



Experience Your Good Now

肯定

—我是美好的—

[美] 露易丝·海 Louise L. Hay · 著

宋馨蓉 · 译

肯定

——我是美好的——

(美) 露易丝·海 Louise L. Hay 著

宋馨蓉 译

肯定句就像是在土里播种，

它们先是发芽、生根，

然后破土而出。

要从一个种子长成一株成熟的植物，

需要一些时间。

肯定句也一样——从你开始使用肯定句，

到看到肯定句的成果显现，

也需要一些时间。保持耐心。

——露易丝·海 Louise L. Hay

图书在版编目 (C I P) 数据

肯定 : 我是美好的 / (美) 海著 ; 宋馨蓉译. --
北京 : 中国广播电视出版社, 2012. 1
书名原文: Experience Your Good Now
ISBN 978-7-5043-6556-9

I. ①肯… II. ①海… ②宋… III. ①人生哲学—通俗读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第257172号

北京市版权局著作权合同登记号 图字: 01-2011-6915号

EXPERIENCE YOUR GOOD NOW! Learning to Use Affirmations by Louise L. Hay
Copyright © 2010 by Louise L. Hay

Simplified Chinese Translation copyright ©2012

by HONGKONG SPIRITUALFAMILY PUBLISHING GROUP., LIMITED

Tune into Hay House broadcasting at: www.hayhouseradio.com

ALL RIGHTS RESERVED

本书版权经由香港心灵坊出版集团有限公司授权中国广播电视出版社出版
本书中文译稿由台湾天下远见出版股份有限公司授权使用

肯定——我是美好的

(美) 露易丝·海 著 宋馨蓉 译

责任编辑 刘 媛
营销策划 朱玉梅
特约编辑 刘豫徽
装帧设计 李 辉 许建华

出版发行 中国广播电视出版社
电 话 010-86093580 010-86093583
社 址 北京市西城区真武庙二条9号
邮政编码 100045
网 址 www.crtip.com.cn
电子邮箱 crtip8@sina.com

经 销 全国各地新华书店
印 刷 北京画中画印刷有限公司

开 本 889毫米×1194毫米 1/32
字 数 77 (千) 字
印 张 6
版 次 2012年1月第1版 2012年1月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5043-6556-9
定 价 35.00元

(版权所有 翻印必究·印装有误 负责调换)

生命箴言

生命箴言

生命箴言

生命箴言



生命箴言

生命箴言

生命箴言

生命箴言

生命箴言

生命箴言

生命箴言

生命箴言

露易丝·海的书是上帝送给这个烦恼世界最好的礼物。

——戴夫·布朗 名著《自我实现的冒险》作者

一本帮助我们找到自尊和自爱,重建自己美好生活的伟大著作。

——伯尼·S·西格尔 医学博士《爱、医生与奇迹》作者

露易丝·海是我们这个时代“最接近圣人的人”。

——澳大利亚媒体评论

露易丝·海是历史上最畅销的作家之一,没有哪一个女性作家能比她卖得更多,即使是J.K.罗琳、丹尼尔斯·蒂尔、芭芭拉·卡德兰……她极大地改变了美国人及世界各地人们的精神面貌。

