练习不可以每天做，这对你不好。只做一次就够了。

## 练习

### 宽恕

现在我们已经准备好去宽恕。如果可能的话找一位伙伴，如果你只是一个人，那就大声练习。

再一次，闭上眼睛安静地坐着，然后说：“我需要宽恕的人是，我宽恕你的。”一遍又一遍地重复。你可能有很多人，很多方面需要宽恕。如果你有练习的伙伴，让他回答你：“谢谢你，我现在让你自由。”如果你没有伙伴，那么就想像被你宽恕的人回答你这样的话。这样做 5 至 10 分钟。找找你心中为不平而哭泣的地方，让它们离开。

现在，当你感觉头脑更加清晰以后，把注意力集中到自己身上。对自己大声说：“我宽恕我自己的。”再做大约 5 分钟。每周至少做一次，这个练习对清除思想里的残余垃圾特别有效。

## 练习

### 视觉化

这是另一个很好的练习。如果可能，请其他人为你读下面的文字，也可以自己朗读并把它用录音机录下来然后再听。

现在，把你self想像成 5 岁或 6 岁的孩子，在头脑中呈现出这个孩子(五六岁的自己)的形象。看着这个孩子的眼睛。看到他眼中的渴望，意识到他只想向你要一件东西——爱。伸出你的双臂拥抱这个孩子。用爱和温柔抱紧他。告诉他你有多爱他，你对他是多么在意。尊重这个孩子的所有方面，如果他在学习过程中犯了错误，对他说“没关系。”向他保证不管怎样你都会在那里陪伴他。现在让那个孩子变得越来越小，直到他小得能放进你的心里。把他放在你的心里，这样每当你向下看的时候，你都能看到他的小脸正看着你，你能够给他无尽的爱。

现在，在心里呈现出你母亲 4 岁或 5 岁时的样子，她被吓坏了，正在到处

寻找爱，可是她不知道到哪里去寻找。伸出你的手臂拥抱这个孩子，让她知道你是多么爱她，你是多么在意她。让她知道不管发生什么她都能依赖你。当她安静下来并感觉很安全时，让她变得越来越小，小得能够放进你的心里。把她和你自己那个小孩放在一起。让他们都愿意为对方付出很多爱。

现在，在心里呈现出你父亲3岁或4岁时的样子——被吓坏了，哭着，正在寻找爱。你看见泪水从他的脸上滚落下来，他不知道下面该怎样做。你现在变得很善于安慰吓坏了的孩子，所以你伸出手臂抱紧这个颤抖的小小身体。安慰他，给他轻轻唱歌。让他感到你有多爱他。让他感觉你总是会在那里陪伴他。

当他不再流泪时，你感觉他小小的身体因为有了爱而平静下来，这时让他变小，小得能够放进你的心里。把他和刚才那两个小孩放在一起，让他们为他人付出爱，而你，爱他们所有人。

你心里有那么多爱，你可以让地球上所有的人都充满幸福。但是现在，让我们用这些爱使你变得完美。感觉你心中开始有暖流涌出，轻柔地，慢慢地。让这股暖流改变你思考自己、谈论自己的方式。

在我广阔的人生中，

一切都是完美、完整和完全的。

变化是我生活中的自然规律。我欢迎变化的到来。

我愿意改变。我选择改变我的思想。

我选择改变我所使用的词汇。

我从旧的变成新的，这对我来说很容易也很愉快。

宽恕比我想像的要容易。

宽恕使我感到自由和轻松。

伴随着快乐的感觉，我越来越爱自己。

我放弃的怨恨越多，我需要表达的爱就越多。

改变我的思想我感觉很好。

我在学习选择体验今天的喜悦。

我的世界里一切都好。

## 第八章 建立新的一切

“我已经知道心中的答案。”

我不想变胖。  
我不想一文不名。  
我不想变老。  
我不想住在这里。  
我不想有这样的人际关系。  
我不想和我的父亲/母亲一样。  
我不想干这个工作。  
我不想有这样的头发/鼻子/身体。  
我不想孤身一人。  
我不想不快乐。  
我不想生病。

### 你把你的注意力放在哪里，哪里就会成长

以上所列举的，就是我们的传统教给我们的斗争方式——想着如果我们这样做了，积极的结果就会自动到来。但事实并不是这样。

有多少次你为那些不想要的东西而悲叹？它是否真的给你带来你想要的东西？如果你真的想改变你的生活，上面那种与否定作斗争的方法完全是浪费时间。

你对不想要的东西想得越多，你创造的不想要的东西就越多。你所不喜欢的东西会一直跟着你。

你把注意力放在哪里，哪里就会成长，而且会成为你生活中永久存在的东西。远离否定的事物，把注意力放在你真正想要的肯定的事物上。让我们把刚才的消极声明变为积极的宣言：

我是苗条的。  
我是富裕的。  
我永远年轻。  
我现在搬到了更好的地方。  
我有了一个美妙的新关系。  
我是独特的人。

我喜欢我的头发/鼻子/身体。  
我被友爱和爱情包围。  
我是喜悦、快乐和自由的。  
我非常健康。

## 训练大脑

上文所列举的自我批评，只是我们的思维按照旧模式运转所得的结果。想想看，你是怎样教会你的大脑不断斥责自己，并且拒绝改变的？忽略那些思想，赶快开始做手边的重要工作！

让我们回到前面所做的一个练习。看着镜中的自己，说：“我喜欢并且赞同自己原来的模样。”

你现在感觉如何？在我们做完宽恕工作以后，这个练习是不是变得容易一些了？这个问题仍然是核心问题。自我赞同和自我接受是通往积极改变的必由之路。

我以前对自己总是自我否定，有的时候我甚至会打自己的脸。我不知道自我接受是什么意思。我对自己的否定信念深信不疑，我对于别人所说的任何肯定性的语言根本听不进去。如果有人说我可爱，我瞬间产生的反应就是：“为什么？别人可能怎样看我？”或者是经典思维：“如果他们真正了解了我的内心，他们就不会喜欢我了。”

我那时并没有意识到，所有的好事都是从自我接受开始的。我花了好长时间和我自己建立一种和平的、充满爱的关系。

首先，我抓住很多小事向自己表明我自己“质地优良”。这很有效，我的健康状况改进了。良好的健康从爱自己开始。在金钱、爱情、创造性的自我表达方面也是如此。后来我学会了爱自己的全部、赞同自己的全部，即使是一些我曾经认为“不够好”的方面。那时，我真正开始进步了。

## 练习

### 我赞同我自己

我让数百人做过这个练习，效果非常显著。在一个月内，反复对自己说：“我赞同我自己。”

每天至少说三百至四百遍。不，三百至四百遍都不算多。在你发愁的时候，至少要念这么多遍，才能使你克服困难。让“我赞同我自己”成为一句滚动播放的咒语，一句你一遍又一遍对自己念叨的话，没有停顿的时候。

说“我赞同我自己”这个方法，保证能使你潜意识里的能量激发出来。

当消极思想到来时，例如：“当我胖了的时候我怎么能赞同我自己呢”？或者“傻瓜才认为这样做会有什么好处”，或是“我不好”。不管你喋喋不休地说些什么消极语言，你都应该试着开始控制自己的头脑。不要去重视这些思想，轻轻地对自己说：“我放弃这些思想，我赞同我自己。”

在做这个练习本身时也会产生一些问题，比如“我感觉自己很傻”，“这是一个谎言”，“听上去莫名其妙”，或者是“我那样做的时候怎么能赞同自己呢？”

让这些念头溜走好了。这只是些抵触思想而已。如果你不选择相信它们，它们就没有力量控制你。

“我赞同我自己，我赞同我自己，我赞同我自己。”不管发生什么，不管别人对你说什么，也不管别人对你做什么，继续向前走。当别人正在做你所不赞同的事时，如果你能对自己这样说，这时你就会知道你正在成长着，改变着。

如果我们不向某种思想投降，这种思想就不能控制我们。思想只是串联在一起的词汇。它们本身并没有意义，是我们赋予它们意义。让我们选择思考那些能使我们强健、能给我们支持的思想。

自我接受就是放弃他人的意见。如果我不断地对你说：“你是一头紫色的猪，你是一头紫色的猪。”你或许会笑话我，或许会生我的气，又或许会认为我疯了。一般情况下你不会相信我说的，然而很多时候，我们相信的有关我们自己的信念，是明显错误的和不真实的。相信你的自我价值和你的体形有关，就和你相信“你是一头紫色的猪”是一样的。

通常我们认为我们所犯的“错误”，只是我们对自己个性的自我表达。这正是我们独特的、特别的地方。大自然从来都不重复它自己。自从有了地球开始，从来就没有两朵完全相同的雪花，也没有两滴完全相同的雨点。每一朵雏菊都有别于其他任何一朵雏菊。我们的指纹是不同的，我们之间也是不同的。我们注定是不同的。如果我们接受我们之间的不同，那么就不再会竞争和比较了。试图和其他人一样会让我们的的心灵束手无策。我们来到这个星球就是为了表达我们是谁。

当我此刻在这里学习爱自己时，我才知道了我是谁。

## 把新思想用于实践当中

去思考那些令你快乐的思想。去做那些让你感觉良好的事情。与那些让你

感觉良好的人交往。吃那些令你的身体感觉舒服的食物。走好每一步都会让你感觉良好。

## 播下种子

想一想番茄的种子。一株健康的番茄苗长成以后可以长出近百个番茄。为了让这株番茄苗能长出这么多番茄来，我们必须从一粒健康的种子开始。那粒种子看上去并不像一株番茄苗，它的味道也不像番茄苗的味道。在你不能肯定它是不是番茄种子时，你宁愿相信它是。你把它种在有肥料的土壤里，你给它浇水，让阳光照耀它。

当幼嫩的小苗长出来时，你不要踩到它，你可能会说：“那不是一株番茄苗。”你更有可能看着它说：“噢，天哪，它长出来了！”你高兴地看着它一点点长大。你及时地给它浇水，让它晒到充足的阳光，为它拔去周围的杂草。这样，你的这株番茄苗可能会长出上百只甘美的番茄来。这一切都是从一粒微小的种子开始的。

你在为自己创造新体验时也是一样。你把新思想种植在你的潜意识里。种子就是你的新宣言。所有的新体验都在这颗弱小的种子里。你用宣言和声明去浇灌它。你让积极思想的阳光照耀它。你拔掉长出的消极思想的杂草。当你第一次看见一点点微弱的积极行为的迹象时，不要去践踏它，不要说：“这远远不够！”你应当看着自己的第一次突破，欢呼道：“噢，天哪，开始了！有效了！”然后你看着它一天天长大，逐渐变成你期望的样子。

## 练习

### 创造新变化

现在，拿出你的错误清单，把他们变成积极的宣言。或者你列出一张你想要改变成什么样的清单。从这张单子中选出三个，把它们改写成积极的宣言。

假设你的消极思想清单是这样：

我的生活是一团乱麻。

我应当减轻体重。

没有人爱我。

我想搬家。  
我憎恨我的工作。  
我应当更有条理。  
我做得不够。  
我不够好。

你可以把它们改写成这样：

我愿意抛弃以前那些消极的模式。  
我正在做积极的改变。  
我有一个快乐的、苗条的身体。  
无论走到哪里我都体验到爱。  
我有极好的居住环境。  
我正在创造一个美妙的 new 工作。  
我现在很有条理。  
我赞美自己所做的一切。  
我爱自己，赞同自己。  
我相信日子会越过越好。  
我期盼最好，我也接受现在。

除此之外，你还可以列出你想要得到的所有改变。爱自己并且赞同自己，会创造一个安全的空间，以及信任、期望和接受，这些会让你的体重变为正常。它们会使你的头脑有序地运转，创造良好的人际关系，找到新的工作和居住环境。番茄苗的成长是一个奇迹，实现我们的愿望也是一个奇迹。

## **你相信，你才能得到**

你是否相信你应该实现你的愿望？如果你不相信，你就不会让自己得到。你所不能控制的环境因素会突然出现，令你垂头丧气。

## **练习**

# 我应该得到

再一次面对你的镜子，说：“我应该得到(我应该是)，我现在就接受这个想法。”重复3至4遍。

你感觉如何？要经常注意你的感觉，体验是什么感觉进入了你的身体？你感觉你说的是真的吗？或者你仍然觉得你不配得到？

如果你身体里仍然有消极的感觉，那么就返回到前面的宣言：“我放弃潜意识中的消极模式，这些模式使我对于应得的好事产生抵触。”“我应该得到(我应该是)，我现在就接受这个想法。”

反复诵读，直到你产生接受的感觉，有人可能需要反复读好几天。

## 整体思想

在我们建造新世界的进程中，我们想要应用一个整体的方法。整体思想是要我们全面地发展——身体、心灵和精神。如果我们忽视了其中任何一个方面，我们就是不完全的，我们在整体上就是欠缺的。只要我们向整体发展的方向努力，从哪一个方面开始并不重要。

假如我们从身体方面开始。我们想要加强营养，于是我们开始研究如何对饮食进行合理的搭配，它们如何使我们的身体产生不同的感觉。我们想为我们的身体选择最好的食物。有草药、维生素和各种各样的治疗方法，我们甚至可以探讨一下有关结肠的问题。

我们可能想要寻找一种适合我们的锻炼方法。锻炼可以使我们的骨骼更加强壮，身体更加年轻。除了田径运动和游泳之外，还可以跳舞、打太极拳、练习武术和瑜伽。我很喜欢我的蹦床，我每天都在上面跳。业余时间我还喜欢玩滑板。

按摩、足疗、针灸、脊椎指压疗法等等对身体都是有好处的。还有亚历山大方法(Alexander Method)、生物能量转换、健康触摸等等。

假如我们从头脑开始。我们可以使用视觉化技术、导向性意象与肯定的思维。有很多心理学技术：完形、催眠、再生、心理剧、过去生活回归、艺术疗法，甚至梦幻作业。

任何形式的冥想都是使心灵宁静的好方法，它允许你内心深处的意识浮到表面。我经常闭上眼睛坐在凳子上，说：“我需要知道什么？”然后我静静地等待答案。如果答案有了，真好；如果没有答案，也好。下一次它就会来的。

假如你从精神领域开始。祈祷、冥想可以把你带入更高的精神境界。对我来说，练习宽恕和无条件的爱都是在精神方面的实践。

我想让你知道的是，有很多很多的途径等待你去探索。如果一种方法行不

通，就换另一种。以上这些建议都可能对你有用的，但我不知道到底哪种方法对你最有用，这需要你自己去摸索。没有一种方法能够适合所有人，也没有一个人或者一个团体能够回答每个人的所有问题。我本人也无法回答所有人的所有问题。我只是通往整体健康道路上的一块铺路石。

在我广阔的人生中，  
一切都是完美、完整和完全的。

我的生活总是新的。

我生活中的每个时刻都是新鲜的、至关重要的。

我用我的乐观思想来创造我想要的一切。

这是新的一天，我也是新的我。

我想的不一样，我说的不一样，我的行为也不一样。

别人对待我的方式也不一样。

我的新世界反映出我的新思想。

我满怀喜悦种下新的种子，

因为我知道这些种子将成为我新的体验。

我的世界里一切都好。

## 第九章 每日的功课

“我乐于实践新思维的技巧。”

### 如果孩子第一次摔倒就放弃，他们便永远学不会走路

无论学习的主题是什么，学习的过程总是相同的——不管你是在学习开车，打字，还是在学习打网球，或是在学习以积极的方式思考问题。我们先是一边摸索一边犯错误，这时我们的潜意识正在通过实验来学习。然而，每次当我们重新返回实践当中的时候，事情变得容易多了，我们也做得更好了。当然，第一天你不会做得“完美”。你将尽可能去做。对于一开始来说，这样就已经很好了。

经常对你自己说：“我正在尽我的最大努力。”

### 始终支持你自己

我很清楚地记得我第一次演讲时的情景。当我从讲坛上走下来时，我对自己说，“露易丝，你真棒！第一次你就做得这么好。如果再这样做五六次，你就是专业人士了。”

大概两个小时以后，我对自己说，“我相信我们能够改变一些事情。我们可以对它们进行这样或那样的调整。”我拒绝用任何方式批评我自己。

如果我从讲坛上走下来后，这样对自己说：“啊，你讲得实在太糟糕了。你犯了这个错误，你犯了那个错误。”那么，我会畏惧第二次演讲。

事实是，我的第二次演讲比我的第一次演讲做得更好，到第六次的时候，我感觉自己就像一个专业讲师一样了。

### 掌握大脑思维的规律

就在我写这本书之前，我给自己买了一台计算机。我把这台计算机称为“魔术女士”，它是我选择学习的新课题，我发现学习计算机很像学习心理法则。在我学会计算机的法则以后，它就按照我的指令依照程序为我变“魔术”。如果我

不按照它的法则给它指令，它要么不理我，要么就给我那些我不想要的结果。它真是寸步不让，我只好垂头丧气地继续学习它的法则。它在那里耐心等着我，最后，它又开始为我变魔术了。

你现在的学习内容也是一样。你必须学习大脑思维运转的规律，你不能向旧的思维方式屈服，你必须学习和使用新的语言。这样，当你真正实践的时候，“奇迹”将会出现在你的生活中。

## 巩固你所学的内容

如果你能够通过更多途径巩固你所学习的新内容，那就更好了。我建议你：

表达感谢的心情。

把宣言写下来。

坐下来冥想。

享受练习带来的乐趣。

实施好的营养计划。

大声朗读宣言。

把宣言用歌声表达出来。

拿出时间做放松练习。

使用礼堂化思维，心像。

读书和学习。

## 我的每日功课

我自己每天的生活就像这个样子：

我醒来以后，在我睁开眼睛以前的第一个想法，就是感谢我所能想到的一切事物。

洗完澡以后，我拿出大约半小时用于冥想、念宣言和祈祷。

然后我用 15 分钟来做运动，通常是在我的蹦床上进行。有时候我会跟着电视上 6 点钟的有氧健身节目做运动。

现在我准备吃早餐。我的早餐由水果、果汁和草药茶组成。我感谢大地母亲为我提供了这些食物，感谢食物用它们自己赋予我营养。

午餐之前我喜欢走到镜子前，大声朗读一些宣言；我甚至会唱出来，例如：

露易丝，你真好，我爱你。

这是你生命中最好的一天。

所有的东西都是为了让达到最好而设计。  
所有你需要知道的都已展现给你。  
你需要的一切正在到来。  
一切都很好。

午饭时间，我通常会吃一大盘沙拉。我再一次感谢这些食物。

下午晚一些时间，我会用几分钟来玩滑板，允许我的身体体验深度放松。  
这时我会听一些磁带。

晚餐是清蒸蔬菜和谷类食物。有时我会吃鱼或吃鸡。我吃简单的食物时身体感觉最好。我喜欢同其他人一起吃晚餐，我们除了为食物祈祷之外，还为彼此祈祷。

有的时候我会在晚上看书学习。总是有很多东西需要学习。有时候我会把最近的宣言写上10至20遍。

在我上床以后，我会整理一下思想。我回顾一天当中发生的事情，为每一件事情祈祷。我向自己声明我会睡得很深、很好，明天早晨我会愉快地、精神饱满地迎接新的一天。

听上去不可思议，是吗？刚开始的时候好像感觉忙不过来，但是过上一小段时间之后，你的新思维方式就会成为你生活中不可缺少的一部分了，就像洗澡和刷牙一样。你会觉得熟练、很容易。

如果每天早上一家人能够在一起做这些事情就更好了。大家一起以冥想开始新的一天，或者在晚餐前将平静与融洽带给所有人。如果你认为你没有时间，你可能需要早起半个小时。付出的努力与获得的收益相比是值得的。

## 你怎样开始新的一天

早晨在你起床后你说的第一件事是什么？我们每天几乎都要说很多事情。我们是以积极的方式说还是以消极的方式说？我还能够记得过去，当我每天醒来以后，我经常叹息说：“唉，上帝，又是一天。”那的确是我想要的一天，整整一天中，倒霉的事一件接着一件。现在，每天早上当我醒来时，在睁开眼睛之前，我首先感谢床给了我一个晚上的好睡眠。毕竟，我们是在舒适中度过整个晚上的。然后我仍旧闭着眼睛，用大约10分钟的时间来感谢我生活中出现的所有好事。我大致作一下今天的计划，向自己肯定所有的事都将顺利进行，而且我乐于做每一件事。这就是我起床之前的冥想或祈祷。

## 冥想

每天拿出几分钟让自己坐着安静地冥想。如果你以前没有做过冥想，一开始用5分钟比较适宜。安静地坐着，调整你的呼吸，让思想从你的大脑中轻轻地流过。不要刻意选择重点，让思想自由翱翔。这是大脑的自由思考状态，不要刻意摆脱它。

有很多关于冥想的书或培训班，这些都可以为你提供帮助。不管你从哪里开始、如何开始，你最终都会找到最适合你的方式。我一般都会安静地坐着并且问自己：“我需要知道什么？”如果答案想来，我就让它来；如果它不想来，我就知道它以后会来。冥想的方式无所谓对错。

另一种冥想的方式是安静地坐着，体会呼气与吸气时空气进出你的身体。在你吸气时，数1，在你呼气时，数2。连续数到10，然后再从1开始。如果你发现你已经数到25或者其他10以上的数字了，只要重新从1开始就可以了。

我有一位客户，我认为她很聪明，很有天赋。她才思敏捷，极有幽默感。然而她的行为与她并不相符。她超重，贫穷，工作一塌糊涂，很多年没有男朋友。她能很快理解所有纯哲学的概念，这些东西对她来说“很有感觉”。但是她太聪明，反应太快，她无法让她自己慢下来，把她那些即刻掌握的概念用于实践中。

冥想在很大程度上帮助了她。她从每天做5分钟，发展为每天做15分钟到20分钟以上。

## 练习

### 每日宣言

每天把一段或两段宣言写10到20遍，富有热情地朗读它们。你可以为它们谱曲，并把它们愉快地唱出来。让你的大脑每天不断地复习这些宣言。宣言被重复多次就会变成信念，而信念会产生结果，甚至是以我们没有想到的方式产生结果。

