生命的重建治愈你的身體

《生命的重建》對讀者的建議

我寫好了這本書，希望同你一起分享。這本書與我的另一本藍皮小書《治愈你的身體》有一部分內容是重合的，那本書已經作為心理模式導致身體疾病的權威著作被廣泛接受。

在這本書裡我安排了一個“會談”(見第一章)，就好像你作為一個客戶來我的諮詢室一樣。

如果你每天做書中出現的練習，在你讀完這本書之前，你的生活就會改變。

我建議你先將本書通讀一遍，然後開始第二遍的精讀，深入地做每個練習。

如果條件允許，可以與一位朋友或家人一起學習。

每一章都是以一個論點開始。其中的每一個論點都非常有用。用兩到三天學習每一章。每一章開頭的論點要多讀多寫。

每一章都是以積極的宣言結束。這是一個使你建立積極觀念的流程。每天反複誦讀這部分。

在這本書的結尾，我忠實地敘述了我的一段自傳——《我的故事》。我用自己的經歷告訴大家，不管我們來自哪裡，或者我們的出身是多麼卑微，我們都能夠把我們的生活變得更好。

當你帶著這些觀念工作時，請記住，我的愛和支持與你同在。

露易絲L.海

《生命的重建》我的哲理

我們的生命經歷，完全是我們自己造就的。

我們的一思一念，都在創造我們的未來。

最富有力量的是“當下”，而不是過去或將來。

每個人都受到自我憎恨和內疚的傷害。

每個人最後的防線都是“我不夠好。”

這只是一個念頭，它是可以改變的。

我們創造了我們身體的每一個稱為“疾病”的東西。

怨恨、批評和內疚是最具有害的心理模式。

丟棄怨恨甚至能夠化解癌症。

我們必須原諒過去並寬恕每一個人。

我們必須願意開始學著去愛我們自己。

現在就開始贊同和接受自己是積極改變的關鍵。

當我們真正愛自己的時候，我們生活中的一切都會運轉正常。

儘管生活不斷變化，在這無限的生活中，一切都是完美無缺的。

沒有起點也沒有終點，只有物質和經驗持續不斷地循環、再循環。

生活永不停滯，每一個時刻都是新生的、新鮮的。

我具有創造我自己的特殊力量，這種力量給予我創造自己環境的能力。

我欣喜地知道我有力量按照自己選擇的任何方式使用我的頭腦。

生活中的每個時刻都是我們棄舊迎新的起點。

這個時刻是我從這裡開始、從現在開始的起點。

在我的世界裡一切都很美好。

《生命的重建》第一章我所相信的

“智慧和知識的大門永遠開啟著。”

·生命非常簡單，我們所付出的，轉眼就能將它們收回來

我們真的會變成我們自己所想的那樣。我們認為自己好，自己就會更好；認為自己壞，自己就會更壞。所有我們生命中的痛苦和愉快，都完全是自己造成的。我們所思所想的“

因”，就是在創造將來的“果”。別忽略我們的一思一想，一言一行，那些我們所思所想，所說所做的，都在創造我們的將來。

對自己製造的一切，我們不能將責任推給別人，責備別人；我們應該知道──如果有錯，錯在我們自己。沒有人，沒有地方，也沒有任何事物具有超出我們自己的力量，因為“我”是自己惟一的思考者。當我們在自己的頭腦中創造寧靜、和諧與平衡時，我們將發現它們同樣存在於我們的生活中。

人們常常講以下的兩句話，你不妨想想，那一句話是你自己也常說的？這兩句話是：

“所有人都對我別有用心，不懷好意。”

“所有人對我都有很大的幫助。”

別輕視這兩個不同句子的力量，它們往往會創造出截然不同的經驗。我們生活和我們自己都會變成我們心中所相信的那樣。

·我們的想法和信念總能變成現實

從另一方面看，我們的潛意識接受我們所相信的一切。既然我們所相信的總會變成現實，那麼我們當然應該選“所有人對我都有很大的幫助”作為行為準則；而不應該選“所有人都對我別有用心，不懷好意”來指導自己的行為。

·世界總是接受我們自己對自己的評價

世界只接受我們自己對自己的評價。如果你堅持相信生命是孤苦的，沒有人愛你，那麼，你的世界很可能真的孤苦和沒有人愛──因為你自己躲在陰暗處，太陽自然照不到你。

然而，如果你願意拋棄這種信念，相信“到處充滿了愛，人們愛你，你也愛別人”，並堅信這種新的信念，那麼你的世界就會變成這樣。可愛的人將會走進你的生活，原先就在你生活中的人也會變得更加可愛，你會發現，你更容易向別人表達你對他們的愛。

·我們大部分人，都有錯誤愚蠢的信念，對生命有頑強的執著。

這並不是在責備誰，因為在某一個特定時刻，我們每人都在盡可能地努力做到最好。但是，如果我們知道，我們可以活得更好一些，為什麼不嘗試用別的方法把自己改變一下，使自己做得更好呢？你不要因為自己的現狀不佳而看低自己，你閱讀這本書就說明你已經準備要開始生活中新的、積極的改變。請承認這一點。“男兒有淚不輕彈”、“女人不能管理金錢”這些局限性的思想令人難以忍受。

·我們還是孩子時，就受周圍大人的影響

這是我們學習如何思考自己，如何思考世界的方式。現在，如果你與整天悶悶不樂的人、易受驚嚇的人、罪惡的人或是易怒的人一起生活，那麼你將學到很多關於自己、關於生活的消極的東西。

“我從來沒有做對過任何事情。”“這是我的錯。”“如果我發怒，我就是個壞人。”

這樣的信條會造就令人灰心喪氣的生活。

·我們長大成人以後，會重複我們父母的情感模式

這無所謂好壞對錯，這是我們內心深處對“家”的認識。我們不妨冷靜地想一想，現在已經不再是童年了，但很多時候，我們對待別人的態度，仍然像對待我們自己的母親或父親一樣。有多少次你找了一個“只是像”你的父親或母親的情人或老闆？

同時，我們用父母對待我們的方式對待我們自己。我們用同樣的方式責備和懲罰我們自己。當你用心傾聽時，你甚至能聽到那些詞彙。如果當我們自己是孩子時接受了愛與鼓勵，我們也用同樣的方式愛我們自己、鼓勵我們自己。

“你從來沒有做對過任何事情。”“都是你的錯。”你是否時常也對自己這樣說？

“你真棒。”“我愛你。”你是否經常對自己這樣說？

·可是，我們不能為這些責怪父母

我們的父母不可能教會我們他們不知道的事情。如果你的父母不懂得如何去愛他們自己，那麼他們就不可能懂得如何​​教你去愛自己。他們只是竭盡全力，把他們在孩提時代學到的東西，依樣畫葫蘆地教導給他們的孩子。如果你想更多地理解你的父母，就應該更多地傾聽他們童年的生活；如果你抱著同情心去聽，你會了解他們的恐懼和嚴格出自何處。這些“對你實施如此方式”的人與你有著同樣的害怕和驚恐。

　·我們和父母的關係在前世便已經註定

我們每一個人，注定要在某一個地點、某一個時間，出生在這個地球上，做某一對夫婦的兒女。我們來到世上是因為我們有許多原因要來到這裡，包括我們的性別、國籍、膚色、智愚等等，都不是偶然形成的，甚至我們的父母是好是壞、家庭環境是窮是富，也都一樣，我們無法希望這已成定局的一切可以改變，恰如自己理想的樣子。

所以，當我們長大以後，我們不可以單方面地埋怨父母，指著他們說：“這一切都是你們造成的。”甚至把所有的過失，都推到他們身上。事實上，在我們未出生以前，是我們自己選擇了現在的父母，心甘情願地要做他們子女的。

我們從小依賴父母，一心一意地跟著父母，學習他們的那一套信仰和製度。等到我們長大，遇上種種經歷，便將從父母那裡學來的，應用到自己的生活中，不停地、重複地去實行。

·“當下”永遠是力量的源泉

你生命中經歷的所有事件，都是由你過去的思想和信念創造的。他們由你過去的想法，你在昨天、上星期、上個月、去年、10年前、20年前、30年前、40年前(這取決於你的年齡)所說的話決定的。

然而，那是你的過去。它已經過去了，完畢了。重要的是此時此刻你選擇什麼思想、選擇什麼信念、說什麼話，因為你現在的思想和語言將創建你的未來。你的力量的關鍵點在於“當下”，它正在形成明天的、下星期的、下個月的、明年的、以及以後的經歷。

你不妨注意此時此刻你正在思考什麼。它是積極的還是消極的？你想讓這種思想創造你的未來嗎？請立即註意到它，意識到它。

·“思想”是可以被“改變”的

不管問題出在哪裡，我們的外在表現都反映出我們內在的思想。自卑僅僅是你討厭自己、憎恨自己的一種思想的反映。你的這種思想在說：“我是一個糟糕的人。”這種思想生產出一種情感，你買進了這種情感。可是，如果你沒有這種思想，你就不會有這種情感。改變討厭自己的思想，這種負面的情感就會離你而去。

別讓過去的事影響我們，不論這些過去的事是多麼消極和痛苦。過去的已經過去了，過去的事情沒有力量戰勝我們。“當下”的生活才是我們需要把握的，我們的力量存在於此時此刻。認識到這一點是多麼了不起！我們此時此刻便開始自由了！

·不管你是否相信，我們確實選擇了我們的思想

要怎樣思想，可以由我們加以選擇。雖然有時我們會習慣地把一個思想重複又重複，而且表面上看起來，好像沒有選擇的餘地，但事實上，這都是我們自找的。我們有能力選擇某些思想，也有能力拒絕某些思想。不信嗎？只要想想我們是否拒絕去作一些積極的思想，就可以明白了，那麼我們也可以拒絕一些消極的思想，這是不用懷疑的。

我認識的每一個人，或多或少都遭受過自卑與內疚的痛苦。這樣的生命怎麼會幸福起來呢？我們擁有的自卑和內疚越多，我們的生活就越糟。我們具有的自卑和內疚越少，我們的生活就越好。不管我們處於那種生活水平，情況都是這樣。

·許多人內心深處常有這樣的念頭——“我不夠好！”

我們經常會再加上一句：“並且，我做得不夠多，”或者“我不值得”。這些話像你說的嗎？你經常說、經常暗示或經常體驗你“不夠好”嗎？可是你為什麼“不夠好”？按照誰的標准你“不夠好”？

如果這種信念在你心中很強烈，那麼你如何能創造充滿愛、快樂、富裕、健康的生活？從某種程度上說你的潛意識中的主要信念會經常與幸福生活相抵觸。你永遠無法將二者放在一起，不知什麼時候有些東西就會出錯。

·怨恨、批評、內疚、恐懼是我們生活中四種最壞的習慣

這四種東西造成了我們身體上和生活中的主要問題。這四種習慣起源於責怪他人或不敢承擔責任。如果我們敢於對自己生活中的每一件事負責，那麼就沒有別人可責怪了。任何時候我們去往哪裡都是我們內在思想的反映。別人會以某種方式對待我們，我並不是要為別人的行為開脫，因為正是我們自己的信念吸引別人以那種方式對待我們。

如果你發現自己在說：“每個人總是這樣對待我，批評我，總是不為我著想，像對待門口的擦鞋墊一樣對待我，虐待我。”那麼這就是你的模式。你的內心存在某些思想，這些思想吸引別人以那樣的行為方式對待你。當你不再那樣想了，他們就會走開，以那樣的方式去對待別人。你不再吸引他們了。

以下是一些模式在身體上造成的後果：長時間的怨恨會吞噬我們的身體，導致一種我們稱之為“癌症”的疾病。把批評作為日常習慣的人常常會患關節炎。內疚的人總是期待著被懲罰，懲罰會導致疼痛。(當一位客戶帶著滿身疼痛來找我時，我知道他們內心滿懷愧疚。)恐懼產生緊張，會導致脫髮、潰瘍甚至腳痛。

很多病人來到診所見我，訴說他們這裡痛、那裡痛，我一听就知道他們一定心裡有很多不快樂的事情。有些人整天都有緊張感，有些人很早便禿頂，有些人患上胃潰瘍，有些人無端端地腳底痛……這些疾病，就我的經驗來說，只要病人能化解他們的憎恨心，病痛便能消除，連癌症都可以化解。這說法聽起來好像不太真實，但我確信這是事實。

·我們可以改變對過去的態度

過去的事情都已經過去了。我們現在並不能改變過去。但是我們可以改變對過去的看法。我們因為很久以前有人傷害了我們，而在現在懲罰我們自己，這是多麼愚蠢！

我時常向那些對別人懷有怨恨心的人說：“你現在就應該開始化解你的怨恨，因為現

在還不遲，還很容易。千萬不要等到快要被醫生開刀的時候，甚至在臨死以前才開始，那便太遲了。寬恕別人吧！你可以做得到的。你能夠寬恕別人的過失，別人才可以寬恕你的過失！”

人要想化解怨恨心，先要消除恐懼心，因為當我們恐懼的時候，很難把心中的意念集中。所以我們一定要先把恐懼化解，凡事從從容容，自然能夠產生力量幫助我們自己。如果我們不加改變，只一味地以為自己是一個無能為力的受害者，一切事情不會再有希望，那麼，即使神也無法幫助我們，我們便被自己所害，更加一落千丈。反之，如果我們一朝醒悟，痛改前非，化解所有恐懼和怨恨，有正確的思想觀念，那麼來自四面八方的支持力量，將使我們轉敗為勝，步步高升。只有寬恕別人，才能把不快的往事化解。

·願意寬恕他人，也願意寬恕自己

我們可能不知道怎樣去寬恕別人和寬恕自己，甚至根本不希望有寬恕，或不知道可以寬恕。

事實上，寬恕他人，寬恕自己，都是必須的。人誰無錯？連聖人都有錯，何況普通人？

寬恕就是給人機會，給自己機會。“化干戈為玉帛”是世界上所有的好事之一，非常重要。

在知道“寬恕”的重要後，便要能夠去實行。我們可以下定決心，對一個害過我們的人

說：“我準備寬恕你，雖然你過去對不起我，但我決心寬恕你，不再記恨，讓你自由自在。”──這就是“解怨解結”。這一句話很有份量，你不單解放了他人，也解放了自己，

不會再被怨恨所困。

·所有疾病都是不寬容的狀態導致的

每當我們生病時，我們需要在心理默默地搜尋一下，看看誰需要被寬恕。《奇蹟》課程講述了“所有疾病都來源於不寬容”，並且“每當我們生病時，我們需要在心裡默默地搜尋一下，看看誰需要被寬恕。”

我想加上一句：那個最難讓你寬恕的人，正是你最需要寬恕的人。寬容意味著放棄、放手，讓它離開。寬恕意味著不再去做什麼，把整個事情丟棄就是了。我們需要做的所有事情就是願意寬恕。

我們非常理解自己的傷痛。可是，我們很不容易理解那些很難被我們寬恕的人也處於傷痛之中。我們需要理解，那些難以被我們寬恕的人，在做那件難以被我們寬恕的事時，已​​經盡力而為了，他們當時已經用盡了他們所有的理解力、知識和學問才做成那個樣子。

當人們帶著問題來找我的時候，我並不關心問題是什麼——病弱的身體、拮据的經濟狀況、糟糕的人際關係、或消失殆盡的創造力——我只專注於一件事情，即是否愛自己。

我發現當我們真正去愛，按照我們原本的樣子來接受自己、贊同自己時，生活中的一切就恢復正常了。到處都會出現小小的奇蹟。我們的健康狀況正在好轉，我們有了更多的錢，我們的人際關係變得越來越和諧。我們開始用一種創造性的方式表達自己。所有這些似乎在沒有刻意去追求的時候就來到我們身邊。

愛自己並贊同自己，這會創建一個安全的空間。信任、價值和承認將在你的頭腦裡協同起來，在你的生活中創造更多友愛的人際關係，引來更好的工作、更好的居住環境，甚至連你的體重也會恢復正常。愛惜自己和自己身體的人從不虐待自己，也從不虐待別人。

現在立即開始自我贊同和自我接受，這是使我們的生活發生積極改變的關鍵所在。

愛自己，對我來說，是從“不再因為任何事情而責怪自己”開始的。批評、責備會鎖住我們，使我們無法發生改變，而理解自己並善待自己，卻會幫助我們改變以往的負面反應模式。記住，你已經責備自己很多年了，這毫無用處。試著讚賞你自己，看看會發生什麼。

《生命的重建》第二章你有什麼問題？

“我能夠看清自己的內心。”

·我的健康狀況越來越差

傷痛、流血、疼痛、滲出、腸扭轉、肺氣腫、跛行、燒傷、器官老化、失明、失聰，種種疾病紛紛前來困擾我們。你可能還會列舉出其他疾病，我想，這些疾病我都聽說過。

·我的人際關係失去了和諧

他們令我窒息、不理我、要求我、不支持我、總是批評我、不愛我、總是不讓我獨立做事、總是作弄我、不理睬我、利用我、從來不聽我的，諸如此類。除此之外你還能舉出很多條來。是的，這些我同樣也都聽說過。

·我的經濟狀況不佳

我沒錢、我的錢很少、我的錢永遠不夠、我不富裕、我的錢去得比來得快、我永遠無法付清賬單、錢從我的指縫裡遛走了，等等。除此之外你還有很多要說的。當然，那些話我都聽說過。

·我的生活是一團亂麻

我從不去做我想做的事、我不能取悅任何人、我不知道我想做什麼、我永遠沒有自己的時間、我的需求和願望總是被扔在一邊、我做這些只是為了讓他們高興、我只是門口的擦鞋墊，沒有人在意我想做什麼、我沒有天賦、我無法做對任何事、我所做的一切都太遲了、什麼東西對我都無效，等等。你還可以說出很多來，我聽到過的遠不止這些。

到我診所來的病人，各有各的問題，所有他們的問題，大概和以上的幾項問題差不多：或是身體有病痛，或是與人難相處，再不就是缺少金錢，精神苦悶……每次當我問他們，他生活中究竟發生了什麼，他們通常會回答上面所列的某一條或某幾條。他們真的認為他們知道問題所在。卻不知道他們的問題，都來自他們的思想，是因為思想不正確，才產生那些問題的。

我會問他們一些基本問題：

你的生活中發生了什麼？

你的健康狀況如何？

你以什麼謀生？

你喜歡你的工作嗎？

你的經濟狀況如何？

你的愛情生活如何？

上一次關係是如何結束的？

再以前又是如何與愛人分手的？

請簡短地告訴我你的童年生活。

我觀察他們的身體姿勢和麵部表情。但我主要在留心他們說些什麼。思想和語言創造出我們未來的體驗。當我聽他們訴說時，我已經準備好去理解他們，理解他們為什麼會出現這些特定的問題。我們所使用的語言表明了我們的思想。有的時候，人們使用的詞語和他們所描述的經歷不匹配。這時我就會知道，他們或者是不知道事情的真相，或者是在說謊。不管是哪一種情況，都為我們打開了突破口，讓我們知道應該從那裡開始。

··練習：我應該

接下來我會給他們拿一支筆和一張紙，讓他們填寫以下內容：

我應該

我要求他們用5-6種方式完成這個句子。有些人覺得無從下筆，而另一些人則洋洋灑灑無法停筆。

然後我讓他們每次念一個句子，每次都以“我應該……”開頭。他們每念完一句話，我都要問他們：“為什麼？”

他們的回答很有意思而且很能說明問題，例如：

我的母親說我應該。

因為我害怕不做不行。

因為我必須是完美的。

啊，每個人都應該那樣做。

因為我太懶，太矮，太高，太胖，太瘦，語言能力太差，太醜，太窮。

這些回答向我展示了他們的信念所在以及他們自認為他們有哪些缺點。

我並不評論他們的答案。在與他們交流的過程中，我和他們討論“我應該”這幾個字。

我認為“應該”是我們語言中最具有破壞力的詞。每次我們使用“應該”這個詞的時候，實際上，我們正​​在說“錯了”，無論我們是現在錯了，過去錯了，還是將來會錯，我不認為在我們的生活中應該有更多的錯誤。我們需要擁有更多的選擇的自由。我很想把“應該”這個詞永遠從詞彙表裡清除掉。我要用“能夠”這個詞來代替它。“能夠”這個詞給我們以選擇，而且我們永遠不會錯。

然後我讓他們重新念剛才的內容，不同的是這次每個句子都以“我真心希望我能夠……”開頭。這個開頭給每個句子帶來了新的曙光。

他們做這個練習的時候，我輕聲問他們：“為什麼你還沒有做呢？”現在我們聽到了不一樣的答案：

我不想做。

我害怕。

我不知道怎樣做。

因為我不夠好。等等。

我們經常發現，人們多年以來首先給予自己的，是“做自己不想做的事”，或者是責備自己沒有做那些自己本不想做的事。那些事情常常是別人說我們“應該”做的。當人們能夠認清這一點時，他們就可以把那些事情放到“應該清單”裡了。這樣就輕鬆多了！

我們可以看到，有很多人迫使自己做自己不喜歡的工作，僅僅是因為他們的父母認為他們“應該”成為一名牙醫或教師。我們經常會感到自卑，因為有人告訴我們，我們“應該”更聰明、更富有、更具有創造力，就像我們的一些親友那樣。

那麼，在你的“應該清單”上，能夠丟棄哪些條目來減輕自己的負擔？

在重新檢查“應該清單”之前，人們開始從一個全新的角度重新審視自己的生活。他們注意到，很多他們認為“應該”做的事情是他們從來都不想做的，他們只是試圖取悅別人。很多次他們害怕或是感覺自己不夠好。

現在，問題已經轉換了。在開始時，我讓大家拋棄“錯誤”信念，因為他們只是不符合別人的標準。

　下一步，我開始向大家講解我的人生哲學。我相信生命是非常簡單的，我們付出什麼，轉眼它就會以另一形式回來。我們付出什麼，我們就得到什麼。在我們小的時候，我們通過周圍成人的反應來學習如何對待自己、如何對待生活。不管這些信念是什麼，當我們長大以後，這些信念都會變成我們的體驗。然而，我們要做的僅僅是改變我們的思維模式，“當下”永遠是力量的來源，改變可以從現在開始。

·愛自己

我繼續向他們解釋，不管從表面上看他們的問題是什麼，我只要他們明確一個核心點：愛自己。愛是一劑神奇的藥。“愛我們自己”可以讓我們的生活發生奇蹟般的變化。

我不是在談論空虛、自負或被孤立，因為那些不是愛，那隻是恐懼。我是在談論充分尊重自己，帶著感謝的心情體驗我們的身體與心靈發生的奇蹟。

對我來說，“愛”是對心中洶湧的暖流滿懷謝意。愛會引領我們到我們想去的任何地方。在很多時候、很多地方我都能感覺到愛的存在：

生命本身的每個特定階段。

生命的喜悅。

我看見的美的事物。

另一個人。

知識。

思維的發展。

我們的身體以及他們運轉的方式。

動物，鳥，魚。

千姿百態的植物以它們各自的形態生長。

宇宙及其運轉方式。

你還能給這張單子加上哪些條目？

讓我們來看看我們是如何不愛自己的：

我們不斷地批評和責備自己。

我們用食物、酒精和毒品虐待我們的身體。

我們選擇相信我們是不可愛的。

害怕為我們所做的服務性工作提出一個像樣的價格。

我們造成了自己身體上的疾病與疼痛。

我們延誤了那些對我們有益的事。

我們生活在混亂與無序之中。

我們使自己背上債務和負擔。

我們吸引那些蔑視我們的愛人和伴侶。

你的那些方式是什麼？

如果我們以任何方式否定自己，我們就是在把“不愛自己”付諸行動。我記得我有一位客戶以前一直都戴著一付隱形眼鏡。有一天我們探討了自童年起就一直困擾在她內心深處的恐懼。這種恐懼消除後，第二天她醒來發現隱形眼鏡戴起來實在太麻煩了。她環顧四周，發現她的視力沒有問題，一切都清晰可見。

可是她仍然整整一天都在嘮叨：“我無法相信，我無法相信。”次日她又將隱形眼鏡重新戴上。她不能相信她已經有了正常的視力。

否認自我價值，是不愛自己的另一種表達方式。

湯姆是一位優秀的藝術家，有很多有錢的客戶請他做室內牆壁裝飾。然而不知何故，他總是自己貼錢為別人裝修。他以前的報價與他所付出的時間精力相比實在太低了。任何提供服務或從事某種創造性工作的人都有資格出示報價單。富有的人願意出大價錢獲取他們想要的東西。價格確定的是價值。更多的例子還有：

