

RED
SOFA
红沙发

做你自己

Be Yourself

[英] 琳达·菲尔德 著
李 诺 译



民主与建设出版社

做你自己

Be Yourself

[英] 琳达·菲尔德 著
李 诺 译

图书在版编目 (CIP) 数据

做你自己 / (英 Lynda Field) 菲尔德著; 李诺译. - 北京: 民主与建设出版社, 2005

(红沙发生活馆)

ISBN 7 - 80112 - 702 - 1

I. 做… II. ①菲… ②李… III. 人生哲学 - 通俗读物
IV. B821 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 108274 号

Copyright © Lynda Field 2003

Be yourself

First published in 2003 by Vermilion

责任编辑	赵振兰
封面设计	刘 伟
出版发行	民主与建设出版社
电 话	(010)65523123 65523819
社 址	北京市朝阳区朝外大街吉祥里 208 号
邮 编	100020
印 刷	北京市艺辉印刷有限公司
成品尺寸	145mm × 217mm
印 张	8
字 数	154 千字
版 次	2005 年 11 月第 1 版 2005 年 11 月第 1 次印刷
京权图字	01 - 2005 - 5478
书 号	ISBN 7 - 80112 - 702 - 1/R · 012
定 价	19.80 元

注: 如有印、装质量问题, 请与出版社联系。

做你自己

Be Yourself

“做你自己”，我们总能听到这样的声音。它来自于影视、书籍、大千世界，也来自于我们的内心。为什么这个不能称之为问题的问题，总在我们心头萦绕？我们不是理所当然的在做自己吗？如果不是，我们又在做谁呢？

让琳达告诉我们问题的所在吧。我们面临哪些困惑，我们如何挣扎在现实和梦想之间，我们怎样才能改变现状，获得理想的未来。

静静地呼吸，冥想片刻，五步计划……琳达的方法如此简单，人人都能做到；摆脱不自信的你，对自己忠诚，爱慕自己的身体……琳达的方法如此有效，成千上万的人从本书中找到了真正的自己。

RED 红沙发 生活系列丛书

琳达为你打开一扇窗



责任编辑：赵振兰

封面设计：刘伟



本书献给我亲爱的母亲
芭芭拉·戈朗威。

什么语言也无法表达我
对她的感激之情！

致 谢

感谢你们：

感谢我的家人，是你们使我一直在正确的道路上前进，并且告诉我生命中最重要的东西是什么。我爱你们每个人。

感谢一直在那里默默帮助支持我的朋友。

感谢我的同事和客人，给我创作的动力。

感谢本书的编辑，充满创意的朱迪·肯德拉，以及艾布里出版社的全体成员。



前言

烦恼多得让我们连停下来休息片刻的时间都没有，你能想像这样的生活吗？

W·H·戴维斯

有谁希望一生忙碌地生活？因为我们都希望拥有成功、充满刺激的生活，所以有时生活的节奏会让我们失去控制，忙得连休息和享受生活的时间都没有。如果我们白天黑夜都有忙不完的工作，又怎会有时间认识自己，热爱生活？如果我们没有时间感激生活和彼此，那么这些忙碌的行为又有何意义？

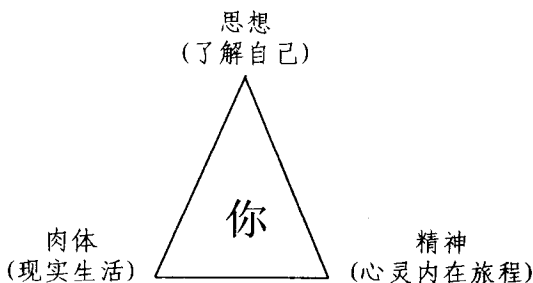
《做你自己》写给所有感觉生活太忙碌，找不到生活的真正目的，希望能够重新理顺自己生活的人。物质世界有太多的诱惑，让人急切地想要得到，所以我们一会儿做这，一会儿做那；一会儿扮演这个角色，一会儿扮演那个角色，直到有一天发现自己像上了发条的仓鼠不停地转圈，根本停不下来。过分追求“拥有一切”，“做完所有的事”使我们的现实生活像在执行一个永远不会停止的程序。然而生活是用来享受和热爱的，现在请你卸下发条，看看你的周围，你拥有的其实比自己想像的要多得多。你可以做自己喜欢的事情，可以成为你想要成为的人，并且还能过轻松的生活，享受过程。你可以是成功的，快乐的，不必挣扎，不需要过度疲劳和沉重的压力。