我的一个信念是“我和房东关系很好”。我在纽约的最后一位房东是一个大家公认的刻薄之人，房客们都抱怨他。我住在那儿的5年当中，只见过他3次。

当我决定搬到加利福尼亚时，我想卖掉我所有的东西，以全新的面貌轻轻松松地与过去告别。我写下了这些信念：

“我所有的旧东西都会很轻松，很容易地卖掉”

“搬家很简单。”

“一切都非常正常地运转着。”

“一切都好。”

我并没有去想变卖东西有多么困难，也没有最后几个晚上我该睡在哪里这类消极思想，我只是按照我写下的信念去做。我的客户和学生们很快买走了所有的小东西和书。我写信通知我的房东我将不再续租房子。使我感到惊奇的是，我接到了他的电话，他告诉我因为我要离开令他感到很沮丧。他主动为我写了推荐信寄给我在加利福尼亚的新房东，并且问我是否可以把我的家具卖给他，这样他可以把这套公寓连同家具一起出租。

“我和房东关系很好”与“我所有的旧东西都会很轻松，很容易地卖掉”，这两个信念在我的头脑里，以我无法设想的方式结合在一起。使其他房客惊奇的是，我一直能够躺在我自己舒适的床上，与我的家具一起度过在纽约的最后时刻，而且还有人付钱给我！我只带着我的一些衣服、榨汁机、搅拌机、吹风机、打字机和一张巨额支票，看上去就好像是坐火车到洛杉矶度假一样。

## 不要相信限制性的信念

到达洛杉矶以后，我需要买一辆汽车。此前我自己没有汽车，也没有帮别人买过汽车。我没有确定的信用证明，银行不会给我信用卡。作为自由职业的女性，我的身份和职业帮不上我任何忙。我不想用我的全部存款去买一辆新车。建立信用成了一个难题。

我拒绝对环境或银行产生任何消极思想。我租了一辆汽车并且对自己声明：“我会有一辆车，我很容易得到它。”

我对遇到的每一个人说，我要买一辆新车，但是迄今为止我还没有能够在银行建立信用。大约过了三个月，我遇到了一个对我一见如故的喜欢我的商人。当我告诉她关于车的事以后，她说：“好，我会留意这件事的。”

她给她在银行工作的一个朋友打电话，说我是她的“老”朋友，给了我很高的评价。三天以后我就开上了我的新车。

当我处于恐惧中时，我就不会有这么兴奋了。之所以三个月后新车才出现，是因为以前我不相信自己会成为一个可以贷款的人，我内心深处很害怕，她需要时间来鼓起勇气迈出新步伐。

## 练习

### 我爱自己

我假设你已经无数遍地说过：“我赞同我自己”。这是一个坚实的基础。要至少坚持一个月。

现在拿出一张纸，在上面写：“我爱自己，因此……”

以尽可能多的方式完成这个句子。每天读一遍，如果你又有新想法就把它添上去。

如果可能的话，和一位同伴一起做这个练习。握住对方的手，轮流说：“我爱我自己，因此……”这个练习的最大作用就是：当你说你爱自己时，你几乎不可能小看自己。

## 练习

### 新要求

在心里呈现出你所想要的新的自我形象。描述所有的细节：感觉的，看到的，闻到的，摸到的，听到的。注意想像其他人对你的新形象的反应。不管他们对你如何反应，你都要适应。

## 练习

### 扩充你的知识

尽可能多阅读，以增加你对大脑工作方式的理解。有很多知识等着你去学习。这本书只是你的第一步！获取他人的观点，听听不同的意见，与同伴们一

起学习，直到你超越他们。

这是一生的工作。你学的越多，你知道的就越多，你实践和应用的越多，你的感觉就越好，你的生活就会越美妙。做这个练习，让你感觉良好！

## 开始验证结果

通过不同方式的实践，你会开始看到这项工作的成果。你会看到一些小小的奇迹发生在你的生活中。将从你生活中消除的东西，都跑去寻找和他们匹配的思想了。你想要的东西和想要发生的事情似乎突然出现在你生活中了。你得到了你从未想到过的奖金。

做几个月的思想功课以后，我很惊喜地发现，我看上去年轻了。现在，我看上去比十年前还年轻！

爱自己，爱自己的样子，爱自己的所作所为。如果嘲笑自己，嘲笑生活，你就什么也得不到。一切都是暂时的。下一辈子不管怎么说你都要变个样儿了，那么为什么不从现在开始变呢？

你可以读一读诺曼·库辛(Norman Cousins)的书。他微笑着把自己从致命的疾病中拯救了出来。不幸的是，他没有改变那种导致疾病的思想模式，因此他又生了另一种病。然而，他再一次笑着康复了！

你有很多条道路能够引领你摆脱困境。把这些方法都尝试一下，找到最适合你的方法。

在你晚上上床之后，再次闭上眼睛感谢你生活中一切美好的事物。这会给你带来更多美好的东西。

每天晚上，不要把看电视或听新闻作为最后一件事。新闻常常会罗列很多灾难性事故，你并不想把这些东西带入你的梦境。你的大脑在梦境中还会做很多清晰的工作，你可以让你的大脑在梦境之中帮助你完成你未完成的思考。早上起来的时候你会得到一个答案。

平静地进入梦乡。相信生活站在你这一边，留意那些带给你最大满足和喜悦的事情。

不需要把你正在做的事情搞成像做苦工一样。它是有趣的；它是一个游戏；它很有趣；它由你来决定！即使是实践宽恕或者化解怨恨也同样有趣，你可以再谱一首关于那个最棘手的人或情境的歌曲。当你吟唱这首小曲时，它把整个过程都变得轻松了。当我和客户单独交谈时，我会尽快使气氛变得轻松愉快。我们如果能够尽快对整个事件笑出声来，我们就能更快地让它从我们的生活中走开。

如果你在尼尔·西蒙(Neil Simon)表演的舞台剧中看到了你自己的问题，你马上会对自己笑出声来，以至于最后笑得从椅子上掉下来。悲剧和喜剧其实是

同样的东西，只是取决于你的观点——“噢，我们人类是多么愚蠢。”

尽量使我们的转变过程变得轻松愉快。玩得开心！

在我广阔的人生中，  
一切都是完美、完整和完全的。  
我支持我自己，生活就会支持我。  
我看到了规律起作用的证据，  
它就在我的周围、在我生活中的任何地方。  
我让学习的过程变得越来越快乐。  
我的每一天都从感激和喜悦开始。  
我充满热情地期盼每一天的冒险经历，  
我知道我的生活中“一切都好”。  
我爱我自己本来的样子，我爱我的所作所为。  
生活在我身上表达出生命、爱和快乐。  
我的世界里一切都好。



## 第二部分 让这些思想开始运转

# 第十章 人际关系

“我所有的关系都是和谐的。”

生活似乎由关系组成。我们和一切事物都有关系。你和你现在正在读的这本书、你和我、你和我的观点都有关系。

你和目标的关系、你和食物的关系、你和天气的关系、你和交通工具的关系，全都反映出你和你自己的关系。你小的时候和周围大人的关系，高度影响了你和你自己的关系。我们小的时候大人对待我们的方式，通常与我们对待自己的方式相同，无论是积极的还是消极的。

想一想，当你责备自己的时候，你使用哪些语言。是不是和你父母责备你时使用的语言相同？他们表扬你时使用哪些语言？我确信这些语言和你表扬自己时使用的语言相同。

也许他们从来都不表扬你，所以后来你不知道该如何赞许你自己，也许你还认定自己没有什么可以受表扬的。我不是在责怪我们的父母，因为我们是牺牲品的牺牲品。他们不可能教你那些他们所不知道的东西。

桑德拉·雷(Sondra Ray)，一位在关系领域开创出新天地的人，认为我们与周围人的主要关系反映出我们和父母或母亲的关系。她还说如果我们不能在心中重新清理与父母的关系，那么我们就无法创造出我们想要的人际关系。

关系像镜子一样映射出我们自己。我们喜欢的人一般都是具有某些和我们相同品质的人，或者具有某些和我们一样的看待关系的信念。这一点无论是对于老板、同事、雇员、朋友、情人、配偶，或小孩，都是一样。他们身上那些你不喜欢的品质，可能正是你自身也有的品质，或是你宁愿没有的品质，也可能是你相信你也具有的品质。如果他们身上具有的特征不能在某种程度上弥补你自身的不足，你也不会吸引他们或是让他们进入你的生活。

## 练习

### 我们与他们的对比

在头脑中寻找出一个在你生活中给你找麻烦的人。描述此人身上令你讨厌的、你想让他改变的三件事。

现在，审视自己的内心，问自己：“我什么地方也像那样，我什么时候也做过同样的事？”

闭上你的眼睛，给自己时间好好想一想。

然后问你自己你是否愿意改变。当你从思想或行为方面丢弃这些模式、习惯、信条时，他们要么也改变了，要么就从你的生活中消失了。

如果你有一个爱批评人的、无法取悦的老板，那你应该检查自己。或者是在某种程度上也是如此，或者是你相信“老板就是爱批评人和无法接近的”。

如果你有一位员工，他总是不听从命令或者总是半途而废，看看你自己什么方面是这样，然后赶快把这些东西清除掉。开除人是一件很容易的事，但这样做并没有改变你的模式。

如果有一位同事，他总是不肯作为团队的一员同别人相互协作，审视你自己，你在哪些方面不合作？

如果你有一个靠不住的，令你失望的朋友，审视你自己。在你生活中什么时候也是靠不住的？你什么时候让别人失望了？那是你的信条吗？

如果你的情人让你感觉很冷酷，似乎不爱你，审视你自己，看看你是不是小时候在观察你父母时得出的结论：“爱情是冷酷和含蓄的。”

如果你有一个唠唠叨叨、不支持你的配偶，就应该再看看你童年的信念。你是否有唠叨的和不支持你的父母？你是不是也是那样？

如果你有一个孩子，他的某些习惯让你很生气，我相信你也有那些习惯。孩子通过模仿周围的大人来学习。把这些习惯从你身上清除掉，你会发现他们也自动地改变了。

改变我们自己——这是改变他人的惟一方法。改变你的模式，你会发现“他们”也不一样了。

责备是没有用处的，责备只会将我们的权力交出去。留住你的权力，没有权力，我们就不能施行变革。无助的牺牲品是看不到出路的。

## 爱情的引力

在我们没有期盼爱情的时候，爱情来到了。刻意搜寻爱情的时候，你可能找到的是不正确的对象。这样做只能制造更多的渴望和不愉快。爱情永远不会存在于我们之外，爱情存在于我们自己的心中。

不要坚持说爱情马上会到来。你可能还没有准备好，或者你还没有达到足够的水平来吸引你想要的爱人。

不要满足于“随便找一个就行”，建立你的标准。你想吸引什么样的爱人？列出你自己的品质，你将吸引一个具有这些品质的人。

你也许需要检查一下哪些东西会把爱情吓跑：是批评吗？感觉自己没有价值？不切实际的标准？要求有电影明星般的容貌？害怕建立亲密关系？认为自己不可爱？

当爱情真的来临时准备好迎接它。留出空间让爱情生根发芽。沉浸在爱情中的人是可爱的。打开心扉来迎接爱情。

在我广阔的人生中，

一切都是完美、完整和完全的。

在我心灵深处，埋藏着无尽的爱的甘泉，

它充满我的心扉，我的身体，我的思想，我的生命，

它离开我的身体，向各个方向辐射，

然后又成倍地返回到我这儿。

我释放出所有爱心的储备，

释放爱心让我感觉良好。

这是我内心愉快的表达，我爱我自己，

因此，我用爱来照顾我的身体。

我满怀爱心地提供给它富有营养的食物和饮料，

我满怀爱心地修饰它、装扮它。

我的身体回馈给我的是健康和精力。

我给自己准备了一个温暖的家，

可以满足我任何需要，是一个快乐的家。

我用爱装满每个房间，

不管谁进来，包括我自己，

都会感觉到这种爱，并且被它滋养。

# 第十一章 工作

“我对我做的一切感到满足。”

你不想让上面那句宣言成为现实吗？也许下面列出的某些思想限制了 you：

我无法忍受这个工作。

我恨我的老板。

我挣的钱不够多。

他们不赞赏我的工作。

我无法在工作中与人相处。

我不知道我想做什么。

这是消极的、错误的思想。你认为这类思想会让你爬到多高的职位？它们会把你引向错误的方向。

如果你正在做不想做的工作，如果你想改变你的地位，如果你在工作中遇到了问题，或者你还没有工作，最好办法是：

首先保住你现在的职位。认识到它只是你前进路上的一个小阶段，你做这个工作是因为你需要。如果你不喜欢“他们”对待你的方式，你不妨想想：是不是你的意识和思维模式令他们对你不满？因此，在你的心里，想想你目前的工作或最近的工作，用爱心祝福一切——建筑物、电梯或楼梯、房间、家具和设备、你为之工作的人、和你一起工作的人——以及每一位顾客。

向自己声明：“我总是为最好的老板工作。”“我的老板总是对我很尊敬、很欣赏。”“我的老板很有雅量，很容易相处。”这些话语会永远伴随你，如果你成为老板，你也会乐意成为这样的老板。

一位年轻人打算开始做一份新工作，但是他很紧张。我记得我对他说：“你怎么会做不好呢？你当然会成功的。敞开你的心灵，让天赋从那里流淌出来。用爱心祝福公司和所有与你一起工作的人，还有你为之工作的人以及你的每一位客户。一切都会顺利的。”

他那样做了，果然很成功。

如果你想放弃你的工作，就带着爱心向自己声明：你把现在的岗位留给那个即将兴高采烈接受它的人。要知道，有很多人正在期待得到你打算提供的工作，也许现在你们就会在人生的轨道上有缘相聚。

## 工作宣言

“我完全接受我的新职位，它非常好，能够发挥我所有的才智和能力，使我能用自己的方式表现我的创造力。

我为我尊敬的人工作，我和我喜欢的人一起工作，他们也喜欢我、尊敬我。我工作的环境非常好，而且能够挣很多钱。”

如果在工作中有人让你心烦，每当你想到他们时就用爱心祝福他们。我们每个人彼此不同。我们都可能成为希特勒，也有可能成为特蕾莎修女，这取决于我们的选择。如果这个人爱批评人，你应当宣称他充满爱心、善于鼓励。如果他爱发牢骚，就宣称这个人生性快乐而且对周围人很幽默。如果这个人心肠很硬，就声明这个人很文雅、富有同情心。如果你只看到这个人的优点，那么这个人就会把你所认为的长处展示给你，不管他们是如何对待别人的。

## 案例

这位男士的新工作是在俱乐部里弹钢琴。俱乐部老板的刻薄和吝啬是出了名的，雇员们一般在背后把他叫“该死先生”。他来问我如何处理这种情况。

我回答：“每个人内在的品质都是好的。不管别人对他反应如何，都与你无关。每次你想到这个人时，用爱来祝福他。对自己不断声明：‘我总是为非常好的老板工作。’反复对自己这样说。”

他听从了我的建议。开始时我的客户受到了老板富有人情味的问候，很快他的老板又发给他红包，还雇他去另外几家分店演奏。而另外一位向老板输出消极思想的同事仍然被恶劣地对待。

如果你喜欢你的工作但是认为报酬不够多，那么就用爱心来保佑你现在的工资，对我们已经增加的薪水表示感谢。表明自己已经敞开心扉迎接更多的财富，增加的薪水是其中的一部分。表明你期待着薪水的增长，不是因为消极原因，而是因为你是公司的巨大财富，公司的老板想要和你分享利润。你总是尽可能地努力工作，因此，这个世界会知道你已准备好换一个岗位，可能是更好的岗位。

是你自己的思想把你放在了现在的职位上。你的思想能让你停留在现在的职位上，也可以把你提升到更高的职位上。这取决于你自己。

在我广阔的人生中，

一切都是完美、完整和完全的。

我独特的创造天赋和能力在我的头脑和身体中流淌，

并以令我非常满意的方式表达出来。

有人一直在那里等待我的服务。

很多工作需要我做，我可以挑选我想要做的。

我挣很多钱，可以满足我的需要。

我爱我自己，因此，我做真正喜欢的工作，

一个可以发挥我的创造力和天赋的工作，

那些爱我的和我爱的人，

我和他们一起工作，我为了他们而工作。

我爱我自己，因此，我用爱的方式思考和行动，

我这样对待所有的人，他们又成倍地返还给我。

我在我的世界里只吸引可爱的人，

因为他们是我的镜像。

我是宇宙中的一个可爱的孩子，

这世界乐意照顾我，

现在和永远都是这样。

我的世界里一切都好。

## 第十二章 成功

“每一次经历，都是一种成就。”

究竟什么叫做“失败”？它是不是指你所做的事，未能达到你的期望值？经验的定律时常都很公平，如果我们把自己的思想和信念完美地表达出来，就不会失败。一个人觉得他失败，一定是他忽略了必定要走的某一步；或者他对自己缺乏信心，以为自己再不会成功，所以放弃了他未走完的路。

这就和我使用计算机一样。如果我的计算机出错，通常是因为我没有遵守计算机本身的使用规律。这意味着我要另外学习一些计算机的相关知识。

有句老话说：“如果你第一次没有成功，那就再试第二次，第三次。”这句话非常正确。但这并不是说你应该第二次、第三次都摔倒在同一个地方。这句话的意思是说，你应该认识到你的错误，然后尝试另外的方法——直到你做正确了为止。

我认为，从一个成功走向另一个成功是我们与生俱来的权力。如果我们并没有将它变为现实，可能是因为我们还没有认识到自己内在的能力，也可能是因为我们不相信它会在我们自己身上实现，或者是我们没有意识到我们的成功之处。

如果我们设立的目标距离眼下的现实太远，我们一时半会儿根本达不到，那么我们很快便会泄气的。

当一个小孩学习走路或说话时，我们对他的每一个微小的进步表示鼓励和赞扬。孩子高兴得眉飞色舞，而且渴望再次尝试，努力做得更好。在你学习新东西时，你是否也这样对待自己？你是否会称自己为“傻瓜”、“笨蛋”或“失败者”，从而使学习过程变得更加困难？

很多演员都想在第一次排练时就把戏演好。我提醒他们排练的目的是学习，排练的时间就是用于犯错误的时间，用于学习和尝试新途径的时间。只有通过一次又一次的练习，我们才能学到新知识，并使之成为我们自身的一部分。专家之所以成为专家，就在于他比常人付出了更多用于训练的时间。

不要做我过去常做的事——拒绝尝试一切新事物！因为我不知道该如何去做，我不想表现得很愚蠢。学习是一个犯错误的过程，直到我们的潜意识能够把正确的图像拼凑在一起。

不管你把自己看成失败者已有多长时间，你现在都可以开始创造“成功”的模式。不管你想介入的是哪一个行业，原则都是一样的。我们需要播下成功的“种子”。这些种子终有一天会结出累累硕果。

这里有一些你可以应用的“成功”宣言：

神圣的天赋给予我所需要的全部灵感。  
我遇到的每一件事都是成功的。  
人人有份，我也在其内。  
我有足够多的客户需要我的服务。  
我建立了成功的新概念。  
我进入了成功循环圈。  
我是吸引财富的磁铁。  
世界对我的佑护超出了我最好的梦想。  
每一种财富都被我吸引。  
对我来说到处都是黄金般的机会。

选择任意一句宣言，重复朗读几天。然后再挑选一句，重复朗读几天。用这些思想填充你的头脑。不要担心“怎样”实现，机会将会来到你身边。相信你自己的天赋将会指引你。你会在生活的各个方面获得成功，成功是你原来的价值。

在我广阔的人生中，  
一切都是完美、完整和完全的。

我拥有创造自己的力量。

现在我允许成功的规则从我的身体流过，

在我的世界里得到证明，

它会指引我到达成功的彼岸。

我从每一次经验中学习，

从成功走向另一个成功，从荣誉走向另一个荣誉，

我通往辉煌成功的道路是由一级级台阶组成的。

我的世界里一切都好。

## 第十三章 财富

“现在，我期待最好的，我接受最好的。”

如果你想让上面的宣言变为现实，那么你就不要相信以下陈述：

钱是丑恶的和肮脏的。

钱是邪恶的。

金钱不是从树上长出来的。

我很穷，但是我很清白。

我很穷，但是我很棒。

有钱人是骗子。

我不想有钱，不想盛气凌人。

我永远不会找到好工作。

我永远赚不到足够的钱。

花钱比挣钱快。

我总是负债。

穷人永远不会翻身。

我的父母很穷，我也会很穷。

艺术家一定要在穷困中挣扎。

只有投机舞弊的人才会有钱。

总是别人先到。

哦，我不能收费太多。

我不应得到。

我没有能力挣钱。

不要告诉任何人我在银行里有多少钱。

永远不要借给别人钱。

节省一分钱就是挣回一分钱。

为“不测风云”而存钱。

压力会产生在任何时刻。

我憎恨别人有钱。

我只有做苦工才能挣钱。

你有多少这样的信条？你是否真的认为这些信条会给你带来财富？

这些都是无益的旧观念。这也许是你家人对金钱的态度，因为家人的信念一般会伴随着我们，除非我们有意识地清除它们。不管这种思想是从哪儿来的，

如果你想要富裕，你就必须丢弃它。

我认为，只有在你对自己感觉良好的时候你才会真正富裕。在你想要行动的时候，做起来才会感觉游刃有余。这并不是指钱的总数有多少，而是指一种思想状态。富裕或贫穷是你头脑中思想的外在表现。

## 期望富裕

如果我们不接受我们“期望”富裕的思想，那么即使富裕砸到我们腿上，我们也会莫名其妙地将它踢开。看看这个例子：

我有一个学生平素工作非常努力，希望能增加自己的财富。一天晚上，他特别兴奋地跑到班上来，因为他刚刚赢了500美元。他一个劲儿地说：“我无法相信！我从来没有赢过！”我们知道这是他意识转变的外在反映。他仍然没有认为他真正期盼这件事。第二个星期他没能来上课，因为他摔断了腿。医药费刚好花掉500美元。

