

接纳自己的不完美

亲爱的自己，我会好好爱你

[英] 卡尔·道森 [英] 萨莎·艾伦比·著

赤丁香·译

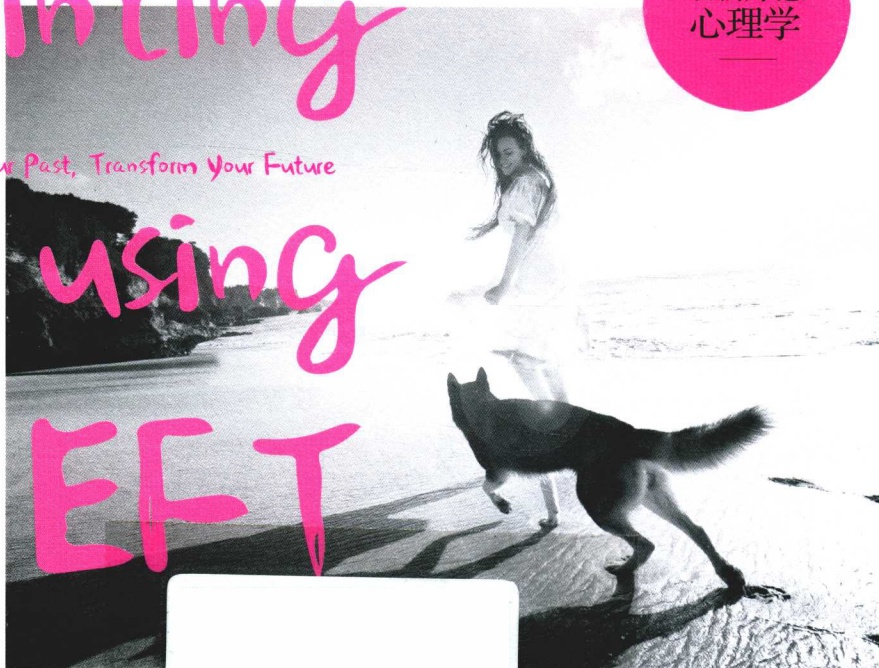
Reprogramming

Rewrite Your Past, Transform Your Future

using

EFT

最新疗愈
心理学



修复心理创伤 / 告别负面情绪 / 一个不完美但好好爱自己的女子，
纾解潜意识冲突 / 才是最真实而温暖的存在。

敲打掉无力、无助、孤独、心塞、压抑 / 帮助全球80个国家2000万人
给心灵轻按摩 过最想要的生活 / 实现身心灵平衡



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

接纳自己的不完美

亲爱的自己，我会好好爱你

[英] 卡尔·道森 [英] 萨莎·艾伦比·著

赤丁香·译

matrix reimprinting

Rewrite Your Past, Transform Your Future

using

EFT



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目(CIP)数据

接纳自己的不完美 / (英)道森, (英)艾伦比著;
赤丁香译. -- 北京:北京联合出版公司, 2015. 11
ISBN 978 - 7 - 5502 - 6131 - 0

I. ①接… II. ①道… ②艾…③赤… III. ①心理学
- 通俗读物 IV. ①B84 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 214214 号

北京市版权局著作权合同登记:图字 01 - 2015 - 5520

Matrix Reimprinting Using EFT

Copyright©2010 by Karl Dawson and Sasha Allenby

Original English edition published by Hay House

Simplified Chinese edition is published by arrangement with

Bardon - Chinese Media Agency

All rights reserved.

项目策划 斯坦威图书



作 者 (英)卡尔·道森, (英)萨莎·艾伦比
译 者 赤丁香
责任编辑 孙志文
特约编辑 马晓娜 廖玉笛
封面设计 红杉林文化

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街 83 号楼 9 层 100088)

北京中印联印刷有限公司印刷 新华书店经销

150 千字 880 毫米×1230 毫米 1/32 11 印张

2015 年 11 月第 1 版 2015 年 11 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 5502 - 6131 - 0

定价:35.00 元

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有,侵权必究

本书若有质量问题,请与本公司图书销售中心联系调换

纠错热线:010 - 82561773

前言



卡尔的重塑心灵矩阵故事

2006年，我新创了重塑心灵矩阵（Matrix Reimprinting）。但是我真正接触这门心理治疗技术却是早在1987年。

21岁时，我有过一次只能用玄奥、天然来形容的灵性体验。在那之前两年，我总是希望独处。像我这么一个总是喜欢有人陪伴、爱好社交的人，独处于我是很陌生的。但生活不能如愿，诸多琐事烦扰着我，让我没有时间独处，终于在1987年的暑假假期，我有机会只身一人到西班牙海滩休假，才有了独处的机会。