——《纽约时报》专访:新时代的女王

露易丝·海的勇气使她广受欢迎,对于她来说,没有什么障碍是不可以逾越的,她教我们挖掘内心无限的潜力来丰富我们的生活。

——迪帕克·乔普拉《纽约时报》畅销书作家

享誉全球的心灵导师

在露易丝·海独特的舒缓风格中,再一次引领我们迈向自我发现的疗愈之路,她教导我们如何成为我们自己慈爱的父母。

——苏珊·杰弗丝《感觉恐惧并勇往直前》作者

Contents | 目录

1 生命箴言

9 第一章 拥有健康的肯定句

我将健康恢复到最佳状态，并维持这样的状态。

25 第二章 面对恐惧的肯定句

恐惧只是念头，而念头是可以被释放的。

43 第三章 放下批判性想法的肯定句

我接受我所有的情绪，但我选择不沉溺其中。

65 第四章 处理成瘾症的肯定句

没有任何人、事、地、物，有任何掌控我的力量。我是自由的。

81 第五章 愿意宽恕的肯定句

我被宽恕，而且我是自由的。

99 第六章 祝福工作的肯定句
表达创意、受人赏识是种喜悦。

117 第七章 带来金钱和富足的肯定句
我与人分享无限的富足；我是受到祝福的。

133 第八章 增强友谊的肯定句
我是我自己的朋友。

149 第九章 维持爱和亲密关系的肯定句
爱围绕我。我是慈爱的、受人喜爱的、为人所爱的。

165 第十章 关于变老的肯定句
我在任何年纪，都是美丽的、有力量的。

178 一些最后的想法

欢迎进入肯定句的世界

欢迎来到肯定句的世界。当你选择使用这本书里的工具，你就已经下了一个有意识的决定，要疗愈自己的生命，并往正向改变的路途前进。做出正向改变的时间，就在当下！没有比现在这个时间，更能让你掌控自己的想法。运用我即将介绍的内容，使生命变得更加美好的人，数都数不清，欢迎加入我们。

说出肯定句，并不困难。当你拿起过去的负面信念，将之释放回原本的空无里，会让你体验到一种愉快的感受。

就算我们相信自己或自己的生命是负面的，也不表示这些信念是真实的。在孩提时，我们听到人们用负面的方式在谈论我们及生命，我们接受了这些观念，以为它们是真的。现在，我们要开始检视这些信以为真的想法，并且做出决定，是要继续相信它们会支持我们、让我们的生命喜悦又丰富，还是要释放它们。我喜欢想象自己将老旧的信念丢进河里，来放下这些想法，看着它们慢慢地漂向下游，溶化、消失，再也不回来。

走进生命花园，种下美丽又滋养的新想法和观念。生命爱你，希望你拥有最好的。生命希望你心境平和，拥有内在的喜悦，充满自信，懂得爱自己，知道自己是有价值的。无论何时何地，不管面对什么人，你都值得轻松自在，并拥有好的生活。所以，让我帮助你在新的花园里种下新的观念，

你可以培育这些观念，看着它们长成美丽的花朵和果实。之后，它们会反过来，在你一生中，回馈你，滋养你。

肯定句是什么？

对于还不熟悉肯定句、从未使用过肯定句的人，我想解释什么是肯定句，以及肯定句是如何运作的。很简单，肯定句就是你所说及你所想的一切。通常，大多数人嘴上说的跟心里想的，都满负面的，这些话语跟想法并不会创造出好的经验。想要疗愈生命，你必须从正向的角度重新训练自己的思考及说话方式。

一个肯定句能打开这扇门，这是踏上转变道路的起点。本质上，你是在对潜意识说：“我要负起责任。我明白自己能做些什么来改变生命。”当我说“说出肯定句”时，我指的是有意识地选择某些字句，来帮助消除生命里的某些东西，或是在生命里创造一些新事物。

你的每个念头，你所说的每一个字，都是种肯定。你所有的自言自语、内在对话，都是肯定的流动。每个片刻，无论你知不知道，你都在使用肯定句，你正在用每句话、每个念头，来肯定及创造自己的人生经验。

你的信念不过是从小学会的惯性思考模式。对你来说，这些信念有许多都运作得很好，但是有些信念却会限制你

的能力，让你无法创造出你所说的和你想要的东西。你想要的东西，跟你认为你值得拥有的东西，可能会很不一样。有些念头会创造出你不想要的生命经验，你必须注意自己的念头，才能消除这些念头。

请注意，每一次抱怨，都是对你生命里不想要的东西做出肯定。每一次发怒，你都是在肯定自己想要生命里出现更多愤怒。每一次你觉得自己像是个受害者，你都是在肯定自己想要继续感觉像个受害者。如果你觉得生命没有给你你想要的，可以确定的是你就不会拥有生命带给其他人的好事——直到你改变你思考和说话的方式为止。

用目前的方式思考，并不表示你是一个不好的人。你只是从未学到如何思考和说话。世界各地的人们，正要开始学习用思想创造经验。你的父母以前大概也不知道这些，所以他们也不可能教你。他们用他们父母教导他们的方式教你如何看待生命。所以，没有人是错的。然而，现在你该醒来了，开始有意识地去创造一种生活，让自己感到喜悦、又得到支持。你可以做得到，我可以做得到，我们都可以做得到——我们只要学习如何去做。所以，让我们开始吧！

在这本书里，我会谈到特定的主题和大家关注的事（健康、恐惧的情绪、批判性想法、上瘾症、宽恕、工作、金钱、富足、朋友、衰老、爱情及亲密关系），并设计一些练习，让你知道如何在这些主题上做出正向的改变。