他害怕走向新的富裕，他其实并不期望变富，所以他用这种方法惩罚了自己。

凡是我们在意东西，它的数量都会增加，因此不要把注意力集中在账单上。如果你把注意力集中在“没钱”和“债务”上，那么你就会更加没钱，而且背上更多的债务。

宇宙是无限的。我们应该意识到这一点。在一个晴朗的晚上拿出时间来数数星星，或者数数一把能抓住多少粒沙子，一棵树的枝干上能长多少片叶子，窗子玻璃上会沾上多少滴雨珠，一个番茄里会结出多少粒种子。每粒种子都能长成完整的番茄苗，能结出丰硕的果实。对你所拥有的表示感谢，你就会发现它的数量增加了。我现在喜欢用爱来祝福我生命里的一切——我的家、暖气、水、灯、电话、家具、浴室、器具、衣服、车、工作——我有钱、有朋友、能够看到、闻到、摸到、感觉到，能行走，能对这个令人难以置信的地球感到喜悦。感激这一切！

我们自己消极的信念是惟一限制我们的东西。限制了你的是什么？

能确信你没有在拒绝财富吗？如果你的一个朋友邀请你吃饭，那就愉快地答应，不要认为这是在和别人做“交易”。如果你得到一个礼物，请欣喜地接受，如果你用不上，可以把它转送给别人。把流经你身边的东西都抓住。微笑，然后说：“谢谢。”这样，让世界知道你已作好准备，接受降临在你身上一切好事。

## 清理你的思想

让房间焕然一新。清洁你的冰箱；把那些没用的小玩意儿包在纸里拿走；清理你的衣橱；把你那些半年以来从未用过的东西清理掉；如果某件物品你一年内都没有用过，干脆拿去变卖、交换、送人或烧掉。

混乱的壁橱意味着混乱的思维。在你整理壁橱的时候，对你自己说：“我正在清理头脑里的壁橱。”

“世界为每个人作了充足的准备。”当我第一次听到这句话时，我感觉很可笑。

“看看有多少贫穷的人，”我对自己说，“看看我自己这翻身无望的贫穷。”听到别人说“你的贫穷是你意识里的信念所导致”，我感到很气愤。我用了很多年才认识和接受了：“只有我自己才是那个对自己的贫穷负责的人。”正是我自己的信条——“我是没有价值的”、“得到金钱是很困难的”、“我没有天赋和能力”，使我踟蹰于“没有”的思维系统里。

金钱是最容易得到的证明！你对这个陈述句如何反应？你相信它吗？你生气了吗？你有异议吗？你想把这本书朝对面的墙壁扔过去吗？如果你有以上任何一种反应，好！我已经触动了你内心深处的某一点，就是那一点引起了你的抵触。这正是我们需要下功夫的地方。敞开你自己，接受向你流淌而来的财富和所有的好事。现在是时候了。

## 爱你的账单

让我们停止对金钱的担心，以及对账单的憎恨。许多人把账单看成是需要尽可能逃避的惩罚，其实，账单是对我们支付能力的承认。债权人认为我们有足够的钱，因此他们先把服务或产品提供给我们。我用爱祝福来到我家里的每一张账单。我用爱祝福我签写的每一张支票，并且亲吻它们。如果你付钱时心怀怨恨，那些付出的钱就很难再回到你的手中。如果你在付钱时满怀爱和喜悦，你就打开了迎接富裕的大门。把你的钱当成朋友，而不是那种卷起来塞进口袋的东西。

你的保障并不源自你的工作、你的银行存款、你的投资、你的配偶或父母。你的保障来源于你和“创造万物的宇宙力量”之间的联系。

我现在真正认为，在我身体里呼吸的力量，就是供给我一切需要的源泉。世事便是如此简单。世界是慷慨的，有着充足的资源，我们得到想要的一切是我们与生俱来的权利，除非我们自己选择相反的信念。

每次打电话的时候，我都用爱祝福我的电话，我声明它每次带给我的都是财富以及爱的表达。我用相同的方式对待我的邮箱，它被财富以及来自朋友、

客户和遥远读者的爱的信件所装满。我为账单的到来而高兴，感谢那些公司对我支付能力的信任。我祝福我家的大门和门铃，我知道只有好事才会进入我的家门。我希望我的生活是优质的、快乐的。事实也的确如此。

## 这些思想是给每一个人的

有一个船主，来我这里参加一个关于财富的会议。他觉得在自己的行业里做得很苦，很难实现每年挣10万美元的梦想。我给予他的忠告和给你的一样。很快，他就开始投资中国瓷器。现在他多数时间呆在家里，因为他迷上了那些不断增值的瓷器所呈现的美丽。

## 为别人的幸运而高兴

不要因为憎恨或嫉妒别人的富裕，而耽误了你自己的富裕。不要批评别人花钱的方式，这不是你的事！

每一个人都遵循他自己的意识规律。把你自己的思想管好就行。保佑别人的好运，要知道有足够多的幸运可以分给每一个人。

你是一个吝啬小气的人吗？你会对洗手间的服务员说尖刻的话吗？你是否在圣诞节那天，对公司或公寓的门卫不屑一顾呢？你是否在你不需要节省的时候节省每一分钱，买不新鲜的蔬菜或面包？你是否在廉价商店里购物，或者在饭店里点最便宜的菜？

有一条规律叫作“需求与供给”定律。有了需求，才会有供给，钱总是到需要它的地方去。最穷的人家也能筹集到葬礼的费用。

## 视觉化——海洋与充裕

你的财富意识并不由钱来决定；但你拥有的钱的多少是由你的财富意识决定的。

当你想的更多，财富就会源源不断地走进你的生活。

我喜欢在心里呈现出自己站在海边的画面。我遥望着浩无际涯的大海，我知道在这海洋里有我需要的全部。看看你手中拿着的想盛装海水的容器：一把茶匙，上面有一个小孔的顶针，一个纸杯，一个玻璃杯，一个平底大玻璃杯，一个水桶，一个浴盆，或者你有一个管道从这个大海里往你家里运输海水？再看看你的周围，注意，无论有多少人在那里，也无论他们拿着什么样的容器，海水都是充足的。你无须掠夺别人，别人也无须掠夺你。你不可能把大海里的

水抽干。你的意识就是你的容器，你可以为自己的思想换一个更大的容器。经常做这个练习，体会充裕和不受限制的感觉。

## 张开你的臂膀

向两边伸开双臂，说：“我敞开自己，接受世界上所有的财富和幸运。”这个练习我每天至少要做一次，它给我带来扩张的感觉。

世界只把我意识中存在的东西分配给我，我能够在我的意识里创造更多的东西，它就好像一个宇宙银行。我通过增加“对自己能力的认识”，来增加精神存款。冥想、治疗、宣言，也都是精神存款。让我们养成每天存钱的习惯。

只增加钱的数量是不够的。我们要从金钱中获得乐趣。你允许自己享受金钱带来的快乐吗？如果不允许，为什么？你参与的每件事都能成为纯粹的乐趣。上星期你从你的金钱上获得乐趣了吗？为什么没有？是哪些旧的信念阻碍了你？让它们走开吧！

金钱不是你生活中的严重问题。把它放远点儿。钱的意义只是“交换”，这就是金钱全部的内涵。如果你不需要钱，你会做什么，你会拥有什么？

我们需要重新建立钱的观念。我发现，讨论有关性方面的问题要比讨论钱的问题容易。当自己的“钱的信念”受到挑战时，人们往往会发怒。即使是来寻求增加财富的人，当我试图改变他们的限制性思维时，他们也会感觉要发疯。

“我愿意改变。”“我愿意丢弃过去旧的信条。”有时我们必须把这两个宣言读很多遍，这样才能为创造财富腾出空间。

我们打算放弃“固定收入”的想法。不要用“你只有固定的薪水或收入”把世界限制住。薪水或收入只是一个河道，它不是你的水源。你的水源只有一个，那就是世界本身。

河道有成千上万条，我们必须对它们敞开自己。水可以从任何渠道流向你，这一点我们必须搞清楚。那么，如果我们从另外的渠道获得一分钱、一角钱的时候，我们会对水源说：“谢谢！”钱也许很少，但是新的渠道已经向我们敞开了。

“我敞开自己，接受新的收入来源。”

“我现在接受曾经期望的收益，也接受不曾期望的收益。”

## 小的喜悦，新的开始

当我们为增加收入而工作时，我们总能获得与期望一致的结果。有一位作家工作很努力，但收入非常微薄，她开始勉励自己说：“我会是一个能挣很多钱的作家。”过了三天，她到一家经常光顾的咖啡馆吃早饭，她坐下以后，把她正

在写的书稿放在餐桌上。经理走过来问她：“你是位作家吧？你能为我写些东西吗？”

然后他拿来几张空白的宣传标签，让她在每张标签上写“火鸡午餐特价，3.95 美元”，作为回报，他赠送她免费的早餐。

这件小事表明她的思想开始转变，后来她逐渐卖出她的作品。

## 财富像流水

要认识到财富俯拾皆是，学会愉快地接受它。艾克牧师，纽约著名的福音传道者，在他还是一个年轻的穷教师时，每当他路过高级饭店、豪华公寓、服装公司时，他都会大声说：“那是给我准备的，那是给我准备的！”允许住宅、银行、高级商店、各种陈列室和游艇——带给你快乐。认识到这是世界给你的配给的一部分，如果你想要，你就要在意识里增加这些东西。如果你见到衣着优雅的人，你要想：“他们有这么多财富不是很美妙吗？我们每个人都可以得到。”

我们并不想要别人的东西。我们想要我们自己的。尽管我们现在还什么都没有。

我们只是在财富经过我们身边时使用它们，直到它们流向别人为止。有时财富会在某一个家庭中停留一代人的时间，但是最终它会流走。生活有着自身的流动的韵律。万物运转，来到我们身边的又离我们而去。我相信，某些东西离开我们身边，是为了给更新更好的东西腾出空间。

## 接受赞扬

很多人想富裕，但是他们不接受赞扬。我认识很多想要成为“明星”的男女演员，当他们受到赞扬时就畏缩了。

赞扬是财富赠送给我们的礼物。学会高兴地接受它。我的母亲教我在受到赞扬或接到礼物时要说“谢谢”。这个忠告是我一生的财富。

如果在受到称赞以后能够回馈给对方，那就更好了，对方一定会感到像收到了礼物。这是一个让美好的事物不断扩展的好方法。

每天早上，为苏醒而高兴，为新的一天到来而高兴。我们为生命、健康、朋友、创造力而高兴。作为幸福生活的生动代表，我们为自己而高兴！过你能过的最好的生活。享受我们的转变过程为我们带来的喜悦。

在我广阔的人生中，  
一切都是完美、完整和完全的。

我拥有创造自己的力量。  
我完全开放地接受世界赋予我的充足的财富。

所有我需要和期望的，  
我还没有提出要求就已经被我获得。  
我被指引着，保护着，我选择对我最好的。

我为他人的成功而高兴，  
我知道有足够的财富和成功分给我们每一个人。

我经常丰富我的思想，  
这使我的收入也随之增加，  
我的收入可能来自任何渠道。

我的世界里一切都好。

## 第十四章 身体

“我满怀爱心倾听身体的信息。”

我相信，是我们自己创造了我们称之为疾病的东西。身体，就像生活中的其他东西一样，是你内在思想和信念的反映。假如我们经常抽出时间倾听，我们会发现身体经常在和我们说话。你身上的每一个细胞都会对你头脑里的所思所念，对你说的每一句话作出反应。

我们不间断的思维模式决定了我们身体的动作和体态，从而决定了我们是否健康。永远愁眉苦脸的人肯定体验不到拥有快乐的思想是多么幸福。老人们的脸上会清楚地呈现出他们一生的思维方式。当你变老以后，你的容貌会是什么样子？

在这一章里我列出了导致身体疾病的可能的思维模式，以及治愈这些疾病所需要的新的思维模式和可以使用的宣言。除此之外，我将分析一些基本条件，让你明白我们是如何制造出这些问题的。

并不是每一个思维模式都能够百分百地应验于每个人，但它这给我们指明了一条找到疾病原因的线索。有些人把《治愈你的身体》里罗列的治愈方法应用于他们的客户身上，结果，这本书所指出的心理原因有90%~95%是真实的。

“头脑”代表了“我们”。我就是我们给世界出示的东西。这就是我们平时所认识的自己。当我们头脑里的某些思想出了问题，我们就会感觉到“我们”出了问题。

“头发”代表了“力量”。当我们紧张和害怕的时候，有股力量会从肩膀肌肉处开始向上冲，直到头顶。我们的头发会从发根处立起。当头皮紧张的时候，毛孔会被压迫得很紧，使头发无法获得营养而脱落。如果这种紧张仍在继续，头皮得不到休息，那么毛囊仍然会收缩得很紧，新的头发就无法长出，其结果就导致秃顶。

自从女性开始进入“商业社会”后，脱发的病例便明显增多，这是由于强大的压力造成了焦虑、紧张。我们并没有意识到女士们开始秃顶，因为女士们的假发实在太自然、太漂亮了。不幸的是，很多男士的假发离得很远就能看出来。

紧张并不是强大的表现，而是虚弱的表现。放松自己、集中精力、平心静气才是真正的强壮和安全。时常放松我们的身体是很有好处的，我们当中的很

多人也需要放松头皮。

现在就来试试吧。告诉自己放松头皮，你的感觉会有些不同。如果你觉得你的头皮明显放松了，那么我建议我经常做这个小练习。

“耳朵”代表“听的能力”。当耳朵出现问题时，通常说明你在某种程度上不想再听了。耳朵疼表明你对听到的事情非常生气。

耳朵疼在儿童中更常见。他们不得不在家里听那些他们并不想听的话。家里的规矩经常禁止他们表达出他们的愤怒，他们无力改变现状，于是导致耳朵疼。

耳聋代表长期忍受——拒绝去听其他人说话。你也许会注意到，如果一个人有听力损害，其他人通常会不停地对他说个没完。

“眼睛”代表“看的能力”。当眼睛出问题时，通常意味着有什么东西我们不愿意看，也许是我们自己，也许是生活中的事——过去的，现在的，将来的。

每当我看到戴眼镜的孩子，我知道他的家里有他不愿意看到的事物。如果他们对这些事物无能为力，他们将无意中调节自己的视力，这样他们就看不太清楚了。

很多人肯回到过去，清除了精神垃圾之后，他们奇迹般地康复了，而那些令他们不愿看到的糟糕的事一般发生在戴眼镜前一两年。

你正在躲避此刻发生的事吗？你不愿面对什么？你害怕面对现在还是将来？如果你能看清楚，你愿意看清哪些现在你看不清的东西？你能看到你正在对自己做什么吗？

这些都是我们能看到的有趣的问题。

头疼来源于认定自己无能。下一次你头疼的时候，问问自己你哪里做错了，你是如何让自己做错的。宽恕自己，让过去的过去，头疼就会“从哪里来，回哪里去”。

偏头疼是那些力求完美的人给自己施加强大压力造成的。还包括令人惊奇的一大堆怒火。

鼻窦问题，它们分布于鼻子附近，代表“被你生活中的某人激怒”，那人和你的关系很近。你甚至会感到它们压倒了你。

我们忘记了是我们造就了环境，但是，我们通过“责怪他人”这种方式放弃了我们的权力。没有任何人、任何地方、任何事情具有凌驾于我们之上的权力，因为只有“我们”才是自己头脑里的思考者。我们自己创造了自己的经历、自己的世界以及其中的每一个人。当我们在自己的心里创造宁静、和谐以及平衡的时候，我们将在自己的生活中发现它们的存在。

颈部与咽喉很有意思，因为很多“事情”与它们有关。颈部代表我们思维的灵活程度，看到问题另一面的能力，从他人角度看问题的能力。当我们的颈部出现问题时，通常意味着我们对于环境有某些顽固的观念。

每当我看见有人戴着那样的“项圈”时，我就知道这个人非常自以为是，很难站在别人的立场看问题。

维吉尼亚·塞特尔，富有才气的家庭问题专家，她曾说她作过一些“愚蠢的研究”，结果发现有超过250种洗碗方法，究竟使用哪一种取决于洗碗的人以及他们所考虑的不同角度。假如我们顽固地相信“只有一种方法”，或者“只能从一个角度来考虑”，那么我们会把大多数人关在门外。

咽喉代表我们为自己“大声说话”的能力，“要我们想要的”和说“我是”的能力。当我们出现咽喉问题时，通常意味着我们感觉自己没有权力做这些事情。我们感觉站起来为自己说话是不恰当的。

喉咙疼一般是由于愤怒。如果还伤风感冒了，那么同时还存在思想困惑。喉炎通常意味着愤怒得说不出话来了。

咽喉还代表身体内的创造力。这是我们表达创造力的地方，当我们的创造力被抑制和挫败时，我们经常会有咽喉问题。我们都知道，很多人一辈子都为别人活着。他们从来不做他们自己想做的事，他们总在取悦母亲/父亲/配偶/情人/老板。扁桃腺炎和甲状腺问题是创造力被挫败、不能做你想做之事的表现结果。

能量集中于咽喉，这里是变化开始发生的部位。当我们拒绝改变、处于变动时期或试图开始改变的时候，我们的咽喉会有很多活动。注意一下你自己咳嗽或别人咳嗽的时候。刚才说了什么话？他们的反应是什么？是拒绝或抵抗，还是赞同发生改变？在咨询时我把咳嗽当成一个自我发现的工具。每次有人咳嗽时，我让他把手放在咽喉处大声说：“我愿意改变”或“我正在改变”。

上肢代表我们接受生活体验的能力和程度。我们在关节里储存了旧的情感，肘部代表我们改变方向的灵活程度。你是否能很灵活地改变生活方向？过去的情感是否把你禁锢在某一点上？

手可以抓、握、攥紧拳头。我们让东西从指缝间溜走，有时我们握的时间太长了，我们唾手可得，我们紧抓不放，我们心灵手巧，我们着手处理，我们无从下手，我们对某事插上一手，我们放手了，我们留了一手，我们手把手地教，我们放下手头的工作，我们出手了，我们举手投降。

手可以是柔软的也可以是有力的。手握起来是因为害怕——害怕失去，害怕永远不够。紧紧抓住只会让对方因绝望而逃跑。握紧拳头就无法接受新东西。

从手腕处自由地摆动双手会感到放松和开放。

属于你的东西别人无法拿走，所以，放松吧。

每个手指都有其含义。手指的问题表明你哪里需要放松，需要丢弃。如果你割破了食指，可能是愤怒、害怕或者与目前情境中的自负有关。拇指是中心，代表烦恼。食指是自负和害怕。中指与性和愤怒有关。当你生气时，握住中指，让愤怒消散。如果你对一个男人生气，用左手握住右手中指。如果你对一个女人生气，用右手握住左手中指。无名指是悲伤和协同。小指与家庭和伪装有关。

后背代表我们的支持系统。后背出现问题通常意味着我们感到不被支持。我们经常会想我们只是被我们的工作、我们的家庭、我们的配偶所支持。然而，实际上我们完全被宇宙支持着，被生活本身支持着。

后背上部出现问题与缺乏感情支持有关。我的丈夫/妻子/情人/朋友/老板不理解我或者不支持我。

后背中部出现问题与内疚有关。那些东西成为我们背上的负担。你是否害怕向后面看，或者你的背后藏着什么？你是否感到背后有伤痛？

你是否感到真的“筋疲力尽”了？你的经济状况是否一塌糊涂，或者让你非常担心？如果是这样的话，你的后背下部可能会有些麻烦。感到缺钱或者害怕没钱会导致后背下部不适。这与你真正拥有的钱的总数无关。

我们当中的很多人认为钱是我们生活中最重要的东西，我们“没有钱是万万不能的”。这是不对的。有比钱重要得多、珍贵得多的东西，离开了这个我们就真的无法生存了。那是什么呢？是我们的呼吸！

呼吸是我们生命中最珍贵的东西，尽管我们都理所当然地认为在我们呼气之后下一口气就来了。如果我们不再吸气，我们连3分钟都坚持不了。如果造物主给予我们足够的呼吸次数让我们受用终生，那么我们怎么会不相信“他也会给我们所需要的、足够数量的其他东西”呢？

肺代表我们生活中的输入和输出的能力。肺出现问题通常意味着我们害怕从生活中汲取，或者可能我们感到我们没有权力充分享受生活。

传统观念认为女人的呼吸很浅，女人自己经常认为自己是二等公民，没有权力占有一席之地，有时甚至没有权力生存。现在，这一切都改变了。女人在社会生活中占据了相当重要的地位，她们的呼吸更深、更完全了。

我很乐意看到妇女从事体育运动。过去妇女只能从事农业生产，但是历史已经证明，妇女一样可以进行体育比赛。看到女运动员矫健的身影真是感觉美妙无比。

肺气肿和过度吸烟都是对生活的拒绝。这表明他们感觉不到自己的价值。责备对改变吸烟习惯没有什么作用。必须首先改变基本信念。

乳房代表母性准则。当乳房出现问题时，通常意味着我们“过于母性”。母亲的责任之一就是允许孩子“成长”。我们需要知道何时放手，何时松开保护的臂膀让他们自己行走。过度保护会使别人无法自己处理他们自己的事情。有时我们专横的态度会使事情变得更糟。

如果患有癌症，说明还存在很深的怨恨。不要害怕，要知道宇宙神奇的力量存在于我们每一个人当中。

心脏代表爱，血液代表快乐。我们的心脏很乐意把快乐送往身体的各个角落。当我们拒绝我们自己的爱与快乐时，心脏便枯萎了、变冷了。结果是，我们走向了贫血、心绞痛和心脏病发作。

并不是心脏病在攻击我们。我们经常忘记去注意生活中的小小欢乐，我们只是被我们自己编写的肥皂剧所吸引。我们花了很多年，把所有快乐都从心里撵走，使它逐渐陷入疼痛之中。心脏病只攻击那些从来不快乐的人们。如果他们不拿出时间来感谢生活中的快乐，那么他们将很快为自己制造出另一次“心脏病发作”。