在我长达12天假期的第八九天，心灵体验不期而至。虽然它难以形诸笔端，但那好像就是我突然感到自己与宇宙之间建立起了深刻的、玄奥的联系。我似乎可以深入到我所遇见的人的心灵深处，和以往于我而言只是陌生的人们分享宇宙的真相。

我不知道当时我的言行举止有何变化，但很显然其他人看

我的眼光不同了；甚至有陌生人来找我，并立即对我敞开心扉，向我诉说他们生活中的问题和苦恼。

我度假归来后，这种现象一直持续着。越来越多的人到我家来与我谈心，聆听我的故事，尽管他们并非我的朋友。我这才意识到，我已经拥有了自己的追随者。当然，这并非我的初衷，我也从来没有如此设想过。

又过了几个月，这种状态突然消失了，就像它当初突然来临时一般。一天，一个“追随者”只看了我一眼，就说：“它走了，是吗？”——他言中了。无论是在他人看来，还是在我看来，这都是显而易见的。

在接下来的6年里，我周游世界，在各地工作，但在对于旅行的渴望背后隐藏着这样一个深切的、强烈的使命：回到那片海滩，我相信在那儿我会再次获得我已经失去了的天赋和悟性。

1993年，我在伦敦经营着一间酒吧，遇见了阿黛尔（Adele，现在她已经是我的前妻了）。我们迁居美国，在那里生下了第1个孩子，然后迁居香港，生下了第2个孩子。在这段时间内，我仍然在寻求灵性体验的回归，因此从没完全投入到我们的婚姻关系中，并最终付出了代价。

阿黛尔事业成功、大权在握，所以当我们在1996年回到英格兰后，我留在家中照顾孩子就成了明智之举。不过，虽然这个解决方案实际、可行，可我却完全没有进入角色。我唯一的慰藉是我写的一本小说，虽然这本书一直没有出版。这本书使

我与那次沙滩体验保持神交。

当我的婚姻状况恶化时，我沉溺于抽烟、酗酒，孤独感与日俱增。结果，我的自信和个人价值都降到了有生以来的最低点。不可避免地，我的健康状况也走上了下坡路。我的背部下方、颈部、肩部都病痛不断。我平生第一次需要眼镜。我的消化系统受到了严重损害，我的过敏问题是如此严重，以至于我做了肠癌测试。我开始对胰岛素产生抗体，并罹患了前期糖尿病。我的能量水平下降，产生了慢性疲劳，常常把孩子送到学校后回来睡一整天。任何活计似乎都需要付出巨大的努力，我甚至对日常小事（比如超市采购）都心生恐惧。随着时间的流逝，我开始陷入抑郁症的状态。

2002年初，我的妻子终于与我分手了，那时我的精神和肉体状态都极为糟糕。后来，我参观了泰国的一个禁食闭关馆，并进而接触到了 EFT。

在随后几个月里，情形开始好转。我的背部大大好转，不再需要眼镜，精力更充沛、更有活力，信心也增强了。所有这些并非朝夕之间发生的，而是良好周期慢慢变长、不佳周期慢慢变短。最后，在接下来几年中，我重新开始享受到人生的喜悦。

鉴于 EFT 带给我的好结果，我接受了执业培训，花了几年时间与来访者一起工作，然后成为了一名 EFT 培训师。之后，在 2006 年初，我通过了成为 EFT 大师所需的、严格的理论和实践考试，成为世界上仅有的 29 名 EFT 大师之一。

鉴于我自然而然地吸引了许多罹患自身免疫性疾病和其他严重疾病的来访者和学员，我新创了“重症 EFT”培训，这一培训受到医疗专业人士和大众的一致好评。在数年间，这一培训以及在世界范围内培训 EFT 执业者都是我的激情和重点所在。

此外，我于 2006 年在澳大利亚进行 EFT 执业培训时有一次偶然的体验，它极大地改变了我的工作方式。在 EFT 培训期间，一名参加培训的女士（她一直都在与非常痛苦的记忆抗争）说：“我可以清晰地看到我年轻时的影像，我甚至能轻轻拍打她。”（如果你是首次接触 EFT，那么这句话稍后意义会更大。）我鼓励她这么做，没想到竟然取得了惊人的结果。于是，重塑心灵矩阵诞生了。

从那时起，重塑心灵矩阵已经发展成为一门全面的、广泛的技巧。重塑心灵矩阵与传统 EFT 不同，它针对不同条件提供了一系列规则，而且我使用重塑心灵矩阵的效果也极为显著。同样，接受了我的培训、对他们的来访者或他们本人使用重塑心灵矩阵的那些人士也取得了显著的效果。

