

《治癒你的身體》身心對應表

我從不覺得自己是一位治療師，因為我從未治療過誰，我只是盡自己最大的能力，幫助人們尋找和認識自我，讓他們通過“愛自己”，而認識到自己的神奇與偉大，從而幫助他們學會生活，在任何境況下都能愛自己。但是，這並不意味著我們的生活，就不會出現問題，而是能夠使人們，更加自信地面對各種問題。

多年來，通過為病人作諮詢、到全國各地，指導上百個研習班和培訓項目，我發現，有一樣東西可以解決所有問題，那就是：愛自己。當人們一天天地愛自己，生活就會變得美妙起來，隨之各種問題都迎刃而解。

最近，有人跟我說：“你送給了我最好的禮物——找到了自我。”很多人習慣隱藏自己，使得我們不知道自己是誰？有什麼樣的感覺？真正要什麼？其實生命就是尋找自我。對我而言，生命就是深入內心，認清自己是誰？然後通過愛自己和珍惜自己，而改變身邊的一切，這不是自私，因為只有愛自己的人，才會愛別人，只有我們處于一種愛與喜悅的狀態時，才能幫助這個世界！

我要建設一個充滿愛的世界，讓人們都能夠展示自我、獲得愛與接納，不再有指責和偏見。這樣的愛，可以從我們的家庭開始，正如《聖經》上說：“請愛你的鄰居，就像愛你自己一樣”。但是人們往往會忘了最後一句：就像愛你自己一樣。如果我們不愛自己，就不會愛別人，只有當我們愛自己時，才不會傷害自己，也不會傷害別人。一個人只有內心寧靜了，才會沒有戰爭、沒有幫派、沒有無家可歸、沒有癌癥、沒有貧窮和饑餓。對我來說，世界要和平，首先要使我們的內心獲得寧靜，我們要學會理解、寬恕和同情，當然最重要的是：愛，這樣我們就會有足夠的力量，改變一切！

愛是可以有選擇性的，就像我們可以選擇憤怒、憎恨或傷心。我們每個人都有自由的思想，我們可以從現在開始選擇愛，因為愛是最強有力的醫治力量。

露易絲海(Louise Hay)在《治癒你的身體》(Heal Your Body)一書中，指出某些特有的思想如：批判、憤怒、排斥，是致病最大的原因。她以多年的研究，整理出心理問題的癥結，所產生的各種症狀106種，同時列出治療它們，應有的正確意識與心態。

身心對應表

症狀	思想型態的癥結	治療它們應有的正確意識
潰瘡、膿腫	感情受傷害、輕蔑、仇恨	我不允許自己，生活在腐化的思想裡，我是和平的。
痤瘡、粉刺	不能接受自己，不能接受環境	我愛我自己、我接受我周圍的一切。
意外事故	對權威的反抗，相信暴力、憤怒	我以和平的心，接受生活的一切。
腺狀腫	家庭的衝突、自以為是不受歡迎的人	我是一個受歡迎，並被需要的人！

耽溺嗜好	恐懼、自我排斥、愛的缺乏	我愛我自己！沒有任何事情，能超越宇宙給我的愛。
衰老退化	思想老化	我接受任何年齡，每個年齡都是完美的。
酗酒	無所適從、感覺徒勞無益、潛在的罪惡感	過去的讓它過去，我的生命是有意義的。我愛自己，並完全接受我自己
過敏	對事物過份敏感、掩飾、恐懼與自私	我是和平的，世界是安全友善的！
貧血	對生活缺乏興趣、缺乏快樂	生命是充滿喜悅的。我對每件事都有興趣
盲腸炎	對生活有所恐懼，缺乏流暢感	我放鬆自己，讓生命之泉流淌暢
動脈硬化	思想觀念狹隘、排斥別人	我接受別人的思想觀念，我以開放的心享受人生。
關節炎	對生命感到苦澀、憎恨、對愛感到缺乏	寬諒一切。我讓別人自由地表達他們自己。我是自由的
氣喘	過份敏感、窒息的愛、壓抑情緒、呆滯窒息的感覺	我的愛是無條件的。我選擇自己的人生。我是自由的，別人也是自由的
背痛	上半部缺乏精神的支柱、下半身缺乏財務的支持	我信任宇宙；我毫無恐懼地愛與信任。宇宙本身便是我的支柱
尿床	對父母感到恐懼	我得到父母的憐愛關懷與瞭解
先天性殘缺	因果，自己選擇如此出生的，選擇我的父母	沒有任何罪惡，只是與自己本身及父母，有某些癥結，需要瞭解與排解。
膀胱炎	焦慮、對既往無法釋懷	過去的讓它過去；迎接新的改變
血液病	鬱悶不樂、思想呆滯不流暢	快樂地生活，創造新的意境、思想，並讓它流暢
高血壓	長久的情緒問題沒有解決	我讓既往的不愉快，隨風而逝，它們已不在我的意識裡
低血壓	沮喪、消沉、憂傷、失敗、失意感	我要振作，創造快樂的生活
癩	沸騰的憤怒	我放開所有的憤怒
骨病	對權威的反抗（骨頭是心識的結構）	不與權威爭鬥。在我的世界裡，我是我自己的主人
腦腫瘤	相信不正確的事、固執、拒絕改變	生命本身就是不斷變易，我成長的方式也將不斷改變