金色的心，冷酷的心，敞开的心，黑色的心，爱心，温暖的心——你的心在哪里？

胃消化我们所有的新思想和新体验。你咽不下什么事、什么人？是什么堵在你的胃里？

当我们的胃出现问题时，通常意味着我们不知道如何吸收新体验。我们很害怕。

我们当中的很多人都记得载客飞机刚刚出现的时候。我们进入一个巨大的金属机器，它可以带着我们安全地在空中翱翔，但我们觉得这个新主意很难被消化。

在每一个座位上都有呕吐袋，我们当中的大部分人都用过它。在那个年代里乘务员们需要用很多时间来来回回地收集这些袋子。

现在，也就是很多年以后，尽管这些袋子仍然在每个人的座位上，但是很少有人使用它们。我们已经消化了搭乘飞机作空中旅行这个主意。

溃疡不外乎因为恐惧——对于“不够好”的极大恐惧。我们害怕成为不够好的父母，我们害怕成为不够好的老板。我们不能消化“我们是谁”。为了试图取悦别人，我们不惜撕裂自己的消化道。不管我们的工作有多么重要，我们内心的自我估价很低。我们害怕别人会发现这一点。

生殖系统代表女性的阴柔或男性的阳刚，以及人们各自的男性/女性准则。

当我们对于自己的男性或女性角色感到不适的时候，当我们对自己的性别特征感到肮脏或罪恶的时候，我们的生殖系统就会出现问題。

当我们对自己是男人或女人感到不舒服时，当我们拒绝性别时，当我们把自己的身体看成是肮脏或罪恶时，我们的生殖系统就会出现问題。

很少有家庭会把生殖器的正确名称及功能教给他们的孩子。在我们的成长过程中，大家都用这样或那样的委婉说法来称呼它们。你还记得自己家里人的说法吗？可能是比较温和的名称是“下面那儿”，这种称呼让你感到你的生殖器是肮脏的、令人厌恶的。是的，在我们的成长过程中，我们被灌输的信念就是：我们的两腿之间有些不对劲的东西。

我觉得性解放运动从某种程度上说是一件好事。我们从维多利亚时代的伪善中解脱出来了。很多人感到自己可以用一种新的方式、更开放的方式来享受身体的快乐和自由。

然而，我们当中很少有人会想到自我沟通学会的创立者罗莎·拉蒙特的“妈妈的上帝”理论。不管你的妈妈在你三岁时告诉你上帝是什么，你妈妈的话一直潜藏在你的意识里，除非你有意识地做一些思想工作去消除它。上帝是不是一个爱生气的、复仇的上帝？上帝对性抱有什么样的感觉？如果我们对自己的性和身体仍然持有早期的那些罪恶感，那么我们肯定会为我们自己制造一些惩罚。

膀胱问题，肛门问题，阴道炎，前列腺以及阴茎问题都是从同一个地方来的。它们都是从我们对自己身体及其功能的破坏性信念上滋生出来的。

我们身体的每一个器官都是生命的完美表达，都具有它们自己特殊的功能。我们并不认为我们的肝脏或我们的眼睛是肮脏的或罪恶的。那么，为什么我们选择相信我们的生殖器是肮脏的、罪恶的？

肛门和耳朵一样美丽。如果没有肛门，我们就无法排出那些身体不需要的东西，我们就会很快死去。我们身体的每个部分和每种功能都是完美的，正常的，自然的，漂亮的。

我会问客户们关于性的问题，由此开始慢慢涉及到直肠，阴茎或阴道，赞美它们原本的功能和原本的美丽。如果你读到这里开始感到畏缩或生气，问问自己为什么。谁告诉你要否定自己身体的某些部位？当然不是上帝。我们的性器官和身体的其他部位一样，都为我们带来喜悦。否定这一点就会制造出疼痛和惩罚。性不只是一般的东西，它是美丽和荣耀。性和吃饭、呼吸一样，是非常正常的事情。

花几分钟想像一下宇宙有多大，它已经超出了我们的理解力。即使最伟大的科学家用最先进的仪器也无法测量出宇宙有多大。在这个宇宙中有很多星系。在宇宙遥远的角落里有一个小小的太阳系。有几个行星围绕着太阳运转，其中有一个行星被称为地球。

我强烈地感到，即使我们头脑中存在着上帝，这个上帝也应该赞同我们，而不是反对我们。有很多不同的宗教信仰可供挑选。如果有一个信仰告诉你说你只是一个罪人或一个谦卑的小人物，那么就换一种信仰吧。

我并不是要说每个人在任何时候、任何地方都有性自由。我说的是我们的某些规则是没有意义的，这就是为什么有那么多人伤害了自己，而且成为伪君子。

当我们从人们头脑里去除罪恶感，教会他们爱自己、尊敬自己以后，他们会自动用最好的方式和最快乐的方式对待自己、对待别人。我们现在之所以在性方面有如此之多的问题，是因为我们很多人都憎恨自我、厌恶自我，因此我们会用恶劣的方式对待自己与对待别人。

在学校里，仅仅教孩子们性生理是不够的。我们需要进一步让孩子们知道，他们的身体，生殖器和性别特征都是令人高兴的事物。我真的相信，爱自己、爱自己身体的人不会虐待自己，也不会虐待别人。

我发现大部分膀胱的问题都来源于被别人“赶开”，尤其是被伴侣驱逐。有些与女性或男性特征有关的东西让我们生气。和男性相比，女性有更多的膀胱问题，因为她们更倾向于隐藏伤害。阴道炎同样与伴侣的情感伤害有关。男性的前列腺问题与自我价值观关系很大，也与自认为年老、男性特征减弱有关。阳痿会增加恐惧，有时也因为对伴侣具有敌意。性冷淡来源于恐惧，或是“享受身体的快乐是错误的”这种信念。它也同样来源于自我厌恶，也会被一个感觉迟钝的伴侣强化。

PMS，经前期综合症，已渐渐广为人知，最近更是频频出现在媒体广告上。这些广告给大家灌输这样一种观念，即女性的身体一定要喷这个抹那个、反反复复地用各种方式清洗，这样才更容易被别人接受。这个观念，连同今天那些被大量消费的糖类食品，造就了滋生PMS的沃土。

女性全部的生理周期，包括育龄期和绝经期，都是正常的、自然的过程。我们必须接受这一点。我们的身体是美丽、高尚、令人惊奇的。

我相信，性病常常是性内疚造成的。它来源于一种感觉，通常是潜意识里的感觉，主为表达自己的性别是不对的。有性病的人通常有很多性伴侣，但是那些精神和生理的免疫系统都很虚弱的人更容易得病。近年来同性恋的人群中疱疹患者增加，这种病是在“惩罚”我们，因为我们相信“我们很坏”。疱疹容易在我们情感混乱的时候侵袭我们。这说明了很多问题。

现在，让我们看看在同性恋的人群当中所具有的共同思想。他们具有和其他人一样的问题，除此之外还有社会上的大多数人伸出的手指，他们指着这些人说：“坏！”通常，他们的父亲或母亲也会说，“你真糟糕！”这是一个沉重的负担，在这种环境下你很难爱自己。因此，同性恋男性最容易得那种令人恐怖的疾病——艾滋病。

在同性恋的社会中，很多女人害怕变老，因为我们制造的信念系统认为女

人年轻才荣耀。对于男性来说并不像女性那样艰难，因为社会对他们是用白发的数量来鉴别的。年纪大的男人常常会得到更多的尊敬，人们甚至会仰望他们。对于大多数同性恋男人来说，情况并非如此，因为他们造就了一个十分重视年轻和美貌的文化。尽管每个人都是从年轻的时候走过来的，但是符合美貌标准的人却很少。大家把太多的重点放在了身体的外在形态上，却对别人心里的感受完全视而不见。如果你既不年轻也不漂亮，好像你就没有价值。似乎人本身并没有价值，只有身体才有价值。这种思维方式是整个文化的耻辱。这是“同性恋不够好”的另一种说法。

同性恋者经常这样对待其他同性恋者，因此很多同性恋男子把衰老看成是一件恐怖的事。衰老甚至比死亡更可怕。艾滋病就是一个经常出现的杀手。

有太多的时候那些同性恋男人感到，如果他们一天天老去，他们就会成为没用的人，不被别人需要的人。他们认为更好的办法是——在变老之前先毁掉自己。他们因此创造出毁灭性的生活方式。同性恋生活方式里的很多概念和态度，比如拒绝接近他人、一成不变的判断等等，都是可怕的。艾滋病也是一种可怕的疾病。

这类态度和行为模式只会创造出深层次的罪恶感。一时的偷欢，既可以是愉快有趣的，也可以是极具破坏力的，对于给予者和接受者来说都是如此。这是另一种避免与别人建立亲密关系的方式。

我绝不是要给任何人制造罪恶感。但是，为了让我们生活在爱、快乐和尊敬之中，我们需要好好看看哪些事情需要改变。50多年前，几乎所有的同性恋者都是隐蔽的，但现在他们可以在社会中拥有一小片空间，至少在这里他们能够相对自由一些。我感到不幸的是，他们的思想给他们的同性恋兄弟造成了太多的痛苦。在我们感慨一直以来社会对待同性恋者的方式时，同样也会感慨有那么多同性恋者用那些悲惨的方式对待其他同性恋者。

男性从传统上说要比女性拥有更多的性伴侣。很多男人喜欢有很多性伴侣是为了满足内心深处的自我价值需求，而不是为了从中得到乐趣。假如我们每天“需要”很多伴侣，只是为了证明自己的价值，那么我们就需要改变一下思想了。

我们的目的是为了康复，成为一个完整的人，而不是要给什么人定罪。我们必须从过去的局限性中走出来。我们都是生活神圣的、完美的表达。让我们现在宣布这一点！

肠代表我们丢弃那些我们不再需要的废物的能力。我们的身体，如同生活的节奏和韵律一样，需要在摄取、吸收和排泄之间达到平衡。恐惧是惟一阻止我们扔掉废物的“绊脚石”。

尽管便秘的那些人实际上并不吝啬，但他们通常并不相信会有“够了”的时候。他们对于那些给予他们痛苦的关系紧抓不放。他们害怕把那些好几年都

没有穿过的衣服扔掉，因为他们认为“说不定哪天需要穿它们”。我们无法在昨天的垃圾里寻找今天的午餐。要学会相信生活的进程，它会把你需要的一切都交给你。

我们的腿承载我们走向生活的前方。腿的问题通常预示着我们害怕向前走，或者不愿向某个方向走。我们用腿来跑步；我们费力地拖动我们的双腿；我们走路是八字脚；我们是“X”型腿；我们的大腿太粗，太胖，被童年的怨恨填满。不想做事情往往会造成腿部的小问题。静脉曲张代表我们在忍受一个我们讨厌的工作或讨厌的地方。静脉失去了承载快乐的能力。

你是不是正朝着你想去的方向走？

膝关节和脖子一样，与柔韧性有关；他们表达出弯曲和骄傲，自负与顽强。通常，当我们向前走的时候，我们害怕弯曲。我们变得不灵活，关节变得僵直了。我们想向前走，但我们不想改变我们的路线。这就是膝关节疾病久治不愈的原因，这里面包含了我们的自负，我们的骄傲，和我们的自以为是。

下次如果你出现膝关节的问题，想想你自己在哪些方面自以为是，在哪些方面你拒绝弯曲。把你的倔强扔掉。生活是动态的，如果想要感到舒适，你必须灵活地随生活而动。柳树总是随风弯曲、随风摆动、随风飘扬，它总是优美的、轻松的。

我们的脚与我们的理解力有关，我们对于自己的理解，对于生活的理解——过去的，现在的，未来的。

很多老年人走路时步履蹒跚。他们的理解力出现了问题。他们通常不知道该去哪里。小孩子走路时会迈着快乐的舞步。老年人则慢吞吞地走，好像他们不愿意走似的。

我们的皮肤代表我们的个性。皮肤问题通常意味着，我们感到自己的个性在一定程度上受到了威胁。我们被一层薄薄的皮肤覆盖着。

有一个快速治愈皮肤病的方法，就是每天对你自己说：“我赞成我自己。”每天重复数百遍，收回属于你自己的权力。

意外事故其实并不意外。就像我们生活中的其他事情一样，是我们造就了它们。我们并不需要说“我想要发生意外事故”，但是我们确实有那些造成意外事故的思想模式。有些人似乎特别“倾向于发生事故”，而另一些人一生当中连小小的擦伤都很少有。

事故表达了愤怒。它们表明我们感到不能自由地为自己说话，由此造成了很深的挫败感。事故还意味着反抗权威。我们感到要发疯了，我们想打别人，

但是不幸的是，我们自己被打中了。

当我们对自己感到生气时，当我们感到内疚时，当我们感到需要被惩罚时，发生意外事故是一个不可思议的“解决方法”。

看起来意外事故好像不是我们的错，我们是暴虐命运的无助的牺牲品。事故可以使我们获得别人的同情和注意。我们的伤口被清洗，被注意。我们通常在很长一段时间里可以卧床休息。我们还获得了疼痛。

疼痛发生的部位给我们提供了线索，便于找到使我们感到内疚的生活领域。生理损害发生的程度让我们知道，我们在多大程度上感到需要受惩罚，以及“要判决多长时间”。

厌食与易饿是对自己生活的否定，是自我厌恶的一种形式。

食物为我们提供最基本的营养。为什么你拒绝给自己营养？为什么你想去死？你生活中发生了什么让你讨厌的事，以至于你想彻底摆脱生活？

“憎恨自我”是你的思想根源。思想是可以改变的。

对你来说什么事情是可怕的？你是否成长在一个充满批评与责备的家庭？你的老师爱批评你吗？在你的早期教育过程中，你是否被灌输了你“不够好”的思想？这些都会让我们感到我们原本的样子是不可爱的、无法接受的。

在工业社会中，女性获得的主要信息是“我不够好，我有什么用”，因此她们把自我憎恨的焦点集中在自己的身体上。她们可能会说：“如果我再瘦一点儿，他们就会爱我了。”其实这没有用。学习自我赞同和自我接受才是关键。

关节炎来源于批评模式。首先是自己的批评，其次是别人的批评。关节炎病人会被一大堆批评所包围，因为他们的思想模式就是批评。他们用“十全十美”来诅咒自己，他们在任何时间、任何环境中都要求完美。

你是否认识这地球上的一个“完美”的人？我不认识。我们为什么要建立那些让我们成为“完人”的标准？“不够好”是我们肩上背负的沉重负担。

我们把哮喘称为“窒息的爱”。你感到你没有权力为自己呼吸。患有哮喘病的孩子具有“过度发达的责任感”。他们对自己环境当中发生的任何“错误”都感到内疚。他们感到自己没有价值，因此而内疚，继而需要自我惩罚。

换一个居住环境有时对哮喘有用，特别是当家庭不支持患者的时候。通常，患有哮喘病的孩子会“摆脱”这种疾病。当他们上学、结婚或者离开家以后，他们的病就好了。如果在以后的时间里有人触动了他们的“旧开关”，他们又会犯病。当这种情况发生时，他们并不是对现在的环境发生了反应，而是对童年的环境发生了反应。

烫伤和烧伤，割伤，发烧，疼痛以及炎症，都是身体对愤怒情绪的反应。

愤怒需要寻找它的表达途径，不管我们是多么想压抑它。已经形成的蒸汽压力必须释放。我们害怕愤怒。其实我们可以简单说一句“我对此感到生气”就可以发泄愤怒，而不一定需要去破坏我们的世界。事实上，我们不能总是这样对老板说。但是，我们可以打枕头，在车里大叫，也可以使劲打网球。这些都是发泄愤怒的安全方式。

很多人在心里相信他们自己“不应该”生气。确实，我们最终是要达到“不因为自己的感受而责怪他人”的境界，但是，在达到那种境界之前，承认自己的真实感受才更有利于健康。

癌症是一种由长期埋藏在心的怨恨所导致的疾病。这种怨恨会慢慢吞噬人的机体。儿童时期发生的一些事情会毁坏信任的感觉。如果不把这些事情忘掉，人们就会陷入自怨自怜之中，就会发现自己很难和别人发展长期的、相互信任的、深刻的关系。由于存在那样的信念系统，生活好像是由一系列失望组成的。于是便会感到无望和无助，不去深入思考问题的根源。毕竟把我们的问题都推给别人是轻而易举的事。患有癌症的人同样喜欢自我批评。对我自己来说，学习爱自己、接受自己就是治愈癌症的良药。

肥胖代表需要保护。我们需要保护，避免被伤害、被轻视、被责备。我们需要战胜恐惧，在生活一成不变时我们恐惧，在生活发生变化时我们也恐惧。我的体重在正常范围内，但是我的体重很多年以来一直遵循一个规律：当我感到不安全和紧张的时候，我的体重就会增加几磅。当威胁消失以后，体重自己就减下来了。

与肥胖作斗争是浪费时间和精力。节食也没有用。一旦你停止节食，体重又会恢复原样。我所知道的最好的减肥食谱就是：爱自己、赞同自己，相信生活的进程，感觉自己是安全的——因为你知道你自己思想的力量。对消极思想进行“减肥”，你的体重自己就会恢复正常。

太多的父母把食物塞进婴儿的嘴里，根本不管孩子是“饿了”还是有其他问题。这些孩子长大以后不管出现了什么问题，他们都会站在冰箱前，面对打开的冰箱门说：“我不知道我想要什么。”

任何类型的疼痛，我认为都表明了“内疚”。内疚者总在寻找惩罚，惩罚导致了疼痛。慢性疼痛来源于慢性内疚，这种内疚经常隐藏得很深，以至于我们常常意识不到。

内疚完全是一种没有用的情感。它永远不会让任何人感到好受一些，也不会改变任何状况。

对你的“审判”已经结束了，请你从监狱里出来吧。宽恕就是放弃，就这么简单。

中风是由于血栓(血凝块)运行至脑部血管，阻断了脑部供血而引起的。

大脑是身体的计算机。血液是欢乐。动脉和静脉是输送欢乐的通道。一切都遵循爱的原则。爱存在于世界的每个角落。如果体验不到爱与快乐。身体各部分就不会正常运转。

消极的思想阻塞了大脑，爱与快乐就无法自由畅通地流淌。

如果不给大家“冒傻气”的自由，大家就不会笑了。爱和快乐也是一样。生活的本质不是严酷，除非我们要把它变成这样，除非我们选择把它看成这样。我们能够从最小的混乱中找到全部的灾难，我们也能够从最大的悲剧中找到一些喜悦。这取决于我们自己。

当我们没有获取最大利益的时候，我们有时试图驱使生活朝某个方向前进。有时我们用中风来驱使生活转到完全不同的方向上，这样我们的生活方式就改变了。

身体僵硬代表思想僵化。恐惧使我们按照原来的路线行进，我们发现我们很难变得灵活。如果我们相信做某件事情“只有一种方法”，我们会发现我们变得僵硬了。其实我们经常可以找到其他的做事方法。还记得维吉尼亚的250种洗碗方法吗？

如果身体的某个部位僵硬了，在我的思想模式列表里查一查，看看你的思想哪里僵化了。

外科疾病是一大类疾病。当我们认为需要解决的问题超出了我们的能力时，我们选择了“更好”的办法——发生事故或摔断骨头。接受手术治疗可能是某些情况下更容易做到的事情，但是精神上的康复却没有得到重视，因此情况并不会改变。

每天，很多尽职尽责的医务工作者都在帮助人们战胜病魔。越来越多的医生倾向于“整体”康复，让一个人从里到外都健康起来。但是仍然有很多医生并不过问导致疾病的心理原因，他们只是治疗症状，也就是那些心理原因导致的结果。

我曾听说有一位女士需要紧急外科手术，在给她做手术之前，她和手术医生以及麻醉师交谈过。她请他们在手术过程中给她放轻音乐，和她谈话，大家朗读积极的宣言。在康复病房里她让护士做同样的事。她的手术进行得很顺利，术后恢复得也很快。

我经常向我有客户推荐如下宣言：“在医院里，接触我的每一只手都是康复之手，它们只表达爱。”“手术进行得很迅速，很容易，也很完美。”另外一句是：“我在任何时候都很舒服。”

手术做完以后，尽可能多听令人愉快的音乐，对你自己说：“我迅速康复

着，康复是一个舒适的过程，完美的过程。”告诉你自己：“我的感觉一天比一天好。”

如果可能，给自己录制一盘积极宣言的磁带。把录音机拿到医院里，在你休息和复原的过程中反复听它。注意感觉，没有痛苦。想像爱从你心里涌出，通过胳膊到达手中。把手放在需要愈合的部位，对这个部位说：“我爱你，我会帮助你康复的。”

身体浮肿代表感情阻塞和停滞。我们自己造就了自己被“伤害”的环境，我们又长久地坚持它。浮肿通常表示满含眼泪，感到受打击、受陷害，或是因为我们自己的局限性而责怪他人。

抛弃过去，清洗伤口，收回属于你自己的权力。丢弃你不想要的东西。用你的头脑创造你真正需要的东西。让你自己顺应生活的潮流。

肿瘤是错误的成长。一个珍珠贝吞进一粒沙子，为了保护自己，它分泌出大量物质来包裹它，这样就形成了坚硬闪光的东西，我们称之为“美丽的珍珠”。我们身上有旧伤口，我们护理它，不停地揭掉上面的痂皮，我们会得到一个瘤子。

我把这叫做“上演老电影”。我相信很多女性之所以会在子宫上长瘤子，是因为她们有情感上的创伤，受过与女性性别有关的打击，并且不停地关照这种伤害。我把这种现象叫“他害了我”综合症。

其实，一个关系的结束并不意味着我们有什么错，也不意味着我们的自我价值降低了。

发生了什么并不重要，重要的是我们如何对它作出反应。我们自己对自己的每一次经历负责。如果你想要别人善待你，你就要检查自己的哪些看法需要改变。

在我广阔的人生中，  
一切都是完美、完整和完全的。  
我认识到我的身体是我的好朋友。  
我身体的每一个细胞都充满神圣的智慧。  
我倾听身体的声音，我知道它的忠告都是正确的。  
我永远安全的，神圣的力量在保护着我，指导着我。  
我选择做健康和自由的人。  
我的世界里一切都好。

