

拥抱幸福

Umarme Dein Glück

——通向欢乐、和谐与健康之路

Der Weg zu Lebensfreude,
Harmonie und Gesundheit

[德]安娜玛丽·特里克斯纳 著
Annemarie Trixner

王 倩 译

 中国经济出版社

图书在版编目(CIP)数据

拥抱幸福:通向欢乐、和谐与健康之路/(德)特里克斯纳著;
王倩译。—北京:中国经济出版社,1999.5

(生活哲学译丛)

ISBN 7-5017-4615-X

I. 拥… II. ①特… ②王… III. 个人—修养—通俗读物
IV. B825

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 20087 号

责任编辑 张抒文

封面设计 白长江

拥抱幸福

——通向欢乐、和谐与健康之路

[德]安娜玛丽·特里克斯纳 著

王倩 译

中国经济出版社发行

(北京市百万庄北街3号)

邮编:100037

冶金印刷总厂印刷 新华书店经销

787×1092毫米 8.125印张 120千字

1999年5月第1版 1999年5月第1次印刷

印数:1~5000册

ISBN 7-5017-4615-X/G·472

定价:14.00元

幸福……

没有生活的义务，
只有一个幸福的义务。

于是我们独自来到这个世界，
背负着所有的道德伦理、
所有清规戒律，
这使得我们相互之间绝少产生幸福，
因为我们没有使自己幸福。

如果人能够完美，
那只有在他，
幸福的时候，
内心充满和谐的时候，
也就是爱着的时候。

也曾经是一个信条，
世上唯一的信条；
耶稣说过，
菩萨说过，

黑格尔说过。

对每个人而言世上最重要的东西是：

自己的内心深处，

自己的灵魂

自己爱的能力。

当这一切处于正常状态时，

我们可以喜欢喝黄米粥也可以爱吃糕点，

可以穿破衣服也可以戴珠宝，

于是这个世界与灵魂和谐了，

这很好，

很正常。

赫尔曼·黑塞

为什么要接受自己的命运？

近来你是否走过热闹的道路，注视过来往行人的脸？你见过多少热情、平和、幸福的面孔？或许你根本没有注意到其他人，因为你的内心正充满着不安和忧虑，可能还在生气呢，对吗？一句话，你自己的麻烦已经够多了，哪里还有什么精力去观察别人。

我们当然遇见过内心平静，性情随和的人。我希望你也是他们中间的一员，这样你就不需要我的建议和帮助了。在这种情况下，我知道，你正在改变自己的意识，我为你感到高兴。

本书的字字句句皆出自一颗温柔体贴的心灵，而且还融合了她从实际生活中获取的知识和经历。常有人说：“事情可不能再糟糕下去了，否则我就要受不了啦。”我向你们所有人保证：“你能承受更多的压力——但是为

为什么要这么做呢？”

你感觉糟糕，是因为你允许这样的结果。因为你总是不断地往原有的烦恼上添加新的烦恼，而不是在用整个身心去抵御它。你应该拿起一把大叉子，把如同垃圾的烦恼改良一番，从中生产出养分并培育出新的存在价值！你为什么要接受自己的命运呢？命运就掌握在你自己的手里，换句话说，你有力量去改变上天赐予你的命运，在任何时候、任何年龄都行。你自己应该去创造崭新而充实的生活。开放你精神的边界吧！

我建议，你先把这本书从头到尾读上一遍，然后再开始一章一章地细读，请考虑一下我的经验和建议。当你产生认同感，而且内心也无大的反感时，就可以开始一种生命的也就是精神的劳作，关键是照我的建议去做。如果你能持之以恒，那么我保证：

种子会发芽的！

初试成功之后，你一定会继续下去。翻土、施肥、播种必须全靠你自己，收获的当然也是你，不是我。放心吧，生长所需的雨水也会应时而来，因为你已经让某些东西动起来了。让造物主看见你良好的心愿，你会继续得到帮助的。你所期望的绝不是不可能的事情。

假如你不欣赏这个乡土气的地方，也可以看这个：

调制出自己的鸡尾酒！

你自己调制出生命的鸡尾酒——现在就开始！你要学着把它兑成一杯美酒，在你饮下第一口时觉得：“呵，味道真不错！我要一滴一滴地品尝它，如果杯子空了，我就再去创造一杯，然后享受它！”这个来自现代生活的比喻对你的口味吗？

无论你是喜欢播种还是青睐调酒，我都希望你在读完这本书后会说：从今天起一切都变了！我学着把生活看成是扣人心弦的冒险，并充满勇气与欢乐去迎接挑战并且享受这场冒险。倘若有朝一日这冒险吓住了我，我也绝不会失掉自信：我有力量和机会成为智慧的胜者。

我向这种意识敞开心扉，让这一强烈的感觉贯穿全身并在自己的身上认出这种创造性的力量。从现在起，我将运用这一力量。这是我的幸运。我开始改变自己并走上幸福之路！

即使这条道路不会永远平坦，我也祝你旅途顺利。也许你会觉察到风吹在你背上，而阳光却照在你的脸上！

安·玛丽·特里克斯纳

目 录

为什么要接受自己的命运?	1
--------------------	---

第一章:我的心愿	1
----------------	---

我的建议	4
晨昏之间亲切的平和	6
新的早晨	7
人与人之间的回音	9
微笑与友好	10
助人——怎么助? 什么时候助?	10
我们都会犯错误	11
工作中的冷静	12
重要的是你的态度	13
对工作的态度	15
你的看法如何?	16
一日的结束	19
你希望别人怎样待你?	21
你需要争吵吗?	22