囊腫	過份受呵護，以致感到窒息	我是自由的，我允許每個人都有他的自由
支氣管炎	激昂的家庭氣氛	心平氣和，沒有人可以使我憤怒
灼傷	怒火中燒的憤恨	我對任何事情都保持心平氣和
黏液囊炎	壓抑的憤怒	放鬆自己，不作無謂的憤怒
瘀傷	生活或情緒上有所衝擊	我沒有懲罰自己的理由，我以愛面對生活
癌症	長久忍受內心深處的憂傷與憤怒的侵蝕	我內心沒有秘密，我放開以往的一切，我目前的生活是快樂的
暈車	恐懼、感動被桎梏與陷溺	我不害怕，我自在地隨時間與空間而前進
白內障	黑暗的遠景，無法前瞻	我的前途是光明快樂的，我是自由的
膽固醇	不敢面對快樂	歡樂是正常的，我愛人生
傷風	惶恐、雜亂、小小的傷害	我的思想是自由的，我內心是和平的
結腸炎	過份嚴謹的壓抑、失敗、感情的需求	我是自由的，生命是欣欣向榮的
便秘	拒絕改變舊有的生活、吝嗇	我放開過去的一切、我慷慨地許生活流逝
咳嗽	神經緊張、惱怒、批判、壓抑	我以和平的方式表達我自己，我以愛表達生活
痙攣	緊張、緊握住痛苦	我放鬆自己，讓人生流暢
耳聾	排斥、拒絕不願聽的、固執、強烈的隔離	我傾聽宇宙之音，我生命的喜悅，我是宇宙整體的一部份
糖尿病	深深的哀傷、生活裡沒有甜蜜	我所有的哀傷成為過去，我用愛來增加生活的甜蜜。
腹瀉	對某種思想害怕與排斥	我讓過去的事物自然流逝
駝背	背負著過多的憤怒、聚積的憎恨	過去的已過去了，沒有人能傷害到我
耳痛	憤怒、不願聽	我以愛與瞭解去聽別人的心聲
濕疹	過份敏感、受到傷害	沒有人會威脅到我，我是安全有保障的
浮腫	對某種事物緊抓不放	我放開一切，我是安全與自由的
癩癩症	排斥生活、感覺被迫害、以暴力面對自己	我愛我自己，愛生活的全部。生命是永恆的喜悅

眼疾	不喜歡生活裡所見的事物、看不見真理	我愛接受我所看見的事，我以透徹的眼光看人生、看真理
臉的傷害	錯誤的自我價值的體認	我對自身的價值有明確的體認
頭暈	害怕、與現實無法配合、空白感	我有足夠的知識與力量，去處理我活中的每一件事
怠倦	排斥、對生活感到乏味、缺乏愛	我對生活抱著熱忱、我以活力面對人生
發燒	焦灼、憤怒	我以寧靜與和平來表達愛
腳	對未來感到恐懼	我對真理有信心，對未來有信心
脹氣痛	緊抓著無法排解的意識	我放鬆自己並悠然自在地生活
膽結石	苦澀、強硬無法排解的思想	對既往釋懷。生活是流暢甜美的，我也是甜美的
腺腫	不平衡、雜亂無序	我是完全平衡有秩序的
青光眼	長久的情緒傷害與壓抑	沒有人能傷害我，我以愛與柔情的眼光來看世界
味覺	缺乏耐心、憤怒、控制慾	我放開自我的優越感，我允許別人表達他們自己
成長	錯誤的價值觀與驕傲	我原諒並愛我自己
齒齦	無能為力去實現所做的決定	我是有毅力的人，我對我自己的決定會貫徹執行
手	拿不起也放不下、害怕新的轉變	我對任何新的理想、新的轉變、都以愛來接受
口臭	腐敗的態度、愚蠢的思想、惡劣的謠言	我的語言溫和充滿愛，我只吸收並表達善良的心意
花粉熱	情緒紛亂	我與宇宙是一個整體
頭痛	緊張、情緒困擾、對未知數的恐懼	愛、和平、輕鬆，在我的世界裡每一樣都是美好的
心臟病	嚴重的情緒問題、排斥、緊張與壓力	快樂、歡樂、喜悅，我接受生活的全部
痣	壓力、緊張、恐懼、無法放開	我放開所有的壓力與負擔，我生活在眼前的歡樂裡