我的合作者顯得疲憊和不快。我想是我哪兒做錯了。

他約了我一兩次，就不再打電話來了。我想一定是我做錯了什麼。

我的婚姻結束了，我確信我是一個失敗者。

我害怕提出升職的要求。

我的體型與《紳士》或《時尚》雜誌上的模特太不一樣了，我感到很自卑。

我沒有賣出東西或沒有得到想要的，我確信是我自己“不夠好”。

我害怕親密的關係，不讓任何人接近我，所以我發展匿名的性關係。

我不能做決定，因為我們確信他們會出錯。

你對自己的缺乏自我價值感是如何表述的？

·嬰兒般的完美

當你是一個弱小的嬰兒時你是多麼完美。嬰兒不用去做任何事使自己變得完美。他們本身就是完美的，他們的行為好像表現出他們知道這一點。他們知道他們是宇宙的中心。他們不怕告訴別人他們想要什麼。他們自由地表現他們的情感。你知道當一個嬰兒生氣的時候——事實是，所有的鄰居都會知道這個嬰兒生氣了。你同樣知道什麼時候嬰兒高興了，因為他們的笑容照亮了整個房間。他們充滿了愛。

如果得不到愛，嬰兒就會死去。當我們長大以後，我們習慣了沒有愛的生活，但是嬰兒無法忍受生活中沒有愛。嬰兒同樣愛他們身體的每一部分，甚至他們的糞便。他們擁有難以置信的勇氣。

你就像嬰兒一樣。我們都像嬰兒一樣。然後我們開始去傾聽周圍的大人如何學會害怕、我們自己如何否定我們自己的輝煌。

當我的客戶試圖向我表明他們的境遇是如何糟糕、他們自己是多麼不可愛的時候，我從來都不相信。我的工作就是把他們重新領入愛自己的時空當中。

··練習：鏡子

下一步，我讓客戶拿一面小鏡子，在鏡子裡看著他們自己的眼睛，說出他們的名字，並且說：“我喜歡你並且接受你原來的樣子。”

對很多人來說這樣做非常難。做這個練習時很少有人會平靜地獨自一人沉浸在喜悅之中。有些人會哭，有些人會生氣，有些人會對自己的容貌不滿，另一些人堅持說他們不能夠這樣做。我曾經遇到過一位男士，他扔掉鏡子打算逃跑。他花了好幾個月的時間才能面對鏡中的自己開始講那些話。

多年以來面對鏡子時，我曾經只能夠說出批評的話。我回想起以前的事情真是感到好笑，在我不能接受自己的時候就會一個勁兒地拔眉毛。以前每當我盯著自己的眼睛，總是會感到害怕。

這個簡單的練習意味深長。在一個小時之內，我就能尋找到一些隱藏在表面現象之下的核心問題。如果我們只是停留在表面問題上，我們會無休止地追逐每個問題的細枝末節，當我們以為我們修剪好了所有枝杈時，問題可能又從另外什麼地方長了出來。

　·“問題”很少是真正的問題

她太在意自己的容貌，尤其是自己的牙齒。她一次又一次拜訪牙醫，這卻使她看上去越來越糟。她修整了鼻子，可是醫生們的技術實在不怎麼樣。每次整容都驗證了她的信念，即她是醜陋的。她的問題不在於她的容貌，而在於她“堅信”她什麼地方有問題。

另外一位女士有嚴重的體臭，在她的周圍會感覺不舒服。她當時正在學習，打算成為部長，她很有風度，外表誠實而且充滿活力。可在這外表之下的內心卻充滿了憤怒和嫉妒，她害怕其他人搶占她的位置。她內心的思想通過體味表現出來，即使當她假裝去愛的時候她也是處於進攻狀態。

還有一個少年，他的母親帶他來見我的時候，他只有15歲，患有何杰金氏(Hodgkin's)病而且只能活3個月了。他的母親由於絕望而處於歇斯底里的狀態，但是那個男孩聰明伶俐，對生活充滿了期盼。他願意聽從我的指導，包括改變他的思想方式和說話方式。

他的父母已經分居，即使見面也總在吵架，使他缺少家庭的溫暖。他渴望成為一名演員。渴望成名的壓力和不佳的運氣剝奪了他體驗快樂的能力。他認為如果自己沒有名氣，就不會被大家接受，就是一個沒有價值的人。我教他愛自己、接受自己，他接受了我的幫助，漸漸恢復了元氣。現在他已經長大，定期出現在百老彙的舞台上。當他學會體驗自己的快樂時，表演的大門就向他敞開了。

肥胖是另一個極佳的例子，它向我們展示了我們是如何費盡心機地解決其實並不是真正問題的“問題”。人們花去一年又一年的時間來和肥胖做鬥爭，可是他們仍然超重。他們責怪與超重有關的所有問題。多餘的體重只是內在問題的外部反映。比如說，總是感到害怕和需要被保護。當我們感到害怕、不安全或者“不夠好”時，我們當中的大多數人就會有意無意地增加額外的體重。

我們花費大量時間減肥，吃每一口食物都會產生罪惡感，不斷計算我們即將增加多少重量，這些都是浪費時間。即使再過20年我們還是會處在相同的情境下，因為我們並沒有開始解決真正的問題。如果我們感到更害怕或者更不安全，那麼我們的體重還會增加。

所以，我不想把重點放在超重或節食上。節食並不管用。真正管用的節食是精神的節食——減去消極思想。我對客戶們說：“我們暫且把這些問題放在一邊，我們先解決其他一些問題。”

他們經常告訴我，他們無法愛自己，因為他們太胖。有一個女孩說她自己“線條太粗”。我向他們解釋說他們太胖是因為他們不愛自己。當他們開始愛自己並贊同自己的時候，他們驚奇地發現多餘的體重從他們身上悄悄遛走了。

當我向客戶解釋改變他們的生活是多麼簡單時，他們有時會覺得很生氣。他們可能會認為我並不理解他們的問題。曾經有一位女士心煩意亂地說：“我到這裡來是為我的學術演講尋求幫助，不是來學習如何愛自己的。”在我看來，很明顯，自卑才是她最主要的問題，這個問題瀰漫到她生活中的各個角落，甚至瀰漫到她的演講稿中。

我的話她聽不進去，她含著眼淚離開了。一年以後她又帶著同樣的問題來找我，而且增加了一些其他的問題。有些人尚未準備好，這並沒有什麼不對。我們需要在合適的時間，合適的地點，按照適合我們自己的方式來改變自己。我本人直到40歲才開始改變我自己。

·真正的問題

大家只是看了看普普通通的小鏡子中的自己，就變得不安起來。我對他們微笑，並且對他們說：“好，現在我們來看看真正的'問題'；現在我們可以開始清除前進道路上的障礙了。”我會和他們談論更多有關“愛自己”的話題。我們自己如何開始愛自己——我們不再因為任何事情而批評自己，這就是我們改變的第一步。

我看著他們的臉，問他們是否批評自己。他們告訴我：

啊，我當然會批評自己。

我總是批評自己。

現在我批評自己比過去少了。

可是，如果我不批評自己我該怎樣改變自己呢？

每個人不是都在批評自己嗎？

對最後一個回答的人，我說：“我們說的不是每一個人，我們說的是你。為什麼你要批評你自己？你有什麼問題？”

在他們談論的過程中，我列了一張表。他們的答案通常與他們的“應該清單”一致。他們感覺自己太高，太矮，太胖，太瘦，太不會說話，年紀太大，年紀太小，長得太醜(即使非常漂亮的女士和非常英俊的男士也會這樣說)，或者是太遲了，太早了，太懶了，等等。注意，答案的基本模式是“太……”。最後，我們回到基本點上，他們說：“我不夠好。”

啊哈！我們找到了核心點。他們批評自己，因為他們學會了相信自己“不夠好”。客戶們總是對於我能如此之快地找到這個基本點感到很驚奇。我們現在不用拿那些表面問題去困擾他們，諸如身體問題、關係問題、金錢問題、語言表達缺乏創造力等等。我們可以把所有的精力放在消除根本原因上：“你不愛自己！”

《生命的重建》第三章它從那裡來？

“過去已經無法將我羈絆。”

好了，我們已經仔細檢查了一大堆材料，篩查出我們認為是問題的東西。現在讓我們回到我認為是真正的問題上來。我們感覺我們不夠好，這是因為我們缺乏自我肯定。我認為，如果生活中有任何問題存在，那麼就一定有問題的根源存在。所以，讓我們看看這種信念是從哪裡來的。

我們是如何從一個認為自己完美無缺的柔弱嬰兒，變成了有很多問題、認為自己在某種程度上不可愛、沒有價值的大人。

大家想一想，一朵玫瑰花開始是一個弱小的蓓蕾，含苞未放時它嬌嫩可愛，花朵盛開時它美艷可愛，落花片片時它淒艷可愛；它能在不停的變化中一直保持自身的完美，真值得人們深思。

我們也和玫瑰花一樣，隨時都在變化中，也應該隨時都很完美、隨時都很可愛，從嬰孩到青少年時期、從中年到老年時期，保持各階段的完美。我們或已各自盡了自己的力量，以有限的知識、有限的覺察力，和有限的理解力，來使我們的生命趨向美好。

·心靈大掃除

現在該是我們檢查過去的時候了，看一看那些指導我們行動的信念吧。

有些人發現這個清掃過程非常痛苦，但是我們需要這樣做。在我們把它們清掃出去之前，讓我們看看這些東西都是些什麼。

如果你想要徹底清理一間房間，你會把房間裡的東西一件一件仔細檢查一遍。有些東西是你的心愛之物，你會拂去灰塵將它們擦亮，使之煥發新的容顏。有些東西你認為需要翻新和修理，你會記下來該做哪些工作。有些東西再也沒有用處了，該把它們扔掉了。你可以很平靜地把陳舊的報刊和廢物放進垃圾箱裡。清掃房間是不需要生氣的。

當我們清理我們的頭腦時也是一樣。不需要因為丟棄一些該丟棄的信條而生氣。扔掉它們就像吃完飯後把桌上的飯粒用抹布擦淨那麼簡單。問問自己，你是否丟棄了昨天的垃圾，準備做今天的晚餐？你是否丟棄了昨天的精神垃圾，準備創造明天嶄新的體驗？

如果一種思想或信念對你來說不再有用了，那就丟棄它！沒有法律規定如果你曾經相信過什麼，你就必須永遠相信。

讓我們看看一些限制我們的思想是從哪裡來的：

限制性思維：“我不夠好。”

它從哪裡來：他的父親反反复复說他很傻。

他說他想成功，這樣他的父親會感到驕傲。但是他總是被自卑所困擾，這種自卑產生對自己的怨恨，他所做的只是一個失敗接著一個失敗。他父親持續不斷地為他籌措資金，可是一次又一次，他們都失敗了。他甚至都藉不到錢了。他使他的父親不停地付出、付出、再付出。當然，他自己才是最大的輸家。

限制性觀念：愛自己太少。

它從哪裡來：試圖贏得父親的讚同。

她和她的父親都想要同樣的東西。他們父女倆總是意見分歧，總是吵架。她只是想要父親的肯定，可是父親卻總是批評她。她的身體到處都疼。她父親也有同樣的疼痛。她沒有認識到她的疼痛是生氣導致的，而​​她父親的疼痛也是生氣導致的。

限制性觀念：生活中充滿危險。

它從哪裡來：可怕的父親。

有一位客戶認為生活充滿了嚴酷和苛刻。對她來說，笑是一件困難的事。每當她笑的時候，她都會開始擔心有什麼“壞事”將要發生。她的身後總是背著告誡：“不要笑，否則'他們'會抓住你。”

限制性觀念：我不夠好。

它從哪裡來：被拋棄被忽視。

對他來說，與別人談話非常困難。沉默已經變成他的一種生活方式。他剛剛戒毒、戒酒，他堅信自己很糟糕。我發現他的母親很早就去世了，一個阿姨收養了他。那個阿姨除了命令他之外很少和他說話，他是在沉默中長大的。他在沉默中用餐，日復一日，獨自一人呆在安靜的房間裡。他有一個不愛說話的同性戀情人，他們大部分時間都安靜地各做各的事。後來他的情人死了，他又一次形單影只。

··練習：消極觀念

我們做的下一個練習是：拿出一大張紙，列出所有你的父母說過的你的錯誤和缺點。你聽到的是什麼負面信息？給自己充足的時間，盡量回想所有他們曾數落你的話。通常需要半小時以上。

他們說過的“你的錯誤”哪些與金錢有關？哪些與你的身體有關？哪些與愛和人際關係有關？哪些與你的創造天賦有關？他們對你說過哪些限制性的和負面的話？

如果你做完了，就看著這張單子對自己說：“這就是那些思想的來源。”

現在，讓我們拿出另外一張紙，再向下深挖一點。在你還是孩子的時候，你還聽到過哪些消極觀念？

從親戚那裡\_\_\_\_\_\_\_\_

從老師那裡\_\_\_\_\_\_\_\_

從朋友那裡\_\_\_\_\_\_\_\_

從權威人物那裡\_\_\_\_\_\_\_\_

從你的教會哪裡\_\_\_\_\_\_\_

留出充足的時間，把它們全都寫下來。注意體會你身體裡的感覺。

你需要從思想裡清除掉的東西，就寫這兩頁紙上。就是這些信念使你感覺“不夠好”。

·把自己看作一個小孩

如果我們帶來一個三歲的小孩，把他放在房間中央，你和我都開始笑話那個小孩，說他是多麼傻，說他永遠無法做好任何事情，告訴他應該做這些事情，告訴他不應該做那些事情，看看他把一切搞得多麼糟糕；在我們打擊他幾次之後，可能我們得到的結果就是：一個被嚇壞了的孩子，溫順地坐在角落裡，或者在那裡流淚。孩子可能表現為其中一種方式，但

是我們永遠無法知道他的潛能。

如果同樣是那個孩子，我們告訴他我們是多麼愛他，我們是多麼喜歡他的長相，他是多麼聰明伶俐，我們喜歡他做事的方式，在他學習的過程中犯了錯誤也沒有關係——不管發生了什麼，我們都會在這裡幫助他——然後，那個孩子的潛能會爆發出來，超出你的想像！

在我們每個人的內心深處都潛藏著一個三歲的孩子。我們用了大部分時間去譏笑自己內心深處的這個孩子。然後我們想不明白為什么生活全都一團糟。

如果你有一個經常批評你的朋友，你還願意接近他嗎？可能你在小時候經常被別人批評，感到特別悲哀。然而，那是很久以前的事了，如果你現在選擇同樣的方式對待自己，那麼悲哀仍將繼續。

現在，在我們面前，放著這張我們童年時代聽到的消極觀念的清單。想想你自己認為你有哪些缺點，這些缺點有多少與這張清單上的內容相符？是不是大部分都一樣？很可能是這樣。

我們的人生劇本是根據我們的早期觀念寫成的。我們都是好小孩，我們順從地接受了他們的話並且把“他們的話”當成真理。

如果只是責怪我們的父母並且把我們的餘生繼續當成犧牲品，那是很容易做到的。但是我們不能開這麼大的玩笑，這樣做根本不能改變我們的處境。

·抱怨你的家庭

抱怨是使自己繼續沉溺在問題當中的最有效的方法。在抱怨別人的時候，我們放棄了自己的力量。理解這一點之後，我們就能夠甩掉包袱，把握住自己的未來。

我們無法改變過去。未來是由我們現在的思想所描畫出來的。我們必須認識到，我們的父母在他們所具備的理解力、經驗和知識的基礎上，已經盡其所能做到最好了。每當我們抱怨其他人時，我們並沒有負起自己的責任。

那些對我們產生過負面影響的人，其實也和你一樣驚恐和害怕。他們和你一樣感到無助。他們所能教你的一切都是他們所學到的。

你對父母的童年，特別是10歲以前的事，能了解多少？如果還有可能的話，就去問問他們。如果你了解了你父母的童年，你就會更加容易地理解他們的所作所為。理解會為你指明方向。

如果你無法知道他們的過去，試著想像一下他們童年的經歷。什麼樣的童年會造就那樣的成人？

你需要用這些認識使自己自由。你要獲得自由，必須先讓你的父母自由。你只有先寬恕他們，才能寬恕自己。如果你要求他們完美，你就會要求自己完美，那樣你的一生將會很悲慘。

·選擇我們的父母

我們的父母其實是我們自己選擇的。在生命無盡的旅程當中，我們來到這個星球，選擇做人，選擇自己的性別、膚色、國籍，然後我們選擇了各自的父母。

即使一切並不如意，但這種種已經不可改變。能有好的父母，固然可以給我們作為模範；就算他們多有不是，那也是給我們提供了學習改善的機會。父母給予了我們生命才有我們，我們要懂得感恩。至於父母的不是，我們認識到了，就不要重複它；如果再犯，便是自己錯，不是父母錯了——因為他們已經以他們的錯誤示範給你看了，也就等於教育了你。

我們拜訪這個星球，就像來到一所學校。如果你想當一名美容師，就去一所美容學校。如果你想當一名機械師，就去一所機械學校。如果你想當律師，就去一所律師學校。你選擇的父母身上正好具備了你想要學習和超越的東西。

當我們長大以後，我們總在指責我們的父母：“這全都怪你們！”不過，不要忘記是我們自己選擇了他們。

·聽聽其他人的話

在我們很小的時候，我們的哥哥姐姐是我們的上帝。如果他們不高興，他們會發洩在我們身上。他們可能會說這樣的話：

“我會向……告你的狀。”(向你灌輸內疚感)

“你只是個小孩子，你做不了這個。”

“你太傻，我們不和你玩。”

學校的老師對我們的影響是巨大的。在我念五年級的時候，有位老師說我太高，不適合作舞蹈演員。我相信了她，放棄了自己從事舞蹈藝術的理想。後來我年紀大了，已經不能再把舞蹈作為我的職業了。

在你小時候，你是不是把測驗和分數理解為“只是表明了在一段時間我能展示出擁有多少知識”，還是認為“測驗和分數衡量了我們自身的全部價值”？

我們儿時的朋友和我們一起分享了一些他們自己關於生活的錯誤信息。學校裡的其他學生可能捉弄我們，並且留下長時間的傷害。當我還是一個孩子時，因為名字的諧音，他們叫我“大傻瓜”。

鄰居對我們也有影響，不僅因為他們會談論我們，還因為有人會問我們：“鄰居會怎麼想？”

回想一下在你童年時期權威人物們對你有何影響。

期刊和電視中的廣告對我們的影響也很大，並且還很有說服力。很多產品廣告採取的策略都是：讓我們感覺我們是沒有價值的、錯誤的，如果不用他們的產品的話。

\* \* \*我們要戰勝我們早年形成的限制性思維。不管它們是什麼，我們都要戰勝它們。在這裡我們認識到我們自己有多輝煌，充滿了靈性，不管他們是如何告訴我們的。你要克服你的消極觀念，而我也有我的消極觀念需要克服。

《生命的重建》第四章它是真的嗎？

“只有真實的那部分是我不能改變的。”

“它是真的嗎？”這個問題有兩個答案：“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。杯子可以是半滿的，也可以是半空的，取決於你如何看它。有成千上萬種信念供你去選擇思考。

大部分人選擇他們父母的思維模式，但是我們並不一定要繼續這樣。法律並沒有規定我們只能按照一條方式去思考。

不管我選擇相信什麼，對我來說都會變成真的。你所選擇相信的任何東西對你來說也會變成真的。我們的思想可能完全不同。我們的生活和經歷也會完全不同。

·檢查你的思想

我們相信的一切對我們來說都會變成真的。如果你忽然陷入經濟困境，那就表明在你思想的某個層面，你相信自己會入不敷出，相信自己只能背上債務，相信自己從此不再會遇到好事，幸福生活從此離你而去，或者像我經常聽到的那樣：“我不可能贏。”

如果你感覺沒有能力建立人際關係，你可能相信“沒有人愛我”或者“我是不可愛的”；可能你害怕像你母親那樣咄咄逼人，或者你可能想：“人們總是傷害我。”

如果你的身體不好，你可能相信：“疾病纏上我們家的人了。”或者你認為你是惡劣天氣的犧牲品，或者你相信“我生來就是受苦的”以及“壞事總是一件接著一件”。

或者你可能有一個完全不同的信念。你可能不完全清楚你自己的信念。大多數人確實不知道他們自己的信念是什麼。就像看一塊小甜餅一樣，他們只看表面現象。除非有人能夠為你揭示外在體驗和內在思想二者的聯繫，否則你仍然會是生活中的犧牲品。

問題觀念

經濟困境我這個人不應該有錢。

沒有朋友沒有人愛我。

工作問題我不夠好。

總是取悅他人我永遠找不到自己的路。

不管問題是什麼，它都來源於一種思維模式，而思維模式是可以改變的！

你可能感覺它是真的，也可能看上去它是真的——所有這些問題纏繞著我們，欺騙著我們。然而，不管我們處理這些問題是多麼困難，我們都應該知道，它們只是內在思維模式的外在結果或外在反映。

如果你不知道你的什麼思想造成了你的問題，那你現在的做法非常正確——繼續讀下去，因為我寫這本書的目的就是要幫助你找到問題的根源。看看你生活中的問題，問你自己：“我的那些思想造成了這些問題？”

如果你安靜地坐著並這樣問自己，你的內在天賦將帶領你找到答案。

·它只是你小時候學來的觀念

我們相信的一些東西是積極有益的。這些思想為我們的生活服務，比如：“過馬路，兩邊看。”

另外一些思想在開始時非常有用，但是隨著我們的成長而變得不再合適了。“不要相信陌生人”對一個小孩子來說可能是一個好的忠告，但是對於成人，繼續持有這種信念將造成孤立和孤獨。

我們為什麼很少坐下來問自己：“那是真的嗎？”我們為什麼會相信這樣的事，例如：“對我來說學習太難了。”

比較好的問題是：“現在，它對我來說是真的嗎？”“那種信念是從哪裡來的？”“我現在仍然相信它，是不是因為我的一年級老師曾經一遍又一遍告訴我？”“如果我丟棄這種信念，我的經濟狀況是不是會更好？”

“男孩不哭”和“女孩不亂跑”這些思想創造了隱藏感情的男人和害怕運動的女人。如果我們在孩童時期就被教導說世界是可怕的，那麼我們聽到的每一件事都會和這種觀念相符，我們會把它當成真理。“不要相信陌生人”、“晚上不要出去”或者“人們都在欺騙你”等等，都是一樣。

另一方面，如果我們在小時候被教導說世界是安全的，那麼我們也會堅持我們的信念。我們很容易相信到處充滿著愛，人們很友好，我擁有我需要的一切。

如果你小時候就被教導“都是我的錯”，那麼不管發生什麼，你都將感到內疚。你的信念會把你變成一個總是在說“對不起”的人。

如果你小時候就學會相信“我沒有價值”，那麼不管你在哪裡，這個信念都會讓你處於下游。就像我的童年時期“不要拿任何蛋糕”的經歷一樣(見第十六章《我的故事》)。當別人忘記去注意你的時候，你會感到你是一個隱身人。

你小時候是不是有人教你“沒有人愛我”？那麼你注定要孤獨寂寞。即使在你的生活中好不容易與人建立了朋友關係，也一定是短命的。

你的家人是不是曾經告誡你“家裡物品總是很匱乏”？那麼我確信你經常會感覺櫥櫃裡好像什麼東西都沒有了，或者發現你只是在打發日子，或者你總是陷入債務之中。

我有一位客戶，在他的成長環境中，大家相信每件事都很糟糕，而且只能變得更糟。他生活中的主要樂趣是打網球，後來他的膝關節受了傷，他拜訪了所有他能夠找到的醫生，但是病情越來越糟。最後，他完全不能打球了。

另一個人是傳教士的兒子，他在兒童時期就被灌輸“讓別人先到”的理念，而傳教士一家總是最後才到。他總是幫助他的客戶做成最好的買賣，可是他自己卻總是欠債，總是沒錢。他的信念使他成為落在別人後面的人。

·如果你相信它，它看上去就是真的

我們時常說“我一直就是這個樣子”或者“事情就是這樣，不可能改變”。這些話表明我們相信的對我們來說就是真的。平常我們所相信的，原是別人的意見，但我們把很多別人的意見，都放入了自己的信念系統之中。這些信念，就和我們其他的信念，混合在一起，成為了自己的信條。