时间太少还是太多?	23
-----------------	----

第二章：平静下来

	25
--	----

内心的平静如何发挥作用?	27
“平静下来”的技巧	28
如何以及在何处平静下来?	29
呼吸	30
学习正确呼吸	31
在色彩大地上漫游	33
精神乐园	35

第三章：控制思想与摆脱过去

	41
--	----

沉湎于过去	43
消极思想的人	44
积极思想的人	46
选择自由的思想	47
习惯思维者	49
积极与消极的对抗	50
分离与痛苦	52
思想的控制	54
“此时此刻”	55
梦想使你从“昨日”中解脱出来	56

第四章：开发自我价值的感觉和自爱

	59
--	----

如何同自己打交道?	60
-----------------	----

你真的喜欢自己吗？	62
实践自爱	63
个人气质	65
气质与“内在的闪光点”	65
如何用理智增添魅力？	66
内心的火焰	68
美貌还是个性？	69
你将变得自信	71

第五章：克服恐惧 73

传统的恐惧	75
恐惧反倒引来担心的结果	77
信任——战胜恐惧的最佳手段	79
害怕生病	80
对伴侣关系的恐惧	82
对岁月的恐惧	83
害怕死亡	84

第六章：我如何获得内心的满足？ 89

什么是“较高的自我”？	90
如何建立与最高精神的联系？	92
允许最高精神来帮助你	93
用敏感建立联系	95
生命的重任	96

了解通向目标的使命	97
内心的对话	99

第七章：了解自身的资质并正确运用 ... 101

你爱你的职业吗？	105
如何了解你的天赋？	107
利用你的天赋	108
正确运用你的资质和天赋	110
成功	111

第八章：借助思想的力量创造

新的生活 113

设想未来的私人生活	116
设想未来的职业和物质财富	117
明确的目标——没有界限	118
幸福的一小时	119
对你的“剧本”很重要的东西	121
聪明而谨慎地表达你的愿望	122
动机	123
视、听、感觉、品尝	125
样板“剧本”	126
什么也别忘记！	127
驶向目标	128
信念与行动	129

事物的形象化	130
审视内心的练习	131
联想意味着:我是演员!	132
你了解你的幸福吗?	133
独白与对话	134
感觉和情感是特别重要的	136
分离就等于是:我审视自己	137
就这样制定你的精神训练方案	138
专业人士获得更多的成功	139
另一种意识状态	141
阿尔发状态	142
精神训练工作的实践	143
在意识中坚持你的目标	145
随时随地	147
你有 10 个感官	148

第九章:如何获得身体的健康? 151

我能为身体健康做些什么?	153
打开生活的快乐之门	153
正确的营养	155
分离品尝的原则	156
为什么要分离?	157
生来就是为了运动	159
组合运动	159
运动的乐趣	160

呼吸	161
生命的仙丹——氧气	162
改善循环的呼吸练习	162
呼吸是一种疗法	163
可以闻到你的“清爽气味”吗？	164
调剂带来快乐	165
笑是不讲剂量的	165

第十章：身体、精神以及灵魂的

共同作用

我从精神上能为身体健康做些什么？	169
疾病的含义	170
自我认识	171
器官语言	171
自我的责任意识	178
什么是自我痊愈的力量？	179
内心的医生	181
痊愈的能量	181
我们需要的能量在哪里？	182
我们有获取能量的轮子	182
物质的、精神的以及灵魂的身体	184
我们的轮子所在的地方	184
七大轮子及其作用方式	185
能量平衡	190
获得更多能量的练习	191

柔和疗法	193
善良与关怀带来健康	195
对自身的敏感	196
选择最适合你的疗法	196

第十一章：如何到达精神和灵魂的

健康状态？

我能为精神健康做些什么？	200
爱护我们的精神	201
让快乐伴随生活	202
我能为灵魂健康做些什么？	204
灵魂的保健	204
笑与哭	205
乐于助人对你的灵魂有益处	207
幸福的力量	207
成功将至，如果.....	208
热情	210

第十二章：正确的视角

灵活而有预见地生活	215
你认识那条红线吗？	216
两个重要的字眼	218
宽恕	219
一条引人入胜的路	220

赞扬的话	221
拿出更多的勇气来!	222
获得正确的视角	223
认识真正的(自己的)价值	226
 第十三章:作为引言的话	 229
满载爱与能量的想法	230
当你失去勇气时	231
帝王般的权力	232
现在! 现在! 现在!	233
“你要学会”这一要求对你是不是过份了?	236
爱	237
开启幸福生活的钥匙	238
 答谢辞	 240
 参考书目	 241

第一章

你将在本章读到：

- 我的心愿
- 我的建议
- 内心的平和与可亲的镇静是多么重要
- 为什么工作的时候应该遵循“质量就是把平常的工作做得非同寻常地好”这条原则？
- 每天早晨如何向镜中的你致以问候
- 最好是：“发现真的自我并由此唤醒更多更好的品质。”
- 人与人之间的回音是什么
- 微笑和友谊的作用是：“一句友好的话和一个微笑将让你的敌人放下武器。”
- 助人之道
- 我们会犯所有的错误，然而：“承认错误却体现了强烈的个性。”

- 如何在工作中保持冷静
- 重要的是你的态度
- 对工作的态度
- 你对工作的态度是何等的重要
- 应该如何结束你的一天
- 如何才能受人重视
- 你不需要争吵
- 为什么不榨干你的时间

我的心愿

你了解你的心愿吗？根据我的体验，人人都有三个基本需求：

需要爱，
需要健康，