## 第十五章 问题列表

“我是健康的，完整的，完美的。”

以下表格列出了你现在有的或可能会有的疾病，以及可能导致这些疾病的内在原因。

当你出现生理方面的问题时，你可以这样应用这个表格：

1. 查阅可能导致这种疾病的精神因素。看看这个原因在你头脑里是否存在。如果不存在表中所列的这些原因，那就静静地坐下来，问你自己：“我头脑中的什么思想会造成目前的疾病？”

2. 反复对自己说：“我愿意丢弃我潜意识中造成我目前状况的思想模式。”

3. 反复诵读新的思想模式。

4. 假设你的康复之旅现在已经开始了。

每当你为你的身体健康而思考时，重复以上步骤。

问 题	导致问题的心理原因	新的思维模式
腹部疼痛	恐惧。害怕过程停止。	我相信生活。我是安全的。
脓肿	感到受伤害、被轻视、想要复仇而产生的思想波动。	我允许我的思想自由飞翔。过去的已经过去了。我现在很平静。
意外事故	无法为自己说话。反抗权威。相信暴力。	我丢弃造成这些情况的思想模式。我很平静。我很有价值。
疼痛	渴望得到爱。渴望被拥有。	我爱自己、赞同自己。我很可爱而且爱别人。

## 生命的重建

*You Can Heal Your Life*

问 题	导致问题的心理原因	新的思维模式
粉刺	不接受自己。不喜欢自己。	我是生命之子。我爱自己，接受自己现在的样子。
上瘾	逃离自己。恐惧。不知道如何爱自己。	我现在发现自己是多么好。我选择爱自己，欣赏自己。
爱迪生氏病 见：肾上腺 问题	感情严重匮乏。对自己生气。	我喜欢照顾自己的身体、心灵和情感。
扁桃腺肥大	家庭冲突，吵架。孩子发现自己不受欢迎，是个负担。	这个孩子是我们想要的，是受欢迎的、被深爱着的。
肾上腺问题 见：爱迪生氏 病，库欣氏病	失败主义。不关心自己。焦虑。	我爱自己、赞同自己。我关心自己是理所当然的。
衰老问题	社会信念。旧思想。害怕与众不同。拒绝现在。	在每个年龄段我都爱自己、接受自己。生命中每个时刻都是完美的。
艾滋病	感到无力防卫或没有希望。没有人关心。感到自己不够好的强烈信念。否定自己。性方面的内疚。	我是世界的一部分。我因生命本身而重要和可爱。我有力量、有能力。我爱我的全部，欣赏自己的全部。
酒精中毒	“有什么用？”感到自己没有用，内疚，不完美，自我拒绝。	我生活在现在。每一个时刻都是新的。我选择看到自我的价值。我爱自己，赞同自己。
过敏 见：花粉热	你对谁过敏？否定自己的力量。	世界是安全和友好的。我是安全的。我平静地生活。

第十五章  
问题列表

问 题	导致问题的心理原因	新的思维模式
阿尔次海默氏病 见：痴呆， 高龄	拒绝按照世界本来的样子行事。无望和无助。愤怒。	对我来说总有更新更好的方式来体验生活。我宽恕并解放过去。我体验快乐。
闭经 见：女性问 题，月经问题	不想做女人。不喜欢自己。	我很高兴我是现在的样子。我是生命的美丽花朵，在所有时刻完美绽放。
健忘症	恐惧。逃离生活。无法忍受自己。	我有天赋、勇气和自我价值。我生活在安全之中。
肌萎缩性（脊 髓）侧索硬化	不愿意接受自我价值。否定成功。	我知道自己很有价值。对我来说成功是安全的。生活爱我。
贫血症	态度消极。缺少快乐。害怕生活。感到不够好。	对我来说体验生活中的每一种快乐都是安全的。我爱生活。
脚踝疾病	顽固和内疚。脚踝象征了接受快乐的能力。	我期盼生活中的快乐。我接受生活所能提供的所有快乐。
肛门直肠出血	生气和沮丧。	我相信生活。在我的生活中只有正确的行为和好的行为。
厌食 见：食欲，丧失	否定自己。极度恐惧，自我仇视，自我拒绝。	我很安全。我原本的样子就很好。我选择快乐和自我接受。
肛门疾病 见：痔疮	不愿丢弃旧模式。积攒信念垃圾。	我很容易地丢弃那些我生活中不再需要的东西。
——脓肿	对你不愿丢弃的信念感到愤怒。	放弃它。只有它是我的身体所不需要的东西。
——出血 见：肛门直肠 疾病出血		

## 生命的重建

*You Can Heal Your Life*

问 题	导致问题的心理原因	新的思维模式
—— 痿管	没有完全丢弃信念垃圾。仍然抱着过去的垃圾不放。	我满怀爱心将过去完全解放。我自由了。我就是爱。
—— 瘙痒	对过去感到内疚。懊悔。	我钟爱自己，宽恕自己。我自由了。
—— 疼痛	内疚。期望被惩罚。感觉不够好。	过去的已经过去了。现在我选择爱自己，赞同自己。
焦虑症	不相信生活的流程和步骤。	我爱自己，赞同自己。我相信生活的过程。我是安全的。
冷漠症	拒绝去感受。失去了自己的活力。恐惧。	感受的过程是安全的。我向生活敞开自己。我愿意体验生活。
阑尾炎	恐惧。对生活感到害怕。把好事拒绝在门外。	我是安全的，我很放松，我让生活充满乐趣。
食欲		
—— 过盛	恐惧。需要保护。根据感情判断。	我是安全的。感受的过程也是安全的。我的感受是正常的，是可以接受的。
—— 过少 见：厌食	恐惧。保护自己。不相信生活。	我爱自己、赞同自己。我是安全的。生活是平安的、快乐的。
上肢不适	感到没有能力把握生活体验。	我喜欢轻松地把握我的生活体验。
动脉	假装快乐。	我充满快乐。快乐从我的每次心跳中流过。
动脉硬化	拒绝，紧张。思想顽固狭隘。拒绝见到好事。	我向生命和快乐完全敞开自己。我选择满怀爱心体验快乐。



第十五章  
问题列表

问 题	导致问题的心理原因	新的思维模式
手指关节炎	期望被惩罚。责备。感觉麻木了。	我用爱和理解观察世界。我把所有的经历都放到爱的阳光下。
关节炎 见：关节	感到别人不爱我。批评，怨恨。	我很可爱。我现在选择爱自己、赞同自己。我用爱来看别人。
窒息发作 见：呼吸问题，换气过度	恐惧。不信任生活的过程。沉溺在童年里。	成长是安全的。世界是安全的。我是安全的。
哮喘	被爱窒息。没有能力自己呼吸。感觉抑制。压抑住自己，不哭泣。	我现在能够安全地自己把握自己的生活。我选择让自己自由。
——婴儿和儿童	对生活的恐惧。不想在这儿。	这个孩子是安全的、可爱的。这个孩子是受欢迎的、被珍爱的。
脚癣	对于不被别人接受感到沮丧。不能轻松地前进。	我爱自己、赞同自己。我允许自己向前进，这很安全。
背部不适	感到生活难以支撑。	我知道生活总是支持我。
背部疾病		
——下部	害怕金钱。缺乏经济支持。	我相信生活的进程。我所需要的一切被考虑到了。我是安全的。
——中部	内疚。被过去的一切困扰。“从我背上下来。”	我丢弃过去。我心中充满爱，轻装前进。
——上部	缺乏情感支持。感觉不到被爱。对爱迷茫。	我爱自己、赞同自己。生活支持我、爱我。
气味难闻 见：口臭	愤怒和怨恨的思想。体验到倒退。	我用爱化解过去的怨恨。我选择只表达爱。

## 生命的重建

*You Can Heal Your Life*

问 题	导致问题的心理原因	新的思维模式
平衡丧失	分散的思维。精神不集中。	我把注意力集中在安全上。我接受生活的完美。一切都好。
脱发	恐惧。紧张。试图控制一切。不相信生活的过程。	我是安全的。我爱自己，赞同自己。我相信生活。
尿床（遗尿）	害怕父母，尤其是父亲。	这个孩子看到了爱，同情和理解。一切都好。
打嗝	恐惧。过于急迫地对待生活。	我有足够的时间和空间来完成我所需要做的事情。我很平静。
贝尔氏瘫痪 见：瘫痪，麻痹	过于压抑愤怒。不愿意表达感情。	我可以很安全地表达感情。我宽恕我自己。
生育	在我的生活影片中插入了一个其他片段。	这个婴儿现在开始了愉快美妙的新生命。一切都很好。
——过失	因果报应。你选择那样做。我们选择我们的父母和孩子。未完成的事业。	我们成长过程中的每一次经历都是美妙的。我在平静地走过每一步。
咬伤	恐惧。对每件微小的事都敏感。	现在，我宽恕自己，爱自己，以后我会对自己更加宽容和爱护。
——动物	转化为内在的愤怒。需要被惩罚。	我是自由的。
——小虫	对小事感到内疚。	我从所有愤怒中解脱出来。一切都很好。
黑头粉刺	愤怒小小的爆发。	我让思想平静下来。我很平静。
膀胱问题 (膀胱炎)	焦虑。对旧信念紧抓不放，害怕放弃它们。	我很容易地、很轻松地放弃旧思想，接受我生活中的新思想。我很安全。



问 题	导致问题的心理原因	新的思维模式
流血	失去快乐。愤怒。	我是生活中快乐的代表，我以完美的节奏接受快乐。
牙龈出血	生活中缺乏快乐的抉择。	我相信我的生活中总是发生正确的事。我很平静。
水泡	拒绝。缺乏感情保护。	生活中的每一个新体验都从我身边轻轻流过。一切都好。
血液	血液代表身体里的快乐，自由地流淌。	我是生活的快乐代表，我接受快乐。
血压		
——高（高 血压）	感情问题长期得不到解决，导致压抑过度。	我愉快地化解过去的问题。我现在很平静。
——低	就像孩子一样缺乏关爱。失败主义。“有什么用？再怎么样也没用的。”	现在我选择从未有过的快乐生活。我的生活就是欢乐。
血液问题 见：白血病	缺乏快乐。想不通。	快乐的新思想在我身体里自由流淌。
——贫血 见：贫血症		
——凝结	让快乐停止流淌。	我唤醒我的新生活。我流动了。
身体气味	恐惧。不喜欢自己。害怕别人。	我爱自己，赞同自己。我很安全。
脓肿（疖） 见：疖	愤怒。过度激动。	我表达出爱与快乐，我很平静。

## 生命的重建

*You Can Heal Your Life*

问 题	导致问题的心理原因	新的思维模式
骨 见：骨骼	骨头代表宇宙结构。	我的架构很好，我很平衡。
骨髓	骨髓代表内心最深处的信念。 你對自己有多支持、多在意。	神圣的精神是我生活的框架。我是安全的，我是被别人爱着的，被完全支持。
骨骼问题		
——骨折	反抗权威。	在我的世界里，我是我自己的权威，因为，只有我才能在自己的头脑里思考。
——畸形 见：骨髓炎， 骨质疏松症	精神压力和紧张。肌肉不能伸展。精神动力丧失。	我在生活中做深呼吸。我放松下来，相信生活的进程。
肠	代表丢弃思想垃圾。	丢弃思想垃圾是很容易的事。
——问题	害怕丢弃旧思想以及不再需要的东西。	我轻松地、自由地、愉快地弃旧迎新。
脑	就像电脑或配电盘。	我是心灵的可爱的操纵者。
——肿瘤	头脑里不正确的信念程序。顽固。拒绝改变旧的思维模式。	对我来说，改变头脑里的思维程序是一件简单的事。生活中的一切都改变了，我的大脑里焕然一新。
乳房	代表母性、养育和营养。	我的营养收支平衡。
乳腺问题 ——囊肿，增 生，炎症	拒绝给自己营养。把其他人看得比自己重要。过度关爱别人。过度保护别人。过度忍受。	我是重要的。我有价值。我现在用爱心和快乐带给自己营养。我让别人自由地成为他们想要的样子。我们都很安全，都很自由。
呼吸	代表参与生活的能力。	我爱生活。在生活中我很安全。



问 题	导致问题的心理原因	新的思维模式
呼吸系统问题 见：窒息发 作，换气过度	害怕或拒绝完全参与生活。感 觉不到参与权乃至生存权。	自由地生活是我与生俱来的权 利。我值得被爱。我现在选择完整 的生活。
布赖特氏病 见：肾炎	感到自己像小孩一样无法把事 情做好。感到自己不够好。失 败。失意。	我爱自己，赞同自己。我在意自 己。我在任何时候都足够好。
支气管炎 见：呼吸系统 疾病	恶劣的家庭环境。争吵和叫 喊。有时又鸦雀无声。	我声明：和平与和谐在我心中， 在我周围。一切都好。
擦伤（淤斑）	生活中的小碰撞。自我惩罚。	我爱自己、珍惜自己。我对自己 很温柔、很友好。一切都好。
易饿	无望的恐惧。疯狂彻底的自我 憎恨。	我被生活本身热爱着、支持着。 我的生活是安全的。
拇囊炎（大脚 趾内侧的炎症）	生活中缺乏快乐的体验。	我愉快地向前奔去，去迎接生活 中的快乐体验。
烧伤	愤怒。发怒。被激怒。	我自己是平静协调的，我周围的 环境也是平静协调的。我只创造平 静和协调。我期望感觉良好。
黏液囊炎	代表愤怒。想揍某人。	爱能够解放一切，化解一切。
臀部	代表权力。	我聪明地使用我的权力。我很强 壮。一切都好。
老茧	顽固不化的思想和观念。	发现新思想、体验新方法是安全 的事。我敞开自己，接受所有 好事。

## 生命的重建

*You Can Heal Your Life*

问 题	导致问题的心理原因	新的思维模式
癌症	深深的伤害。长时间忍受怨恨。埋藏在内心深处的秘密或忧伤。心怀怨恨。“有什么用?”	我很高兴宽恕并丢弃过去的事。我选择用快乐把我的生活填满。我爱自己,赞同自己。
念珠菌病 见: 鹅口疮, 霉菌感染	感到非常恐惧。非常沮丧和愤怒。需要人际关系。不可信赖的人际关系。一个大买家。	我向自己保证尽我所能,我期盼最好的生活。我赞同自己以及其他的人,爱自己,爱所有人。
溃疡疼痛	心里藏着令自己烦恼的话没有说出来。责备。	我只为我可爱的生活创造出愉快的体验。
晕车 见: 运动呕吐	恐惧。束缚。害怕掉进陷阱。	我很轻松地在时间和空间里运动。爱将我全部包围。
痛 见: 疥	对于个人不公平待遇的有害的愤怒。	我宽恕过去,允许时间治愈生命中的每一处伤痛。
腕关节一隧道病 综合症 见: 手腕	对生活中看似不公平的事感到愤怒和沮丧。	我现在创造一个快乐和丰裕的生活。我很轻松。
白内障	不能看到前方路上的快乐。黑暗的前途。	生活是永恒的、充满快乐的。我时刻向前看。
脂肪聚积	储存了愤怒和自我惩罚。	我宽恕他人。我宽恕自己。我自由地去爱,愉快地生活。
大脑 见: 瘫痪	需要用爱的行动把家庭团结在一起。	我为建立一个团结的、充满爱与和平的家庭做出了贡献。一切都好。
脑血管意外 见: 中风		



问 题	导致问题的心理原因	新的思维模式
儿童期的紧张	相信日历、社会观念和错误的规律。周围成人的行为很幼稚。	这个孩子被神圣的力量所保护者，被爱包围着。我们需要精神上的免疫力。
寒战	精神紧张。希望撤退。“让我自己在这儿。”	我在任何时候都是安全的、无忧无虑的。爱包围着我，保护着我。一切都好。
胆石病 见：胆结石		
胆固醇（动脉硬化症）	快乐通道受阻。害怕接受快乐。	我选择热爱生活。我的快乐通道完全敞开着。接受快乐是安全的。
慢性紧张	拒绝改变的一种表现。害怕未来。感觉不到快乐。	我愿意改变和成长。我现在正在创造一个安全的，全新的未来。
循环	代表以积极的方式感觉和表达情感的能力。	我让爱和快乐自由地在我的世界里循环。我爱生活。
感冒疮（伤风发热时的唇疱疹） 见：单纯疱疹	心里埋藏着烦恼愤怒的语言，并且害怕表达出来。	因为我爱自己，所以我只创造平和的体验。一切都好。
伤风感冒（上呼吸道疾病） 见：呼吸系统疾病	有太多事情同时发生。思想混乱，失去了条理。小的伤害。“我每年冬天感冒3次”，心里有这个信念。	我允许我的心灵放松和平静。我的内心和我的周围清净、和谐。一切都好。
疝气	愤怒，没有耐心，对周围感到厌倦。	这个孩子只对爱和爱的思想产生反应。一切都是和平的。

## 生命的重建

*You Can Heal Your Life*

问 题	导致问题的心理原因	新的思维模式
结肠	害怕放弃旧信念。对过去紧抓不放。	我很容易地丢弃我不需要的东西。过去的都已经过去了，我自由了。
大肠炎： 见：结 肠， 肠，小肠，痉挛 性大肠炎	不安全。代表对过去事情释怀的难易程度。	我是涌动着的的生活韵律的一部分。一切都在按照正确的顺序发展。
昏迷	恐惧。对某件事或某个人特别害怕。	我们被安全与爱包围着。我们为你创造了康复的空间。你被爱着。
黑头粉刺	愤怒的小小爆发。	我是平静的。我的思想是平静的。
充血 见：支气管 炎，伤风感冒， 流行性感冒		
结膜炎 见：红眼病	对在生活中看到的事情感到愤怒和沮丧。	我的眼睛看到爱。有一种协调的解决办法，我接受它。
便秘	拒绝放弃旧信念。沉浸在过去之中。有时想不开。	当我丢弃过去的时候，全新的东西就进来了。我允许新生活来到我的身边。
鸡眼	顽固的思想——顽固地守住过去的伤痛。	我向前走，从过去之中走出来。我现在是安全的、自由的。
冠状动脉血栓 见心脏病发作	感到孤独和害怕。“我不够好。我做得不够。我永远不会好转。”	我拥有生活的全部。世界支持我。一切都好。



问 题	导致问题的心理原因	新的思维模式
咳嗽 见：呼吸系统 疾病	想对生活叫喊。“看看我！听我说！”	我以积极的方式被别人注意、被别人赞同。我是可爱的。
腹痛	紧张。恐惧。掌握，控制。	我放松自己，让自己的思想安静下来。
伪膜性喉炎 见：支气管炎		
哭泣	眼泪是生活的河流，从快乐、悲伤和恐惧里面流淌出来。	我的所有感情都是和谐的。我爱自己，赞同自己。
库欣氏病 见：肾上腺 问题	思想不平衡。产生了太多矛盾性思想。感到被压垮了。	我控制我的思想和身体平衡。我现在选择让我感觉良好的思想。
割伤 见：伤害， 创伤	对于自己不遵守自己规则的惩罚。	我创造出充满奖赏的生活。
囊肿	上演一部古老伤痛的电影。养育过程中的伤害。错误的成长。	我头脑里的电影是美好的，因为我选择如此。我爱自己。
胰腺囊肿性纤维化	“生活不是为我运转”的顽固信念。“可怜的我。”	生活爱我，我爱生活。我现在选择完全地、自由地参与生活。
膀胱炎 见：膀胱问题		
聋	拒绝，倔强，孤僻，你想听到什么？“别来烦我！”	我在能够听到的所有声音中听到了神圣和喜悦。我和大家在一起。

## 生命的重建

*You Can Heal Your Life*

问 题	导致问题的心理原因	新的思维模式
死亡	代表从生活的电影中消失。	我很高兴地体验生活的新的层面。一切都好。
痴呆 见：阿尔次海默氏病毒，高龄	拒绝按世界本来的样子处理它。无望与愤怒。	我在安全的地方，我所有时刻都是安全的。
消沉	对于你没有那种你认为你应该有的权利感到生气。失去希望。	我现在从其他人的恐惧和限制中走出来。我创造了我的生活。
糖尿病	渴望未发生的事。对于控制的极度需求。强烈的悲痛。没有甜蜜。	这个时刻充满了快乐。我现在选择体验今天的甜蜜。
腹泻	恐惧。拒绝。逃跑。	我身体里全部的消化过程都很完美。我的生活很安宁。
头昏眼花（眩晕）	心情浮动，恐惧的思想。拒绝观察。	我集中注意力。我的生活是平静的。活泼、快乐对我来说是安全的。
干眼症	愤怒的眼睛。拒绝用爱去观察世界。宁愿去死也不愿宽恕。仇恨在心。	我愿意宽恕。我抱着同情和理解的态度去看待遇生活。
痢疾	恐惧和极度愤怒。	我在自己的心灵里创造出宁静，我的身体也反映出来。
——阿米巴性的	相信“他们”控制你。	我是我自己世界的主宰。我现在很安静。
——细菌性的	压抑与无助。	我用能量和快乐装载我的生活。

问 题	导致问题的心理原因	新的思维模式
痛经 见：女性问题，月经问题	对自己生气。憎恨身体或女人。	我爱我的身体。我爱我自己。我爱我生命中的周期。一切都好。
耳	代表听觉。	我用爱去倾听。
耳朵疼（耳炎：外耳/中耳/内耳）	愤怒。不想听。太多混乱。父母争吵。	融洽的关系包围着我。我爱听高兴的事和好事。我是爱的中心。
淤斑 见：擦伤		
湿疹	惊人的敌对。思想问题爆发。	和谐与宁静，爱与快乐存在于我的内心里，也存在于我的周围。我是安全的。
浮肿 见：液体滞留，水肿	哪件事你放不下？哪个人你放不下？	我愿意丢弃过去。这样做是安全的。我现在自由了。
肘 见：关节	代表改变方向并接受新体验。	我很容易接受新体验，新方向，新改变。
肺气肿	害怕参与生活。认为自己没有价值，不值得活着。	完全地、自由地生活是我与生俱来的权利。我爱生活。生活爱我。
子宫内膜异位症	没有安全感，失望，沮丧。用糖来代替自爱。责备。	我既有力量又有希望。做女人真好。我爱自己，我很充实。
遗尿 见：尿床		