你是不是也和許多人一樣，如果早晨起來看到窗外下雨了，就會說：“啊，多麼令人討厭的一天！”

這一天並不是令人討厭的一天。這只是一個雨天。如果我們穿對了衣服並且轉變觀念，我們就能獲得很多雨中的樂趣。如果我們的信念就是“下雨天是討厭的”，那麼我們就會經常用灰暗的心情去迎接下雨的天氣。我們會和那一天“戰鬥”，而不是讓那一天隨著雨水自然流淌。

如果我們想過快樂的生活，我們就必須去想快樂的事情。如果我們想過富裕的生活，我們就必須去思考財富的思想。如果我們想得到充滿愛的生活，我們就必須追求愛的真諦。我們輸出的思想或語言會以同樣的形式返回我們這裡。

·每個時刻都是新的開始

我反复說，“當下”永遠是力量的源泉。你永遠不會停滯。這裡是你開始改變的地方，就在這裡，就是現在，改變你的思想吧！不管我們消極的思維模式、身體的疾病、金錢的匱乏、自我的傷害有多長的歷史，全都沒有關係。

你的問題對你來說將不再是問題。現在，它們會從它們來的地方消失掉。你能做到。

記住：在你大腦裡思考的只有你自己！你是你自己世界的主宰。

你過去的思想和信念造就了現在的時刻。你現在所選擇的信念、思想和語言將創造你的下一時刻、下一天、下一個月、下一年。

是的，你，親愛的！我可以給你最好的忠告，它們來源於我多年的經驗，當然，你可以繼續停留在那些舊思想之中，拒絕改變你的那些問題。

你是自己世界的主宰！你選擇什麼樣的觀念，就會收穫什麼樣的現實！

每一個時刻都是一個新的開始，此時此刻對你來說就是一個新的起點！知道這一點是多麼了不起！改變從現在開始！

·它是真的嗎？

為了捕捉你的思想，讓我們暫停一下。你現在正在想什麼？如果你的思想真的能造就你的生活，你願意你剛剛想過的東西變成真的嗎？如果你是在憂愁、生氣、傷心、害怕或者思考著復仇，你是否認為它們會再度回到你這裡來？捕捉我們的思想並不容易，因為它們轉瞬即逝。但是，我們現在就可以聽聽我們所說的話。如果你聽見自己正在表達某種消極的語言，就把這句話立刻停下來。你可以改說其他話，也可以不再討論它。你甚至可以對這句話說：“走開！”

假設你在一家自助餐廳，或者在一家高級賓館的小賣部，取代一盤盤食物的，是一個個的信念。你可以挑選所有你想要選擇的思想。這些思想將造就你未來的經驗。

現在，如果你選擇那些將使你出問題或讓你感受痛苦的思想，那實在是太愚蠢了，就好像你選擇那些總是使你生病的食物一樣。我們可能會選一次兩次，但是一旦我們認識到是哪一種食物擾亂了我們的身體，我們就要遠離它。對於思想來說也是一樣。讓我們遠離那些使我們出問題或讓我們感受痛苦的思想。

我小時候的一位老師，雷蒙德?巴克爾博士，總是一遍又一遍地說：“每當出現問題的時候，不是應當去做什麼，而是應當去懂得什麼。”

我們的思想創造我們的未來。如果現在有什麼東西令我們難受，那麼我們必須用我們的思想來改變這種情況。我們每分每秒都可以開始改變。

我非常希望“你的思想如何運轉”這個課題能成為學校教育的第一堂課。我一直不理解讓孩子們記住哪場戰役是哪年哪月哪日開始的，真有那麼重要嗎？相反，我們可以教他們更重要的東西，比如思想是如何運轉的，如何管理財富，如何投資以保證經濟收入，如何做父母，如何創建良好的關係，如何創建和保持自尊及自我價值。

假如這些課題與他們現有的固定課程一同成為他們學校裡的必修課，你能不能想像整整一代人將是什麼樣？想想可能出現的情況吧。我們將會看到更加自尊自愛的人們，會看到衣食無憂的精明的投資者，他們有著良好的人際關係，對於為人父母感到舒適愜意，他們繼續造就了對自己感覺良好的下一代。除此之外，每個人還會以自己的方式表現他們的創造力。

沒有時間可浪費了。讓我們繼續我們的工作吧。

《生命的重建》第五章我們該做什麼？

“我看到我的模式，我選擇改變。”

·決定改變

當我們遇到“麻煩”時，大多數人產生的反應就是驚恐地舉手投降。另一些人則先是對自己或者生活憤憤不平然後選擇放棄。

放棄意味著已經決定“任何改變都是沒有希望和不可能的，所以為什麼還要嘗試呢？”然後說：“繼續這樣下去就行了，至少你知道如何處理傷痛。你不喜歡它，可是你已經熟悉它了，只要不變得更糟就好。”

在我看來，習慣憤怒的人就像戴上了學生受罰時戴的紙帽，坐在某個角落裡。有些事發生了，然後你生氣了。另一些事發生了，然後你又生氣了。又有一些事發生了，這又令你生氣了。問題是你永遠擺脫不了憤怒。

那樣做有什麼好處？憤怒是一種浪費時間的愚蠢反應。它只是拒絕認識生活的另外一種方式罷了。為什麼有這麼多事情讓你生氣，這樣問問你自己是很有好處的。

你認為導致這些挫折的原因是什麼？究竟你有什麼使別人需要惹惱你？為什麼你堅信你一定需要生氣呢？

你付出的一切最後都會回到你這裡。你付出憤怒，你就會創造出更多令你憤怒的事情，就像戴上那頂懲罰的帽子後呆坐在角落裡，沒有別的地方可去。

看完這一段，你是不是感覺生氣了？好！它一定擊中了你。這是你願意改變的一種徵兆。

·下決心“願意改變”

如果你真的想知道你有多麼頑固，就來看看你在多大程度上“願意改變”。我們都想讓我們的生活發生改變，讓環境變得更好，更適於生存，但是我們不想被迫改變。我們更願意他們改變。然而事實是，我們必須改變我們的內心。我們必須改變我們的思維方式，改變我們的說話方式，改變我們表達自己的方式。只有這樣才能使我們的外在部分發生變化。

這是下一步。現在我們已經清楚地知道問題是什麼，它們從哪裡來。現在是願意改變的時候了。

我自己總是很倔強。即使是現在，有時候當我下決心改變我的生活時，這種倔強就會跳出來，我會強烈地拒絕改變我的思想，我會暫時變得自以為是、憤怒和孤僻。

是的，在工作這麼多年後，這種情形依然存在。這是我的教訓之一。但是，現在當這種情況發生時，我知道我正面臨著改變的關鍵點。每次我決定改變我的生活時，我都要深入到自己的內心最深處。

每一層舊觀念都要被新思維代替。有時候這很簡單，但有時候就好像需要用羽毛舉起一塊石頭一樣困難。

人往往被嚴重的問題，阻擋了成功的道路，不去克服它，便永遠只有失敗。對於去舊換新，愈是頑固的舊思想，愈是生命的絆腳石，就愈要去除它不可。

過去我常常在不能轉變信念時生自己的氣，現在我已經認識到用不著非要和自己慪氣。我不再選擇相信“我是一個糟糕的人，因為我發現我有些東西需要轉變。”

·大掃除

我現在要做的就好像對一所房子進行大掃除。進入我頭腦中的每一間房間，檢查里面存放的思想和信念。有些東西是我喜歡的，所以我擦亮它們使它們更加有用。有些需要更換或者修理，於是我會盡量抽出時間做這些事。還有一些像是過期的報刊或不再合適的舊衣服，對這些東西，我或者將它們賣掉或者扔進垃圾箱，總之讓它們永遠離開。

做這些事的時候，我沒有必要對自己生氣，或者感到自己是一個糟糕的人。

··練習：我願意改變

讓我們來使用一個肯定句式：“我願意改變。”經常重複這句話。“我願意改變，我願意改變。”在說這句話時，你可以把手放在喉部。喉部是身體發生改變的能量中心。通過觸摸你的喉部，你會感覺到你的改變過程已經開始。

當變化出現在你的生活中時，你應當允許這種改變。注意，你最不願意改變的地方正是你最需要改變的地方。“我願意改變。”

世界往往會對你的思想和語言發生反應。當你做出這些聲明以後，事情將明確地開始改變。

　·改變可以有很多方式

使用我所倡導的觀念並不是改變自己的惟一方法。有很多其他方法同樣很有效。現在就可以考慮一下，改變可以從精神途徑入手，可以從思想途徑入手，也可以從生理途徑入手。整體的康復包括身體，思想和精神三方面。你可以從任何一方面開始，逐漸滲透到另外兩方面。從思想途徑入手的人會先做思想工作或先做心理治療，從精神途徑入手的人會先練習

冥想或做祈禱。

當你清掃你的房子時，你從哪個房間開始真的並不重要。就從最需要你打掃的那間開始吧，其他的也會跟著改變。

那些常吃“垃圾食品”的人如果先從精神層面入手，他們會發現自己被吸引到營養學上來了。他們會遇到一位朋友，或發現一本書，或參加一個培訓班，這些都會幫助他們了解到他們吃進去的東西與他們的感覺及形像都有關。如果有了成長及改變的願望，那麼一個層面上的改變將導致其他層面的改變。

我很少給予別人營養方面的建議，因為我發現所有的方法只對一部分人起作用。在營養這方面，你必須找到適合你自己的方法，或者找到能夠為你進行測試的專家。

很多營養學方面的書都是由自己生過病的人寫的，他們各自總結出一套適合自己的康復方法。然後他們寫成書，告訴其他人他們所使用的方法。可是，每個人是不一樣的。

例如，能促進長壽的食物配方和自然生鮮食物配方是兩種完全不同的飲食配方。採用自然生鮮食物配方的人從來不烹製任何食物，很少吃麵包和穀類食品，而且他們小心避免在一餐之中同時吃蔬菜和水果。他們從來不用食鹽。採用能促進長壽食物配方的人幾乎烹製他們所食用的每一種食物，採取不同的食物組合，使用很多食鹽。兩種方法都有益處。兩種方法都有輔助治愈身體疾病的案例。但是無論哪種方法都不能夠適合每一個人。

中國古諺說“病從口入”，許多疾病，都由飲食不當引起，所以對食物有很多禁忌，平常既注重“食補”，病後更不單吃藥，還要“戒口”。這些說法做法，看上去雖然很“古老”，但是用現代的頭腦去分析，卻很“科學”，十分合於健康之道。人們的許多病，的確常常由飲食不當引起。常識告訴我們，營養不足固然會使健康不良，而營養過剩，也會促成很多疾病。何況還有“食物過敏”的問題，也已經引起了普遍的警覺。

以前，大家只知道魚蝦蟹一類的海鮮，才會引起食物過敏，其他食物都不會。但隨著醫學的發達，證實了可以引起人過敏的食物，多至一百數十種。“食物過敏”並非只令人皮膚發癢那麼簡單，它可以嚴重到使人喪失生命；所以我不會輕易給人開列有關食物營養的單子。有些食物適合某些人，而不適合其他人，不可以一概而論。

有一位病人平時就很喜歡喝牛奶，後來他出現習慣性的腹瀉，他因此更相信自己要多吃流質，於是他口渴或有小小的飢餓感時，便以牛奶解渴充飢。結果，雖然吃了醫生開的藥，腹瀉情形卻沒有好轉，而且變本加厲，人一天比一天消瘦。他來診所看我，我要他即日起完全停止飲用牛奶，只不過一兩天，他的嚴重腹瀉就痊癒了。我個人採用的營養方法非常簡單。如果想吃這種東西，那就吃。如果不想吃這種東西，那就不吃。

你應當注意你的飲食，就像在意你的思想一樣。在我們吃不同的食物時，我們應當注意我們的身體所發出的信號。

如果你身為家長，而孩子還小，就更要兼顧到孩子們的飲食問題，小心觀察。一般來說，肉類的毒素最多，即使你對它並不發生過敏，也不可以吃得太多；若能夠用一種富有植物蛋白質的豆類來代替它，那就最好。這也說明了為什麼現在吃素的人會大量增加，就是這個緣故。只可惜，很多人吃慣了肉類，要他們忽然斷葷，並不容易辦到，那就只有聽其自然，慢慢地來。我相信只要人們先有觀念上的改變，慢慢就會付諸實行。

人不論在那方面改變，都會有一兩天感到身體不舒適；或是改變飲食、或是改變思想系統、或是開始靜坐……都會如此。而且可能顯得比沒有改變以前還要不好。這是新舊交替必有的現象。

回想一下感恩節的晚餐。吃完飯，該清洗烹製火雞的平底鍋了。鍋上的作料已經被烤得變硬了，粘在鍋的表面。因此你把熱水倒進鍋裡，又放了幾滴洗潔精。過一會兒，你用硬毛刷清洗鍋的表面。現在真的是一團糟了；看上去這只鍋比開始清洗之前還要臟。但是，如果你把刷子拿開，用清水把鍋沖洗幾次之後，這只鍋看上去就和新的一樣了。

在清掃頭腦裡頑固的思想模式時情況也是一樣。當我們用新思想浸泡頭腦時，所有油膩的髒東西都浮到了表面。把你的清潔工作繼續做下去，很快你就會把一種限制性的觀念完全清除出去。

··練習：願意改變

我們已經願意改變了，我們將使用所有對我們有用的方法。讓我描述一下我所使用的一種方法，這種方法對我自己和別的人都使用過。

第一步：對著鏡中的自己說“我願意改變”。

注意你的感覺。如果你感到猶豫，想拒絕或者就是不想改變，問問自己為什麼。你仍然持有什麼舊觀念？只是看看那觀念是什麼，請不要責備你自己。我敢打賭那個觀念給你帶來過一大堆麻煩。我想知道它是從哪裡來的。你知道嗎？

不管我們是否知道它是從哪裡來的，現在，讓我們做一些事情來改變它。再一次，走到鏡子前面，凝視你的眼睛，觸摸你的喉部，大聲對自己說十遍：“我願意放棄所有抵抗。”

鏡子前的工作非常有效。當我們還是孩子的時候我們就從別人哪裡接受了大部分消極觀念，他們通常是直視我們的眼睛說出那些話的，有時或許是用手指指著我們說出那些話的。當我們在鏡子之中看見自己時，大多數時候我們都會對自己說一些消極的話。我們要么苛求自己的容貌，要么因為什麼事斥責自己。看著自己的眼睛說出積極的宣言，我認為這是得到積極結果的最快方法。

《生命的重建》第六章拒絕改變

“我處在不斷變化的生活的河流之中。”

·改變的第一步是“認識到”

我們常常有很深的舊思想、舊信念，隱藏在我們的內心裡。我們一定要留心它、注意它。只有留心和注意，才可以改變它。

留心你開始悲怨的時候、注意你情況不妙的時候，那便是十分重要的關頭，因為這表示舊的思想信念，已經不再潛伏在內心深處，這時已經浮現到表面上來了。

我們在這個重要關頭留心注意，我們便會走近一位良師、一個益友，或尋找一些書籍、得到一些知識，那會令我們看到新的方法、新的道路，能夠應付和消除自己一貫擁有的壞思想。

康復或改變的第一步是認識到問題的存在。通常，我們對於第一步的反應是認為這個步驟太傻，或者認為沒有什麼意義。也許看上去它太簡單了，或者我們的思想無法接受它。強烈的拒絕出現在我們頭腦裡。我們甚至對於付諸行動的想法感到憤怒。

如果你能意識到這種反應是我們康復的第一步，那麼對我們來說則是一件非常好的事。我告訴人們，他們所感受到的任何反應都表明他們已經進入康復過程的第一步，雖然康復的全部過程尚未完成。事實是，當我們開始考慮改變的時候，改變的過程就已經開始了。

急躁是拒絕的另一種表現形式。它實際上是拒絕學習和改變。如果我們要求變革在現在就開始、立即就結束，這意味著我們不給自己時間去學習。

如果你想到另一個房間去，你必須站起來，一步一步向那個方向運動。僅僅坐在那裡命令自己是無濟於事的。其中蘊涵的道理是相同的。我們都想克服我們的障礙，但是我們必須完成每一個小步驟，“不積跬步無以至千里”。

我們所出的問題，都應該由自己負責。

我不是要說你應該產生內心的罪惡感，或認為自己是一個“壞人”。我是要讓你知道你具有那種把自己的每一個信念付諸實踐的“內在力量”。過去我們不知道要把這種力量用於實現我們想要實現的事情上，反而用於實現我們不想實現的事情上了。我們不知道我們在做什麼。現在，通過了解我們的反應能力，我們開始意識到這一點，並且開始把這種力量有意識地用於對我們有益的積極方面。

在給客戶提供如何解決問題的建議時——包括如何找到新的途徑或者寬恕他人的建議——我經常看到客戶用手扶著下頜，或是雙臂抱在胸前，他們甚至會握緊拳頭。抵抗出現了，這時我知道我們碰到了我們需要解決的問題。

我們都需要學習一些新課程。我們遇到對我們來說很困難的問題，其實只是我們為自己選擇新課程。假如事情對我們來說很容易，那麼它們就不是新課程，而是一些我們已經知道的東西。

·可以通過“知道”來學習新事物

如果現在你想一想那件對你來說最難的事，你曾經拒絕了多少，那麼你就會知道你要學習的新課程是多麼了不起。放棄吧，放棄抵抗，去學習你需要學習的東西，這會使你的下一步變得更加容易。不要讓你的抵觸情緒阻礙你變革的步伐。我們可以在兩個層面上付諸行動：(1)認識抵觸；(2)繼續改變思想。觀察你自己，看看你是怎樣拒絕的，然後頭也不回地向前走。

·非語言線索

我們的行為常常顯示出我們的抵觸。例如：

改變話題 離開房間 去洗手間 遲到 生病 拖延，因為：

其他事情 工作太忙 浪費時間 左顧右盼，或向窗外看 漫不經心地翻動一本雜誌 拒絕集中註意力 吃東西，喝水或吸煙 發展或結束一種人際關係 破壞東西，例如汽車、器具、探測儀等。

·假定

我們經常假設別人是我們抵觸的責任者，我們會說這樣的話：

這樣做沒有任何好處。

我的丈夫/妻子不能理解。我應該已經改變了我所有的個性。只有瘋子才去找專家治療。他們無法幫助我解決我的問題。他們對於我的憤怒無能為力。我的情況不一樣。我不想去麻煩他們。問題自己會解決的。別人都沒有這樣做。

·信念

我們成長過程中形成的信念現在成了變革的障礙。我們的一些限制性觀念有：

沒人這樣做過。這樣是不對的。那樣做不適合我。那樣做沒用。正常的人不生氣。男人/女人不那樣做。我家裡的人從來不那樣做。愛情不是為我準備的。開車去太遠了。太多了，做不完。太貴了。用的時間太長了。我不相信它。我不是那種人。

·他們

我們把主宰自己的力量給了別人，用這個作為我們拒絕改變的藉口。我們有這些想法：

上帝不贊成。我在等著那顆星星說“同意”。環境不允許。他們不讓我改變。我沒有合適的老師/書/班級/工具。我的醫生不讓我做。我沒有業餘時間。我不想挨他們罵。都是他們的錯。他們應當先改變。我一得到，我就會去做。你/他們不懂。我不想傷害他們。這與我所受的教育/我信仰的宗教/我信仰的哲學相違背。

·自我概念

我們自我認識的信念使我們拒絕改變，或限制了我們的改變。我們認為自己：

太老了。太年輕了。太胖了。太瘦了。太矮了。太高了。太懶了。太強壯了。太虛弱了。太不會說話。太聰明。太可憐。太沒有價值。太輕舉妄動。太嚴肅認真。太粘粘糊糊。也許實在太多了。

·拖延策略

我們的抵觸常常表現為拖延策略。我們使用以下種種藉口：

我以後會做。我現在不能立即思考。我現在沒有時間。如果我這樣做，我很長時間不能工作。是的，這種想法真不錯；下次我會這樣做。我有太多其他事要做。明天我會好好想想的。只要我一做完我就開始。我旅行回來立刻開始。時機不對。太遲了，或者太早了。

·否認

這種拒絕方式表現為否認需要任何改變。例如：

我什麼問題也沒有。對這個問題無能為力。上次我還好好的。改變有什麼好處？如果我忽略問題，它也許會自己消失掉。

·恐懼

到目前為止，改變的抵觸更多是以恐懼的形式表現出來——對未知的恐懼。聽聽這些話：

我還沒有準備好。我會失敗。他們可能拒絕我。鄰居們會怎樣想？我害怕告訴我的丈夫/妻子。我會受到傷害。我可能不得不改變。可能會花掉我很多錢。我寧願先死掉，或者是先離婚。我不想讓任何人知道我有問題。我害怕表達我的情感。我不想談論這個問題。我沒有力氣去做。誰知道我會死在哪裡？我會失去我的自由。太難做到了。我現在沒有足夠的錢。我會弄傷我的後背。我不可能是完美的。我會失去我的朋友。我不相信任何人。它會粉碎我的夢想。我不夠好。

這張清單還能列出很多條來。你是否認識到你用其中的某一條來拒絕改變？看看這些拒絕改變的例子：

·憎恨別人的利益

我有一位客戶很愛引起別人注意，他故意遲到以引起教室內的騷動。他已經是18歲的孩子了，填寫收益清單時他最後一個填寫。作為一個孩子他看到了其他人的“所有”，他渴望那些都是他的。即使現在每當他看到別人很富有，他也會不高興。他會說“噢，我希望我有那些財富”或者“噢，我怎麼從來沒得到那些？”

他對於別人利益的憎恨是他自己成長和改變的障礙。

·自尊為你打開大門

有一位79歲的客戶來找我。她教別人唱歌，她的好幾個學生從事電視節目的貿易。她也想做電視節目貿易，但是她很害怕。我完全支持她並且鼓勵她：“沒有人和你一樣。做你想做的。”我說，“為了你的樂趣而做。很多人在那兒就是為了看你能提供什麼。讓他們知道你的存在。”

她找了好幾個代理商和技術指導，並且說：“我是一個資格很老的老年人，我想做貿易。”在很短的時間裡，她開了貿易公司，從那時起她一直在工作。我總是在電視和雜誌上看到她。新的職業可以從任何年齡開始，尤其是當你為了樂趣而做時。

·自我貶低根本不能達到目的

自我貶低只能強化拖延和懶惰。應該把精神能量放在驅除舊的思維模式、創造新的思維模式上。請對自己說：“我放棄認為自己沒有價值的信條。我值得擁有最好的生活，現在我允許自己接受它。

“當我花幾天時間一遍又一遍朗讀這段聲明時，我拖延的外在反應將自動開始消失。

“當我創造一種自尊的模式後，我不再需要拖延。”

讓我們停止浪費寶貴的時間和精力。我們如果具有某些內在信念，我們就會在不由自主地做一些事的時候貶低自己。改變這些信念。

不管我們討論的是什麼主題，也不管你如何做到它，我們只是在處理思想問題，而思想是可以改變的。

當我們想要改變環境時，我們需要這樣說：

“我願意丟棄舊的信念來創造新的環境。”

每當想到你的疾病或問題時，你就一遍一遍對自己說這句話。當你這樣說的時候，你就遠離了失敗者的陣營。你不再無助，你認識到了自己的力量。你在說：“我開始理解是我創造了這些。我現在認識到我自己的力量。我打算讓舊的信念遠離我。”

·自我指責

我有一位客戶，在她不能忍受自己的消極思想時，她能吃掉1磅黃油以及其他能抓到手的任何食物。第二天她又會為自己體重增加而生氣。當她是一個小女孩時，她會圍著家裡的餐桌轉上一圈，把家裡其他人剩下的所有食物都吃光，然後再吃上一大塊黃油。家里人會讚賞她，認為她這樣做很可愛。只有這個時候她能夠得到家人的讚賞。

當你責罵自己的時候，當你斥責自己的時候，當你“痛打自己”的時候，你認為你應該這樣對待自己嗎？

幾乎我們所有的模式，不管是積極的還是消極的，在我們3歲以前就已經被我們自己接受了。我們那時所接受的對我們自己的信念，以及對生活的信念，造就了我們後來的經歷。那時候別人對待我們的方式，就是日後我們對待自己的方式。你自己責備的是你內心中的那個3歲小孩。