当然,“做你自己”不是一件简单的事情。在你所扮演的众多角色以及感受到的众多情感背后,谁是真正的自己?《做你自己》一书将带你踏上寻找真正自我的旅程。

要知道,“你”存在于三个相互依赖的层面:思想、肉体和精神。



以上用图解的形式表现出一个完整的自我。你,不单只是思想、肉体或精神,真正的你存在于这三者平衡和谐的状态下。它还反映出三者的内在联系:彼此互相支持,互相作用,每一方都不可能单独存在。当思想、肉体和精神与你平等相连,你和宇宙万物便会合而为一,你便会感受到生命的意义和价值。完整的自我才是真正的你。

此刻,让我们把思想、肉体和精神分成三个独立的类别。

思想 (了解自己)

你认为你是谁?为什么你会周而复始地在圆中奔跑?你认为生命的意义究竟是什么?《做你自己》试图去回答这些个人关注的问题,并且告诉你怎样用一些简单的自我反省的方法,去了解自己以及一切行为背后的动机。“自我认知”为有效改变自己打开真理之门,开始去真正地认识自己,掌握自己的生活吧。





肉体(现实生活)

你在这个世界上的物质形态是什么？你是一个乐天派吗？你与他人的关系如何？你是一个积极进取的人，还是经常感到自己是一个倒霉的受害者？你总能做出正确的决定并且执行到底吗？行动胜于言论，《做你自己》更加关注你的行动及结果。你会发现一些新鲜的积极生活的方法，学着让奇迹发生吧。

精神(心灵内在旅程)

《做你自己》还将带你走上一条令人惊异的自我发现之路。天堂不是一个具体的地方，而是在你生活的每一天里都有可能创造出的一种精神状态。快乐在其中，但不能用金钱购买。试着感应更高的自我存在，体会这份快乐，这是生来就有的权利。用一些简单的灵感方法，你可以体验到真正的自我有多深奥。这个旅程会帮你找到内心的宁静和安详。快点开始吧！

思想、肉体和精神的能量是不可分割的，似乎有一条看不见的细绳把它们连在一起，就像美丽的挂毯是由每根彩绳编织成的，生活也是由你的每个想法和行动创造的。每件事情都是互相联系的，《做你自己》在写作结构上也体现了这一点，它的每一章既独立又与其他章节相关联。你不必从头看到尾，无论何时，只要你有闲暇，信手翻开一页，就可以放松心情，获得灵感和激励。

永远不要忘记在这个世界上有一片净土只属于你。发现真正的自我，你会找到最好的生活，真正地“做你自己”！





目 录

前言	1
第一章:你是谁	1
第二章:决定, 决定, 决定	6
第三章:天堂不是一个地方	12
第四章:力量在你体内	18
第五章:爱, 来了又去	23
第六章:生命之网	29
第七章:无论你走到哪里——“自己”都如影随行 ...	34
第八章:用快乐代替烦恼	40
第九章:成为高层的自我	46
第十章:放松与掌握	52
第十一章:你能做到多完美	59
第十二章:让心为我们指路	65
第十三章:忙碌让我们失去快乐	71
第十四章:男人来自火星	77
第十五章:隧道尽头的光明	83
第十六章:现在的你已经很出色	89
第十七章:你有惯性行为吗	96
第十八章:创造美好的感受	103