本书合著者萨莎·艾伦比（Sasha Allenby）患有双相情感障碍。有次她参加我的培训，我只花了 20 分钟就帮她治好了这个病，这也是我取得的诸多惊人结果之一。因此，当她 2008 年问我，她能否与我合著本书时，我也就毫不犹豫地答应了。我很高兴与你分享这一改变生命、获得力量的技巧，并希望你在踏上重塑心灵矩阵的旅程时宁静、幸福。

萨莎的重塑心灵矩阵故事

2005年，我因肌痛性脑脊髓炎（ME，目前这种疾病还无药可救）而完全瘫痪。我在罹患该疾病之前曾是一个非常活跃的表演艺术演讲师和个人发展教练。患病之初我整个地被压垮了。但最初看似缺点的事物竟然是一种变相的祝福。它开启了一段如此玄奥的个人发展旅程，以至于我现在非常感谢这种疾病以及它教会我的一切。

我的旅程也像许多伟大历程一样起始于一个转折点。当时，我甚至不能自己亲自洗澡或穿衣。我每天在床上躺20小时，脑海里一遍又一遍地涌现出来的都是负面情绪：我的人生多么糟糕、我的状况多么令人绝望。然而有一天，我忽然灵光一闪，明白了尽管由于我的生理状况，疼痛固然是不可避免，但我总可以选择是否让自己这么痛苦下去。如果我一遍又一遍地告诉自己情况有多糟糕、人生完蛋了，那么我将会扰乱我的自愈——这是我在阅读路易斯·海（Louise Hay）多年前的著作时获得的领悟，但在那一瞬间只是将其作为一个个人真理来吸取。在那一刻，我决定停止同我的病情作战。我发誓接受现状，并从中吸取教训，我给自己打上从ME中“康复”（而不是“遭受”ME）的标签。

接下来的旅程像我的转折点一般玄奥。我为了康复而所需学习的所有一切都降落在我的旅途上。现在看来，我是幸运的。我常常问自己：“如果我不转换自己的思维方式，这些事情还

会不会发生在我身上？”我想不会，因为我相信首先是我转变了自我意识，然后才吸引到了有利于我自愈的正面环境。

为了治愈我身体方面的病情，我使用了许多技术，效果卓著。但我仍然有一些心理问题尚待解决，其中大部分来自多年以来一直困扰我的侵入性记忆。我曾尝试过各种谈话疗法和其他治疗方式，包括催眠治疗、心理治疗、心理辅导、冥想和针灸。我还接受了瑜伽、指压、心灵体验和人生教练的培训。不仅如此，我在改变毁灭性行为方面有着丰富的经验，还曾担任过问题青少年的教师。但是，尽管我苦苦寻找，我还是没能减轻令我困扰的情绪痛苦。

但当我接触到 EFT 后，一切都变了。

我与它的初次体验相当惊人。我曾小腿疼痛，觉得跟灌了铅似的沉重。因为这些病痛，我获得了残疾人生活津贴。疼痛持续了大约 15 个月，我终于遇到了 EFT。我从一本书中了解到 EFT 拍打序列，并把它应用到腿部疼痛上。几分钟后，我的腿后部经历了破冰一般的感觉。然后，一阵剧烈的疼痛从腿部出发，一直上升到背部，貌似从我的头顶出去了。同时，我泪流满面，又笑又哭。这种情况持续了几分钟，然后我停下来，感觉周身发冷。长久以来让我如此痛苦不堪的疼痛已经完全消失了。

自从这次惊人的体验后，我开始寻求 EFT 执业培训。尽管在地理上其他培训师离我更近，并且对于我这种身体状态的人来说出行的确是个问题，但我尤其喜欢与卡尔·道森一起工作。

我那时还不知道卡尔处理 ME 的体验，也不知道他使用 EFT 克服了与健康问题有关的慢性疲劳这一事实。宇宙是如此玄妙，它把我带到他面前。

在执业培训的前 3 天里，可以说我的 ME 康复了 40%。这 3 天之后，我康复了约 70%。我这奇迹般的好转应该归功于什么？这只是因为我使用 EFT 处理了我的生理症状。事实上，我从培训中学到的我的生理症状只是冰山一角。这只是因为我花了 3 天时间来处理我的心灵创伤，这些创伤源自我的童年和成年经历，这些经历导致我对我自己和整个世界抱有错误的信念和扭曲的思维方式。这就是我曾经历着的肉体疾病的根源。