## 生命的重建

*You Can Heal Your Life*

问 题	导致问题的心理原因	新的思维模式
癫痫	迫害的感觉。拒绝生活。斗争的感觉。自我伤害。	我选择把生活看成是永恒的和快乐的。我是永恒的、快乐的、宁静的。
爱泼斯坦 - 巴尔病毒	夸大自己的缺点。害怕不够好。缺乏内在支持。强调病毒。	我放松下来,认识到自我价值。我足够好。生活是轻松愉快的。
外斜视 见: 眼部问题		
眼	代表清楚观看的能力——对过去、现在和未来。	我用爱与快乐去看。
眼部问题 见: 麦粒肿	不喜欢看见你自己生活中的事物。	我现在创造出我想看的生活。
——散光	“我”是个麻烦。害怕真正看见自己。	我现在愿意看见我自己的美丽和光芒。
——白内障	不能看见前进路上的欢乐。前途黑暗。	生活是永恒的, 充满快乐。
——儿童	不想看到家里发生的事。	这个孩子的周围现在充满和谐、快乐、美丽和安全。
——内斜视 见: 角膜炎	不想看到外面发生的事。	观察生活对我来说是安全的。我很平静。
——远视	害怕现在。	我此时此刻在这里很安全。我能清楚地看到。
——青光眼	坚决不宽恕。长期忍受伤害带来了压力, 被这种压力压倒。	我用爱与温柔去看。



问 题	导致问题的心理原因	新的思维模式
——近视	害怕未来。	我的未来胜券在握。我是安全的。
——外斜视	害怕看见此时此地的事物。	我现在爱自己，赞同自己。
脸	代表我们呈现给世界的东西。	我就是我自己，这很安全。
昏厥	恐惧。无法处理。	我有权力、有力量、有知识，我可以处理自己生活中的每一件事。
肥胖 见：超重	过于敏感。一般代表恐惧，感到需要保护。隐藏在恐惧下面的可能是愤怒和拒绝宽恕。	我被神圣的爱所保护着。我总是安全的。我愿意成长，愿意对自己的生活负责。我宽恕其他人，我现在正在创造自己想要的生活方式。我很安全。
——胳膊	由于爱被拒绝而感到愤怒。	我创造所有我想要的爱，这样做很安全的。
——腹部	对于得不到食物感到愤怒。	我从精神食粮中获得营养，我很满意，我很自由。
——臀部	对父母隐藏着很深的愤怒。	我愿意宽恕过去的一切。我完全可以跨越父母的局限性，这样做很安全。
——大腿	积攒着童年的愤怒。经常对父亲生气。	我把父亲看成失去了爱的孩子，我很容易宽恕他。我们都自由了。
疲劳	拒绝，厌倦。做事情时缺乏爱的动力。	我对生活充满热情，我的全身充满能量和积极性。

## 生命的重建

*You Can Heal Your Life*

问 题	导致问题的心理原因	新的思维模式
脚	代表我们的谅解——对我们自己的谅解，对生活的谅解，对别人的谅解。	我愿意去谅解一切，愿意随着时间的变化而改变。我是安全的。
女性问题 见：闭经，痛经，纤维瘤，肿瘤，白带异常，月经问题，阴道炎	否定自己。拒绝接受女性角色。拒绝女性自然规律。	我为自己是女性感到非常高兴。我喜欢当女人。我爱我的身体。
发烧	愤怒。爆发。	我的冷静和平静表达出和平与爱。
伤风发热时的疱疹 见：感冒疮，单纯疱疹		
纤维瘤和纤维囊肿 见：女性问题	医治来自同伴的伤害。女性的自负受到突然的打击。	我抛弃让我有如此经历的同伴。我只创造美好的生活。
手指	代表生活细节。	我的生活细节都是和平安宁的。
——拇指	代表天赋和忧愁。	我的头脑很清醒。
——食指	代表自负和恐惧。	我很安全。
——中指	代表愤怒和性。	我在性方面很安全。
——无名指	代表协同和忧伤。	我安全地被爱包围。
——小指	代表家庭和伪装。	在家庭生活中我还是我自己。



问 题	导致问题的心理原因	新的思维模式
痿管	恐惧。丢弃过程发生障碍。	我是安全的。我完全信任生活的全部过程。生活是为我存在的。
胃肠胀气 见：胀气疼痛		
流感 见：流行性感冒		
食物中毒	允许他人控制。感到毫无防备。	我有力量、权力、技能来消化这些东西。
足部问题	对未来感到害怕，不敢在生活中向前走。	我轻松愉快地走向生活的前方。
骨折 见：骨头问题		
女性性冷淡	恐惧。否定快乐。“性是坏东西”的信念。感觉迟钝的伴侣。害怕父亲。	对我来说，享受自己的身体是快乐的。我很高兴我是一个女人。
真菌	陈旧的信念。拒绝解放过去。在现实中应用过去的规则。	我生活在现在的时刻，快乐而且自由。
疖 见：疖子		
胆结石（胆石病）	苦难。顽固的思想。谴责。傲慢。	丢弃过去带来极大的快乐。生活是甜蜜的，我也是甜蜜的。
坏疽	思想不健全。有害的思想淹没了快乐。	我现在选择和谐的思想，让快乐自由地流遍全身。

## 生命的重建

*You Can Heal Your Life*

问 题	导致问题的心理原因	新的思维模式
胀气疼痛（胃 肠胀气）	紧抓不放。恐惧。没有消化的信念。	我放松下来，让生活轻松地从我这里流过。
胃炎 见：胃部问题	被拖延的不确定性。世界末日的感觉。	我爱自己，赞同自己。我是安全的。
生殖系统	代表男性和女性规律。	我就是我自己，这很安全。
——问题	担心“我不够好”。	我愉快地用自己的方式表达出生命的力量。我本来的样子就是完美的。我爱自己，赞同自己。
腺体	代表对地位紧抓不放。对自己逼得太紧。	我是我自己世界的主宰。
腺热 见：单核白细胞增多症		
腺体问题	很少宣扬热情的思想。隐瞒自己。	我拥有我所需要的一切神圣的思想与行动。我现在就向前走。
甲状腺肿 见：甲状腺	对别人给自己造成的痛苦心怀憎恨。感到在生活中遭受挫折。无法实现理想。	我是我自己生活的主宰。我就是我自己，我很自由。
淋病 见：性病	作为一个“坏人”应受的惩罚。	我爱我的身体。我爱我的性别。我爱自己。
痛风	支配的需要。没有耐心。愤怒。	我是安全的。我对待自己、对待别人很有耐心。
白发	压力。“应该有疲劳和压力”的信念。	我在我生活中的每个角落都感到舒适和平静。我有力量，我有能力。



问 题	导致问题的心理原因	新的思维模式
发育	治疗那些旧伤痛。构造怨恨。	我很容易宽恕一切。我爱我自己，我将用赞美的语言奖励我自己。
牙龈问题	没有能力支持自己的决策。对生活缺乏决心。	我是一个决定性的人物。我用爱充实自己，我用爱支持自己。
口臭 见：体臭	糟糕的态度，恶劣的闲话，坏心眼儿。	我用爱和温柔来说话。我只散发好闻的气味。
手	抓住并紧握。获取和丢弃。爱抚。掐。所有对待体验的方法。	我选择用爱、快乐和放松来对待我的所有体验。
花粉热 见：过敏	感情混乱。害怕生活的进程。自己“被人陷害”的信念。内疚。	我是所有生命个体中的一个。我在任何时候都是安全的。
头疼 见：偏头疼	自己是没有价值的。自我批评。恐惧。	我爱自己、赞同自己。我用爱心来看待自己、看待我所做的一切。我是安全的。
心脏 见：血液	代表爱与安全的中心。	我的心以爱的韵律来跳动。
——心脏病发作 (心肌梗塞) 见：冠状动脉 血栓症	对金钱和地位等等的追求把内心的快乐全都赶走了。	我把快乐重新装进我的内心。我对所有人表达爱心。
——问题	长期忍受情感折磨。缺少快乐。内心冷酷。“疲劳和处于压力之下”的信念。	快乐。快乐。快乐。我喜欢让快乐充满我的心灵、我的身体、我的体验。

## 生命的重建

*You Can Heal Your Life*

问 题	导致问题的心理原因	新的思维模式
烧心 见：胃溃疡胃部问题溃疡	恐惧。恐惧。恐惧。抓住恐惧。	我自由和充分地呼吸。我是安全的。我相信生活的进程。
便血 见：肛门直肠出血		
痔疮 见：肛门	对最终期限的恐惧。对过去的愤怒。害怕丢弃旧思想。感到负担很重。	我丢弃一切与爱不符的东西。我有足够的时间和空间做我想做的一切。
肝炎 见：肝脏问题	拒绝改变。恐惧，愤怒，仇恨。肝脏是存储愤怒和激动的地方。	我的心灵是纯净和自由的。我现在开始弃旧从新。一切都好。
疝气	关系破裂。精神紧张，有思想负担，不正确地表达自己。	我的心灵是和谐安宁的。我爱自己，赞同自己。我就是我自己，我很自由。
疱疹（生殖器疱疹） 见：性病	有很多性方面的内疚信念，认为自己需要被惩罚。羞耻感。相信上帝会惩罚自己。对生殖器官的拒绝。	上帝支持我。我是正常和自然的。我对我自己的性别感到高兴。我是美好的。
单纯疱疹（唇疱疹） 见：感冒疮	说脏话。不说好话。	我想我只说爱的语言。我的生活处于和平状态。
臀	保持身体平衡。向前走的信念。	每天我都是快乐的。我是平衡和自由的。

问 题	导致问题的心理原因	新的思维模式
臀部问题	在自己主要的决策中，害怕向前走。没有什么可向前发展的。	我处于完美的平衡状态。我在每个年龄段都轻松地愉快地向前走。
多毛症	愤怒压倒了一切。用愤怒掩盖其他问题。期望斥责别人。一般不愿意教育自己。	我是我自己可爱的父母。我被爱和赞同包围着。显示自我的本色是安全的。
麻疹（风疹） 见：皮疹	小的，隐藏的愤怒爆发出来。	我把和平播散到我生活中的每个角落。
何杰金氏病	对于自己“不够好”的自责和极大的恐惧。疯狂地证明自己以至于筋疲力尽。忘记了快乐的存在。	我是我自己，对此我感到非常快乐。我是我自己，我已经足够好了。我爱自己，赞同自己。我乐于表达和接受。
液体潴留 见：浮 肿， 水肿	你害怕失去什么？	我愿意高兴地放弃。
亨廷顿氏病	怨恨自己不能改变其他人。感到没有希望。	我把所有控制的欲望都归还给世界。我和我的生活都很平静。
多动症	恐惧。感到压力和混乱。	我很安全。所有压力都消散了。我非常好。
高血糖症 见：糖尿病		
远视 见：眼睛问题		
高血压 见：血液问题		

## 生命的重建

*You Can Heal Your Life*

问 题	导致问题的心理原因	新的思维模式
甲状腺机能亢进 见：甲状腺	对于被大家忽视感到愤怒。	我是生活的中心，我赞同自己，赞同我所看到的。
换气过度 见：昏厥，呼吸问题	恐惧。拒绝改变。不相信生活进程。	我在世界上任何地方都是安全的。我爱我自己。我相信生活的进程。
低血糖症	被生活的负担压倒。“有什么用呢？”	我现在选择让我的生活充满阳光、轻松和愉快。
甲状腺机能减退 见：甲状腺	放弃。感到被绝望所压抑。	我创造出拥有新规则、完全支持我的全新生活。
回肠炎（克罗恩氏病，局限性肠炎）	恐惧。忧郁。感到不够好。	我爱自己。赞同自己。我尽我最大的努力。我很棒。我很平静。
阳痿	性的压力，紧张，内疚。社会信念。对过去伴侣的敌意。害怕母亲。	我现在让自己爱的原则和力量轻松愉快地运行起来。
大小便失禁	感情溢出。多年来控制情感。	我愿意去感受。表达自己的情感是很安全的。我爱我自己。
不能治愈	不能被外在的方法治愈。我们必须深入到内心里去。心病还需心药医。	奇迹每天都在发生。我丢弃内心里造成这一切的思维模式，我现在接受一个神奇的康复过程。
消化不良	恐惧，担心，焦虑。	我平静愉快地消化吸收所有新体验。
感染 见：病毒感染	愤怒，生气，厌烦。	我选择和平与和谐。

问 题	导致问题的心理原因	新的思维模式
炎症 见：“炎”	恐惧。思想上的炎症。	我的思想是平静的、镇定的、集中的。
流行性感冒 见：呼吸系统疾病	混乱消极信念的外在反应。恐惧。相信统计表。	我不“人云亦云”，不相信数据表。我不受感冒的束缚。
足趾甲长如肉内	对自己向前走的权力感到担心和内疚。	掌握自己的方向是我神圣的权力。我是安全的。我是自由的。
受伤 见：割 伤， 创伤	对自己生气。感到内疚。	现在我用积极的方式丢弃愤怒。我爱自己，赞同自己。
精神错乱（精神疾病）	逃避家庭。逃避现实。被迫与家庭分开。	这个心灵知道它的真实身份，以及它不同寻常的自我表达方式。
失眠症	恐惧。不相信生活的进程。内疚。	我满怀爱心宽恕白天的一切，滑入平静的梦乡。我知道明天一切都好。
肠 见：结肠	消化。吸收。轻松地排泄。	我轻松地愉快地丢弃过去的旧信念。我很容易地学习我所需的新知识。
疥疮	期望反抗不得不接受的东西。不满意。自责。渴望摆脱或逃离。	我平静地面对自己的环境。我接受自己的优点，知道自己所需要的和渴望的都会实现。
“炎” 见：炎症	对于生活中的所见所闻感到愤怒和困惑。	我愿意改变所有的批评模式。我爱自己，赞同自己。
黄疸 见：肝脏问题	内在和外在的偏见。不平衡的缘故。	我感到对所有人的宽容、同情与爱，也包括对我自己。

## 生命的重建

*You Can Heal Your Life*

问 题	导致问题的心理原因	新的思维模式
颌部问题（下颌关节，TMJ综合症）	愤怒。怨恨。期望复仇。	我愿意改变造成这些问题的思想模式。我爱自己，赞同自己。我是安全的。
关节 见：关节炎，肘，膝，肩膀	代表改变生活方向，在改变生活方向的时候放松自己。	我很容易适应改变。我的生活被神圣的力量所牵引，我总是去往最好的方向。
角膜炎 见：眼睛问题	非常愤怒。想去打那些东西或是想打那些你看到的東西。	我允许我的爱从心底流出，去治愈我看到的一切。我选择和平。我的世界里一切都好。
肾脏问题	斥责，失望，失败。羞耻。像孩子一样反应。	有神奇的力量指引我的方向，这种事情在我的生活中经常发生。我从每次经历中得到成长。成长是安全的。
肾结石	积攒的未解决的愤怒。	我很容易地解决过去的所有问题。
膝 见：关节	代表傲慢和自负。	我是柔韧流畅的。
膝关节问题	顽固的自负和傲慢。无法弯曲。恐惧。顽固。不肯放弃。	宽恕。理解。同情。我变得柔韧、有弹性。一切都好。
喉炎	你不能说话，这真疯狂。害怕大声说话。憎恨权威。	我自由地要求我想要的。表达自己是安全的。我很平静。
腿	带领我们在生活中向前走。	生活是为我准备的。
腿的问题 ——小腿	害怕未来。不想运动。	我充满自信和快乐地向前走去，我知道我的未来一切都好。



问 题	导致问题的心理原因	新的思维模式
麻风病	根本没有能力处理生活中的问题。一直以来有“我不够好”或“我不够干净”的信念。	我丢弃所有限制性信念。我被神奇的力量指引和鼓舞。爱会治愈一切。
白血病 见：血液问题	残酷地扼杀了灵感。“那有什么用？”	我从过去的限制性信念中走出来，走进自由的世界。我是我自己，我很安全。
白带异常 见：女性问题，阴道炎	“女性是软弱的性别”这种信念。对伴侣感到生气。	我创造了自己所有的体验。我拥有权力。我很快乐地做女人。我是自由的。
肝脏	愤怒和原始情感的聚集地。	爱、宁静与快乐是我所知道的。
肝脏问题 见：肝 炎， 黄疸	长时间抱怨。试图证明所犯错误是正确的，以这种方式欺骗自己。感觉很糟糕。	我选择打开心灵之门。我寻找爱，我发现到处都有爱。
牙关紧闭症 见：破伤风	愤怒。控制的欲望。拒绝表达情感。	我相信生活的进程。我很容易要我想要的东西。生活支持我。
喉咙哽住	恐惧。不相信生活的进程。	我是安全的。我相信生活是属于我的。我自由和快乐地表达自己。
肺	参与生活的能力。	我参与生活，并且能够保持完美的平衡。
——问题 见：肺炎	压抑。忧伤。害怕参与生活。感到没有价值。	我具备完全参与生活的能力。我喜欢充分体验生活的快乐。
狼 疮（红斑狼疮）	放弃。宁愿自己去死也不愿支持自己。愤怒和惩罚。	我很自由、很容易地为自己大声说话。我声明我有自己的权力。我爱自己，赞同自己。我是自由和安全的。

## 生命的重建

*You Can Heal Your Life*

问 题	导致问题的心理原因	新的思维模式
淋巴问题	提醒你將思想集中在生活的本质问题上：爱与快乐。	我现在把思想集中在“体验生命的爱与快乐”上。我的心灵是宁静的。
痼疾	生活与自然之间失去平衡。	我的生活是统一和平衡的。我是安全的。
乳腺炎 见：乳房疾病		
更年期问题	害怕不再被别人需要。对年龄的恐惧。感到不够好。	我在每一个生命周期发生变化的时刻都感到平衡与平静。我用爱保佑我的身体。
月经问题 见：闭经，痛经，女性问题	拒绝女性性别角色。内疚，恐惧。相信生殖器官是罪恶和肮脏的。	我接受作为女性的全部权力，我接受身体自然正常的状态。我爱自己，赞同自己。
偏头疼 见：头疼	不喜欢被人指使。拒绝生活的进程。对性的恐惧。	我轻松地融入生活，让生活提供给我一切我所需要的。生活属于我。
流产（自然流产）	恐惧。害怕未来。“不是现在——是以后”。不适当的时间。	在我的生活中总是发生正确的事。我爱自己，赞同自己。一切都好。
单核细胞增多症（腺热）	对于不接受爱和欣赏感到气愤。不再同情自己。	我爱自己、赞同自己、在意自己。我足够好。
运动病 见：晕车晕船	恐惧。害怕失去控制。	我总是控制自己的思想。我是安全的。我爱自己，赞同自己。
嘴	代表汲取新的思想和新的营养。	我用爱来滋润自己。



问 题	导致问题的心理原因	新的思维模式
——问题	意见被搁置。思维停止。没有能力接受新思想。	我欢迎新思想、新概念，我准备吸收它们、消化它们。
小肠 见：大肠炎，结肠，肠，痉挛性肠梗阻	一层层旧的、糊涂的思想阻塞了消化通道。陷入过去的泥潭中不能自拔。	我彻底解放过去。我的思维很有条理。我平静、快乐地生活在现在的时光中。
多发性硬化症	思想顽固，心肠很硬，钢铁般的意愿，缺乏灵活性。恐惧。	我选择爱与快乐的思想，因此我创造出一个充满爱与快乐的世界。我是安全的、自由的。
肌肉	拒绝新的体验。肌肉代表我们改变生活的能力。	我体验舞蹈般美妙的生活。
肌肉萎缩症	“成长是不值得的。”	我会超越父母的局限性。我会自由地尽最大努力做到最好。
心肌梗塞 见：心脏病发作		
近视 见：眼睛问题	害怕未来。不相信未来的路。	我相信生活的进程。我是安全的。
指甲	代表保护。	我自由安全地舒展。
咬指甲	挫折。痛快地咬自己。对父母之一感到困惑。	我的成长是安全的。我现在轻松地愉快地生活。
嗜睡	无法应付。特别害怕。想要逃离这一切。不想再在这里了。	我依靠非凡的智慧和神圣力量的引导，它们会在任何时候保护我。我是安全的。

## 生命的重建

*You Can Heal Your Life*

问 题	导致问题的心理原因	新的思维模式
晕船	恐惧。拒绝一个思想或者一个体验。	我是安全的。我相信生活只会给我带来好的事情。
颈部（颈椎）	代表灵活。向后面看的能力。	我的生活是平静的。
颈部问题	拒绝看一个问题的其他方面。倔强，不灵活。	我会轻松地、灵活地观察一个问题的各个方面。做一件事情可以采用无数方法，观察一件事情可以采用无数角度。我是安全的。
肾炎 见：布赖特氏病	对失望和失败反应过度。	在我的生活中只出现正确的反应。我抛弃旧的，迎接新的。一切都很好。
神经	代表交流。接收信息。	我轻松愉快地与人沟通。
神经失常	自我中心。沟通渠道阻塞	我打开心扉，只创造爱的交流。我是安全的，我很好。
神经过敏	恐惧，焦虑，抗争，焦急。不相信生活的进程。	我正走在通往未来的无尽的快乐旅程上，我有足够的时间。我用我的心与别人交流。一切都好。
神经痛	对于罪恶感的惩罚。对于沟通感到极度苦闷。	我宽恕我自己。我爱自己，赞同自己。我用爱进行交流。
结核	怨恨、沮丧和职业方面的自负。	我丢弃那些拖累我的思想模式，我现在允许自己成功。
鼻子	代表自我认知。	我认识到自己的能力。
——出血	需要被赏识。感到不被赞赏、不被注意。迫切需要爱。	我爱自己、赞同自己。我认识到我自己的真正价值。我很棒。
——流鼻涕	需要帮助。内心在哭泣。	我用自己喜欢的方式爱自己、安慰自己。