有些人说“肯定句没有效”（这句话本身就是种肯定），当他们这么说的时侯，他们的意思其实是他们并不知道如何正确使用肯定句。他们可能说：“我愈来愈富足。”但是心底却想：“喔，真蠢，我知道这么说没有效。”你觉得哪一个肯定句会胜出呢？当然是负面的想法，因为这是他们长期、惯性地用这种方式在看待生活。有时候，一天之中，人们说肯定句的时候只有一次，剩下的时间都在抱怨。这种方式会让肯定句需要很长的时间才会发挥效果。抱怨的肯定句永远都会是赢家，因为数量较多，表达时的情绪通常也较为强烈。

无论如何，“说肯定句”只是一部分，你在白天和晚上的其他时间里所做的事情更为重要。让肯定句快速又持续有效的秘密在于，酝酿让它们成长的氛围。肯定句就像是种在土壤里的种子。土壤贫瘠，就长得不好。土壤肥沃，就长得旺盛。你选择越多让自己感觉好的思想，肯定句就会越快有效。

所以，想着快乐的念头吧。就是这么简单。而且这是可行的。你在当下所选择的思考方式，就只是一个——选择。你可能没有发觉，因为你已经这样思考很久了，但你的思想真的是一种选择。

现在……今天……此时此刻……你可以选择改变你的想法。你的人生不会一夕骤变，但你如果每天持续选择让自己感觉好的想法，你一定会让人生的每个层面向正面的方向改变。

创造肯定句

“说出肯定句”是有意识地选择特定想法，以在未来彰显出正面结果。这些肯定句创造出一个焦点，让你能开始改变想法。肯定的表达方式，透过你在当下所使用的字句，超越眼前的现实状况，进入未来的创造里。

当你选择说“我很富足”时，你现在的银行存款可能并不多，但是当你说这句话，你是在种下让未来富足的种子。每一次重复这句话，你就是再次确认你在大脑中种下的种子。所以你要的是一个快乐的氛围。在肥沃富饶的土壤里，东西会长得更快。

重要的是，说肯定句时，永远只用现在式，而且不用简写（虽然我在整本书里，用了许多简写，但我从不用在肯定句中，因为我不想减弱肯定句的力量）。譬如，肯定句的起头通常是“我有……”或“我是……”，但如果你说：“我即将要……”或“我将会有……”，你的心念就会停留在未来。宇宙会按字面上的意思，将你所说的和你想要的给你。永远都是这样。这也是另一个要保持心情愉悦的原因。当你感觉愉快时，也比较容易用正面肯定句的方式来思考。

这么想吧：你的每个念头都算数，所以不要浪费你珍贵的念头。每一个正面思考，都会将美好带进你的生命里。每一个负面思考，都会把美好赶走，让你碰触不到。在你

生命里，有多少次美好的事物在唾手可得的最后一刻溜走了？如果你想得起当时心里的感受，你就会有答案了。负面思考太多，会成为正面肯定句的阻碍。

如果你说：“我再也不想生病了”，这并不是让自己健康起来的肯定句。你必须清楚地说出你真正想要的：“我接纳完美健康的状态。”再如：“我讨厌这台车。”并不会为你带来一辆很棒的新车，因为你的陈述并不清楚。即使你真的获得一台新车，没多久，你可能也会开始讨厌它，因为你一直在肯定这样的状态。如果你想要新车，就要这么说：“我拥有一台满足我所有需求的漂亮新车。”

你会听到有人说：“生活糟透了！”（这是一个很糟糕的肯定句）。你想象得到这个句子会为你吸引来什么样的经验吗？当然，不是生活糟透了，是你的思想糟透了。那样的念头会让你感觉很糟。而当你感觉很糟时，没有任何美好的事物会进入你的生命中。

不要浪费时间去争辩自己的状况：关系不佳、问题、疾病、贫穷等等。你越是谈论问题，就越会把它固定下来。不要把生活里看起来像是错误的部分，怪罪到别人身上——那只是在浪费时间。要记得，你的生活受到你自己的意识、你的念头的影 响。那些经验的出现，是你的思考方式的结果。

现在，让我们进入各个不同的主题中吧！

作者的话

以下各章的练习，都需要写下来，
所以我建议，在阅读这本书时，
手边放着一叠纸或是一本空白的记事本。

CHAPTER | 第一章

ONE | 拥有现在的美好



CHAPTER ONE | 第一章
拥有健康的肯定句