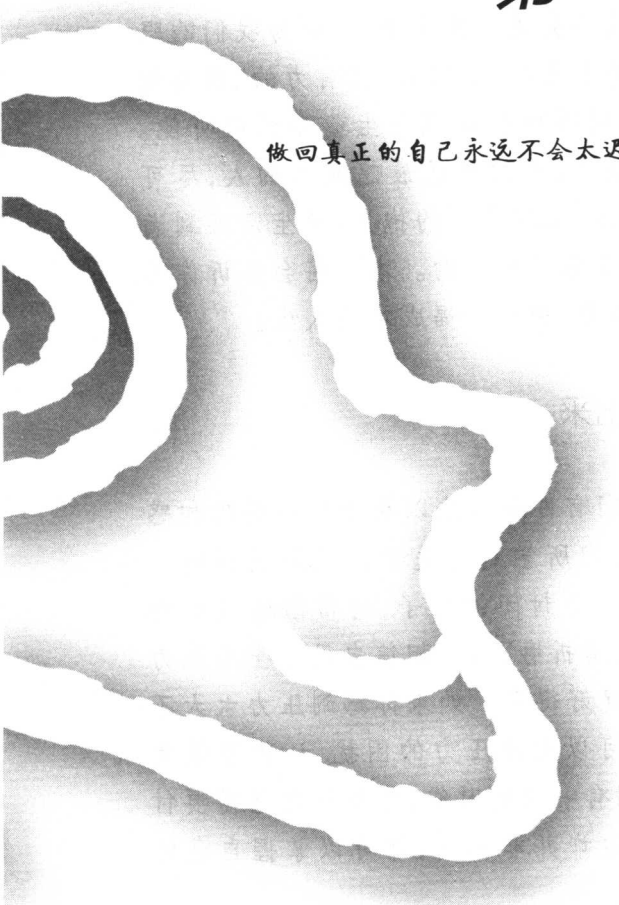


第十九章:你正走向何方	109
第二十章:清除生活中的垃圾	115
第二十一章:与宇宙的能量一起流动	120
第二十二章:你不是一只丑小鸭	126
第二十三章:享受工作	132
第二十四章:让你的灵魂醒来	138
第二十五章:因为它是你应得的	145
第二十六章:你性感吗	152
第二十七章:关注“神游时分”	158
第二十八章:相信自己就能成功	165
第二十九章:停止人际关系灾难	172
第三十章:直觉,你的第六感	178
第三十一章:你的生活是否刻板乏味	185
第三十二章:不要沉迷于自助类书籍	190
第三十三章:超市、公车、浴室,随处可以深思	195
第三十四章:当你讨厌自己的时候	203
第三十五章:你对自己的身体自信吗	211
第三十六章:呼吸生命	218
第三十七章:你能在竞争中生存下来	225
第三十八章:给自己松绑	232
第三十九章:做你自己	239

第一章:你是谁

做回真正的自己永远不会太迟。

——乔治·恩斯特





一个朋友曾问我为什么会写一本关于怎样发现自我的书,似乎他所有的苦恼都来源于不清楚自己究竟是谁。这点恰恰是我创作本书的原因。在生活的舞台上,我们都拥有复杂的多重身份,经常穿着不同的戏服,扮演着不同的角色。什么时候我们才会开始了解真正的自我?

所有人对自己都有一些看法:外表如何,性格怎样,喜欢什么,不喜欢什么,有什么才能或者是缺点……当然,还有我们希望成为怎样的人。然而,我们的目标和抱负又决定了我们对自己的看法不会是一成不变的,因为我们的眼界在不断扩展。人是不平凡的、独特的、强有力的、富有创造力的,我们只需看看周围就会发现人生蕴涵无限可能。人人都想获得更多的快乐,成为自己最想成为的人,尽可能地去尝试、去体验人生,实现自己的抱负,对生活感到满足,了解生命存在的真正意义和目的。本书将会告诉你怎样发挥出自己全部的潜力,拥有幸福成功的人生。

从封闭的盒子中走出来

人性是复杂的,我们有许多想法以及矛盾思想和感情。我们习惯于相信我们所学到的关于自己和世界的一切信念,而这些信念像一个封闭的盒子,时常阻碍我们前进。如果你正受悲观情绪折磨,那么相信自己完全有能力去改变现状,这会让情况好得多。如果你感到压力太大不堪重负,请相信你完全可以走出压力的困扰,让生活恢复正常。或许当你试图拥有一切的时候,你发现自己需要付出的太多太多,但事实也许并非如此,你可以掌握自己的





生活,让它变得更轻松。很难相信这是真的吗?好吧,让我们来试一下。在生命的无限可能中释放自己,你的意志就存在于这个地球上,只要集中所有的意志你就能吸引任何东西,做好准备走出禁锢你的盒子,做回真正的自我!