注意到如下一点是很重要的：我并非是在说 ME 全在于心理——恰恰相反。正如我们将在本书中展示的那样，我学到的是：所有的健康状况同时存在于心理和身体中，影响心理的事物同时也会影响生理。清楚这一点是很重要的，因为自 ME 被视为一种纯粹的心理疾病以来，关于 ME 一直存在着偏见。在这里，我想区分开 ME 的旧模式及新模式：旧模式错误地假定 ME 全在于心理；新模式则来自身心场，展示了压力和心理创伤是怎样造成不适的。但首先，我想就我的疗愈之旅多说几句。

在我的整个成年生活中，除了肌痛性脑脊髓炎（ME）之外，我还经历了双相情感障碍症（CFS），也就是俗称的躁狂抑郁症。我大约每 6 周经历一次深刻的抑郁感，就好像自己与生活的源泉完全切断一般。我也间歇性地体验到迷恋于某个单一任务（而该任务损害了我的生活平衡）的强烈冲动。它扰乱了

我的工作，影响了我的人际关系，损害了我对生活的热爱，而我花了 20 年时间才让它得到正确的诊断。

我参加 EFT 培训的唯一目的就是克服肌痛性脑脊髓炎。我没想到它甚至还能解决双相情感障碍症，更不用说我在为期 3 天的培训结束后会亲从业。然而，我在与另一组的成员一起工作时，遇到了很大的困难。当时我们使用 EFT 消释我的虐待记忆，突然我陷入了双相情感障碍症，一如以时速 1000 英里后退。在这种状态下，我突然害怕待在一个满是陌生人的房间里。然而，幸好卡尔发现我遇到了麻烦，对我使用了重塑心灵矩阵。我不仅迅速消释了心理创伤，还一反常态，彻底摆脱了抑郁症。在这一事件后，又过了几周，我才再次感觉到与生活正确地连接起来。最不可思议的是，这是我最后一次经历双相情感障碍症。显然，该病症^①就是我曾努力克服的记忆的主要触发器。

我在接受了 EFT 执业培训后，自己使用 EFT 和重塑心灵矩阵开展了广泛的工作。几个月后，我从 ME 中康复了 90%。之后，专门针对我的情况，实施了一个多学科方法（其中包括被称为 PSYCH - K 的另一种能量心理学技术、饮食结构变化、采用佩兰技术（Perrin Technique）的辅助手段和整骨疗法），在这个方法的帮助下，我很快就完完全全地康复了。

在接受培训后的 18 个月里，我针对大量来访者开展了广泛的工作，主要是使用 EFT，但更具体来讲，主要是使用重塑心

① 指“双相情感障碍症”

灵矩阵。当时重塑心灵矩阵才刚刚起步——事实上，在我首次对来访者使用该技术时，它甚至还没有名字，我只是学着卡尔对我做的，以及后来他对该技巧的示范，再照样把它用到来访者身上。我成了一名全职的治疗师，在我的预约本上，任何时候都有大约 40 个来访者，他们大多感到严重不适或在童年时曾受到过心理创伤。很快，我就在使用重塑心灵矩阵的情况下与别人一起完成一次会话，而且我亲眼看到使用重塑心灵矩阵的人们在生活中取得了惊人的进步。不少来访者之前已经进行并尝试了多年心理治疗和各种谈话疗法，都收效甚微，可是却在 5 ~ 10 次会话后就改变了他们的人生（虽然那些患有严重不适的来访者通常需要使用该技术更长时间，才能解决他们的问题）。

自从我的第一本书《快乐治愈慢性疲劳综合征》（*Joyful Recovery from Chronic Fatigue Syndrome/ME: Accelerated Healing with Emotional Freedom Techniques*）在国际上出版发行后，我全身心投入到本书的撰写中，以让更多读者获得这些信息。尽管我在疗法领域获得了一大堆资格证书，但我可以肯定地说，重塑心灵矩阵已经成为我在处理任何身体或情绪问题时的首选工具。我期待着与你分享我对重塑心灵矩阵的热情。

EFT

如上所示，重塑心灵矩阵源于 EFT。如果你对 EFT 不熟悉，那我可以告诉你，EFT 是一个自我帮助工具，用于解决或改善

任何肉体或情绪上的问题、破坏性思维模式或行为形式。EFT 由盖瑞·奎格从思维场疗法（TFT）改造而来。EFT 是其前身的一个简化版本，涉及沿着人体的经络系统——针灸时使用该系统——拍打。在拍打各个穴位时，你会记起身体症状或负面回忆。这有助于从身体的能量系统中将生活压力或身体问题释放出来，并使其回归到情绪和身体的健康状态。