问 题	导致问题的心理原因	新的思维模式
——嗅觉迟钝	认识不到自我价值。	我爱自己、赞同自己。
麻痹（皮肤感觉异常）	拒绝给予爱和体谅。内心麻木。	我与别人分享自己的爱与感情。我对每个人的爱做出回应。
骨髓炎 见：骨头问题	对于生活的构成感到愤怒和沮丧。感到没有支持。	平静安宁与我同在，我相信生活的进程。我是安全的。
骨质疏松症 见：骨头问题	感到生活中没有支持了。	我为我自己站起来，生活以我意想不到的方式、以爱的方式支持我。
卵巢	代表创造之源，创造力。	我在自己涌动的创造热流中保持着平衡。
超重 见：肥胖	恐惧，需要被保护。从感情中逃脱。没有安全感，自我拒绝。期待承诺的实现。	我的感情是平静的。我在安全的地方。我的安全感是自己制造的。我爱自己，赞同自己。
佩吉特氏病	感到再也没有什么可指望的。“没有人在意。”	我知道生活用隆重而荣耀的方式在支持我。生活爱我，很在意我。
疼痛	内疚。内心的罪恶感总是在寻找自己的惩罚。	我喜欢解放过去的一切。它们自由了，我也自由了。现在我的心里一切都好。
瘫痪 见：贝尔氏瘫痪，脑中风，帕金森氏病	麻痹的思想。受骗。	我是一个自由的思考者，我有轻松愉快的美妙体验。
胰腺	代表生活的甜蜜。	我的生活是甜蜜的。
胰腺炎	拒绝。愤怒和沮丧，因为生活看起来丝毫没有了甜蜜感。	我爱自己，赞同自己，我自己创造了自己生活中的甜蜜与快乐。

## 生命的重建

*You Can Heal Your Life*

问 题	导致问题的心理原因	新的思维模式
寄生虫	把权力交给别人，让他们掌控自己。	我乐意收回我的权力，消除对我的一切干涉。
皮肤感觉异常 见：麻痹		
帕金森氏病 见：瘫痪	恐惧。控制每一个人、每一件事的强烈愿望。	我放松下来，我知道我是安全的。生活属于我，我相信生活的进程。
胃溃疡 见：心痛，胃部问题，溃疡	恐惧。“自己不够好”的信念。希望取悦别人。	我爱自己，赞同自己。我与自己和平相处。我很棒。
牙周炎 见：脓肿		
癫痫小发作 见：癫痫		
静脉炎	愤怒和沮丧。指责别人的缺点，生活中缺乏乐趣。	现在，快乐正在自由的流过我的身体，我处于宁静的生活当中。
丘疹 见：黑头粉刺，粟粒疹	愤怒的小小爆发。	我让我的思想平静下来。我很平静。
红眼病 见：结膜炎	愤怒和沮丧。不想看到。	我很平静。我爱自己，赞同自己。
脑垂体	代表控制中心。	我的心灵和我的身体处于完美的平衡之中。我控制我的思想。
足底疣	对自己基本的理解力感到生气。对未来感到迷茫。	我轻松自信地走向前方。我相信生活，与生活一同前行。



第十五章  
问题列表

问 题	导致问题的心理原因	新的思维模式
肺炎 见：肺部问题	令人感到绝望。对生活感到厌倦。感情的创伤阻挠了身体的康复。	我自由地接受了神圣的思想，它们充满了我的呼吸，潜藏在生活的智慧之中。这是一个全新的时刻。
脑灰质炎	使人麻痹的嫉妒。期望阻止某人。	我们每个人都有足够的配额。我用爱的思想创造我的收益和我的自由。
鼻后滴注	内心的哭泣。孩子气的眼泪。牺牲品。	我理解并接受这个观念：我是自己世界的主宰者。我现在选择享受生活。
经前期综合症	让沮丧控制自己。把权力交给了外部因素，让它们主宰自己。拒绝接受女性生理周期。	现在我自己掌管自己的身体，掌管自己的生活。我是一个有权力的，动态的女人！我身体的每一个功能都是完美的。我爱自己。
前列腺	代表男性原则。	我对我的男性性别感到高兴。
前列腺问题	精神恐惧。放弃。性别压力和内疚。相信年龄的作用。	我爱自己，赞同自己。我认同自己的力量。我在精神上永远年轻。
牛皮癣 见：皮肤问题	害怕受到伤害。对自己失去了感觉。拒绝对自己的感情负责。	我意识到生活的快乐。我期待着美好的生活，我接受美好的生活。我爱自己，赞同自己。
精神病 见：精神错乱		
耻骨 肾盂肾炎 见：泌尿系统 感染	代表生殖器保护。	我在性方面是安全的。

## 生命的重建

*You Can Heal Your Life*

问 题	导致问题的心理原因	新的思维模式
脓肿（牙周炎）	对于没有能力做决定感到愤怒。缺乏决心和力量的人。	我赞同自己，我的决定对于自己来说总是完美的。
扁桃腺炎（扁桃腺脓肿） 见：喉咙疼	“自己不能为自己讲话，为自己请求”的顽固信念。	满足自己的需求是我与生俱来的权力。我现在放松下来，用爱去呼吁得到自己想要的东西。
狂犬病	愤怒。“暴力就是回答”的信念。	我内心充满和平，我被和平包围。
皮疹 见：麻疹	对于拖延感到愤怒。获取别人注意的幼稚的方式。	我爱自己，赞同自己。我平静地对待生活的进程。
直肠 见：肛门		
呼吸系统疾病 见：支气管炎，感冒，咳嗽，流行性感	害怕完全参与生活。	我是安全的。我爱我的生活。
风湿	感到自己是牺牲品。缺乏爱。长期的苦难。怨恨。	我自己创造了自己的经历。当我爱自己、赞同自己，爱他人、赞同他人以后，我经历的事变得越来越好。
风湿性关节炎	对权威的极度反感。感到被欺骗。	我才是自己的权威主宰。我爱自己，赞同自己。生活是美好的。
软骨病	情感营养不良。缺乏爱。缺乏安全感。	我是安全的。我被宇宙本身的爱滋养着。

问 题	导致问题的心理原因	新的思维模式
真菌病	允许其他东西控制你的皮肤。感到不够好、不够干净。	我爱自己，赞同自己。没有任何人、任何地方、任何东西能够具有超越我自己的权力。我是自由的。
根管 见：牙齿	再也不能咬东西了。根本的信念被摧毁了。	我自己为自己以及自己的生活建立了牢固的根基。我选择使我愉快的信念。
驼背 见：肩膀，脊柱弯曲	担负生活的重担。无助与无望。	我高傲自由地站立着。我爱自己，赞同自己。我的生活一天比一天好。
皱纹	脸上的皱纹来自于心灵的皱纹。憎恨生活。	我表达出生活中的快乐，我允许自己完整地享受每时每刻的快乐时光。我又变得年轻了。
疥疮	受感染的思想。允许其他东西侵入你的皮肤。	我是生活的爱的表达，快乐的表达，生命的表达。我是我自己的人。
坐骨神经痛	伪善的。对钱的恐惧，对未来的恐惧。	我的生活越来越好。我是安全的。
硬皮病	保护自己远离生活。不相信自己能够照料自己。	我知道自己是安全的，我完全放松下来。我相信生活，相信我自己。
擦伤	感觉生活撕扯着你，生活是一个小偷。你被偷窃了。	我非常感谢生活的慷慨。我被保佑着。
脑溢血	逃离家庭，逃离自己，逃离生活。	我在宇宙的家里。我是安全的，我是被理解的。

## 生命的重建

*You Can Heal Your Life*

问 题	导致问题的心理原因	新的思维模式
高龄 见：阿尔次海默氏病	回到童年时代的所谓“安全”之中。要求被别人照顾、被别人注意。控制周围人的一种方式。逃避现实。	神圣的力量保护着我。我是安全的、宁静的。在生活的各个层次上，宇宙的智慧都在起作用。
胫骨	思想垮了。胫骨代表生活的标准。	我用爱和喜悦快快乐乐地过最好的日子。
带状疱疹（水痘）	等着另一只鞋掉下来。害怕和紧张。过于敏感。	我很轻松，我很平静，因为我相信生活的进程。我的世界里一切都好。
肩膀 见：关节，驼背	代表我们实现快乐的生活体验的能力。我们的态度可以把生活变成重担。	我选择允许我所有的体验都是快乐的、可爱的。
镰状细胞血症	“不够好”的信念。这个信念毁坏了快乐的生活。	这个孩子呼吸着愉快的空气，过着快乐的生活，被爱滋养着。上帝每天都创造奇迹。
窦（窦炎）	结构崩溃。骨头代表你生活的结构。	我是强壮的、健全的。我的结构很好。
皮肤	保护我们的个人特性，是一个感觉器官。	我就是我，我很安全。
皮肤问题 见：麻疹牛皮癣，皮疹	焦虑，恐惧。衰老。我受到了威胁。	我乐意用快乐和平的思想保护我自己。过去的已经被宽恕和遗忘。现在我是自由的。
椎间盘突出	感到生活完全没有支撑。非决定性的。	生活支持我的所有思想，因此，我爱自己，赞同自己，一切都好。



问 题	导致问题的心理原因	新的思维模式
打鼾	顽固地拒绝丢弃旧的思维模式。	我丢弃一切与爱和快乐相抵触的思想。我从过去走向光明永恒的未来。
腹腔神经丛	内脏的反应。我们直觉力量的中心。	我相信我内心的声音。我是强壮的，聪明的，有力量的。
喉咙疼 见：扁桃腺炎，咽喉	使用愤怒的词汇。感到无法表达自己。	我抛开一切束缚，我就是我自己，我很自由。
心口疼	窝在心里无法表达的愤怒。	我用积极的方式愉快地表达我的情感。
痉挛	用恐惧来束缚我们的思想。	我解放了，我放松了，我丢弃了旧的思想。我在生活中是安全的。
痉挛性肠梗阻	害怕放弃旧信念。没有安全感。	生活对我来说是安全的。生活总是给我提供一切。一切都好。
脊柱弯曲 见：驼背	没有能力支撑生活。恐惧，对于旧信念紧抓不放。不相信生活。没有勇气。	我抛弃所有的恐惧。现在，我相信生活的进程。我知道生活属于我。我用爱来站立。站得又高又直。
脑膜炎	对生活的愤怒和火山爆发般的思维。	我抛弃所有斥责，接受生活的宁静和喜悦。
脊椎	对生活的柔韧的支撑。	生活支持我。

## 生命的重建

*You Can Heal Your Life*

问 题	导致问题的心理原因	新的思维模式
脾	迷惑。对事情的困惑。	我爱自己，赞同自己。我相信生活属于我。我是安全的。一切都好。
扭伤	愤怒和拒绝。不想让生活向某个特定方向发展。	我相信生活的脚步只会把我带到更好的地方。我很平静。
不育症	恐惧，拒绝生活的进程。	我相信生活的进程。我总是在正确的地方，正确的时间，做正确的事。我爱自己，赞同自己。
斜颈	非常顽固。	从他人的角度看问题，这样做是安全的。
手足僵直	僵化的思想。	我可以灵活地思考，这样做很安全。
胃	容纳营养。消化思想。	我可以很容易地消化生活。
胃部问题 见：胃炎，心痛，胃溃疡，溃疡	恐惧。害怕新事物。没有能力吸收新事物。	生活支持我。我每时每刻都在吸收新事物。一切都好。
中风（脑血管意外）	放弃。拒绝。“宁愿死也不愿改变。”拒绝生活。	生活是变化的，我很容易接受新事物。我接受生活——过去的，现在的，未来的。
口吃	没有安全感。缺乏自我表达。被禁止哭泣。	我可以自由地为自己说话。我现在可以安全地表达自己。我只用爱来交流。
麦粒肿 见：眼睛问题	通过愤怒的眼睛来看问题，对某人生气。	我选择用爱和快乐来看任何人、任何事。

问 题	导致问题的心理原因	新的思维模式
自杀	把生活看成仅仅有黑白两色。 拒绝看到其他出路。	我生活在各种可能之中。总会有其他办法的。我是安全的。
水肿 见：浮肿，水 滞留	思维停滞。淤滞的、痛苦的思想。	我的思想可以自由地流淌。我轻松地跟随我的思想运动。
梅毒 见：性病	交出了自己的权力和影响力。	我决定做我自己。我赞同自己原本的样子。
绦虫	牺牲品与不清洁的强烈信念。 对于别人的态度感到无助。	其他人只反映出我对自己的好的感觉。我爱自己的一切，赞同自己的一切。
牙齿	代表决定。	
——问题 见：根管	长期无决断。没有能力用思想来作分析、作判断。	我在事实和原则的基础上作出决定，我知道在我的生活中只发生正确的行为。
睾丸	男性原则。	做一个男人是安全的。
破伤风 见：牙关紧 闭症	需要消除愤怒和烦恼的思想。	我允许爱从我心底流出，清洗身体和感情的每一部分，治愈身体和感情的每一部分。
咽喉	表达的通道。创造力的通道。	我打开心扉，歌唱快乐和爱。
——问题 见：喉咙痛	没有能力为自己讲话。吞咽了愤怒。创造力被窒息。拒绝改变。	制造噪音是可以的。我可以自由快乐地表达自己。我可以很容易地为自己讲话。我表达我的创造力。我愿意改变。

## 生命的重建

*You Can Heal Your Life*

问 题	导致问题的心理原因	新的思维模式
鹅口疮 见：真 菌， 嘴，真菌感染	对于错误的决定感到生气。	我乐意接受自己的决定，我知道我可以自由地改变。我是安全的。
胸腺	掌管免疫系统的腺体。感到受到了生活的打击。	我的爱的思想使我的免疫系统变得强壮。我里外都是安全的。我用爱来倾听自己。
甲状腺 见：甲 状 腺 肿，甲状腺机能 亢进，甲状腺机 能减退	羞耻。“我从来没做过自己想做的事。什么时候能轮到我呢？”	我从过去的限制中走出来，现在我允许自己自由地、创造性地表达自己。
痉挛，抽搐	恐惧。感到被别人监视。	生活赞同我。一切都好。我是安全的。
耳鸣	拒绝去听。不听自己内心的声音。倔强。	我相信更高大的自己。我用爱倾听自己的声音。我抛弃所有与爱的信念相违背的行为。
脚趾	代表未来的不太重要的情况。	一切事物都会自己照顾好自己。
舌头	代表品尝快乐生活的能力。	我对自己生活中的慷慨宽恕感到非常高兴。
扁桃腺炎 见：咽喉痛	恐惧。压抑的情感。窒息的创造力。	我的好事正在自由地涌来。神圣的思想通过我表达出来。我很平静。
肺结核	在自私中日渐消瘦。占有。痛苦的思想。怨恨。	当我爱自己、赞同自己以后，我创造出一个快乐、和平的世界。

问 题	导致问题的心理原因	新的思维模式
肿瘤	照料旧的伤痛和打击。制造懊悔。	我乐意丢弃过去，把我的注意力放在今天的事物上。一切都好。
溃疡 见：心痛，胃溃疡，胃部问题。	恐惧。自己“不够好”的强烈信念。什么东西在痛快地侵蚀你？	我爱自己，赞同自己。我很平静。一切都好。
尿道炎	愤怒，情绪波动。被人赶走。斥责。	我在我的生活中只创造快乐的体验。
泌尿系统感染 (膀胱炎，肾盂肾炎)	被人驱逐，通常是被异性或情人赶走。责备其他人。	我丢弃自己潜意识里造成这些情况的思想模式。我愿意改变。我爱自己，赞同自己。
风疹 见：麻疹		
子宫	代表创造力的源泉。	我在自己的家里。
阴道炎 见：女性问题，白带	对伴侣感到生气。性内疚。惩罚自己。	我爱自己，赞同自己，其他人的行为只是对此的反映。我对自己的性别感到欣喜。
水痘 见：带状疱疹		
静脉曲张	处于你憎恨的环境中。失去勇气。感到工作过度、负担过重。	我身处现实之中，我快乐地生活和运动。我爱生活，我自由地循环。
病毒感染 见：感染	生活中缺少爱。苦难。	我乐意让快乐充满我的生活。我爱自己。

## 生命的重建

*You Can Heal Your Life*

问 题	导致问题的心理原因	新的思维模式
白癜风	感到完全在事物之外。没有归属感。不属于某个集体。	我是生活的中心，我被爱包围着。
呕吐	对思想的坚决拒绝。害怕新事物。	我安全快乐地消化生活，在我身上只发生好事。
疣	愤怒的小小表达。丑陋。	我是生活中爱和美的充分表达。
虚弱	精神上需要休息。	我让我的头脑度过了一个愉快的假期。
粟粒疹 见：丘疹	掩饰丑陋。	我接受自己的美丽和可爱。
智齿，阻生的	不给头脑以足够的空间来创造一个坚实的基础。	我向广阔的人生打开我的心扉。我有足够的空间成长和改变。
创伤 见：割伤， 损伤	对自己的愤怒和内疚。	我宽恕自己，我选择爱自己。
手腕	代表运转和放松。	我用智慧和爱轻松地处理生活中的一切。
真菌感染 见：真菌，鹅 口疮	否认自己的需求。不支持自己。	现在，我选择用爱与快乐的方式支持自己。



# 新的思维模式

脸(粉刺)：我爱自己，接受自己原本的样子。我很漂亮。

头脑：生活本身就是改变。我的成长模式是全新的。

鼻窦：我拥有全部的生活。未经我的许可任何人无权激怒我。平静，协调。我拒绝一切陈腐的信条。

眼睛：我是自由的。我自由地向前看，因为生活是永恒的，生活充满了快乐。我用爱的眼睛去看。没有人能伤害我。

喉咙：我能够为自己说话。我自由地表达自己。我有创造力。我用爱说话。

肺：生命的呼吸自由流淌。支气管炎：平静。没有人能激怒我。哮喘：我自由地控制我的生活。

心脏：快乐，爱，和平。我愉快地接受生活。

肝脏：我把一切不需要的都丢弃掉。现在我的头脑腾出空间，可以容纳新鲜和重要的思想了。

大肠：我是自由的，我解放了过去。生活的河流轻松地从我身旁流过。

痔疮：我解除所有的压力和负担。我生活在快乐的现在。

生殖器：阳痿：我轻松愉快地释放性潜力。我满怀爱心愉快地接受自己。没有内疚，没有惩罚。

膝关节：宽恕，宽容，引导。我毫不犹豫地向前走。

皮肤：我用积极的方式引起别人的注意。我是安全的。没有人会威胁到我的个性。我是平静的。世界是安全和友好的。我丢弃所有的愤怒和怨恨。我需要的一切都会到来。我接受发生在我身上的好事，一点儿也不内疚。我平静地面对生活中的所有小事。

后背：生活本身支持着我。我相信宇宙。我自由地付出爱与信任。后背下部：我相信宇宙。我有胆量，我是独立的。

头：和平，爱，快乐，放松。我轻松愉快地投入生活。

耳朵：我倾听宇宙的声音。我倾听生活的喜悦。我是生活的一部分。我用爱来倾听。

嘴：我是一个决定性的人物。我坚持到底。我欢迎新思想和新观念。

脖子：我是灵活的。我欢迎其他观点。

肩膀：生活是快乐和自由的，我接受的一切都是好的。

手：我用爱轻松地处理一切。

手指：我放松下来，我知道生活的智慧会照料一切。

胃：我很容易吸收新思想。生活承认我，没有什么会激怒我。我很平静。

肾：无论在哪里，我只搜寻好的事物。我只发生正确的反应。我很充实。

膀胱：我弃旧迎新。

盆腔：阴道炎：形状和路线会改变，但爱永远不会失落。月经：我在所有的周期变化中保持平衡。我身体所有的部分都是美丽的。

臀部：生活的力量支持着我，我可以快乐地向前走。我的生活越来越好。我是安全的。关节炎：爱。宽恕。我让别人自由。我也自由了。

腺体：我整个是平衡的。我的系统运转正常。我爱生活，我自由地循环。脚：我站在现实之上。我快乐地前行。我在精神上被理解。

新的思维模式(积极的宣言)可以医治和放松你的身体。



# 第三部分 结 论

## 第十六章我的故事

“我们都是一样的。”

“请您简短地告诉我一些你童年的事情。”这是我问过很多客户的一个问题。我并不需要知道所有细节，我只是想要了解那些模式从何而来。如果他们有现在的问题，那是因为造成这些问题的思想模式，在很久以前就已经开始控制他们了。

在我一岁半时，我的父母离婚了。我并不记得情况有多糟糕。我惟一还记得的可怕的事情是，一直在家操持家务的母亲必须出去工作了，她把我寄放在别人家。我一刻不停地哭了三个星期。照看我的人对我的哭泣不知所措，我母亲不得不把我领回家另作安排。直到今天我仍然很敬佩她，作为单身母亲，她把一切都安排得井井有条。可是后来，我得到的关爱不像以前那样多了。

我的母亲又结婚了。我一直不能确定，母亲是因为爱我的继父而再婚的，还是因为想给我们母女俩找一个家。这个男人在欧洲长大，在一个德国大家庭。他生性残忍，没有学过任何关于如何处理家庭关系的知识。我母亲怀上了妹妹，这时，20世纪30年代的经济大萧条突然袭击了我们，我们的家陷入了暴虐的沼泽。那时我刚刚5岁。

雪上加霜的事情又发生了。就在那时，一个邻居，我记得他是一个老酒鬼，强奸了我。我清晰地记得医生的检查过程，以及我作为主要证人参加的法庭审判。那人被判有期徒刑15年。我总是听见别人在说：“都是你的错。”所以在很多年里，我都害怕那人被释放以后会来报复我，因为是我把他送进了监狱。