如果你因為自己恐懼害怕就對自己生氣，想一想3歲時的你。如果你的面前站著一個正處於恐懼之中的小孩，你會對怎樣對待他？你會對他生氣呢，還是蹲下來伸出雙臂抱緊他、安慰他，讓他感到安全和放鬆？在你小的時候，你周圍的成人可能不知道該如何安慰你。現在你是成人了，如果你還不安慰內心中的那個孩子，真是太悲哀了。

過去的都已經過去了。現在，就是現在，你可以按照你想要的方式來對待自己。一個被嚇壞了的孩子需要安慰，而不是責備。責備自己只會讓自己更害怕，這是肯定的。當一個孩子感受不到安全時，他會製造一大堆麻煩。還記得別人小看你時，你有什麼樣的感覺？你內心中的那個孩子也有同樣的感覺。

對自己好一點。開始愛自己、贊同自己。這正是那個小孩子所需要的。有了這些，他才能發揮出最大的潛力。

《生命的重建》第七章怎樣改變

“我輕鬆愉快地走過了那座橋。”

我喜歡問“怎麼做”。世界上有很多思想和理念，如果我們不去應用它們來改變我們的生活，它們就毫無意義。我是一個非常注重實際的人，我總是想知道如何去做。

我們現在要探討的原則是：

培育丟棄消極信念的願望，

控制自己的頭腦，

學習如何寬恕自己、寬恕他人，給自己自由。

有時當我們丟棄舊的自我時，我們的生活可能會亂上一陣子。這不是一件壞事。這是我們的環境開始改變的信號。我們的宣言開始生效，我們需要繼續向前走。

例子

我們正在努力使自己變得富裕，但是我們丟了錢包。

我們正在努力增進人際關係，但是我們和某個人打了一架。

我們正在努力提高健康水平，可是我們感冒了。

我們正在努力表現我們的創造天賦和活力，可是我們被解雇了。

有時問題從各個方面向我們匯集，這時我們會看到更多，理解更多。比如說，假設你正在戒菸，你說：“我願意放棄我對香煙的'需要'。”在你堅持這樣做的時候，你發現你的人際關係變得更加糟糕。

不要失望，這說明我們的工作開始取得成效了。

你可能會問自己這樣的問題：“我願意放棄糟糕的人際關係嗎？是不是香煙的煙幕使我無法看清這些關係是多麼糟糕？我為什麼要創建出這樣的人際關係？”

你會注意到吸煙只是症狀而不是原因。現在你了解到內在因素，理解到這一點才能使自己得到自由。

你開始說：“我願意放棄對糟糕的人際關係的'需要'。”

然後你注意到你對人際關係感到不適的原因是：其他人好像總是在批評你。

請注意，我們自己在創造我們的經驗，你現在開始說：“我願意放棄被批評的需要。”

然後你開始思考“批評”。你發現在小的時候你曾接受過很多批評。只有當你受到批評時，你內心中的小孩子才會感覺“在家裡”。為了隱藏這一點你又創造了“煙幕”。

也許你能看出你的下一步是聲明：“我願意放棄……”

在你進一步做出聲明的時候，你會發現香煙不再吸引你了，你生活中的人也不再批評你。然後你知道你放棄了那些需要。

通常需要一些時間才能達到這種結果。你需要慢慢堅持並且願意每天給自己一點時間觀察自己的變化，這樣你就會得到答案。這個星球是天賦所創造的，而你自己就具有同樣的天賦。你內在的心靈會指引你得到你需要知道的答案。

··練習：放棄需求

如果你來我的工作室，我會讓你和一位夥伴做這個練習。你自己同樣可以用一面鏡子完成這個練習——如果可能的話使用一面盡可能大的鏡子。

想想你生活中需要改變的東西。走到鏡子前看著自己的眼睛大聲說：“我現在認識到是我創造了環境，現在我願意丟棄造成自己目前狀況的思維模式。”帶著感情多讀幾遍。

如果你有一個夥伴，我會讓你的伙伴告訴你，他是否真的認為你是這樣想的。我想讓你使你的伙伴信服。

問問自己，你是否真的相信你的話。如果鏡子中的自己能夠使自己信服，那麼你就已經準備好從過去的羈絆中走出來了。

在這一點上很多人感到害怕，因為他們不知道如何放棄。在得到所有答案之前，他們害怕把自己交給自己。這是一種抵觸方式。我們要跨越這種障礙。

好在我們並不一定要知道如何來做。我們所需要的全部東西就是“願意”。自然的靈感，或者你的潛意識都會告訴你如何做。你所想的和你所說的都會得到回應，此時此刻就是力量的源泉。你現在所想的，和你現在所說的，將造就你的未來。

·你的頭腦是一個工具

你擁有你的頭腦。你可能會想你的思維是一部電影放映機。但是這只是因為你訓練了你的大腦，讓它以這種方式思考。對於你自己的這個工具，你可以選擇不訓練或者重新訓練。

你的大腦是一個可以按照自己想要的方式隨意使用的工具。你現在使用大腦的方式只是一種習慣。而任何習慣，如果你想要改變的話都能改變。即使我們只知道它有改變的可能，只要我們努力，最終它都會改變。

讓你的頭腦安靜一會兒，真正思考一下這個觀念：你的大腦是一個可以按照自己想要的方式隨意使用的工具。

你所“選擇”思考的思想造就了你的經歷。如果你相信那是一個難以改變的習慣或信念，那麼你所選擇的信念最終會在你身上變為現實。如果你願意選擇相信“對我來說改變很容易”，那麼你的這種選擇最終會在你身上實現。

·控制頭腦你的內心具有難以置信的力量和天賦，它們經常會對你所想和所說的做出反應。如果你學會通過有意識地選擇思想的方式控制你的大腦，你就與自身的力量結成了聯盟。

你是否認為自己的頭腦是被控制的？你能控制你的頭腦。你能使用你的頭腦。你能夠拋棄那些舊思想。

當你的舊思想試圖回來並對你說：“改變實在是太困難了！”你應該控制住頭腦，對自己說：“我現在選擇相信'改變對我來說變得越來越容易了' 。”你可能要好幾次與自己的心靈進行這樣的對話，然後你會認識到你可以控制你的頭腦，你的頭腦已經不再說以前的話了。

·做自己頭腦的主人

你的舊思想離你而去，除了脫離那些由它們造就的經歷之外，你不必再去考慮它們。你現在的思想，此時此刻你所想的，完全在你的控制之下。

　··例子

如果你有一個孩子，很長時間以來你都允許他想幾點起床就幾點起床，但是現在你下定決心以後讓他每天晚上8:00上床睡覺，你想像一下第一個晚上他會是什麼樣子？

這個孩子會反抗這個新規定，他會又踢又叫，盡最大努力堅持到最後才上床。如果你

這一次對他妥協了，那麼他就贏了，而且以後將繼續試圖用哭鬧的辦法控制你。

但是，如果你平靜地堅持你的決定，堅決地對他說這是新的睡覺時間，反抗就會減小。兩到三個晚上之後，新的常規就會建立。

你的頭腦也是一樣。一開始它當然會反抗。它不想被重新訓練。但是你控制著它，如果你專注且強硬地堅持，在很短的時間內新的思維方式就會建立。你將認識到我不是自己頭腦的犧牲品，而是自己頭腦的主人。對此你會感覺良好。

··練習：放鬆

當你讀到這裡時，做一個深呼吸，在你呼氣時，讓你的身體放鬆。讓你的頭皮、前額和臉放鬆下來。沒有必要讓你的頭部因為閱讀而變得緊張。讓你的舌頭、喉嚨、肩膀放鬆下來。你可以用手臂輕鬆地握著一本書。現在就做這些。放鬆你的背部、腰腹部和骨盆。在放鬆你的腿和腳時平穩地呼吸。

在你做以上練習時，你的身體是不是有很大改變？如果你正在用身體做，你也就是在用心來做。

在你放鬆時，保持舒適的體位，對自己說：“我願意放鬆。我放鬆了。我釋放出所有的緊張。我釋放出所有的恐懼。我釋放出所有的內疚。我釋放出所有的悲哀。我扔掉所有限制性的思維。我放鬆了，我平靜了。我自己平靜了。我平靜地面對生活。我是安全的。”

把這個練習重複兩三遍。體驗放鬆的悠閒。當你感到困難的思想向你逼近的時候就做這個練習。多做幾次練習之後，放鬆就會變成你日常生活的一部分。當你首先讓自己進入這種平靜狀態以後，你才能更容易把握你的頭腦，你才能更加開放地迎接新思想的到來。不需要壓力、緊張和抗爭。僅僅是放鬆下來平靜地思考。是的，很容易。

·放鬆身體

有時候我們需要放鬆身體。經驗和情感會鎖在身體裡。如果我們總是沉默不語，無法表達自己，那麼，坐在小汽車裡搖上所有車窗，然後尖聲喊叫，這是一個放鬆自己的好辦法。砸床、踢枕頭來釋放壓抑的憤怒也是一種無害的方式，就像打網球和跑步一樣可以放鬆壓抑的憤怒。

我有一兩天曾經感到肩膀疼。我試圖忽略它，但是還是疼。最後，我坐下來問自己：“這裡發生了什麼？我的感覺是什麼？”

我自己回答：“我感覺就像被火燒一樣。燃燒……燃燒……那意味著憤怒。你為什麼事生氣？”

我不清楚我為什麼事生氣，所以我說：“好吧，看看我們是否能找出來。”我把兩個大枕頭放在床上，然後開始使勁擊打它們。

大概打了12下，我清楚地意識到我為什么生氣了。我明白了。所以我更加用力地打枕頭，從身體裡釋放出憤怒的情感。做完之後我感覺好多了，第二天我的肩膀就好了。

·別讓過去的事妨礙你

很多到我這裡來的人，都說因為過去發生的事使他們不能享受今天。因為他們過去不曾做某事，或者過去沒有按照某種方式做某事，他們今天就不能過充實的生活。因為他們不再擁有過去所擁有的東西，他們就不能享受今天的生活。因為他們過去曾經受過傷害，他們現在就不能接受別人的愛。過去他們做某事的時候，曾經發生過令人不愉快的事，所以今天他們如果再做這件事，就一定會重演過去的不愉快。他們過去在做某事的時候，出現過失誤，這令他們很難過，因此他們確信自己永遠是一個壞人。因為其他人曾經對他們做過什麼，所以都是因為其他人的錯，使他們不能過上想過的生活。因為過去的某種情境令他們感到非常憤怒，所以至今他們還沉浸在那種感受中。因為他們在很久以前曾經被糟糕地對待過，所以他們永遠不會寬恕和忘記。

因為在高中時他們沒有邀請我參加一個項目，所以我無法享受今天的生活。

因為第一次聽力測試時我的成績很糟，所以我永遠害怕聽力測驗。

因為我不再結婚了，所以我今天無法過完整的生活。

因為我被流言傷害過一次，所以我將不再相信任何人。

因為我偷過一次東西，所以我必須永遠懲罰我自己。

因為我小時候很窮，所以我永遠不會得到很多。

我們經常拒絕認識到自己仍然沉浸在過去的事情之中——無論它是什麼或者它是多麼可怕——這樣做會傷害我們。“他們”其實並不在意。通常，“他們”根本沒有意識到他們傷害了我們。我們因為拒絕使現在的生活變得充實，而自己傷害了自己。

過去的事情已經發生過了，無法再去改變。我們能夠體驗的只有現在。即使我們要哀悼過去，我們也只能在現在的時刻中回憶過去的經歷，在這個過程中我們會失去對現在的體驗。

··練習：從過去的事情中解放出來

現在讓我們把頭腦中過去的事清掃一下。拋開依附在往事上的情感。讓回憶僅僅是回憶，不帶任何感情因素。回想一下，你上小學三年級時常穿的衣服，通常這不帶感情色彩，僅僅是回憶。

對於我們過去生活中的其他事情也是如此。我們拋棄過去，我們變得更加自由，我們所有的精神能量都集中在當下，我們將創造更加美好的未來。

把你想要清除掉的所有事情列在一張清單上。你在多大程度上願意做這件事？注意你的反應。如果要拋棄這些過去的事情，你需要做哪些事情？你在多大程度上願意去做？你拒絕的程度有多大？

　·寬恕

下一步，寬恕。寬恕自己、寬恕別人，能夠把我們自己從過去中解放出來。《奇蹟課程》(Miracle course)一遍又一遍告訴我們，寬恕幾乎是一切問題的答案。我知道當我們的進程停滯的時候，我們通常需要更多地去寬恕。在此時此刻我們如果感到生活不順暢，通常意味著我們還沉浸在過去的時刻裡，可能是過去的悔恨、悲痛、傷害、恐懼、內疚、責怪、

憤怒、怨恨，有時甚至是對於復仇的期待。所有這些都源於不寬恕，拒絕拋棄過去走進現在。

愛是從任何病症中康復的一劑良藥。寬恕則是通往愛的途徑。寬恕能夠化解怨恨。通過很多事例我都得出了這個結論。

··練習：化解怨恨

這兒有一個古老的伊邁特?福克斯(Emmet Fox)實驗用來化解你心頭揮之不去的怨恨。他建議你靜靜地坐著，閉上你的眼睛，放鬆你的頭腦和身體。然後，想像你坐在黑暗的劇院裡，你面前有一個小舞台。在那個舞台上，站著你最恨的人。那個人可以是過去、現在、仍然活著或者已經去世的人。當你清晰地看到這個人時，想像這個人身上發生了好事——對他意味深長的事。你看見他笑了，他很高興。

讓這個場景持續幾分鐘，然後讓它慢慢隱退。我願意加上另外一個步驟。當這個人從舞台上消失後，你自己走上舞台。你看見你身上發生了好事。看見你自己笑了，你很高興。意識到宇宙之大可以容下我們所有人。

上面的練習能夠消除盤旋在我們頭上、讓我們哭泣的大部分怨恨的烏雲。對於某些人來說，做這個練習非常困難。每天做這個練習，你可以更換不同的對象。一個月以後，感覺一下你有多輕鬆。

··練習：復仇

那些走在精神康復路途上的人知道寬恕的重要性。對於我們之中的某些人來說，在能夠完全寬恕之前還需要完成一個步驟。有時我們內心深處的小孩需要先復仇，然後才能自由地寬恕。對於這種情況，這個練習是很有幫助的。

閉上你的眼睛，安靜地坐著。想一想誰是那個最難被寬恕的人。你真的把他們怎麼樣？他們需要怎樣做才能得到你的寬恕？想像著他們確實那樣做了。你想讓他們遭受多長時間的痛苦或者向你懺悔多長時間？

當你感覺這些都做完了，時間也足夠了的時候，就永遠忘記它。通常你會在這個時刻感到更輕鬆了，也更容易寬恕了。這個練習不可以每天做，這對你不好。只做一次就夠了。

··練習：寬恕

現在我們已經準備好去寬恕。如果可能的話找一位夥伴，如果你只是一個人，那就大聲練習。

再一次，閉上眼睛安靜地坐著，然後說：“我需要寬恕的人是，我寬恕你的。”

一遍又一遍地重複。你可能有很多人，很多方面需要寬恕。如果你有練習的伙伴,讓他回答你：“謝謝你，我現在讓你自由。”如果你沒有夥伴，那麼就想像被你寬恕的人回答你這樣的話。這樣做5至10分鐘。找找你心中為不平而哭泣的地方，讓它們離開。

現在，當你感覺頭腦更加清晰以後，把注意力集中到自己身上。對自己大聲說：“我寬恕我自己的。”再做大約5分鐘。每周至少做一次，這個練習對清楚思想裡的殘餘垃圾特別有效。

··練習：視覺化

這是另一個很好的練習。如果可能，請其他人為你讀下面的文字，也可以自己朗讀並把它用錄音機錄下來然後再聽。

現在，把你自己想像成5歲或6歲時的孩子，在頭腦中呈現出這個孩子(5、6歲的自己)的形象。看著這個孩子的眼睛。看到他(她)眼中的渴望，意識到他(她)只想向你要一件東西——愛。伸出你的雙臂擁抱這個孩子。用愛和溫柔抱緊他(她)。告訴他(她)你有多愛他(她)，你對他(她)是多麼在意。尊重這個孩子的所有方面，如果他(她)在學習過程中犯了錯誤，對他(她)說“沒關係。”向他(她)保證不管怎樣你都會在那裡陪伴他(她)。現在讓那個孩子變得越來越小，直到他(她)小得能放進你的心裡。把他(她)放在你的心裡，這樣每當你向下看的時候，你都能看到他(她)的小臉正看著你，你能夠給他(她)無盡的愛。

現在，在心裡呈現出你母親4歲或5歲時的樣子，她被嚇壞了，正在到處尋找愛，可是她不知道到哪裡去尋找。伸出你的手臂擁抱這個孩子，讓她知道你是多麼愛她，你是多麼在意她。讓她知道不管發生什麼她都能依賴你。當她安靜下來並感覺很安全時，讓她變得越來越小，小得能夠放進你的心裡。把她和你自己那個小孩放在一起。讓他們都願意為對方付出很多愛。

現在，在心裡呈現出你父親3歲或4歲時的樣子——被嚇壞了，哭著，正在尋找愛。你看見淚水從他的臉上滾落下來，他不知道下面該怎樣做。你現在變得很善於安慰嚇壞了的孩子，所以你伸出手臂抱緊這個顫抖的小小身體。安慰他。給他輕輕唱歌。讓他感到你有多愛他。讓他感覺你總是會在那裡陪伴他。

當他不再流淚時，你感覺他小小的身體因為有了愛而平靜下來，這時讓他變小，小得能夠放進你的心裡。把他和剛才那兩個孩子放在一起，讓他們為他人付出愛，而你，愛他們所有人。

\* \* \*你心裡有那麼多愛，你可以治愈地球上所有的人。但是現在，讓我們用這些愛治愈你。感覺你心中開始有暖流湧出，輕柔地，慢慢地。讓這股暖流改變你思考自己、談論自己的方式。

《生命的重建》第八章建設新世界

“我已經知道心中的答案。”

我不想變胖。

我不想一文不名。

我不想變老。

我不想住在這裡。

我不想有這樣的人際關係。

我不想和我的父親/母親一樣。

我不想幹這個工作。

我不想有這樣的頭髮/鼻子/身體。

我不想孤身一人。

我不想不快樂。

我不想生病。

·你把你的注意力放在哪裡，哪裡就會成長以上所列舉的，就是我們的傳統教給我們的鬥爭方式——想著如果我們這樣做了，積極的結果就會自動到來。但事實並不是這樣。

有多少次你為那些不想要的東西而悲嘆？它是否真的給你帶來你想要的東西？如果你真的想改變你的生活，上面那種與否定做鬥爭的方法完全是浪費時間。

你對不想要的東西想得越多，你創造的不想要的東西就越多。

你所不喜歡的東西會一直跟著你。

你把注意力放在哪裡，哪裡就會成長，而且會成為你生活中永久存在的東西。遠離否定的事物，把注意力放在你真正想要的肯定的事物上。讓我們把剛才的消極聲明變為積極的宣言：

我是苗條的。

我是富裕的。

我永遠年輕。

我現在搬到了更好的地方。

我有了一個美妙的新關係。

我是獨特的人。

我喜歡我的頭髮/鼻子/身體。

我被友愛和愛情包圍。

我是喜悅、快樂和自由的。

我非常健康。

·訓練大腦上文所列舉的自我批評，只是我們的思維按照舊模式運轉所得的結果。想想看，你是怎樣教會你的大腦不斷斥責自己，並且拒絕改變的？忽略那些思想，趕快開始做手邊的重要工作！

讓我們回到前面所做的一個練習。看著鏡中的自己，說：“我喜歡並且贊同自己原來的模樣。”

你現在感覺如何？在我們做完寬恕工作以後，這個練習是不是變得容易一些了？這個問題仍然是核心問題。自我贊同和自我接受是通往積極改變的必由之路。

我以前對自己總是自我否定，有的時候我甚至會打自己的臉。

我不知道自我接受是什麼意思。我對自己的否定信念深信不疑，我對於別人所說的任何肯定性的語言根本聽不進去。如果有人說我很可愛，我瞬間產生的反應就是：“為什麼？別人可能怎樣看我？”

或者是經典思維：“如果他們真正了解了我的內心，他們就不會喜歡我了。”

我那時並沒有意識到，所有的好事都是從自我接受開始的。我花了好長時間和我自己建立一種和平的、充滿愛的關係。

首先，我抓住很多小事向自己表明我自己“質地優良”。這很有效，我的健康狀況改進了。良好的健康從愛自己開始。在金錢、愛情、創造性的自我表達方面也是如此。後來我學會了愛自己的全部、贊同自己的全部，即使是一些我曾經認為“不夠好”的方面。

那時，我真正開始進步了。

··練習：我贊同我自己我讓數百人做過這個練習，效果非常顯著。在一個月內，反復對自己說：“我贊同我自己。”

每天至少說三百至四百遍。不，三百至四百遍都不算多。在你發愁的時候，至少要念這麼多遍，才能使你克服困難。讓“我贊同我自己”成為一句滾動播放的咒語，一句你一遍又一遍對自己念叨的話，沒有停頓的時候。

說“我贊同我自己”這個方法，保證能使你潛意識裡的能量激發出來。

當消極思想到來時，例如：“當我胖了的時候我怎麼能贊同我自己呢？”或者“傻瓜才認為這樣做會有什麼好處。”或是“我不好。”不管你喋喋不休地說些什麼消極語言，你都應該試著開始控制自己的頭腦。不要去重視這些思想。輕輕地對自己說：“我放棄這些思想，我贊同我自己。”

在做這個練習本身時也會產生一些問題，比如“我感覺自己很傻”，“這是一個謊言”，“聽上去莫名其妙”，或者是“我那樣做的時候怎麼能贊同自己呢？”

讓這些念頭溜走好了。這只是些抵觸思想而已。如果你不選擇相信它們，它們就沒有力量控制你。

“我贊同我自己，我贊同我自己，我贊同我自己。”不管發生什麼，不管別人對你說什麼，也不管別人對你做什麼，繼續向前走。當別人正在做你所不贊同的事時，如果你能對自己這樣說，這時你就會知道你正在成長著，改變著。

如果我們不向某種思想投降，這種思想就不能控制我們。思想只是串聯在一起的詞彙。它們本身並沒有意義。是我們賦予它們意義。讓我們選擇思考那些能使我們強健、能給我們支持的思想。

自我接受就是放棄他人的意見。如果我不斷地對你說：“你是一頭紫色的豬，你是一頭紫色的豬。”你或許會笑話我，或許會生我的氣，又或許會認為我瘋了。一般情況下你不會相信我說的是真的。然而很多時候，我們相信的有關我們自己的信念，是明顯錯誤的和不真實的。相信你的自我價值和你的體形有關，就和你相信“你是一頭紫色的豬”是一樣的。

通常我們認為我們所犯的“錯誤”，只是我們對自己個性的自我表達。這正是我們獨特的、特別的地方。大自然從來都不重複它自己。自從有了地球開始，從來就沒有兩朵完全相同的雪花，也沒有兩滴完全相同的雨點。每一朵雛菊都有別於其他任何一朵雛菊。

我們的指紋是不同的，我們之間也是不同的。我們注定是不同的。

如果我們接受我們之間的不同，那麼也就不再會競爭和比較了。試圖和其他人一樣會讓我們的心靈束手無策。我們來到這個星球就是為了表達我們是誰。

當我此刻在這裡學習愛自己時，我才知道了我是誰。

·把新思想用於實踐當中去思考那些令你快樂的思想。去做那些讓你感覺良好的事情。

與那些讓你感覺良好的人交往。吃那些令你的身體感覺舒服的食物。走好每一步都會讓你感覺良好。

·播下種子想一想蕃茄的種子。一株健康的蕃茄苗長成以後可以生產出近百個蕃茄。為了讓這株蕃茄苗能長出這麼多蕃茄來，我們必須從一粒健康的干種子開始。那顆種子看上去並不像一株蕃茄苗。它的味道也不像蕃茄苗的味道。在你不能肯定它是不是蕃茄種子時，你寧願相信它是。你把它種在有肥料的土壤裡，你給它澆水，讓陽光照耀它。