肝炎	憤怒、恐懼、憎恨，肝是原始的情緒與憤怒的溫床	我放開所有的憤怒，我的意識是清淨無染的，我的意念是清新有活力的
脫腸疝氣	緊張、精神負擔、不正確的自我表達	我的人生是和諧的，我以溫和柔情愛自己
臀部	害怕勇往直前、做重大決定	我快樂地向人生邁進，生命本身會有支持我的力量
蕁麻疹	潛在的小恐懼	我生活裡一些瑣碎小事，也是和諧歡樂的
性無能	性壓力、緊張、對配偶的輕蔑排斥	我以輕鬆愉快的態度面對人生
消化不良	恐懼、焦慮	我吸收消化生活裡的一切
精神錯亂	逃避、退縮、與生活脫節、對家庭的逃避	我是宇宙神聖的產物，我知道自己的真實身份與價值
失眠	壓力、愧疚感、恐懼	我放鬆自己，安然和平地睡，明日將有新的開始
癢	慾望不滿足、怨憤、悔恨	我所有理想將會實現，我內心和平無怨尤
黃疸病	偏見	我對每個人都給予寬容、愛與憐憫
腎臟病	批評、失望、挫敗感	人生每一面都是美好的，每一件事都使我充實
膝蓋痛	缺乏彈性、固執、不能彎曲、自大	憐憫、寬恕、容忍，我向前邁進不猶豫
喉炎	對權威的反抗、敢怒不敢言	我能自由自在地表達自己
腿	對未來的恐懼、不敢勇往直前	我充滿了信心與快樂，向前邁進
肝病	沮喪、壓抑（肝是貯放憤怒的地方）	我放開心懷，自由地去愛
肺	拿不起放不下	生命的氣息源源不斷地流暢著
更年期症狀	害怕不再被需要、自我排斥、怕老	生命循環是平衡的，我以愛祝福我的身體
經期不順	對身為女性害怕、排斥、以為下陰部是骯髒或罪惡的	我是美麗的女人，我的成熟是正常的過程，我的身體是完美的
偏頭痛	情緒的壓抑、對性的恐懼	對一切事物都能寬容諒解，人生是順暢的
口腔病	閉塞的思想	我以開放的心接受新理念
硬化症	鐵石般的意志力與心腸、缺乏彈性	我不再控制別人，我隨遇而安地過人生

咬指甲	對父母的蔑視、侵蝕自己	我是一個成熟的個體，我有能力創造自己的前途
頸	缺乏彈性、拒絕對問題做多面的探討、固執	我是有彈性的，對事物抱持多方面的瞭解
神經緊張	不能溝通、掙扎、恐懼、焦慮	我在通往永遠的道途上，我只須保持和平、無須急促
麻木無感覺	壓抑的情感、拒絕同意	我反應生活，我與別人分享我的愛與感覺
肥胖	缺乏安全感、自我排斥或保護自己，想彌補空虛	我愛我自己，我在精神上永遠是充實的，我永遠在神的保護中
麻痺	恐懼、逃避、震驚、反抗	我對所有的人生經驗以喜悅迎接
肺炎	沮喪、對生活厭倦、內心紛擾	生命是神聖的，並充滿了歡樂的氣息
攝護腺炎	絕望性壓力或性罪惡感、自以為老化	生命的活力是不受年齡限制的
風濕症	愛的缺乏、憎恨、長期的哀怨	我對別人、對自己都給予充份的愛
佝僂病	缺乏愛與安全感、情緒低落	我愛宇宙生命的全體，而宇宙也愛我
暈船	對死亡的恐懼	生命是持續不斷地，只有形體的變換，沒有死亡
肩痛	過重的負荷	每一樣我所接受的，都是自由美好的
帶狀匍形疹	長期的精神緊張	我不恐懼，我安然寧靜而和平
皮膚病	缺乏安全感、急躁、希望獲得關愛	我是一個獨立的個體，我得到關愛與肯定
胃痛	對新的思想觀念無法消化吸收	我的人生是和諧的，我能吸收新思想
中風	對生命的排斥、自我暴力	我接受生活中的一切喜怒哀樂
口吃	缺乏安全感、無法表達自我	我有權利表達自己，我以愛來溝通
牙齒	長久的猶豫，無法做分析與判斷	我以真理為決定事物的原則，我對自己的決定有信心
喉嚨	壓抑的憤怒，強忍下受傷害的情緒	沒有人可以傷害我，我心平氣和表達自己
靜脈瘤	反抗、對工作厭惡、缺乏勇氣	我愛人生，並讓生命的氣息自由地循著
疣、瘤	相信醜惡、憤恨自己	任何東西都是美麗的，我愛我的身體

作者：露易絲海(Louise Hay)

編輯整理：2012 地球一次華麗轉身

文章引用自：http://blog.sina.com.cn/s/blog_669123af0100mn49.html

友善提醒：閱讀文章時請善用自己的直覺與內在智慧，感知哪些是對自己正面幫助的訊息，提取它們，並放下沒有共鳴的部分，無須執著或恐懼；保持心態的正面與開放，樂觀迎接新的可能，一個活在永久和平、自由、繁榮與實現真善美之新世界的可能。感謝所有光愛存有們的付出，感謝一切美好的發生~