我童年的大部分时期，都在忍受身体上和性方面的虐待，外加繁重的体力劳动。我的自我形象越来越差，好像对我来说什么事都不对劲。我开始在我的外部世界表达这种模式。

在我4年级时，发生了一件能够代表我那时生活的典型事件。有一次学校举行晚会，有好几个蛋糕供大家分享。除了我以外，这个学校的大多数学生都来自舒适的中产阶级家庭。我的衣着破旧，发型也很可笑，还穿着一双拖沓的黑色鞋子，身上散发着每天吃的用于驱虫的生蒜味儿。我们家永远没有蛋糕，我们买不起。我的一个邻居大婶每周给我10美分，在我过生日和圣诞节的时候可以得到1美元。那10美分被列入了家庭预算，而那1美元用于在“一角钱商店”里买我的内衣。

因此，在学校举行晚会的那一天，那里有这么多蛋糕，他们都在切它，他们之中的某些人几乎每天都能得到两三块蛋糕。当老师最后走到我身边时(我当然是最后一个)，蛋糕已经没有了。一块儿也没有了。

我现在能清楚地看到，我当时“已经深信不疑的信条”——我是没有价值

的、我不应当得到任何东西——驱使我站在了最后并且得不到蛋糕。这是我的模式。他们只是我的信念的映射。

在我 15 岁的时候，我无法继续忍受性骚扰，从家里和学校逃了出来。我找到了一个宴会服务员的工作，这比在家里时做繁重的体力劳动轻松多了。

由于对爱的极度饥渴和卑微的自我认知，我愿意把自己奉献给任何一个对我好的人；就在我刚刚过完 16 岁生日不久，我生下了一个小女婴。怀孕的时候我就已经感到无力抚养她，但是，我能够给她找一个良好的、爱她的家庭。我找到了一个没有孩子又渴望拥有孩子的夫妇。我产前最后 4 个星期一直住在他们家里。在我住院期间，我给新生儿起了他们家的名字。

在这种情况下，我没有体验到任何做母亲的喜悦，只有失落、罪恶感和羞耻。那段经历成为我必须尽快克服的心理障碍。我只记得婴儿那不同寻常的大脚趾，就和我的一样。如果我还能见到她，根据脚趾我就能够确认是不是她。婴儿刚刚出生 5 天我就离开了她。

我立刻回到家里，并且告诉母亲谁成为了下一个牺牲品。“你不会再这样下去了，我要带你离开这儿。”她跟着我，离开了 10 岁的妹妹和她的父亲。妹妹一直是继父宠爱的小宝贝。

我帮助母亲找到了一份小旅馆服务员的工作，之后为她安排了自由舒适的公寓，我感觉我已尽了自己的义务。我和一个女友一起去了芝加哥——三十多年里再也没有回故乡。

在很久以前的那些日子里，我作为一个孩子所体验的暴力，在很长时间里都让我感到自己是多么没有价值，我所吸引的男人都是虐待我、经常打我的人。如果我将我的余生用于斥责男人，那么我可能还会得到相同的经历。然而，通过积极的工作体验，我的自尊心逐渐成长起来，那些男人也渐渐离开了我的生活。他们与我的旧模式相适应，即“我只有被虐待的价值”。我不是在为他们的行为开脱，假如我没有那样的思维模式，他们就不会被我所吸引。现在，一个经常打女人的男人可能根本就不知道还有我这个人存在。我们的模式不再互相吸引。

在芝加哥做了几年服务工作以后，我去了纽约，很幸运地成为一名高级时装模特。即使是为著名时装设计师做模特，我还是无法建立起自我价值感。这些工作只是让我更多地发现自己身上的缺点。我拒绝认识自己的美丽。

我在时装界干了很多年。我遇到了一位富有魅力的、受过良好教育的英国绅士，和他结了婚。我们去世界各地旅游，遇到过皇室成员，甚至被邀请参加在白宫举行的晚宴。尽管我是一名模特，并且有一个足以让我自豪的丈夫，但是我的自尊程度仍然很低，这种情况一直到我从事心理研究之后才开始改变。

结婚 14 年之后，在我刚刚开始相信好事能够持续下去时，有一天丈夫宣布说他想和另一个人结婚。是的，我要崩溃了。但是这段时间过去了，我还在断续生活。我能感觉到我的生活发生了变化，一个星象学家在春天里告诉我，秋

天将有一件小事发生，这会改变我的人生。

这件事真是很小，以至于我在几个月后才注意到它。很偶然的一次机会，我去拜访纽约的一个教堂。他们的理念对我来说很新鲜，所以我很注意他们所说的话。我不仅去做礼拜，还参加了他们的课程。美丽时装的世界对我失去了吸引力。我的生命还剩下多少年能够让我把注意力放在去除多余的尺寸、保持眉毛的形状上？自从高中辍学后，我再也没有学习过任何东西，现在我成了一个如饥似渴的学生，贪婪地吞咽着所有能够抓到的有关心理康复的知识。

那个教堂成了我的新家。尽管我的日常生活和过去没有什么不同，但是这个课程越来越多地占据了 my 时间。3 年以后，我申请成为教堂认证的合格咨询员。我通过了考试，那是我从事咨询事业的起点。

这只是一个小的开始。在这期间我成为了一个冥想者。我的教堂里只有一年的冥想课程，所以我决定为自己做些特殊事情。我到爱荷华州的 MIU 大学进修了 6 个月。

那段时光对我来说真是太美妙了。在新学年里，我们每周都有一个新课题，都是我以前曾经听说过的，比如生物学、化学、相对论等等。每周六早晨测验，星期天自由活动，星期一开始新的课程。

因为不像纽约有那么多娱乐活动，所以我的生活很有规律。晚饭以后我都会去教室学习。在校园里我是年龄最大的一个，我很爱学校的生活。学校里禁止吸烟、喝酒、吸毒，我们每天冥想 4 次。在我离开那天，我想我一定会被飞机机舱里的香烟烟雾熏倒。

返回纽约以后，我又开始了新的生活。很快我开始了我的“奇迹培训项目”。我积极参与教堂的社会活动。我开始在他们的下午会议上发言，并且约见一些客户。这很快成为我的全职工作。业余时间里，我在别人的鼓励之下开始写《治愈你的身体》这本书，书中简单列举了由于精神因素所导致的身体疾病。我开始巡回演讲并开办小型培训班。

然后，有一天我被诊断出患有癌症。

基于我有 5 岁时被强奸的背景和青少年时期堕胎的经历，毫无疑问我得的是生殖系统癌症。

就像其他人在被告知患有癌症时一样，我陷入了极度恐慌之中。但是由于我所从事的心理咨询工作的缘故，我知道精神康复是有效的，我获得了一个亲自验证的机会。毕竟，我写过关于思维模式的书，我知道癌症是由于埋藏在心中的深深的怨恨长期得不到化解，而导致癌细胞逐渐吞噬身体的。我一直不愿意放弃对童年时期的“他们”的愤怒和怨恨。没有多余的时间可以浪费了，我有一大堆工作要做。

“不能治愈”这个词，对于很多人来说是非常可怕的。对我来说意味着，这种不能被外在手段改变的特殊情况，只能通过内在途径治疗。我做了一个癌症切除手术，但是并没有改变造成癌症的思维模式，后来医生对我说，他们必

须继续切割露易丝，直到他们把露易丝切完为此。我不喜欢那个主意。

如果用手术的方法把癌组织清除掉，然后在思想上去除导致癌症的根源，那么癌症就不会复发了。如果癌症或者其他的病又复发了，这说明旧的思想并没有从头脑中“全部清除掉”，病人的思想并没有改变。他总是会得同样的病，只是处于身体的不同部位罢了。

我同样相信，如果我能够清除掉产生癌症的精神模式，那么我甚至有可能不需要再做手术。因此，我和时间签订了一份合同。我告诉医生我没有钱做手术，医生勉强给了我3个月时间。

我立刻对自己的康复负起了责任。我研究了所有可能帮助我康复的各种方法。

我去了好几家健康食品商店，买了许多关于癌症的书。我去图书馆阅读了大量书籍。我研究了足部反射理论和克隆疗法，认为它们可能都对我都有效。看上去我正在向正常人转化。在阅读了有关足部反射方法的书籍后，我想找一位足疗师。我参加了一个讲座。以往我通常坐在第一排，但是这次我却坐在最后一排。不到1分钟时间，一位男士坐到了我的旁边——猜猜看，发生了什么？他是一位足疗师，可以去患者家里做治疗。他连续两个月每星期来我家3次，对我的康复有很大帮助。

我知道我必须比以往更爱自己。在童年时期我很少表达爱，所有的人都使我感觉到自己不是个好孩子。我采取了“他们”对待我的态度——挑剔、责备——来对待自己，把这种态度变成了自己的第二天性。

在教堂的工作中我逐渐意识到：我应该爱自己、赞同自己，这对我来说不但是可行的，而且是重要的。尽管我还在拖延——就好像你总是说明天再开始节食。可是我没有时间再拖延了。开始的时候，我很难站在镜子面前对自己说：“露易丝，我爱你。我真的爱你。”然而，随着我的坚持，我发现，在很多情况下我不再像过去那样责备自己了，这都是那些练习在起作用。我已经有了进步。我知道我必须清除掉自童年开始一直积累着的怨恨模式。丢弃责备是我的当务之急。

是的，我的童年饱受苦难和虐待——精神的、身体的、性的。可那是很多年以前的事了，这不能作为我现在对待自己的方式的借口。因为我不宽恕，我用癌细胞来吞噬我的身体。

现在该是从过去的噩梦中走出来的时候了。我应该开始理解那种经历会使我用同样的方式对待一个孩子。

在临床医学专家的帮助下，我用击打枕头和怒吼的方式表达出我内心深处长期潜藏的愤怒。这让我感觉轻松多了。然后我把父母曾经对我讲述的有关童年的只言片语拼凑起来，我开始看清楚他们生活的全貌。我对他们越来越理解。从一个成人的视点观察，我开始怜悯他们的伤痛，怨恨也就逐渐化解了。

另外，我找了一位营养师，帮助我清除数年来由于吃垃圾食品而积攒在体

内的毒素。我明白了是那些垃圾食品使我的身体被毒素所侵扰。我同样明白了是那些垃圾思想毒害了我的心灵。我遵循严格的节食食谱，只吃大量的绿色蔬菜。第一个月我甚至每周洗肠3次。

我没有再做手术——作为所有生理的和心理的大扫除的战果，在我被确诊患有癌症6个月以后，我已经能够让一位医学专家同意我的看法——我已经没有癌症迹象了！现在，我从亲身经历中知道了：疾病能够被治愈，如果我们愿意改变我们的思考方式、信念模式和行动方式！

有时，我们生活中那些非常倒霉的事情会变成好事，所谓“塞翁失马，焉知非福”。我从自己的经历中学到了很多，我用新的方式来衡量生活。我开始注意哪些东西对我来说是最重要的。最终，我决定离开纽约，那里环境不好，不利于健康。我的一些客户坚持说如果我离开他们，他们就会“死掉”。我向他们保证说，我每年会回来两次，或者会监控他们的进度，大家可以随时用电话联系，不会被地域阻隔。我关闭了我的咨询室，坐火车到了加利福尼亚，决定将洛杉矶作为我的第一站。

尽管这里是我很多年前出生的地方，但是除了母亲和妹妹我不认识任何人，她们都住在距离城区大约一小时路程的地方。我们家的人相互之间既不亲近也不坦率，但是我还是很惊讶而且难过地听说我的母亲几年前已双目失明，但是别人都没有告诉我。我妹妹由于“太忙”而无法见我，我也就随她去了。我开始建立我的新生活。

我的那本小书《治愈你的身体》为我打开了很多扇门。我开始参加我所能发现的每一个新型会议。在会议期间我会介绍我自己，适当的时候同别人赠送我的书。头6个月中我经常去海滩，我知道我一旦忙起来，这样的闲暇时间就会很少了，慢慢地，客户增多了，我被邀请到很多地方作演讲，我来洛杉矶以后事情越来越多。两年以后，我搬进了可爱的新家。

相对于我小时候所受的教育来说，我在洛杉矶的新生活在思想意识上已是一个大飞跃。事情进行得都很顺利，真的，我们的生活会很快发生完全的转变。有一天晚上我接到妹妹的电话，这是两年来我们第一次通电话。她告诉我，我们的母亲，现已90岁，已经失明了，耳朵也差不多听不到声音了，而且因为摔了一跤，后背受了伤。我母亲曾经是一个坚强独立的女人，现在变成了痛苦无助的孩子。

她摔伤了她的后背，同时也打开了围绕着妹妹的那堵神秘的围墙。后来，我们都开始沟通了。我发现妹妹也因为严重的后背疼痛而无法正常坐立和行走。她默默地忍受痛苦，尽管她看上去胃口不佳，但是她的丈夫并不知道她生病了。住院一个月以后，我母亲打算回家。但是因为无法照料自己，所以我把她接来和我同住。

尽管相信生活，但是我仍然不知道怎样处理好每一件事，因此我对上帝说：“好吧，我会照顾她，但是你必须帮助我，你必须让我有足够的钱照顾她！”

这对我们俩来说都是一个适应过程。她是在一个星期六来的，第二个星期五的时候，我必须到旧金山去 4 天。我不能把她一个人留下，但我又必须出差，我说：“上帝啊，请你处理这件事。我必须在离开之前找到合适的人来帮助我们。”

到了星期四的时候，适合的人真的“出现了”，解决了我和我母亲的难题。这件事进一步坚定了我的基本信念：“我会知道我需要知道的一切，我想要的东西也会在正确的时候来到我身边。”

我认识到总结经验的机会又一次到来了。这是一个清扫童年思想垃圾的好机会。

在我小的时候，母亲没能保护我，然而，现在我能够而且愿意照顾她。我的母亲和妹妹对我来说都是全新的挑战。

为我妹妹提供帮助是挑战之一。妹妹告诉我，很多年以前我把母亲救走以后，我的继父把愤怒和痛苦都发泄在她身上，轮到她被残酷无情地对待。

我认识到，妹妹的恐惧和紧张被放大成为身体上的问题，除了内心信念之外，没有人能帮助她。我不愿意做妹妹的救世主，但是愿意给她提供生命中的选择机会。

转眼之间 1984 年来临了，生活还在继续。我们开辟了新的康复之路，我们在安全的氛围中一步一步向前迈进。

另一方面，我母亲的反映也非常好。她每天尽量锻炼 4 次，她的身体变得更加强壮和柔韧。我带她去买了一个助听器，她的生活更加丰富了。我不顾她的基督教信仰，说服她为一只眼睛做了白内障摘除手术。当她再次见到光明，又一次能够通过她的眼睛看见世界时，大家是多么高兴！

母亲和我开始以过去从未有过的方式坐下来交谈。我们对彼此有了新的理解。今天，当我们哭泣、欢笑和拥抱的时候，我们都感到自由自在了。有时，她会拉拉我的扣子，这只是在告诉我有些东西需要扔掉。

我母亲于 1985 年平静地离开了人世。我怀念她，爱她。我们最终会永远团聚在一起，现在我们都已经是自由的了。

在我广阔的人生中，  
一切都是完美、完整和完全的。  
我们当中的每一个人，包括我自己，  
都以对我们来说意味深长的方式，  
体验生活的富足和充实。  
现在我用爱心来看待过去，  
我选择从过去的经验里学习新思想。  
无所谓对与错，无所谓好与坏，  
过去的都已经过去了，  
现在只留下过去的经验。  
我爱自己，我让自己走出过去，享受现在，  
我就是我，  
我知道我们都充满了热情。  
我的世界里一切都好。

# 我心深处

我心深处有无尽的爱。现在我让这爱从内心涌出，充满我的心，我的身体，我的头脑，我所在的空间，它离开我的身体，向各个方向辐射，然后又成倍地返回我这里。我越来越多地释放爱心，我释放出所有的储备。释放爱心让我感觉良好，这是我内心愉快的表达。我爱我自己，因此，我用爱来照顾我的身体。我满怀爱心地提供给它富有营养的食品和饮料，我满怀爱心地修饰它、妆扮它，我的身体回馈给我的是健康和精力。我爱我自己，因此，我给自己准备了一个温暖的家。这个家可以满足我的任何需要，是一个快乐的家。我用爱装满每个房间，因此，不管谁进来，包括我自己，都会感觉到这种爱，并且被它滋养，我爱我自己，因此，我做我真正喜欢的工作，一个可以发挥我的创造力和天赋的工作。我和那些爱我的和我爱的人一起工作，我为了他们而工作，我的收入也很好。我爱我自己，因此，我用爱的方式思考和行动，我这样对待所有的人，他们又成倍地返还给我。我在我的世界里只吸引可爱的人，因此他们是我的镜像。我爱我自己，因此，我宽恕并解放过去，以及过去所有的经历，我自由了。我爱我自己，因此，我完全生活在现在。我体验每一个美好时刻，而且我知道我的将来充满光明、喜悦和安全。因为我是宇宙中一个可爱的孩子，所以这世界乐意照顾我，现在和永远，都是这样。

# 跋

《生命的重建》在 15 年前首次与读者见面。这 15 年间，发生了许多事情。这本书不仅圆了我的梦，还帮助很多人改善了生活。

《生命的重建》被翻译成 25 种不同文字，销售量超过了 1600 万册，（注：这是截至 2001 年的数据，至今销量已逾 2000 万册）。人们对这本书的需求是跨越国界和种族的。我想这本书之所以成功，是因为它能够在不让人们感到内疚的基础上帮助他们改变自己。

6 年多以来，我一直花时间和艾滋病患者一起工作。有一个晚上，6 位男士来我家拜访，从那以后到现在的两年时间里，我们每周一次的聚会人数已经发展到 800 人。在这段时间里，我自己也有了长足的进步。我的心灵经常被震撼，在我的余生中我将永远记住那些经历。海瑞德支持组织(Hayride Support group)目前仍然活跃于好莱坞西部，尽管我已经不再和他们联系(因为我几年前就已经搬出来了)。

在我写完这本书以后，有些海瑞德组织的人来找我，我们一起探讨了艾滋病方面的积极信息。很快，我的书就上了畅销书排行榜，并且在排行榜上连续保持了 13 周。我很惊讶，生活是如何将我推向如此多的方向。在很长一段时间里，我每天工作 10 个小时，每周工作 7 天。

现在我把更多的时间用在了花园里，侍弄植物使我获得了极大的乐趣。我是一个将工作安排得井然有序的园丁，没有一片莴苣叶子或任何一株植物的叶子被浪费掉。所有的落叶都被我放到肥料堆里，我慢慢地使我的土地变得肥沃、富有营养。我尽可能多地吃自己花园里结出的果实，一年四季都能享受新鲜蔬菜和水果带来的快乐。

我的宠物也为我带来很多快乐。爱对任何人来说都是美好的，包括宠物。我被无条件的爱包围，我们都从中获得了很多乐趣。

生活在不断地循环往复。你在某段时间里做一件事情，然后你又在下段时间继续向前。有一段时间我在各地授课，作巡回演讲。我作了一个“10 日深度训练计划”，后来的两年时间里又在开“展望未来座谈会”。但是现在我不再做这些了。我进入半退休状态，在这段时间里真正享受生活的乐趣。

我已经 75 岁了，我对生活的看法已经不一样了，我对“如何安度晚年”有很大兴趣。我想成为一个卓越的老人，把我今后的时光看成珍宝。我也想将这些宝贵的经验传授给其他人，使他们在晚年能摆正自己的位置，成为睿智的老师。我相信，我们直到最后一刻仍然是健康的，仍然能够自由走动，我们能够享受生活的每个时刻。

《生命的重建》这本书是由 HAY 机构出版的。我们专门出版不同作者的自助书籍和磁带。我们通过帮助其他人提高生活质量来赚钱，这种感觉真好。我

真的喜欢为其他作者提供心理健康方面的有用信息。

有一次，一位占星家说在我出生的时候，我的星象图显示我将以一对一的方式帮助许许多多的人。当然，75年以前，录音机还没有发明出来，所以很难解释那个图形，它是如何知道我能让那么多的人听我的磁带。然而，由于科学技术奇迹般地发展，我录音带上的声音每天晚上伴随着成千上万的人进入梦乡。

结果是，很多我从来没有见过的人感到他们认识我，因为我们一起度过了那么多亲密的时光。我所做的事情最奇妙之处在于，它使我能够把爱的问候带到任何地方。很多人感到我是帮助他们走出思想泥沼的老朋友。

现在，我有自己的专栏，名称可能是“亲爱的露易丝”或“问问露易丝”，具体使用哪一个由出版机构决定。我的专栏是从两年前的《思维科学》杂志开始的，目前在50个不同出版物上发表，读者超过1000万人。如果你想在当地的报纸上看到我的专栏，请告诉我。

下一步，生活将带给我什么？我不知道。然而，我会向下一个冒险的经历彻底敞开心扉，全身心地迎接它的到来。

露易丝·海



很久以来我一直相信：“所有需要我知道的东西都摆在我面前。”“我需要的一切都会到来。”“我的生活里一切都好。”没有新的认识，一切都是古老的、永恒的。能够和大家一起分享康复道路上的知识和智慧，我感到非常高兴。我把这本书献给帮助过我的所有人：我的客户们，我的专业领域的朋友们，我的老师们，以及通过我传递给大家的神圣的、无穷的智慧。

*Louise L. Hay*

本书作者并非为读者提供医学建议，也不是要把任何方法在未经医生允许的情况下，作为治疗的方式推荐给读者，直接或间接地用于处理生理或医学问题。作者的目的是提供一些信息，帮助你追求整体的、自然的健康。如果你自己使用本书中的任何信息，这是你的权力，作者和出版者对你的行为不负任何责任。

# 特别声明

《生命的重建》是露易丝·海享誉世界的代表作品。为维护广大读者的利益，特别提醒广大读者在购买本书时，注意检查图书的印装质量和编校质量，识别盗版。我社欢迎来电、来函举报盗印本书的印刷厂和经销盗版书的书店，我们将对有功人员给予重奖。

我社将会同执法部门对盗版和侵权行为给予严厉打击，并追究责任人的经济与法律责任。

举报电话：(010)68768548  
中国宇航出版社

《生命的重建》中文简体字版第2版电子版免费下载(仅供阅读)官方网址：  
<http://www.caphbook.com>