當幼嫩的小苗長出來時，你不要踩到它，你可能會說：“那不是一株蕃茄苗。”你更有可能看著它說：“噢，天哪，它長出來了！”你高興地看著它一點點長大。你及時地給它澆水，讓它曬到充足的陽光，為它拔去周圍的雜草。這樣，你的這株蕃茄苗可能會長出上百隻甘美的蕃茄來。這一切都是從一粒微小的種子開始的。

你在為自己創造新體驗時也是一樣。你把新思想種植在你的潛意識裡。種子就是你的新宣言。所有的新體驗都在這顆弱小的種子裡。你用宣言和聲明去澆灌它。你讓積極思想的陽光照耀它。你拔掉長出的消極思想的雜草。當你第一次看見一點點微弱的積極行為的跡象時，不要去踐踏它，不要說：“這遠遠不夠！”你應當看著自己的第一次突破，歡呼道：“噢，天哪，開始了！有效了！”然後你看著它一天天長大，逐漸變成你期望的樣子。

··練習：創造新變化現在，拿出你的錯誤清單，把他們變成積極的宣言。或者你列出一張你想要改變成什麼樣的清單。從這張單子中選出三個，把它們改寫成積極的宣言。

假設你的消極思想清單是這樣：

我的生活是一團亂麻。

我應當減輕體重。

沒有人愛我。

我想搬家。

我憎恨我的工作。

我應當更有條理。

我做得不夠。

我不夠好。

你可以把它們改寫成這樣：

我願意拋棄以前那些消極的模式。

我正在做積極的改變。

我有一個快樂的，苗條的身體。

無論走到哪裡我都體驗到愛。

我有極好的居住環境。

我正在創造一個美妙的新工作。

我現在很有條理。

我讚美自己所做的一切。

我愛自己，贊同自己。

我相信日子越過越好。

我期盼最好，我也接受現在。

除此之外，你還可以列出你想要得到的所有改變。愛自己並且贊同自己，會創造一個安全的空間，以及信任、期望和接受，這些會讓你的體重變為正常。它們會使你的頭腦有序地運轉，創造良好的人際關係，找到新的工作和居住環境。蕃茄苗的成長是一個奇蹟。實現我們的願望也是一個奇蹟。

·你應得的好事你是否相信你應該實現你的願望？如果你不相信，你就不會讓自己得到。你所不能控制的環境因素會突然出現，令你垂頭喪氣。

··練習：我應該得到再一次面對你的鏡子，說：“我應該得到(我應該是)，我現在就接受這個想法。”重複3至4遍。

你感覺如何？要經常注意你的感覺，體驗是什麼感覺進入了你的身體？你感覺你所說的是真的嗎？或者你仍然覺得你不配得到？

如果你身體裡仍然有消極的感覺，那麼就返回到前面的宣言：

“我放棄潛意識中的消極模式，這些模式使我對於應得的好事產生抵觸。”“我應該得到(我應該是)，我現在就接受這個想法。”

反複誦讀，直到你產生接受的感覺，有人可能需要反复讀好幾天。

·整體思想在我們建造新世界的進程中，我們想要應用一個整體的方法。

整體思想是要我們全面地發展——身體，心靈和精神。如果我們忽視了其中任何一個方面，我們就是不完全的，我們在整體上就是欠缺的。只要我們向整體發展的方向努力，從哪一個方面開始並不重要。

假如我們從身體方面開始。我們想要加強營養，於是我們開始研究如何對飲食進行合理的搭配，它們如何使我們的身體產生不同的感覺。我們想為我們的身體選擇最好的食物。有草藥、維生素和各種各樣的治療方法，我們甚至可以探討一下有關結腸的問題。

我們可能想要尋找一種適合我們的鍛煉方法。鍛煉可以使我們的骨骼更加強壯，身體更加年輕。除了田徑運動和游泳之外，還可以跳舞、打太極拳、練習武術和瑜珈。我很喜歡我的蹦床，我每天都在上面跳。業餘時間我還喜歡玩滑板。

按摩、足療、針灸、脊椎指壓療法等等對身體都是有好處的。

還有亞歷山大方法(Alexander Method)、生物能量轉換、健康觸摸等等。

假如我們從頭腦開始。我們可以使用視覺化技術、導向性意像與肯定的思維。有很多心理學技術：完形、催眠、再生、心理劇、過去生活回歸、藝術療法，甚至夢幻作業。

任何形式的冥想都是使心靈寧靜的好方法，它允許你內心深處的意識浮到表面。我經常閉上眼睛坐在凳子上，說：“我需要知道什麼？”然後我靜靜地等待答案。如果答案有了，真好；如果沒有答案，也好。下一次它就會來的。

假如你從精神領域開始。祈禱、冥想可以把你帶入更高的精神境界。對我來說，練習寬恕和無條件的愛都是在精神方面的實踐。

我想讓你知道的是，有很多、很多的途徑等待你去探索。如果一種方法行不通，就換另一種。以上這些建議都可能是對你有用的，但我不知道到底哪種方法對你最有用，這需要你自己去摸索。沒有一種方法能夠適合所有人，也沒有一個人或者一個團體能夠回答每個人的所有問題。我本人也無法回答所有人的所有問題。我只是通往整體健康的道路上的一塊鋪路石。

《生命的重建》第九章每日的功課

“我樂於實踐新思維的技巧。”

·如果孩子第一次摔倒就放棄，他們便永遠學不會走路

無論學習的主題是什麼，學習的過程總是相同的——不管你是在學習開車，打字，還是在學習打網球，或是在學習以積極的方式思考問題。我們先是一邊摸索一邊犯錯誤，這時

我們的潛意識正在通過實驗來學習。然而，每次當我們重新返回實踐當中的時候，事情變得容易多了，我們也做得更好了。當然，第一天你不會做得“完美”。你將盡可能去做。對於一開始來說，這樣就已經很好了。

經常對你自己說：“我正在盡我的最大努力。”

·始終支持你自己

我很清楚地記得我第一次演講時的情景。當我從講壇上走下來時，我對自己說，“露易絲，你真棒！第一次你就做得這麼好。如果再這樣做五、六次，你就是專業人士了。”

大概兩個小時以後，我對我自己說，“我相信我們能夠改變一些事情。我們可以對它們進行這樣或那樣的調整。”我拒絕用任何方式批評我自己。

如果我從講壇上走下來後，這樣對自己說：“啊，你講得實在太糟糕了。你犯了這個錯誤，你犯了那個錯誤。”那麼，我會畏懼第二次演講。

事實是，我的第二次演講比我的第一次演講做得更好，到第六次的時候，我感覺我自己就像一個專業講師一樣了。

·看，那個“規律”總在我們的周圍起作用

就在我寫這本書之前，我給我自己買了一台計算機。我把這台計算機稱為“魔術女士”，它是我選擇學習的新課題，我發現學習計算機很像學習心理法則。在我學會計算機的法則以後，它就按照我的指令依照程序為我變“魔術”。如果我不按照它的法則給它指令，它要么不理我，要么就給我那些我不想要的結果。它真是寸步不讓，我只好垂頭喪氣地繼續學習它的法則。它在那裡耐心等著我，最後，它又開始為我變魔術了。

你現在的學習內容也是一樣。你必須學習大腦思維運轉的規律，你不能向舊的思維方式屈服，你必須學習和使用新的語言。這樣，當你真正實踐的時候，“奇蹟”將會出現在你的生活中。

鞏固你所學的內容

如果你能夠通過更多途徑鞏固你所學習的新內容，那就更好了。我建議你：

表達感謝的心情

把宣言寫下來

坐下來冥想

享受練習帶來的樂趣

實施好的營養計劃

大聲朗讀宣言

把宣言用歌聲表達出來

拿出時間做放鬆練習

使用視覺化思維，心像

讀書和學習

·我的每日功課

我自己每天的生活就像這個樣子：

我醒來以後，在我睜開眼睛以前的第一個想法，就是感謝我所能想到的一切事物。

洗完澡以後，我拿出大約半小時用於冥想、念宣言和祈禱。

然後我用15分鐘來做運動，通常是在我的蹦床上進行。有時候我會跟著電視上六點種的有氧健身節目做運動。

現在我準備吃早餐。我的早餐由水果、果汁和草藥茶組成。我感謝大地母親為我提供了這些食物，感謝食物用它們自己賦予我營養。

午餐之前我喜歡走到鏡子前，大聲朗讀一些宣言；我甚至會唱出來，——例如：

露易絲，你真好，我愛你。

這是你生命中最好的一天。

所有的東西都是為了讓你達到最好而設計。

所有你需要知道的都已展現給你。

你需要的一切正在到來。

一切都很好。

午飯時間，我通常會吃一大盤色拉。我再一次感謝這些食物。

下午晚一些時間，我會用幾分鐘來玩滑板，允許我的身體體驗深度放鬆。這時我會聽一些磁帶。

晚餐是清蒸蔬菜和穀類食物。有時我會吃魚或吃雞。我吃簡單的食物時身體感覺最好。我喜歡同其他人一起吃晚餐，我們除了為食物祈禱之外，還為彼此祈禱。

有的時候我會在晚上看書學習。總是有很多東西需要學習。有時候我會把最近的宣言寫上10至20遍。

在我上床以後，我會整理一下思想。我回顧一天當中發生的事情，為每一件事情祈禱。我向自己聲明我會睡得很深、很好，明天早晨我會愉快地、精神飽滿地迎接新的一天。

聽上去不可思議，是嗎？剛開始的時候好像感覺忙不過來，但是過上一小段時間之後，你的新思維方式就會成為你生活中不可缺少的一部分了，就像洗澡和刷牙一樣。你會感覺很熟練、很容易。

如果每天早上一家人能夠在一起做這些事情就更好了。大家一起以冥想開始新的一天，或者在晚餐前將平靜與融洽帶給所有人。如果你認為你沒有時間，你可能需要早起半個小時。付出的努力與獲得的收益相比是值得的。

·你怎樣開始新的一天？

早晨在你起床後你說的第一件事是什麼？我們每天幾乎都要說很多事情。我們是以積極的方式說還是以消極的方式說？我還能夠記得過去，當我每天醒來以後，我經常嘆息說：“唉，上帝，又是一天。”那的確就是我想要的一天，整整一天中，倒霉事一件接著一件。現在，每天早上當我醒來時，在睜開眼睛之前，我首先感謝床給了我一個晚上的好睡眠。畢

竟，我們是在舒適中度過整個晚上的。然後我仍舊閉著眼睛，用大約10分鐘的時間來感謝我生活中出現的所有好事。我大致做一下今天的計劃，向自己肯定所有的事都將順利進行，而且我樂於做每一件事。這就是我起床之前的冥想或祈禱。

·冥想

每天拿出幾分鐘讓自己坐著安靜地冥想。如果你以前沒有做過冥想，一開始用5分鐘比較適宜。安靜地坐著，調整你的呼吸，讓思想從你的大腦中輕輕地流過。不要刻意選擇重點，讓思想自由翱翔。這是大腦的自由思考狀態，不要刻意擺脫它。

有很多關於冥想的書或培訓班，這些都可以為你提供幫助。不管你從哪裡開始、如何開始，你最終都會找到最適合你的方式。我一般都會安靜地坐著並且問自己：“我需要知道什麼？”如果答案想來，我就讓它來；如果它不想來，我就知道它以後會來。冥想的方式無所謂對錯。

另一種冥想的方式是安靜地坐著，體會呼氣與吸氣時空氣進出你的身體。在你吸氣時，數1，在你呼氣時，數2。連續數到10，然後再從1開始。如果你發現你已經數到25或者其他10以上的數字了，只要重新從1開始就可以了。

我有一位客戶，我認為她很聰明，很有天賦。她才思敏捷，極有幽默感。然而她的行為與她並不相符。她超重，貧窮，工作一塌糊塗，很多年沒有男朋友。她能很快理解所有純哲學的概念，這些東西對她來說“很有感覺”。但是她太聰明，反應太快，她無法讓她自己慢下來，把她那些即刻掌握的概念用於實踐中。

冥想在很大程度上幫助了她。她從每天做5分鐘，發展為每天做15到20分鐘以上。

··練習：每日宣言

每天把一段或兩段宣言寫10到20遍。富有熱情地朗讀它們。你可以為它們譜曲，並把它們愉快地唱出來。讓你的大腦每天不斷地複習這些宣言。宣言被重複多次就會變成信念，而信念會產生結果，甚至是以我們沒有想到的方式產生結果。

我的一個信念是“我和房東關係很好”。我在紐約的最後一位房東是一個大家公認的刻薄之人，房客們都抱怨他。我住在那兒的五年當中，只見過他3次。當我決定搬到加利福尼亞時，我想賣掉我所有的東西，以全新的面貌輕輕鬆鬆地與過去告別。我寫下了這些信念：

“我所有的舊東西都會很輕鬆，很容易地賣掉。”

“搬家很簡單。”

“一切都非常正常地運轉著。”

“一切都好。”

我並沒有去想變賣東西有多麼困難，最後幾個晚上我該睡在哪里以及諸如此類的消極思想。我只是按照我寫下的信念去做。我的客戶和學生們很快買走了所有的小東西和書。我寫信通知我的房東我將不再續租房子。使我感到驚奇的是，我接到了他的電話，他告訴我因為我要離開所以他感到很沮喪。他主動為我寫了推薦信寄給我在加利福尼亞的新房東，並且問我是否可以把我的家具賣給他，這樣他可以把這套公寓連同家具一起出租。

“我和房東關係很好”與“我所有的舊東西都會很輕鬆，很容易地賣掉”，這兩個信念在我的頭腦裡，以我無法設想的方式結合在一起。使其他房客驚奇的是，我一直能夠躺在我自己舒適的床上，與我的家具一起度過在紐約的最後一刻，而且還有人付錢給我！我只帶著我的一些衣服、榨汁機、攪拌機、吹風機、打字機和一張巨額支票，看上去就好像是坐火車到洛杉磯度假一樣。

　·不要相信限制性的信念

到達洛杉磯以後，我需要買一輛汽車。我以前自己沒有汽車，也沒有幫別人買過汽車。我沒有確定的信用證明，銀行不會給我信用卡。作為自由職業的女性，我的身份和職業給我幫不上任何忙。我不想用我的全部存款去買一輛新車。建立信用成了一個難題。

我拒絕對環境或銀行產生任何消極思想。我租了一輛汽車並且對自己聲明：“我會有一輛新車，我很容易得到它。”

我對遇到的每一個人說，我要買一輛新車，但是迄今為止我還沒有能夠在銀行建立信用。大約過了三個月，我遇到了一個對我一見如故的喜歡我的商人。當我告訴她關於車的事以後，她說：“好，我會留意這件事的。”

她給她在銀行工作的一個朋友打電話，說我是她的“老”朋友，給了我很高的評價。三天以後我就開上了我的新車。

當我處於恐懼的中時，我就不會有這麼興奮了。我之所以用了三個月新車才出現，是因為以前我不相信自己會成為一個可以貸款的人，我內心深處的小孩子很害怕，她需要時間來鼓起勇氣邁出新步伐。

··練習：我愛自己

我假設你已經無數遍地說過：“我贊同我自己”。這是一個堅實的基礎。要至少堅持一個月。

現在拿出一張紙，在上面寫：“我愛自己，因此……”

以盡可能多的方式完成這個句子。每天讀一遍，如果你又有新想法就把它添上去。如果可能的話，和一位同伴一起做這個練習。握住對方的手，輪流說：“我愛我自己，因此……”這個練習的最大作用就是：當你說你愛自己時，你幾乎不可能小看自己。

··練習：新要求

在心裡呈現出你所想要的新的自我形象。描述所有的細節：感覺的，看到的，聞到的，摸到的，聽到的。注意想像其他人對你的新形象的反應。不管他們對你如何反應，你都要適應。

··練習：擴充你的知識

盡可能多閱讀，以增加你對大腦工作方式的理解。有很多知識等著你去學習。這本書只是你的第一步！獲取他人的觀點，聽聽不同的意見，與同伴們一起學習，直到你超越他們。

這是一生的工作。你學的越多，你知道的就越多，你實踐和應用的越多，你的感覺就越好，你的生活就會越美妙。做這個練習，讓你感覺良好！

·開始驗證結果

通過盡量以不同的方式進行實踐，你會開始看到這項工作的成果。你會看到一些小小的奇蹟發生在你的生活中。你準備從你生活中消除的東西，都跑去尋找和他們匹配的思想了。你想要的東西和想要發生的事情似乎突然出現在你生活中了。你得到了你從未想到過的獎金！

做了幾個月的思想功課以後，我很驚喜地發現，我看上去年輕了。現在，我看上去比十年前還年輕！

愛自己、愛自己的樣子、愛自己的所作所為。如果嘲笑自己、嘲笑生活，你就什麼也得不到。一切都是暫時的。下一輩子不管怎麼說你都要變個樣兒了，那麼為什麼不從現在開始變呢？

你可以讀一讀諾曼?庫辛(Norman Cousin)的書。他微笑著把自己從致命的疾病中拯救了出來。不幸的是，他沒有改變那種導致疾病的思想模式，因此他又生了另一種病。然而，他再一次笑著康復了！

你有很多條道路能夠引領你到達康復的終點。把這些方法都嘗試一下，找到最適合你的方法。

在你晚上上床之後，再次閉上眼睛感謝你生活中一切美好的事物。這會給你帶來更多美好的東西。

每天晚上不要把看電視或聽新聞作為最後一件事。新聞常常會羅列很多災難性事故，你並不想把這些東西帶入你的夢境。你的大腦在夢境中還會做很多清晰的工作，你可以讓你的大腦在夢境之中幫助你完成你未完成的思考。早上起來的時候你會得到一個答案。

平靜地進入夢鄉。相信生活站在你這一邊，留意那些帶給你最大滿足和喜悅的事情。

不需要把你正在做的事情搞成像做苦工一樣。它是有趣的；它是一個遊戲；它很有樂趣；它由你來決定！即使是實踐寬恕或者化解怨恨也同樣有趣，你可以再譜一首關於那個最棘手的人或情境的歌曲。當你吟唱這首小曲時，它把整個過程都變得輕鬆了。當我和客戶單獨交談時，我會盡快使氣氛變得輕鬆愉快。我們如果能夠盡快對整個事件笑出聲來，我們就能更快地讓它從我們的生活中走開。

如果你在尼爾?西蒙(Neil Simon)表演的舞台劇中看到了你自己的問題，你馬上會對自己笑出聲來，以至於最後笑得從椅子上掉下來。悲劇和喜劇其實是同樣的東西，只是取決於你的觀點——“噢，我們人類是多麼愚蠢。”

盡量使我們的轉變過程變得輕鬆愉快。玩得開心！

《生命的重建》第十章人際關係

“我所有的關係都是和諧的。”

生活似乎由關係組成。我們和一切事物都有關係。你和你現在正在讀的這本書、你和我、你和我的觀點都有關係。

你和目標的關係、你和食物的關係、你和天氣的關係、你和交通工具的關係，全都反

映出你和你自己的關係。你小的時候和周圍大人的關係，高度影響了你和你自己的關係。我們小的時候大人對待我們的方式，通常與我們對待自己的方式相同，無論是積極的還是消極的。

想一想當你責備自己的時候，你使用哪些詞彙。是不是和你父母責備你時，使用的詞彙相同？他們表揚你時使用哪些詞彙？我確信這些詞彙和你表揚自己時使用的詞彙相同。

也許他們從來都不表揚你，所以後來你不知道該如何表揚你自己，也許你還認定自己沒有什麼可以受表揚的。我不是在責怪我們的父母，因為我們是犧牲品的犧牲品。他們不可能教你那些他們所不知道的東西。

桑德拉?雷(Sondra Ray)，一位在關係領域開創出新天地的人，認為我們與周圍人的主要關係反映出我們和父親或母親的關係。她還說如果我們不能在心中重新清理與父母的關係，那麼我們就無法創造出我們想要的人際關係。

關係像鏡子一樣映射出我們自己。我們喜歡的人一般都是具有某些和我們相同品質的人，或者俱有某些和我們一樣的看待關係的信念。這一點無論是對於老闆、同事、僱員、朋友、情人、配偶、或小孩，都是一樣。他們身上那些你不喜歡的品質，可能正是你自身也有的品質，或是你寧願沒有的品質，也可能是你相信你也具有的品質。如果他們的身上具有的特徵不能在某種程度上彌補你自身的不足，你也不會吸引他們或是讓他們進入你的生活。

··練習：我們與他們的對比

在頭腦中尋找出一個在你生活中給你找麻煩的人。描述此人身上令你討厭的，你想讓他改變的三件事。

現在，審視自己的內心，問自己：“我什麼地方也像那樣，我什麼時候也做過同樣的事？”

閉上你的眼睛，給自己時間好好想一想。

然後問你自己你是否願意改變。當你從思想或行為方面丟棄這些模式、習慣、信條時，他們要么也改變了，要么就從你的生活中消失了。

如果你有一個愛批評人的、無法取悅老闆，那你應該檢查自己。或者是你在某種程度上也是如此，或者是你相信“老闆就是愛批評人和無法接近的。”

如果你有一位員工，他總是不聽從命令或者總是半途而廢，看看你自己什麼方面是這樣，然後趕快把這些東西清除掉。開除人是一件很容易的事，但這樣做並沒有改變你的模式。

如果有一位同事，他總是不肯作為團隊的一員同別人相互協作，審視你自己，你在哪些方面不合作？

如果你有一個靠不住的，令你失望的朋友，審視你自己。在你生活中什麼時候也是靠不住的？你什麼時候讓別人失望了？那是你的信條嗎？

如果你的情人讓你感覺很冷酷，似乎不愛你，審視你自己，看看你是不是小時候在觀察你父母時得出的結論：“愛情是冷酷和含蓄的。”

如果你有一個嘮嘮叨叨、不支持你的配偶，就應該再看看你童年的信念。你是否有嘮叨的和不支持你的父母？你是不是也是那樣？

如果你有一個孩子，他的某些習慣讓你很生氣，我相信你也有那些習慣。孩子通過模仿周圍的大人來學習。把這些習慣從你身上清除掉，你會發現他們也自動地改變了。

改變我們自己——這是改變他人的惟一方法。改變你的模式，你會發現“他們”也不一樣了。

責備是沒有用處的，責備只會將我們的權力交出去。留住你的權力，沒有權力，我們就不能施行變革。無助的犧牲品是看不到出路的。

·愛情的引力

在我們沒有期盼愛情的時候，愛情來到了。刻意搜尋愛情的時候，你可能找到的是不正確的對象。這樣做只能製造更多的渴望和不愉快。愛情永遠不會存在於我們之外，愛情存在於我們自己的心中。

不要堅持說愛情馬上會到來。你可能還沒有準備好，或者你還沒有達到足夠的水平來吸引你想要的愛人。

不要滿足於“隨便找一個就行”，建立你的標準。你想吸引什麼樣的愛人？列出你自己的品質，你將吸引一個具有這些品質的人。

你也許需要檢查一下哪些東西會把愛情嚇跑：是批評嗎？感覺自己沒有價值？不切實際的標準？要求有電影明星般的容貌？害怕建立親密關係？認為自己不可愛？

當愛情真的來臨時準備好迎接它。留出空間讓愛情生根發芽。沉浸在愛情中的人是可愛的。打開心扉來迎接愛情。

《生命的重建》第十一章工作

小.說.T|xt.天+堂

“我對我做的一切感到滿足。”

你不想讓上面那句宣言成為現實嗎？也許下面列出的某些思想限制了你：

我無法忍受這個工作。

我恨我的老闆。

我掙的錢不夠多。

他們不讚賞我的工作。

我無法在工作中與人相處。

我不知道我想做什麼。

這是消極的，防禦性的思想。你認為這類思想會讓你爬到多高的位置？它們會把你引向錯誤的方向。

如果你正在做不想做的工作，如果你想改變你的地位，如果你在工作中遇到了問題，或者你還沒有工作，最好的處理方法是：

首先用愛心保佑你現在的職位。認識到它只是你前進路上的一個階梯，你最終的位置取決於你的思維模式。如果你不喜歡“他們”對待你的方式，那麼一定是你的意識裡有那種吸引這類行為的模式。因此，在你的心裡，想想你現在的工作或最近的工作，用愛心保佑一切——建築物、電梯或樓梯、房間、家具和設備、你為之工作的人、和你一起工作的人——以及每一位顧客。

向自己聲明：“我總是為最好的老闆工作。”“我的老闆總是對我很尊敬、很有禮貌。”“我的老闆很有雅量，很容易相處。”這些話語會永遠伴隨你，如果你成為老闆，你也會樂意成為這樣的老闆。