个人对自己片面的认识容易让我们陷于养成的旧习惯中不能自拔。这些习惯使我们在一定的范围内感到舒适,随着个人的成长,当我们逐渐超出这个范围的时候,不舒服和受限制的感觉就会随之而来。

人生是不断变化、发展和前进的,这是一个很自然的过程,重要的是我们要学着适应这种自然变化。不过改变会经常让人感到危险和恐惧,所以我们会下意识地退缩,自愿局限在原来的生活中。

改掉束缚和限制我们的习惯并不是一件容易的事,因为这些习惯在我们的思想里是根深蒂固的。看看下面列出的一些限制你的潜力发挥的做法。

这些做法正在束缚你

低期望。你期望什么才会得到什么。你对自己有什么期望?你认为自己值得拥有怎样的生活?你想要的一切来源于你的期望,赶快想想你在期望得到什么。

玻璃屋顶。这是低期望的另一种表现。为什么你认定自己只能走这么远?只能做到这么好?获得这么多?阻碍你的人正是你自己。因为只有你知道自己的玻璃屋顶搭在哪里,如果你不断地指给别人看(表明你没有信心),那么很快每个人就都知道它在哪里,玻璃屋顶就会



束缚你。

缺乏信任。看看四周充满了繁荣与生机,大自然资源丰富,人间的爱无处不在。从广义上讲,我们彼此都是联系在一起的,我们应该彼此帮助。如果认识不到这一点,我们就会产生恐惧和竞争意识。狭隘的思想只能带来乏味的生活。让我们试着去接受爱和信任吧!

没有原则。你的原则表明对自己的认知。如果你连自己是谁都不了解,又怎能知道自己在哪里应该停下,哪里又是属于别人的?良好的有益的人际关系依赖于对自己的认知,清楚自己的立场和原则。否则,人际关系就可能很糟糕,所以我们需要明确自己的原则。

不愿改变。在感觉受到威胁的时候,我们很自然地想要保护自己,所以我们经常拒绝生活中的改变,因为改变让我们面临一些新事物,让我们失去安全感。实际上我们不需要有这么多的顾虑,只要弄清楚这个改变对自己是否有益,为什么自己会对这个改变感到害怕?这种担忧是否是多余的,就可以了。

练习活动：突破自我局限

路易斯·海在她的《你可以拯救自己的生活》中提到过一种她称之为“深海”的想像疗法。我也借用海洋作为这个训练的背景,来帮助你超越自我的局限。

想像一下,你正站在海边的沙滩上,大海代表了生活中所有美好的东西。你身边有一把勺子、一个有漏洞的水桶、一个纸杯、一个浴盆和一个筛子。这些容器来源于你





的意识(发挥你的想像力,你可以有更多的容器),你甚至可以想像把水管也连到海里,那么你就可以获取无限多的海水。

海边有许多人拿着各式各样的容器从海里不断取水,但是让人诧异的事是,总是有足够的海水供应,大海的水仿佛永远也取不完。经常想像一下令人难以置信的海水,记住你随时可以带一个更大的容器(因为想像力是无限的)。体验这种无限扩展的感觉并让它融入你的生活。你可以成为你想成为的那样,拥有你需要的一切。你的期望会无限地扩展。

思考:

- 提醒你可以拥有一切而不必付出一切。
- 只要集中所有意志你就能吸引任何东西。
- 舒适感存在于一定的范围内,如果超出舒适的界限我们就会感到不安。
- 我们对改变感到害怕,自愿地局限在原来的生活中。
- 当幸运之神敲门时,一定要赶紧抓住船桨,否则幸运之舟就会离你而去。
- 你可以成为你想成为的那样。