由于 EFT 要求一边拍打身体一边思考问题，所以 EFT 是一门同时涉及身体和精神的技巧。在慢性疲劳综合症/ME、类风湿性关节炎、传染性滑膜炎、肠易激综合症、糖尿病、哮喘、癌症、克罗恩不适（Crohn's disease）、结肠炎、白癜风、脱发、甲状腺功能减退、焦虑、恐慌症、压力、抑郁症和创伤后应激障碍方面，EFT 已经取得了引人注目的成就，同时还在治疗诸多其他身体和情绪病症方面给人留下了深刻印象。

EFT 使人们认识到，为了治疗任何病症，我们必须同时治愈心灵和身体，EFT 还使人们认识到，我们社会中的不适源于生活压力和精神创伤。采用 EFT 可以轻易地消释这些精神创伤，其结果将最终对身体产生正面影响。

重塑心灵矩阵使用的针灸穴位与 EFT 相同，采用的拍打方式也相同，但规则存在着很大差异。因此，如果能大致把握传统 EFT 的理念，那么对使用重塑心灵矩阵技术是有所帮助的，但是如果你完全没有 EFT 相关经验，仍然可以通过本书学习重塑心灵矩阵，因为我们在介绍重塑心灵矩阵技巧之前会先给你介绍 EFT 的背景知识。

重塑心灵矩阵

重塑心灵矩阵建立在一些关键原则的基础上。首先是量子物理学理论：我们都被通过一个统一能量场连通，这个统一能量场就是所谓的矩阵（Matrix）。我们更具挑战性的人生体验以能量意识全息图（Energetic Consciousness Holograms）或 ECHOs 图式的形式持留在矩阵里。通过重塑心灵矩阵，我们可以与这些 ECHOs 互动，改造这些过去的图式，并用支持型图式取代它们。这将会改善我们当下的健康状况、快乐和幸福。

我们的 ECHOs 也使我们的信念停滞在消极状态，这样的信念对我们的生理状态是有害的。我们可以使用重塑心灵矩阵来消释这些消极信念，并恢复健康。

本书不仅包含一系列重塑心灵矩阵规则，还有卡尔和萨莎关于重塑心灵矩阵的一些对话，以及来自诸多从业者（这些从业者使用该技术取得了令人难以置信的成绩）的案例研究。

所以，不论你是从未接触过 EFT 或重塑心灵矩阵的门外汉，还是经验丰富的从业者，你都可以用这些资源来改造你自己、你的来访者、家人和朋友的人生，并改造统一能量场本身。我们欢迎你开始改造个人和世界的终极旅程。

目录



第 1 章 · 做自己心灵的主人 //

- 我们都是运动着的能量/ 004
- 吸引力法则/ 006
- 别让过去伤害现在的你/ 008
- 清除旧模式，改造自我/ 010
- 只要敢做梦，梦就会成真！ / 014
- 记忆的存储/ 015
- 通过形态共振来学习/ 016
- 别让坏情绪伤害你的心灵/ 017
- 别让坏情绪影响你的身体/ 019
- 清除人体场内的干扰/ 020

第 2 章 · 身和心的联系 //

- 安慰剂效应/ 026

002+ 接纳自己的不完美

反安慰剂效应/ 027

潜意识就是身体/ 029

心脏有情绪/ 032

摒弃基因决定论/ 034

爱自己，从转变思维模式开始/ 036

重视我们的潜意识/ 038

改造信念，迎来幸福/ 040

第3章 · 压力和疾病 //

释放生命中的创伤/ 046

你其实不必有太多压力/ 047

边界形成中的伤害/ 051

冻结反应/ 053

释放你的“内在小孩” / 055

用心呵护你的健康/ 058

寻找创伤的根源/ 059

唤醒自我的疗愈力量/ 061

第4章 · 了解情绪释放技术（EFT） //

简史：从TFT到EFT/ 067

EFT的工作原理/ 069

EFT的效用/ 070

基本的 EFT 协议/ 072

强化疗效，将问题具体化/ 077

抓住症状的核心，从根源处治愈/ 079

注意事项/ 081

改变单一场景的方法/ 082

改变整个记忆（电影技术）/ 084

与别人合作实践 EFT/ 087

第 5 章 · 唤醒生命能量，重塑你的心灵 //

EFT 的诞生和发展/ 093

改变心灵的图式/ 098

创建新图式/ 099

编程心灵/ 101

发送新图式/ 102

做内心充盈的自己/ 102

使用温柔的方式来改善自己/ 103

第 6 章 · 从基础技术开始 //

基本协议的介绍/ 110

与人合作，相互引导/ 113

重塑记忆里的创伤性场景/ 115

重塑长时记忆/ 123