一位年輕人打算開始做一份新工作，但是他很緊張。我記得我對他說：“你怎麼會做不好呢？你當然會成功的。敞開你的心靈，讓天賦從那裡流淌出來。用愛心保佑公司和所有與你一起工作的人，還有你為之工作的人以及你的每一位客戶。一切都會順利的。”

他那樣做了，而且很成功。

如果你想放棄你的工作，就帶著愛心向自己聲明：你把現在的崗位留給那個即將興高采烈接受它的人。要知道有很多人正在期待得到你打算提供的工作，也許現在你們就會在人生的軌道上相聚。

·工作宣言

“我完全接受我的新職位，它非常好，能夠發揮我所有的才智和能力，使我能用自己的方式表現我的創造力。

我為我愛的人工作，我和我喜歡的人一起工作，他們也喜歡我、尊敬我。我工作的環境非常好，而且能夠掙很多錢。”

如果在工作中有人讓你心煩，每當你想起他們時就用愛心保佑他們。我們每個人彼此不同。我們都有可能成為希特勒，也有可能成為特蕾莎修女，這取決於我們的選擇。如果這個人愛批評人，你應當宣稱他充滿愛心、善於鼓勵。如果他愛發牢騷，就宣稱這個人生性快樂而且對周圍人很幽默。如果這個人心腸很硬，就聲明這個人很文雅、富有同情心。如果你只看到這個人的優點，那麼這個人就會把你所認為的展示給你，不管他們是如何對待別人的。

·案例

這位男士的新工作是在俱樂部裡彈鋼琴。俱樂部老闆的刻薄和吝嗇是出了名的，僱員們一般在背後把他叫“該死先生”。他來問我如何處理這種情況。

我回答：“每個人內心深處的品質都是好的。不管別人對他如何反應，都與你無關。每次你想到這個人時，用愛來保佑他。對自己不斷聲明：'我總是為非常好的老闆工作。'一遍一遍反復對自己這樣說。”

他聽從了我的建議。開始時我的客戶受到了老闆富有人情味的問候。很快他的老闆又發給他獎金，還僱他去另外幾家分店演奏。而另外一位向老闆輸出消極思想的同事仍然被惡劣地對待。

如果你喜歡你的工作但是認為報酬不夠多，那麼就用愛心來保佑你現在的工資。對我們已經增加的薪水錶示感謝。表明自己已經敞開心扉迎接更多的財富，增加的薪水是其中的一部分。表明你期待著薪水的增長，不是因為消極原因，而是因為你是公司的巨大財富，公司的老闆想要和你分享利潤。你總是盡可能地努力工作，因此，這個世界會知道你已經準備好換一個崗位，可能是更好的崗位。

是你自己的思想把你放在了現在的職位上。你的思想能讓你停留在現在的職位上，也可以把你提升到更高的職位上。這取決於你自己。

《生命的重建》第十二章成功

小$說$T@xt`天"堂

“每一次經歷都是一種成就。”

究竟什麼叫作“失敗”？它是不是指你所做的事，未能如你所願？經驗的定律時常都很公平，如果我們把自己的思想和信念完美地表達出來，就不會失敗。一個人覺得他失敗，一定是他忽略了必定要走的某一步；或者他對自己缺乏信心，以為自己再不會成功，所以放棄了他未走完的路。

這就和我使用計算機一樣。如果我的計算機出錯，通常是因為我沒有遵守計算機本身的使用規律。這意味著我要另外學習一些計算機的相關知識。

有句老話說：“如果你第一次沒有成功，那就再試第二次，第三次。”這句話非常正確。但這並不是說你應該第二次、第三次都摔倒在同一個地方。這句話的意思是說，你應該認識到你的錯誤，然後嘗試另外的方法——直到你做正確了為止。

我認為，從一個成功走向另一個成功是我們與生俱來的權力。如果我們並沒有將它變為現實，可能是因為我們還沒有認識到自己內在的能力，也可能是因為我們不相信它會在我們自己身上實現，或者是我們沒有意識到我們的成功之處。

如果我們設立的目標距離眼下的現實太遠，我們一時半會兒根本達不到，那麼我們很快便會洩氣的。

當一個小孩學習走路或說話時，我們對他的每一個微小的進步表示鼓勵和讚揚。孩子高興得眉飛色舞，而且渴望再次嘗試，努力做得更好。在你學習新東西時，你是否也這樣對待自己？你是否會稱自己為“傻瓜”、“笨蛋”或“失敗者”，從而使學習過程變得更加困難？

很多演員都想在第一次排練時就把戲演好。我提醒他們排練的目的是學習，排練的時間就是用於犯錯誤的時間，用於學習和嘗試新途徑的時間。只有通過一次又一次的練習，我們才能學到新知識，並使之成為我們自身的一部分。專家之所以成為專家，就在於他比常人付出了更多用於訓練的時間。

不要做我過去常做的事——拒絕嘗試一切新事物！因為我不知道該如何去做，我不想表現得很愚蠢。學習是一個犯錯誤的過程，直到我們的潛意識能夠把正確的圖像拼湊在一起。

不管你把自己看成失敗者已有多長時間，你現在都可以開始創造“成功”的模式。不管你想介入的是哪一個行業，原則都是一樣的。我們需要播下成功的“種子”。這些種子終有一天會結出累累碩果。

這裡有一些你可以應用的“成功”宣言：

神聖的天賦給予我所需要的全部靈感。

我遇到的每一件事都是成功的。

人人有份，我也在其內。

我有足夠多的客戶需要我的服務。

我建立了成功的新概念。

我進入了成功循環圈。

我是吸引財富的磁鐵。

世界對我的佑護超出了我最好的夢想。

每一種財富都被我吸引。

對我來說到處都是黃金般的機會。

選擇任意一句宣言，重複朗讀幾天。然後再挑選一句，重複朗讀幾天。用這些思想填充你的頭腦。不要擔心“怎樣”實現，機會將會來到你身邊。相信你自己的天賦將會指引你。你會在生活的各個方面獲得成功，成功是你原本的價值。

《生命的重建》第十三章財富

T!xt-天\堂

“現在，我期待最好的，我接受最好的。”

如果你想讓上面的宣言變為現實，那麼你就不要相信以下陳述：

錢是醜惡的和骯髒的。

錢是邪惡的。

金錢不是從樹上長出來的。

我很窮，但是我很清白。

我很窮，但是我很好。

有錢人是騙子。

我不想有錢，不想盛氣凌人。

我永遠不會找到好工作。

我永遠不會掙錢。

花錢比掙錢快。

我總是負債。

窮人永遠不會翻身。

我的父母很窮，我也會很窮。

藝術家不得不與金錢抗爭。

只有騙子才會有錢。

總是別人先到。

哦，我不能收費太多。

我不應得到。

我不夠好，無法掙錢。

不要告訴任何人我在銀行里有多少錢。

永遠不要藉給別人錢。

節省一分錢就是掙回一分錢。

為“不測風雲”而存錢。

壓力會產生在任何時刻。

我憎恨別人有錢。

只有努力工作才會有錢。

你有多少這樣的信條？你是否真的認為這些信條會給你帶來財富？

這些都是限制性的舊思想。這也許是你家人對金錢的態度，因為家人的信念一般會伴隨著我們，除非我們有意識地清除它們。不管這種思想是從哪兒來的，如果你想要富裕，你就必須丟棄它。

我認為，只有在你對自己感覺良好的時候你才會真正富裕。在你想要行動的時候，你做起來才會感覺游刃有餘。這並不是指錢的總數有多少，而是指一種思想狀態。富裕或貧窮是你頭腦中思想的外在表現。

·期望富裕

如果我們不接受我們“期望”富裕的思想，那麼即使富裕砸到我們腿上，我們也會莫名其妙地將它踢開。看看這個例子：

我有一個學生平素工作非常努力，希望能增加自己的財富。一天晚上，他特別興奮地跑到班上來，因為他剛剛贏了500​​美元。他一個勁兒地說：“我無法相信！我咳從來沒有贏過！”我們知道這是他意識轉變的外在反映。他仍然沒有認為他真正期盼這件事。第二個星期他沒能來上課，因為他摔斷了腿。醫藥費剛好花掉了500美元。

他害怕走向新的富裕，他其實並不期望變富，所以他用這種方法懲罰了自己。

凡是我們真正在意的東西，它的數量都會增加，因此不要把注意力集中在賬單上。如果你把注意力集中在“沒錢”和“債務”上，那麼你就會更加沒錢，而且背上更多的債務。

宇宙是無限的。我們應該意識到這一點。在一個晴朗的晚上拿出時間來數數星星，或者數數一把能抓住多少粒沙子，一棵樹的枝幹上能長多少片葉子，窗子玻璃上會沾上多少滴雨珠，一個蕃茄裡會結出多少粒種子。每粒種子都能長成完整的蕃茄苗，能結出豐碩的果實。對你所擁有的表示感謝，你就會發現它的數量增加了。我現在喜歡用愛來保佑我生命裡的一切——我的家、暖氣、水、燈、電話、家具、浴室、器具、衣服、車、工作——我有錢、有朋友、能夠看到、聞到、摸到、感覺到，能行走，能對這個令人難以置信的地球感到喜悅。感激這一切！

我們自己消極的信念是惟一限制我們的東西。限制了你的是什麼？

能確信你沒有在拒絕財富嗎？如果你的一個朋友邀請你吃飯，那就愉快地答應，不要認為這是在和別人做“交易”。如果你得到一個禮物，請欣喜地接受，如果你用不上，可以把它轉送給別人。把流經你身邊的東西都抓住。微笑，然後說：“謝謝。”這樣，讓​​世界知道你已經作好準備，接受降臨在你身上的一切好事。

·清理你的思想

讓房間煥然一新。清潔你的冰箱；把那些沒用的小玩意兒包在紙裡拿走；清理你的衣櫥；把你那些6個月以來從未用過的東西清理掉；如果某件物品你一年內都沒有用過，乾脆拿去變賣、交換、送人或燒掉。

混亂的壁櫥意味著混亂的思維。在你整理壁櫥的時候，對你自己說：“我正在清理頭腦裡的壁櫥。”

“世界為每個人做了充足的準備。”當我第一次聽到這句話時，我感覺很可笑。

“看看有多少貧窮的人，”我對自己說，“看看我自己這翻身無望的貧窮。”聽到別人說“你的貧窮是你意識裡的信念所導致”，我感到很氣憤。我用了很多年才認識和接受了：“只有我自己才是那個對自己的貧窮負責的人。”正是我自己的信條——“我是沒有價值的”、“得到金錢是很困難的”、“我沒有天賦和能力”，使我躑躅於“沒有”的思維繫統裡。

金錢是最容易得到的證明！你對這個陳述句如何反應？你相信它嗎？你生氣了嗎？你有異議嗎？你想把這本書朝對面的牆壁扔過去嗎？如果你有以上任何一種反應，好！我已經觸動了你內心深處的某一點，就是那一點引起了你的抵觸。這正是我們需要下功夫的地方。敞開你自己，接受向你流淌而來的財富和所有的好事。現在是時候了。

·愛你的賬單

讓我們停止對金錢的擔心，以及對賬單的憎恨。許多人把賬單看成是需要盡可能逃避的懲罰，其實，賬單是對我們支付能力的承認。債權人認為我們有足夠的錢，因此他們先把服務或產品提供給我們。我用愛保佑來到我家裡的每一張賬單。我用愛保佑我簽寫的每一張支票，並且親吻它們。如果你付錢時心懷怨恨，那些付出的錢就很難再回到你的手中。如果你在付錢時滿懷愛和喜悅，你就打開了迎接富裕的大門。把你的錢當成朋友，而不是那種捲起來塞進口袋的東西。

你的安全並不源自你的工作、你的銀行存款、你的投資、你的配偶或父母。你的安全來源於你和“創造萬物的宇宙力量”之間的聯繫。

我喜歡想像自己呼入體內的力量就是為自己提供一切的力量，這很簡單，也很容易。世界是慷慨的，有著充足的資源，我們得到想要的一切是我們與生俱來的權利，除非我們自己選擇相反的信念。

·視覺化——海洋與充裕

你的財富意識並不由錢來決定；但你的錢的多少是由你的財富意識決定的。

當你想的更多，財富就會源源不斷地走進你的生活。

我喜歡在心裡呈現出自己站在海邊的畫面。我遙望著浩無際涯的大海，我知道在這海洋裡有我需要的全部。看看你手中拿著的想盛裝海水的容器：一把茶匙，上面有一個小孔的頂針，一個紙杯，一個玻璃杯，一個平底大玻璃杯，一個水桶，一個浴盆，或者你有一個管道從這個大海裡往你家裡運輸海水？再看看你的周圍，注意，無論有多少人在那裡，也無論他們拿著什麼樣的容器，海水都是充足的。你無須掠奪別人，別人也無須掠奪你。你不可能把大海裡的水抽乾。你的意識就是你的容器，你可以為自己的思想換一個更大的容器。經常做這個練習，體會充裕和不受限制的感覺。

·張開你的臂膀

向兩邊伸開雙臂，說：“我敞開自己，接受世界上的所有的財富和幸運。”這個練習我每天至少要做一次，它給我帶來擴張的感覺。

世界只把我意識中存在的東西分配給我，我能夠在我的意識裡創造更多的東西，它就

好像一個宇宙銀行。我通過增加“對自己能力的認識”，來增加精神存款。冥想、治療、宣言，也都是精神存款。讓我們養成每天存錢的習慣。

只增加錢的數量是不夠的。我們要從金錢中獲得樂趣。你允許自己享受金錢帶來的快樂嗎？如果不允許，為什麼？你參與的每件事都能成為純粹的樂趣。上星期你從你的金錢上獲得樂趣了嗎？為什麼沒有？是哪些舊的信念阻礙了你？讓它們走開吧！

金錢不是你生活中的嚴重問題。把它放遠點兒。錢的意義只是“交換”，這就是金錢全部的內涵。如果你不需要錢，你會做什麼，你會擁有什麼？

我們需要重新建立錢的觀念。我發現，討論有關性方面的問題要比討論錢的問題容易。當自己的“錢的信念”受到挑戰時，人們往往會發怒。即使是來尋求增加財富的人，當我試圖改變他們的限制性思維時，他們也會感覺要發瘋。

“我願意改變。”“我願意丟棄過去舊的信條。”有時我們必須把這兩個宣言讀很多遍，這樣才能為創造財富騰出空間。

我們打算放棄“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。薪水或收入只是一個河道，它不是你的水源。你的水源只有一個，那就是世界本身。

河道有成千上萬條。我們必須對它們敞開自己。水可以從任何渠道流向你，這一點我們必須搞清楚。那麼如果我們從另外的渠道獲得一分錢、一角錢的時候，我們會對水源說：“謝謝！”錢也許很少，但是新的渠道已經向我們敞開了。“我敞開自己，接受新的收入來源。”

“我現在接受曾經期望的收益，也接受不曾期望的收益。”

·小的喜悅，新的開始

當我們為增加收入而工作時，我們總能獲得與期望一致的結果。有一位作家工作很努力，但收入非常微薄，她開始勉勵自己說：“我會是一個能掙很多錢的作家。”過了三天，她到一家經常光顧的咖啡館吃早飯，她坐下以後，把她正在寫的書稿放在餐桌上。經理走過來問她：“你是位作家吧？你能為我寫些東西嗎？”

然後他拿來幾張空白的宣傳標籤，讓她在每張標籤上寫“火雞午餐特價，.95”，作為回報，他贈送她免費的早餐。

這件小事表明她的思想開始轉變，後來她逐漸賣出她的作品。

·財富像流水

要認識到財富俯拾皆是，學會愉快地接受它。艾克牧師，紐約著名的福音傳道者，在他還是一個年輕的窮教師時，每當他路過高級飯店、豪華公寓、服裝公司時，他都會大聲說：“那是給我準備的，那是給我準備的！”允許住宅、銀行、高級商店、各種陳列室和遊艇——帶給你快樂。認識到這是世界給你的配給的一部分，如果你想要，你就要在意識裡增加這些東西。如果你見到衣著優雅的人，你要想：“他們有這麼多財富不是很美妙嗎？我們每個人都可以得到。”

我們並不想要別人的東西。我們想要我們自己的。儘管我們現在還什麼都沒有。

我們只是在財富經過我們身邊時使用它們，直到它們流向別人為止。有時財富會在某一個家庭中停留一代人的時間，但是最終它會流走。生活有著自身的流動的韻律。萬物運轉，來到我們身邊的又離我們而去。我相信，某些東西離開我們身邊，是為了給更新更好的東西騰出空間。

每次打電話的時候，我都用愛保佑我的電話，我聲明它每次帶給我的都是財富以及愛的表達。我用相同的方式對待我的郵箱，它被財富以及來自朋友、客戶和遙遠讀者的愛的信件所裝滿。我為賬單的到來而高興，感謝那些公司對我支付能力的信任。我保佑我家的大門和門鈴，我知道只有好事才會進入我的家門。我希望我的生活是優質的、快樂的。事實也的確如此。

·這些思想是給每一個人的

有一個船主，來我這裡參加一個關於財富的會議。他覺得在自己的行業裡做得很苦，很難實現每年掙10萬美元的夢想。我給與他的忠告和給你的一樣。很快，他就開始投資中國瓷器。現在他多數時間呆在家裡，因為他迷上了那些不斷增值的瓷器所呈現的美麗。

·為別人的幸運而高興

不要因為憎恨或嫉妒別人的富裕，而耽誤了你自己的富裕。不要批評別人花錢的方式，這不是你的事！

每一個人都遵循他自己的意識規律。把你自己的思想管好就行。保佑別人的好運，要知道有足夠多的幸運可以分給每一個人。

你是一個吝嗇小氣的人嗎？你會對洗手間的服務員說尖刻的話嗎？你是否在聖誕節那天，對公司或公寓的門衛不屑一顧呢？你是否在你不需要節省的時候節省每一分錢，買不新鮮的蔬菜或麵包？你是否在廉價商店裡購物，或者在飯店裡點最便宜的菜？

有一條規律叫做“需求與供給”定律。有了需求，才會有供給，錢總是到需要它的地方去。最窮的人家也能籌集到葬禮的費用。

·接受讚揚

很多人想富裕，但是他們不接受讚揚。我認識很多想要成為“明星”的男女演員，當他們受到讚揚時就畏縮了。

讚揚是財富贈送給我們的禮物。學會高興地接受它。我的母親教我在受到讚揚或接到禮物時要說“謝謝”。這個忠告是我一生的財富。

如果在受到稱讚以後能夠回饋給對方，那就更好了，對方一定會感到像收到了禮物。這是一個讓美好的事物不斷擴展的好方法。

每天早上，為甦醒而高興，為新的一天到來而高興。我們為生命、健康、朋友、創造力而高興。作為幸福生活的生動代表，我們為自己而高興！過你能過的最好的生活。享受我們的轉變過程為我們帶來的喜悅。

《生命的重建》第十四章身體

ｗｗｗ．56wen．ｃｏｍ

“我滿懷愛心傾聽身體的信息。”

我相信，是我們自己創造了我們稱之為疾病的東西。身體，就像生活中的其他東西一樣，是你內在思想和信念的反映。假如我們經常抽出時間傾聽，我們會發現身體經常在和我們說話。你身上的每一個細胞都會對你頭腦裡的所思所念，對你說的每一句話作出反應。

我們不間斷的思維模式決定了我們身體的動作和體態，從而決定了我們是否健康。永遠愁眉苦臉的人肯定體驗不到擁有快樂的思想是多麼幸福。老人們的臉上會清楚地呈現出他們一生的思維方式。當你變老以後，你的容貌會是什麼樣子？

在這一章裡我列出了導致身體疾病的可能的思維模式，以及治愈這些疾病所需要的新的思維模式和可以使用的宣言。除此之外，我將分析一些基本條件，讓你明白我們是如何製造出這些問題的。

並不是每一個思維模式都能夠百分百地應驗於每個人。但它這給我們指明了一條找到疾病原因的線索。有些人把《治愈你的身體》里羅列的治愈方法應用於他們的客戶身上，結果，這本書所指出的心理原因有90%-95%是真實的。

\* \* \*“頭腦”代表了“我們”。這就是我們給世界出示的東西。這就是我們平時所認識的自己。當我們頭腦裡的某些思想出了問題，我們就會感覺到“我們”出了問題。

“頭髮”代表了“力量”。當我們緊張和害怕的時候，有股力量會從肩膀肌肉處開始向上沖，直到頭頂。我們的頭髮會從髮根處立起。當頭皮緊張的時候，毛孔會被壓迫得很緊，使頭髮無法獲得營養而脫落。如果這種緊張仍在繼續，頭皮得不到休息，那麼毛囊仍然會收縮得很緊，新的頭髮就無法長出，其結果就導致禿頂。

自從女性開始進入“商業社會”後，脫髮的病例便明顯增多，這是由於強大的壓力造成了焦慮、緊張。我們並沒有意識到女士們開始禿頂，因為女士們的假髮實在太自然、太漂亮了。不幸的是，很多男士的假髮離得很遠就能看出來。

緊張並不是強大的表現，而是虛弱的表現。放鬆自己、集中精力、平心靜氣才是真正的強壯和安全。時常放鬆我們的身體是很有好處的，我們當中的很多人也需要放鬆頭皮。

現在就來試試吧。告訴自己放鬆頭皮，你的感覺會有些不同。如果你覺得你的頭皮明顯放鬆了，那麼我建議你經常做這個小練習。

“耳朵”代表“聽的能力”。當耳朵出現問題時，通常說明你在某種程度上不想再聽了。耳朵疼表明你對聽到的事情非常生氣。

耳朵疼在兒童中更常見。他們不得不在家裡聽那些他們並不想听的話。家裡的規矩經常禁止他們表達出他們的憤怒，他們無力改變現狀，於是導致耳朵疼。耳聾代表長期忍受——拒絕去聽其他人說話。你也許會注意到，如果一個人有聽力損害，其他人通常會不停地對他說個沒完。

“眼睛”代表“看的能力”。當眼睛出問題時，通常意味著有什麼東西我們不願意看，也許是我們自己，也許是生活中的事——過去的，現在的，將來的。

每當我看到戴眼鏡的孩子，我知道他的家裡有他不願意看到的事物。如果他們對這些事物無能為力，他們將無意中調節自己的視力，這樣他們就看不太清楚了。

很多人肯回到過去，清除了精神垃圾之後，他們奇蹟般地康復了，而那些令他們不願看到的糟糕的事一般發生在戴眼鏡前1-2年。

你正在躲避此刻發生的事嗎？你不願面對什麼？你害怕面對現在還是將來？如果你能看清楚，你願意看清哪些現在你看不清的東西？你能看到你現在正在對自己做什麼嗎？

這些都是我們能看到的有趣的問題。

頭疼來源於認定自己無能。下一次你頭疼的時候，問問自己你哪裡做錯了，你是如何讓自己做錯的。寬恕自己，讓過去的過去，頭疼就會“從哪裡來，回哪裡去”。

偏頭疼是那些力求完美的人給自己施加強大壓力造成的。還包括令人驚奇的一大堆怒火。

鼻竇問題，它們分佈於鼻子附近，代表“被你生活中的某人激怒”，那人和你的關係很近。你甚至會感到它們壓倒了你。

我們忘記了是我們造就了環境，但是，我們通過“責怪他人”這種方式放棄了我們的權力。沒有任何人、任何地方、任何事情具有凌駕於我們之上的權力，因為只有“我們”才是自己頭腦裡的思考者。我們自己創造了自己的經歷、自己的世界以及其中的每一個人。當我們在自己的心裡創造寧靜、和諧以及平衡的時候，我們將在自己的生活中發現它們的存在。

頸部與咽喉很有意思，因為很多“事情”與它們有關。頸部代表我們思維的靈活程度，看到問題另一面的能力，從他人角度看問題的能力。當我們的頸部出現問題時，通常意味著我們對於環境有某些頑固的觀念。

每當我看見有人戴著那樣的“項圈”時，我就知道這個人非常自以為是，很難站在別人的立場看問題。

維吉尼亞?塞特爾，富有才氣的家庭問題專家，她曾說她做過一些“愚蠢的研究”，結果發現有超過250種洗碗方法，究竟使用哪一種取決於洗碗的人以及他們所考慮的不同角度。假如我們頑固地相信“只有一種方法”，或者“只能從一個角度來考慮”，那麼我們會把大多數人關在門外。

　咽喉代表我們為自己“大聲說話”的能力，“要我們想要的”和說“我是”的能力。當我們出現咽喉問題時，通常意味著我們感覺自己沒有權力做這些事情。我們感覺站起來為自己說話是不恰當的。

喉嚨疼一般是由於憤怒。如果還傷風感冒了，那麼同時還存在思想困惑。喉炎通常意味著憤怒得說不出話來了。

咽喉還代表身體內的創造力。這是我們表達創造力的地方，當我們的創造力被抑制和挫敗時，我們經常會有咽喉問題。我們都知道，很多人一輩子都為別人活著。他們從來不做他們自己想做的事。他們總在取悅母親/父親/配偶/情人/老闆。

扁桃腺炎和甲狀腺問題是創造力被挫敗、不能做你想做之事的表現結果。能量集中於咽喉，這裡是變化開始發生的部位。當我們拒絕改變、處於變動時期或試圖開始改變的時候，我們的咽喉會有很多活動。注意一下你自己咳嗽或別人咳嗽的時候。剛才說了什麼話？他們的反應是什麼？是拒絕或抵抗，還是讚同發生改變？在諮詢時我把咳嗽當成一個自我發現的工具。每次有人咳嗽時，我讓他把手放在咽喉處大聲說：“我願意改變”或“我正在改變”。

上肢代表我們接受生活體驗的能力和程度。我們在關節裡儲存了舊的情感，肘部代表我們改變方向的靈活程度。你是否能很靈活地改變生活方向？過去的情感是否把你禁錮在某一點上？

手可以抓、握、攥緊拳頭。我們讓東西從指縫間溜走；有時我們握的時間太長了；我們唾手可得；我們緊抓不放；我們心靈手巧；我們著手處理；我們無從下手；我們對某事插上一手；我們放手了；我們留了一手；我們手把手地教；我們放下手頭的工作；我們出手了；我們舉手投降。

手可以是柔軟的也可以是有力的。手握起來是因為害怕——害怕失去，害怕永遠不夠。緊緊抓住只會讓對方因絕望而逃跑。握緊拳頭就無法接受新東西。從手腕處自由地擺動雙手會感到放鬆和開放。

屬於你的東西別人無法拿走，所以，放鬆吧。

每個手指都有其含義。手指的問題表明你哪裡需要放鬆，需要丟棄。如果你割破了食指，可能是憤怒、害怕或者與目前情境中的自負有關。拇指是中心，代表煩惱。食指是自負和害怕。中指與性和憤怒有關。當你生氣時，握住中指，讓憤怒消散。如果你對一個男人生氣，用左手握住右手中指。如果你對一個女人生氣，用右手握住左手中指。無名指是悲傷和協同。小指與家庭和偽裝有關。

後背代表我們的支持系統。後背出現問題通常意味著我們感到不被支持。我們經常會想我們只是被我們的工作、我們的家庭、我們的配偶所支持。然而，實際上我們完全被宇宙支持著，被生活本身支持著。

後背上部與缺乏感情支持有關。我的丈夫/妻子/情人/朋友/老闆不理解我或者不支持我。

後背中部與內疚有關。那些東西成為我們背上的負擔。你是否害怕向後面看，或者你的背後藏著什麼？你是否感到背後有傷痛？

你是否感到真的“筋疲力盡”了？你的經濟狀況是否一塌糊塗，或者讓你非常擔心？如果是這樣的話，你的後背下部可能會有些麻煩。感到缺錢或者害怕沒錢會導致後背下部不適。這與你真正擁有的錢的總數無關。

我們當中的很多人認為錢是我們生活中最重要的東西，我們“沒有錢是萬萬不能的”。這是不對的。有比錢重要得多、珍貴得多的東西，離開了這個我們就真的無法生存了。那是什麼呢？是我們的呼吸！

呼吸是我們生命中最珍貴的東西，儘管我們都理所當然地認為在我們呼氣之後下一口氣就來了。如果我們不再吸氣，我們連3分鐘都堅持不了。如果造物主給予我們足夠的呼吸次數讓我們受用終生，那麼我們怎麼會不相信“他也會給我們所需要的、足夠數量的其他東西”呢？

肺代表我們生活中的輸入和輸出的能力。肺出現問題通常意味著我們害怕從生活中汲取，或者可能我們感到我們沒有權力充分享受生活。

傳統觀念認為女人的呼吸很淺，女人自己經常認為自己是二等公民，沒有權力佔有一席之地，有時甚至沒有權力生存。現在，這一切都改變了。女人在社會生活中佔據了相當重要的地位，她們的呼吸更深、更完全了。

我很樂意看到婦女從事體育運動。過去婦女只能從事農業生產，但是歷史已經證明，婦女一樣可以進行體育比賽。看到女運動員矯健的身影真是感覺美妙無比。

肺氣腫和過度吸煙都是對生活的拒絕。這表明他們感覺不到自己的價值。責備對改變吸煙習慣沒有什麼作用。必須首先改變基本信念。

乳房代表母性準則。當乳房出現問題時，通常意味著我們“過於母性”。母親的責任之一就是允許孩子“成長”。我們需要知道何時放手，何時鬆開保護的臂膀讓他們自己行走。過度保護會使別人無法自己處理他們自己的事情。有時我們專橫的態度會使事情變得更糟。

如果患有癌症，那麼還存在很深的怨恨。不要害怕，要知道宇宙神奇的力量存在於我們每一個人當中。

　心臟代表愛，血液代表快樂。我們的心臟很樂意把快樂送往身體的各個角落。當我們拒絕我們自己的愛與快樂時，心臟便枯萎了、變冷了。結果是，我們走向了貧血、心絞痛和心髒病發作。

並不是心髒病在攻擊我們。我們經常忘記去注意生活中的小小歡樂，我們只是被我們自己編寫的肥皂劇所吸引。我們花了很多年，把所有快樂都從心臟裡攆走，使它逐漸陷入疼

痛之中。心髒病只攻擊那些從來不快樂的人們。如果他們不拿出時間來感謝生活中的快樂，那麼他們將很快為自己製造出另一次“心髒病發作”。

金色的心，冷酷的心，敞開的心，黑色的心，愛心，溫暖的心——你的心在哪裡？

胃消化我們所有的新思想和新體驗。你咽不下什麼事、什麼人？是什麼堵在你的胃裡？

當我們的胃出現問題時，通常意味著我們不知道如何吸收新體驗。我們很害怕。

我們當中的很多人都記得載客飛機剛剛出現的時候。我們進入一個巨大的金屬機器，它可以帶著我們安全地在空中翱翔，但我們覺得這個新主意很難被消化。

在每一個座位上都有嘔吐袋，我們當中的大部分人都用過它。在那個年代裡乘務員們需要用很多時間來來回回地收集這些袋子。

現在，也就是很多年以後，儘管這些袋子仍然在每個人的座位上，但是很少有人使用它們。我們已經消化了搭乘飛機做空中旅行這個主意。

潰瘍不外乎因為恐懼——對於“不夠好”的極大恐懼。我們害怕成為不夠好的父母，我們害怕成為不夠好的老闆。我們不能消化“我們是誰”。為了試圖取悅別人，我們不惜撕裂自己的消化道。不管我們的工作有多麼重要，我們內心的自我估價很低。我們害怕別人會發現這一點。

生殖系統代表女性的陰柔或男性的陽剛，以及人們各自的男性/女性準則。

當我們對於自己的男性或女性角色感到不適的時候，當我們對自己的性別特徵感到骯髒或罪惡的時候，我們的生殖系統就會出現問題。

當我們對自己是男人或女人感到不舒服時，當我們拒絕性別時，當我們把自己的身體看成是骯髒或罪惡時，我們的生殖系統就會出現問題。

很少有家庭會把生殖器的正確名稱及功能教給他們的孩子。在我們的成長過程中，大家都用這樣或那樣的委婉說法來稱呼它們。你還記得自己家里人的說法嗎？可能是比較溫和的名稱是“下面那兒”，這種稱呼讓你感到你的生殖器是骯髒的、令人厭惡的。是的，在我們的成長過程中，我們被灌輸的信念就是：我們的兩腿之間有些不對勁的東西。

我覺得性解放運動從某種程度上說是一件好事。我們從維多利亞時代的偽善中解脫出來了。很多人感到自己可以用一種新的方式、更開放的方式來享受身體的快樂和自由。

然而，我們當中很少有人會想到自我溝通學會的創立者羅莎?拉蒙特的“媽媽的上帝”理論。不管你的媽媽在你三歲時告訴你上帝是什麼，你媽媽的話一直潛藏在你的意識裡，除非你有意識地做一些思想工作去消除它。上帝是不是一個愛生氣的、復仇的上帝？上帝對性抱有什麼樣的感覺？如果我們對自己的性和身體仍然持有早期的那些罪惡感，那麼我們肯定會為我們自己製造一些懲罰。

膀胱問題，肛門問題，陰道炎，前列腺以及陰莖問題都是從同一個地方來的。它們都是從我們對自己身體及其功能的破壞性信念上滋生出來的。

我們身體的每一個器官都是生命的完美表達，都具有它們自己特殊的功能。我們並不認為我們的肝臟或我們的眼睛是骯髒的或罪惡的。那麼，為什麼我們選擇相信我們的生殖器是骯髒的、罪惡的？

肛門和耳朵一樣美麗。如果沒有肛門，我們就無法排出那些身體不需要的東西，我們就會很快死去。我們身體的每個部分和每種功能都是完美的，正常的，自然的，漂亮的。

我會問客戶們關於性的問題，由此開始慢慢涉及到直腸，陰莖或陰道，讚美它們原本的功能和原本的美麗。如果你讀到這裡開始感到畏縮或生氣，問問自己為什麼。誰告訴你要否定自己身體的某些部位？當然不是上帝。我們的性器官和身體的其他部位一樣，都為我們帶來喜悅。否定這一點就會製造出疼痛和懲罰。性不只是一般的東西，它是美麗和榮耀。性和吃飯、呼吸一樣，是非常正常的事情。

花幾分鐘想像一下宇宙有多大，它已經超出了我們的理解力。即使最偉大的科學家用最先進的儀器也無法測量出宇宙有多大。在這個宇宙中有很多星系。

在宇宙遙遠的角落裡有一個小小的太陽系。有幾個行星圍繞著太陽運轉，其中有一個行星被稱為地球。

我強烈地感到，即使我們頭腦中存在著上帝，這個上帝也應該贊同我們，而不是反對我們。有很多不同的宗教信仰可供挑選。如果有一個信仰告訴你說你只是一個罪人或一個謙卑的小人物，那麼就換一種信仰吧。

我並不是要說每個人在任何時候、任何地方都有性自由。我說的是我們的某些規則是沒有意義的，這就是為什麼有那麼多人傷害了自己，而且成為偽君子。

當我們從人們頭腦裡去除罪惡感，教會他們愛自己、尊敬自己以後，他們會自動用最好的方式和最快樂的方式對待自己、對待別人。我們現在之所以在性方面有如此之多的問題，是因為我們很多人都憎恨自我、厭惡自我，因此我們會用惡劣的方式對待自己與對待別人。

在學校裡，僅僅教孩子們性生理是不夠的。我們需要進一步讓孩子們知道，他們的身體，生殖器和性別特徵都是令人高興的事物。我真的相信，愛自己、愛自己身體的人不會虐待自己，也不會虐待別人。

　我發現大部分膀胱的問題都來源於被別人“趕開”，尤其是被伴侶驅逐。有些與女性或男性特徵有關的東西讓我們生氣。和男性相比，女性有更多的膀胱問題，因為她們更傾向於隱藏傷害。陰道炎同樣與伴侶的情感傷害有關。男性的前列腺問題與自我價值感關係很大，也與自認為年老、男性特徵減弱有關。陽痿會增加恐懼，有時也因為對伴侶具有敵意。性冷淡來源於恐懼，或是“享受身體的快樂是錯誤的”這種信念。它也同樣來源於自我厭惡，也會被一個感覺遲鈍的伴侶強化。

PMS，經前期綜合症，已漸漸廣為人知，最近更是頻頻出現在媒體廣告上。這些廣告給大家灌輸這樣一種觀念，即女性的身體一定要噴這個抹那個、反反复复地用各種方式清洗，這樣才更容易被別人接受。這個觀念，連同今天那些被大量消費的醣類食品，造就了滋生PMS的沃土。

女性全部的生理週期，包括育齡期和絕經期，都是正常的、自然的過程。我們必須接受這一點。我們的身體是美麗、高尚、令人驚奇的。

我相信，性病常常是性內疚造成的。它來源於一種感覺，通常是潛意識裡的感覺，認為表達自己的性別是不對的。有性病的人通常有很多性伴侶，但是那些精神和生理的免疫系統都很虛弱的人更容易得病。近年來異性戀的人群中皰疹患者增加，這種病是在“懲罰”我們，因為我們相信“我們很壞”。皰疹容易在我們情感混亂的時候侵襲我們。這說明了很多問題。

現在，讓我們看看在同性戀的人群當中所具有的相同思想。他們具有和其他人一樣的問題，除此之外還有社會上的大多數人伸出的手指，他們指著這些人說：“壞！”通常，他們的父親或母親也會說，“你真糟糕1”這是一個沉重的負擔，在這種環境下你很難愛自己。因此，同性戀男性最容易得那種令人恐怖的疾病——愛滋病。

在異性戀的社會中，很多女人害怕變老，因為我們製造的信念系統認為女人年輕才榮耀。對於男性來說並不像女性那樣艱難，因為社會對他們是用白髮的數量來鑑別的。年紀大的男人常常會得到更多的尊敬，人們甚至會仰望他們。

對於大多數同性戀男人來說，情況並非如此，因為他們造就了一個十分重視年輕和美貌的文化。儘管每個人都是從年輕的時候走過來的，但是符合美貌標準的人卻很少。大家把太多的重點放在了身體的外在形態上，卻對別人心裡的感受完全視而不見。如果你既不年輕也不漂亮，好像你就沒有價值。似乎人本身並沒有價值，只有身體才有價值。這種思維方式是整個文化的恥辱。這是“同性戀不夠好”的另一種說法。

同性戀者經常這樣對待其他同性戀者，因此很多同性戀男子把衰老看成是一件恐怖的事。衰老甚至比死亡更可怕。愛滋病就是一個經常出現的殺手。

有太多的時候，那些同性戀男人感到如果他們一天天老去，他們就會成為沒用的人，不被別人需要的人。他們認為更好的辦法是——在變老之前先毀掉自己。他們因此創造出毀滅性的生活方式。同性戀生活方式裡的很多概念和態度，比如拒絕接近他人、一成不變的判斷等等，都是可怕的。愛滋病也是一種可怕的疾病。

這類態度和行為模式只會創造出深層次的罪惡感。一時的偷歡，既可以是愉快有趣的，也可以是極具破壞力的，對於給予者和接受者來說都是如此。這是另一種避免與別人建立親密關係的方式。

我絕不是要給任何人製造罪惡感。但是，為了讓我們生活在愛、快樂和尊敬之中，我們需要好好看看哪些事情需要改變。50年前，幾乎所有的同性戀者都是隱蔽的，但現在他們可以在社會中擁有一小片空間，至少在這裡他們能夠相對自由一些。我感到不幸的是，他們的思想給他們的同性戀兄弟造就了太多的痛苦。在我們感慨一直以來社會對待同性戀者的方式時，同樣也會感慨有那麼多同性戀者用那些悲慘的方式對待其他同性戀者。

男性從傳統上說要比女性擁有更多的性伴侶。很多男人喜歡有很多性伴侶是為了滿足內心深處的自我價值需求，而不是為了從中得到樂趣。假如我們每天“需要”很多性伴侶，只是為了證明自己的價值，那麼我們就需要改變一下思想了。

我們的目的是為了康復，成為一個完整的人，而不是要給什麼人定罪。我們必須從過去的局限性中走出來。我們都是生活神聖的、完美的表達。讓我們現在宣布這一點！

　腸代表我們丟棄那些我們不再需要的廢物的能力。我們的身體，如同生活的節奏和韻律一樣，需要在攝取、吸收和排泄之間達到平衡。恐懼是惟一阻止我們扔掉廢物的“絆腳石”。

儘管便秘的那些人實際上並不吝嗇，但他們通常並不相信會有“夠了”的時候。他們對於那些給予他們痛苦的關係緊抓不放。他們害怕把那些好幾年都沒有穿過的衣服扔掉，因

為他們認為“說不定哪天需要穿它們”。我們無法在昨天的垃圾裡尋找今天的午餐。要學會相信生活的進程，它會把你需要的一切都交給你。

我們的腿承載我們走向生活的前方。腿的問題通常預示著我們害怕向前走，或者不願向某個方向走。我們用腿來跑步；我們費力地拖動我們的雙腿；我們走路是八字腳；我們是“X”型腿；我們的大腿太粗，太胖，被童年的怨恨填滿。不想做事情往往會造成腿部的小問題。靜脈曲張代表我們在忍受一個我們討厭的工作或討厭的地方。靜脈失去了承載快樂的能力。

你是不是正朝著你想去的方向走？

膝關節，和脖子一樣，與柔韌性有關；他們表達出彎曲和驕傲，自負與頑強。通常，當我們向前走的時候，我們害怕彎曲。我們變得不靈活，關節變得僵直了。我們想向前走，但我們不想改變我們的路線。這就是膝關節疾病久治不癒的原因，這裡麵包含了我們的自負，我們的驕傲，和我們的自以為是。

下次如果你出現膝關節的問題，想想你自己在哪些方面自以為是，在哪些方面你拒絕彎曲。把你的倔強扔掉。生活是動態的，如果想要感到舒適，你必須靈活地隨生活而動。柳樹總是隨風彎曲、隨風擺動、隨風飄揚，它總是優美的、輕鬆的。

我們的腳與我們的理解力有關，我們對於自己的理解，對於生活的理解——過去的，現在的，未來的。

很多老年人走路時步履蹣跚。他們的理解力出現了問題。他們通常不知道該去哪裡。小孩子走路時會邁著快樂的舞步。老年人則慢吞吞地走，好像他們不願意走似的。

我們的皮膚代表我們的個性。皮膚問題通常意味著，我們感到自己的個性在一定程度上受到了威脅。我們被一層薄薄的皮膚覆蓋著。

有一個快速治愈皮膚病的方法就是每天對你的自己說：“我贊成我自己。”每天重複數百遍，收回屬於你自己的權力。

意外事故其實並不意外。就像我們生活中的其他事情一樣，是我們造就了它們。我們並不需要說“我想要發生意外事故”，但是我們確實有那些造成意外事故的思想模式。有些人似乎特別“傾向於發生事故”，而另一些人一生當中連小小的擦傷都很少有。

事故表達了憤怒。它們表明我們感到不能自由地為自己說話，由此造成了很深的挫敗感。事故還意味著反抗權威。我們感到要發瘋了，我們想打別人，但是不幸的是，我們自己被打中了。

當我們對自己感到生氣時，當我們感到內疚時，當我們感到需要被懲罰時，發生意外事故是一個不可思議的“解決方法”。

看起來意外事故好像不是我們的錯，我們是暴虐命運的無助的犧牲品。事故可以使我們獲得別人的同情和注意。我們的傷口被清洗、被注意。我們通常在很長一段時間裡可以臥床休息。我們還獲得了疼痛。

疼痛發生的部位給我們提供了線索，便於找到使我們感到內疚的生活領域。生理損害發生的程度，讓我們知道我們在多大程度上感到需要受懲罰，以及“要判決多長時間”。

厭食與易餓是對自己生活的否定，是自我厭惡的一種形式。

食物為我們提供最基本的營養。為什麼你拒絕給自己營養？為什麼你想去死？你生活中發生了什麼讓你討厭的事，以至於你想徹底擺脫生活？

“憎恨自我”是你的思想根源。思想是可以改變的。

對你來說什麼事情是可怕的？你是否成長在一個充滿批評與責備的家庭？你的老師愛批評你嗎？在你的早期教育過程中，你是否被灌輸了你“不夠好”的思想？這些都會讓我們感到我們原本的樣子是不可愛的、無法被接受的。

在工業社會中，女性獲得的主要信息是“我不夠好，我有什麼用”，因此她們把自我憎恨的焦點集中在自己的身體上。她們可能會說：“如果我再瘦一點兒，他們就會愛我了。”其實這沒有用。學習自我贊同和自我接受才是關鍵。

關節炎來源於批評模式。首先是自己的批評，其次是別人的批評。關節炎病人會被一大堆批評所包圍，因為他們的思想模式就是批評。他們用“十全十美”來詛咒自己，他們在任何時間、任何環境中都要求完美。

你是否認識這地球上的一個“完美”的人？我不認識。我們為什麼要建立那些讓我們成為“完人”的標準？“不夠好”是我們肩上背負的沉重負擔。

我們把哮喘稱為“窒息的愛”。你感到你沒有權力為自己呼吸。患有哮喘病的孩子具有“過度發達的責任感”。他們對自己環境當中發生的任何“錯誤”都感到內疚。他們感到自己沒有價值，因此而內疚，繼而需要自我懲罰。

換一個居住環境有時對哮喘有用，特別是當家庭不支持患者的時候。通常，患有哮喘病的孩子會“擺脫”這種疾病。當他們上學、結婚或者離開家以後，他們的病就好了。如果在以後的時間裡有人觸動了他們的“舊開關”，他們又會犯病。當這種情況發生時，他們並不是對現在的環境發生了反應，而是對童年的環境發生了反應。

燙傷和燒傷，割傷，發燒，疼痛以及炎症，都是身體對憤怒情緒的反應。憤怒需要尋找它的表達途徑，不管我們是多麼想壓抑它。已經形成的蒸汽壓力必須釋放。我們害怕憤怒。其實我們可以簡單說一句“我對此感到生氣”就可以發洩憤怒，而不一定需要去破壞我們的世界。事實上，我們不能總是這樣對老闆說。但是，我們可以打枕頭，在車里大叫，也可以使勁打網球。這些都是發洩憤怒的安全方式。

很多人在心里相信他們自己“不應該”生氣。確實，我們最終是要達到“不因為自己的感受而責怪他人”的境界，但是，在達到那種境界之前，承認自己的真實感受才更有利於健康。

　癌症是一種由長期埋藏在心的怨恨所導致的疾病。這種怨恨會慢慢吞噬人的機體。兒童時期發生的一些事情會毀壞信任的感覺。如果不把這些事情忘掉，人們就會陷入自怨自憐之中，就會發現自己很難和別人發展長期的、相互信任的、深刻的關係。由於存在那樣的信念系統，生活好像是由一系列失望組成的。於是便會感到無望和無助，不去深入思考問題的根源。畢竟把我們的問題都推給別人是輕而易舉的事。患有癌症的人同樣喜歡自我批評。對我自己來說，學習愛自己、接受自己就是治愈癌症的良藥。

肥胖代表需要保護。我們需要保護，避免被傷害、被輕視、被責備。我們需要戰勝恐懼，在生活一成不變時我們恐懼，在生活發生變化時我們也恐懼。

我的體重在正常範圍內，但是我的體重很多年以來一直遵循一個規律：當我感到不安全和緊張的時候，我的體重就會增加幾磅。當威脅消失以後，體重自己就減下來了。

與肥胖做鬥爭是浪費時間和精力。節食也沒有用。一旦你停止節食，體重又會恢復原樣。我所知道的最好的減肥食譜就是：愛自己、贊同自己，相信生活的進程，感覺自己是安全的——因為你知道你自己思想的力量。對消極思想進行“減肥”，你的體重自己就會恢復正常。

太多的父母把食物塞進嬰兒的嘴裡，根本不管孩子是“餓了”還是有其他問題。這些孩子長大以後不管出現了什麼問題，他們都會站在冰箱前，面對打開的冰箱門說：“我不知道我想要什麼。”

任何類型的疼痛，我認為都表明了“內疚”。內疚者總在尋找懲罰，懲罰導致了疼痛。慢性疼痛來源於慢性內疚，這種內疚經常隱藏得很深，以至於我們常常意識不到。

內疚完全是一種沒有用的情感。它永遠不會讓任何人感到好受一些，也不會改變任何狀況。

對你的“審判”已經結束了，請你從監獄裡出來吧。寬恕就是放棄，就這麼簡單。

中風是由於血栓(血凝塊)運行至腦部血管，阻斷了腦部供血而引起的。

大腦是身體的計算機。血液是歡樂。動脈和靜脈是輸送歡樂的通道。一切都遵循愛的原則。愛存在於世界的每個角落。如果體驗不到愛與快樂，身體各部分就不會正常運轉。

消極的思想阻塞了大腦，愛與快樂就無法自由暢通地流淌。

如果不給大家“冒傻氣”的自由，大家就不會笑了。愛和快樂也是一樣。生活的本質不是嚴酷，除非我們要把它變成這樣，除非我們選擇把它看成這樣。我們能夠從最小的混亂中找到全部的災難，我們也能夠從最大的悲劇中找到一些喜悅。這取決於我們自己。

當我們沒有獲取最大利益的時候，我們有時試圖驅使生活朝某個方向前進。有時我們用中風來驅使生活轉到完全不同的方向上，這樣我們的生活方式就改變了。

身體僵硬代表思想僵化。恐懼使我們按照原來的路線行進，我們發現我們很難變得靈活。如果我們相信做某件事情“只有一種方法”，我們會發現我們變得僵硬了。其實我們經常可以找到其他的做事方法。還記得維吉尼亞的250種洗碗方法嗎？

如果身體的某個部位僵硬了，在我的思想模式列表裡查一查，看看你的思想哪裡僵化了。

外科疾病是一大類疾病。當我們認為需要解決的問題超出了我們的能力時，我們選擇了“更好”的辦法——發生事故或摔斷骨頭。接受手術治療可能是某些情況下更容易做到的事情，但是精神上的康復卻沒有得到重視，因此情況並不會改變。

每天，很多盡職盡責的醫務工作者都在幫助人們戰勝病魔。越來越多的醫生傾向於“整體”康復，讓一個人從裡到外都健康起來。但是仍然有很多醫生並不過問導致疾病的心理原因，他們只是治療症狀，也就是那些心理原因導致的結果。

我曾聽說有一位女士需要緊急外科手術，在給她做手術之前，她和手術醫生以及麻醉師交談過。她請他們在手術過程中給她放輕音樂，和她談話，大家朗讀積極的宣言。在康復病房裡她讓護士做同樣的事。她的手術進行得很順利，術後恢復得也很快。

我經常向我的客戶推薦如下宣言：“在醫院裡，接觸我的每一隻手都是康復之手，它們只表達愛。”“手術進行得很迅速，很容易，也很完美。”另外一句是：“我在任何時候都很舒服。”

手術做完以後，盡可能多聽令人愉快的音樂，對你自己說：“我迅速康復著，康復是一個舒適的過程，完美的過程。”告訴你自己：“我的感覺一天比一天好。”

如果可能，給自己錄製一盤積極宣言的磁帶。把錄音機拿到醫院裡，在你休息和復原的過程中反复聽它。注意感覺，沒有痛苦。想像愛從你心裡湧出，通過胳膊到達手中。把手放在需要癒合的部位，對這個部位說：“我愛你，我會幫助你康復的。”

身體浮腫代表情感阻塞和停滯。我們自己造就了自己被“傷害”的環境，我們又長久地堅持它。浮腫通常表示滿含眼淚，感到受打擊、受陷害，或是因為我們自己的局限性而責怪他人。

拋棄過去，清洗傷口，收回屬於你自己的權力。丟棄你不想要的東西。用你的頭腦創造你真正需要的東西。讓你自己順應生活的潮流。

腫瘤是錯誤的成長。一個珍珠貝吞進一粒沙子，為了保護自己，它分泌出大量物質來包裹它，這樣就形成了堅硬閃光的東西，我們稱之為“美麗的珍珠”。

我們身上有舊傷口，我們護理它，不停地揭掉上面的痂皮，我們會得到一個瘤子。

我把這叫做“上演老電影”。我相信很多女性之所以會在子宮上長瘤子，是因為她們有情感上的創傷，受過與女性性別有關的打擊，並且不停地關照這種傷害。我把這種現象叫“他害了我”綜合症。

其實，一個關係的結束並不意味著我們有什麼錯，也不意味著我們的自我價值降低了。

發生了什麼並不重要，重要的是我們如何對它做出反應。我們自己對自己的每一次經歷負責。如果你想要別人善待你，你就要檢查自己的哪些看法需要改變？

《生命的重建》新的思維模式

臉(粉刺)：我愛自己，接受自己原本的樣子。我很漂亮。

頭腦：生活本身就是改變。我的成長模式是全新的。

鼻竇:我擁有全部的生活。未經我的許可任何人無權激怒我。平靜，協調。我拒絕一切陳腐的信條。

眼睛：我是自由的。我自由地向前看，因為生活是永恆的，生活充滿了快樂。我用愛的眼睛去看。沒有人能傷害我。

喉嚨：我能夠為自己說話。我自由地表達自己。我有創造力。我用愛說話。

肺：生命的呼吸自由流淌。支氣管炎：平靜。沒有人能激怒我。哮喘：我自由地控制我的生活。

心臟：快樂，愛，和平。我愉快地接受生活。

肝臟：我把一切不需要的都丟棄掉。現在我的頭腦騰出了空間，可以容納新鮮和重要的思想了。

大腸：我是自由的，我解放了過去。生活的河流輕鬆地從我身旁流過。痔瘡：我解除所有的壓力和負擔。我生活在快樂的現在。

生殖器：陽痿：我輕鬆愉快地釋放性潛力。我滿懷愛心愉快地接受自己。沒有內疚，沒有懲罰。

膝關節：寬恕，寬容，引導。我毫不猶豫地向前走。

皮膚：我用積極的方式引起別人的注意。我是安全的。沒有人會威脅到我的個性。我是平靜的。世界是安全和友好的。我丟棄所有的憤怒和怨恨。我需要的一切都會到來。我接受發生在我身上的好事，一點兒也不內疚。我平靜地面對生活中的所有小事。

後背：生活本身支持著我。我相信宇宙。我自由地付出愛與信任。後背下部：我相信宇宙。我有膽量，我是獨立的。

頭：和平，愛，快樂，放鬆。我輕鬆愉快地投入生活。

耳朵：我傾聽宇宙的聲音。我傾聽生活的喜悅。我是生活的一部分。我用愛來傾聽。

嘴：我是一個決定性的人物。我堅持到底。我歡迎新思想和新觀念。

脖子：我是靈活的。我歡迎其他觀點。

肩膀：粘液囊炎：我用無害的方式發洩憤怒。愛是解放和放鬆。生活是快樂和自由的，我接受的一切都是好的。

手：我用愛輕鬆地處理一切。

手指：我放鬆下來，我知道生活的智慧會照料一切。

胃：我很容易吸收新思想。生活承認我，沒有什麼會激怒我。我很平靜。

腎：無論在哪裡，我只搜尋好的事物。我只發生正確的反應。我很充實。

膀胱：我棄舊迎新。

盆腔：陰道炎：形狀和路線會改變，但愛永遠不會失落。月經：我在所有的周期變化中保持平衡。我身體所有的部分都是美麗的。

臀部：生活的力量支持著我，我可以快樂地向前走。我的生活越來越好。我是安全的。關節炎：愛。寬恕。我讓別人自由，我也自由了。

腺體：我整個是平衡的。我的系統運轉正常。我愛生活，我自由地循環。

腳：我站在現實之上。我快樂地前行。我在精神上被理解。

新的思維模式(積極的宣言)可以醫治和放鬆你的身體。

《生命的重建》我的故事

“我們都是一樣的。”

“請您簡短地告訴我一些你童年的事情。”這是我問過很多客戶的一個問題。我並不需要知道所有細節，我只是想要了解那些模式從何而來。如果他們有現在的問題，那是因為造成這些問題的思想模式，在很久以前就已經開始控制他們了。

在我1歲半時，我的父母離婚了。我並不記得情況有多糟糕。我惟一還記得的可怕的事情是，一直在家操持家務的母親必須出去工作了，她把我寄放在別人家。我一刻不停地哭了三個星期。照看我的人對我的哭泣不知所措，我母親不得不把我領回家另做安排。直到今天我仍然很敬佩她，作為單身母親，她把一切都安排得井井有條。可是後來，我得到的關愛不像以前那樣多了。

我的母親又結婚了。我一直不能確定，母親是因為愛我的繼父而再婚的，還是因為想給我們母女倆找一個家。這個男人在歐洲長大，在一個德國大家庭。他生性殘忍，沒有學過任何關於如何處理家庭關係的知識。我母親懷上了妹妹，這時，20世紀30年代的經濟大蕭條突然襲擊了我們，我們發現我們的家陷入了暴虐的沼澤。那時我剛剛5歲。

雪上加霜的事情又發生了。就在那時，一個鄰居，我記得他是一個老酒鬼，強奸了我。我清晰地記得醫生的檢查過程，以及我作為主要證人參加的法庭審判。那人被判有期徒刑15年。我總是聽見別人在說：“都是你的錯。”所以在很多年裡，我都害怕那人被釋放以後會來報復我，因為是我把他送進了監獄。

我童年的大部分時期，都在忍受身體上和性方面的虐待，外加繁重的體力勞動。我的自我形象越來越差，好像對我來說什麼事都不對勁。我開始在我的外部世界表達這種模式。在我四年級時，發生了一件能夠代表我那時的生活的典型事件。有一次學校舉行晚會，有好幾個蛋糕供大家分享。除了我以外，這個學校的大多數學生都來自舒適的中產階級家庭。我的衣著破舊，髮型也很可笑，還穿著一雙拖沓的黑色鞋子，身上散發著每天吃的用於驅蟲的生蒜味兒。我們家永遠沒有蛋糕，我們買不起。我的一個鄰居大嬸每週給我10美分，在我過生日和聖誕節的時候可以得到1美元。那10美分被列入了家庭預算，而那1美元用於在“一角錢商店”裡買我的內衣。

因此，在學校舉行晚會的那一天，那裡有這麼多蛋糕，他們都在切它，他們之中的某些人幾乎每天都能得到兩三塊蛋糕。當老師最後走到我身邊時(我當然是最後一個)，蛋糕已經沒有了。一塊兒也沒有了。

我現在能夠清楚地看到，我當時“已經深信不疑的信條”—— 我是沒有價值的、我不應當得到任何東西——驅使我站在了最後並且得不到蛋糕。這是我的模式。他們只是我的信念的映射。

在我15歲的時候，我無法繼續忍受性騷擾，從家里和學校逃了出來。我找到了一個宴會服務員的工作，這比在家裡時做繁重的體力勞動輕鬆多了。

由於對愛的極度飢渴和卑微的自我認知，我願意把自己奉獻給任何一個對我好的人；就在我剛剛過完16歲生日不久，我生下了一個小女嬰。懷孕的時候我就已經感到無力撫養她，但是，我能夠給她找一個良好的、愛她的家庭。我找到了一個沒有孩子又渴望擁有孩子的夫婦。我產前最後4個星期一直住在他們家裡。在我住院期間，我給新生兒起了他們家的名字。

在這種情況下，我沒有體驗到任何做母親的喜悅，只有失落、 罪惡感和羞恥。那段經歷成為我必須盡快克服的心理障礙。我只記得嬰兒那不同尋常的大腳趾，就和我的一樣。如果我還能見到她， 根據腳趾我就能夠確認是不是她。嬰兒剛剛出生5天我就離開了她。

我立刻回到家裡，並且告訴母親誰成為了下一個犧牲品。“你不會再這樣下去了，我要帶你離開這兒。”她跟著我，離開了10歲的妹妹和她的父親。妹妹一直是繼父寵愛的小寶貝。

我幫助母親找到了一份小旅館服務員的工作，之後為她安排了自由舒適的公寓，我感覺我已盡了自己的義務。我和一個女友一起去了芝加哥——三十多年裡再也沒有回故鄉。

在很久以前的那些日子裡，我作為一個孩子所體驗的暴力，在很長時間裡都讓我感到自己是多麼沒有價值，我所吸引的男人都是虐待我、經常打我的人。如果我將我的餘生用於斥責男人，那麼我可能還會得到相同的經歷。然而，通過積極的工作體驗，我的自尊心逐漸成長起來，那些男人也漸漸離開了我的生活。他們與我的舊模式相適應，即“我只有被虐待的價值”。我不是在為他們的行為開脫，假如我沒有那樣的思維模式，他們就不會被我所吸引。現在，一個經常打女人的男人可能根本就不知道還有我這個人存在。我們的模式不再互相吸引。

在芝加哥做了幾年服務工作以後，我去了紐約，很幸運地成為一名高級時裝模特。即使是為著名時裝設計師做模特，我還是無法建立起自我價值感。這些工作只是讓我更多地發現自己身上的缺點。我拒絕認識自己的美麗。

我在時裝界乾了很多年。我遇到了一位富有魅力的、受過良好教育的英國紳士，和他結了婚。我們去世界各地旅遊，遇到過皇室成員，甚至被邀請參加在白宮舉行的晚宴。儘管我是一名模特，並且有一個足以讓我自豪的丈夫，但是我的自尊程度仍然很低，這種情況一直到我從事心理研究之後才開始改變。

結婚14年之後，在我剛剛開始相信好事能夠持續下去時，有一天丈夫宣布說他想和另一個人結婚。是的，我要崩潰了。但是時間過去了，我還在繼續生活。我能感覺到我的生活發生了變化，一個星象學家在春天裡告訴我，秋天將有一件小事發生，這會改變我的人生。

這件事真是很小，以至於我在幾個月後才注意到它。很偶然的一次機會，我去拜訪紐約的一個教堂。他們的理念對我來說很新鮮，所以我很注意他們所說的話。我不僅去做禮拜

，還參加了他們的課程。美麗時裝的世界對我失去了吸引力。我的生命還剩下多少年能夠讓我把注意力放在去除多餘的尺寸、保持眉毛的形狀上？自從高中輟學後，我再也沒有學習過任何東西，現在我成了一個如飢似渴的學生，貪婪地吞嚥著所有能夠抓到的有關心理康復的知識。

那個教堂成了我的新家。儘管我的日常生活和過去沒有什麼不同，但是這個課程越來越多地佔據了我的時間。三年以後，我申請成為教堂認證的合格諮詢員。我通過了考試，那是我從事諮詢事業的起點。

這只是一個小的開始。在這期間我成為了一個冥想者。我的教堂裡只有一年的冥想課程，所以我決定為自己做些特殊事情。我到愛荷華州的MIU大學(Maharishis'International University)進修了六個月。

那段時光對我來說真是太美妙了。在新學年裡，我們每週都有一個新課題，都是我以前曾經聽說過的，比如生物學、化學、相對論等等。每週六早晨測驗，星期天自由活動，星期一開始新的課程。

因為不像紐約有那麼多娛樂活動，所以我的生活很有規律。晚飯以後我都會去教室學習。在校園裡我是年齡最大的一個，我很愛學校的生活。學校裡禁止吸煙、喝酒、吸毒，我們每天冥想4次。在我離開那天，我想我一定會被飛機機艙裡的香煙煙霧熏倒。

返回紐約以後，我又開始了新的生活。很快我開始了我的“奇蹟培訓項目”。我積極參與教堂的社會活動。我開始在他們的下午會議上發言，並且約見一些客戶。這很快成為我的全職工作。業餘時間裡，我在別人的鼓勵之下開始寫《治愈你的身體》這本書，書中簡單列舉了由於精神因素所導致的身體疾病。我開始巡迴演講並開辦小型培訓班。

然後，有一天我被診斷出患有癌症。

基於我有5歲時被強奸的背景和青少年時期墮胎的經歷，毫無疑問我得的是生殖系統癌症。

就像其他人在被告知患有癌症時一樣，我陷入了極度恐慌之中。但是由於我所從事的心理諮詢工作的緣故，我知道精神康復是有效的，我獲得了一個親自驗證的機會。畢竟，我寫過關於思維模式的書，我知道癌症是由於埋藏在心中的深深的怨恨長期得不到化解，而導致癌細胞逐漸吞噬身體的。我一直不願意放棄對童年時期的“他們”的憤怒和怨恨。沒有多餘的時間可以浪費了，我有一大堆工作要做。

“不能治愈”這個詞，對於很多人來說是非常可怕的。

對我來說意味著，這種不能被外在手段改變的特殊情況，只能通過內在途徑治療。我做了一個癌症切除手術，但是並沒有改變造成癌症的思維模式，後來醫生對我說，他們必須繼續切割露易絲， 直到他們把露易絲切完為止。我不喜歡那個主意。

如果用手術的方法把癌組織清除掉，然後在思想上去除導致癌症的根源，那麼癌症就不會復發了。如果癌症或者其他的病又復發了，這說明舊的思想並沒有從頭腦中“全部清除掉”，病人的思想並沒有改變。他總是會得同樣的病，只是處於身體的不同部位罷了。

我同樣相信，如果我能夠清除掉產生癌症的精神模式，那麼我甚至有可能不需要再做手術。因此，我和時間簽訂了一份合同。我告訴醫生我沒有錢做手術，醫生勉強給了我三個月時間。

我立刻對自己的康復負起了責任。我研究了所有可能幫助我康復的各種方法。

我去了好幾家健康食品商店，買了許多關於癌症的書。我去圖書館閱讀了大量書籍。我研究了足部反射理論和克隆療法，認為它們可能都對我都有效。看上去我正在向正常人轉化。在閱讀了有關足部反射方法的書籍後，我想找一位足療師。我參加了一個講座。以往我通常坐在第一排，但是這次我卻坐在最後一排。不到1分鐘時間，一位男士坐到了我的旁邊——猜猜看，發生了什麼？他是一位足療師，可以去患者家裡做治療。他連續兩個月每星期來我家三次，對我的康復有很大幫助。

我知道我必須比以往更愛自己。在童年時期我很少表達愛，所有的人都使我感覺到自己不是個好孩子。我採取了“他們”對待我的態度——挑剔、責備——來對待自己，把這種態度變成了自己的第二天性。

在教堂的工作中我逐漸意識到：我應該愛自己、贊同自己，這對我來說不但是可行的，而且是重要的。儘管我還在拖延——就好像你總是說明天再開始節食。可是我沒有時間再拖延了。開始的時候，我很難站在鏡子麵前對自己說：“露易絲，我愛你。我真的愛你。”然而，隨著我的堅持，我發現，在很多情況下我不再像過去那樣責備自己了，這都是那些練習在起作用。我已經有了進步。

我知道我必須清除掉自童年開始一直積累著的怨恨模式。丟棄責備是我的當務之急。

是的，我的童年飽受苦難和虐待——精神的、身體的、性的。可那是很多年以前的事了，這不能作為我現在對待自己的方式的藉口。因為我不寬恕，我用癌細胞來吞噬我的身體。

現在該是從過去的噩夢中走出來的時候了。我應該開始理解那種經歷會使我用同樣的方式對待一個孩子。

在臨床醫學專家的幫助下，我用擊打枕頭和怒吼的方式表達出我內心深處長期潛藏的憤怒。這讓我感覺輕鬆多了。然後我把父母曾經對我講述的有關童年的只言片語拼湊起來，我開始看清楚他們生活的全貌。我對他們越來越理解。從一個成人的視點觀察，我開始憐憫他們的傷痛，怨恨也就逐漸化解了。

另外，我找了一位營養師，幫助我清除數年來由於吃垃圾食品而積攢在體內的毒素。

我明白了是那些垃圾食品使我的身體被毒素所侵擾。我同樣明白了是那些垃圾思想毒害了我的心靈。我遵循嚴格的節食食譜，只吃大量的綠色蔬菜。第一個月我甚至每週洗腸三次。

我沒有再做手術——作為所有生理的和心理的大掃除的戰果， 在我被確診患有癌症6個月以後，我已經能夠讓一位醫學專家同意我的看法——我已經沒有癌症跡象了！現在，我從親身經歷中知道了：疾病能夠被治愈，如果我們願意改變我們的思考方式、信念模式和行動方式！

有時，我們生活中那些非常倒霉的事情會變成好事，所謂“塞翁失馬，焉知非福。”我從自己的經歷中學到了很多，我用新的方式來衡量生活。我開始注意哪些東西對我來說是最重要的。最終， 我決定離開紐約，那裡環境不好，不利於健康。我的一些客戶堅持說如果我離開他們，他們就會“死掉”。我向他們保證說，我每年會回來兩次，或者會監控他們的進度，大家可以隨時用電話聯繫， 不會被地域阻隔。我關閉了我的諮詢室，坐火車到了加利福尼亞， 決定將洛杉磯作為我的第一站。

儘管這裡是我很多年前出生的地方，但是除了母親和妹妹我不認識任何人，她們都住在距離城區大約一小時路程的地方。我們家的人相互之間既不親近也不坦率，但是我還是很驚訝而且難過地聽說我的母親幾年前已雙目失明，但是別人都沒有告訴我。我妹妹由於“太忙”而無法見我，我也就隨她去了。我開始建立我的新生活。

我的那本小書《治愈你的身體》為我打開了很多扇門。我開始參加我所能發現的每一個新型會議。在會議期間我會介紹我自己， 適當的時候向別人贈送我的書。頭六個月中我經常去海灘，我知道我一旦忙起來，這樣的閒暇時間就會很少了。慢慢地，客戶增多了，我被邀請到很多地方做演講，我來洛杉磯以後事情越來越多。兩年以後，我搬進了可愛的新家。

相對於我小時候所受的教育來說，我在洛杉磯的新生活在思想意識上已是一個大飛躍。事情進行得都很順利，真的。我們的生活會很快發生完全的轉變。

有一天晚上我接到妹妹的電話，這是兩年來我們第一次通電話。她告訴我，我們的母親，現已90歲，已經失明了，耳朵也差不多聽不到聲音了，而且因為摔了一跤，後背受了傷。我母親曾經是一個堅強獨立的女人，現在變成了痛苦無助的孩子。

她摔傷了她的後背，同時也打開了圍繞著妹妹的那堵神秘的圍牆。後來，我們都開始溝通了。我發現妹妹也因為嚴重的後背疼痛而無法正常坐立和行走。她默默地忍受痛苦，儘管她看上去胃口不佳，但是她的丈夫並不知道她生病了。

住院一個月以後，我母親打算回家。但是因為她無法照料自己，所以我把她接來和我同住。

儘管相信生活，但是我仍然不知道怎樣處理好每一件事，因此我對上帝說：“好吧，我會照顧她，但是你必須幫助我，你必須讓我有足夠的錢照顧她！”

這對我們倆來說都是一個適應過程。她是在一個星期六來的， 第二個星期五的時候，我必須到舊金山去4天。我不能把她一個人留下，但我又必須出差，我說：“上帝啊，請你處理這件事。我必須在離開之前找到合適的人來幫助我們。”

到了星期四的時候，適合的人真的“出現了”，解決了我和我母親的難題。這件事進一步堅定了我的基本信念：“我會知道我需要知道的一切，我想要的東西也會在正確的時候來到我身邊。”

我認識到總結經驗的機會又一次到來了。這是一個清掃童年思想垃圾的好機會。

在我小的時候母親沒能保護我，然而，現在我能夠而且願意照顧她。我的母親和妹妹對我來說都是全新的挑戰。

為我妹妹提供幫助是挑戰之一。妹妹告訴我很多年以前我把母親救走以後，我的繼父把憤怒和痛苦都發洩在她身上，輪到她被殘酷無情地對待。

我認識到妹妹的恐懼和緊張被放大成為身體上的問題，除了內心信念之外沒有人能幫助她。我不願意做妹妹的救世主，但是願意給她提供生命中的選擇機會。

轉眼之間1984年來臨了，生活還在繼續。我們開闢了新的康復之路，我們在安全的氛圍中一步一步向前邁進。

另一方面，我母親的反映也非常好。她每天盡量鍛煉4次。她的身體變得更加強壯和柔韌。我帶她去買了一個助聽器，她的生活更加豐富了。我不顧她的基督教信仰，說服她為一隻眼睛做了白內障摘除手術。當她再次見到光明，我們又一次能夠通過她的眼睛看見世界時，大家是多麼高興！

母親和我開始以過去從未有過的方式坐下來交談。我們對彼此有了新的理解。今天，當我們哭泣、歡笑和擁抱的時候，我們都感到自由自在了。有時，她會拉拉我的釦子，這只是在告訴我有些東西需要扔掉。

\* \* \*我母親於1985年平靜地離開了人世。我懷念她，愛她。我們最終會永遠團聚在一起，現在我們都已經是自由的了。