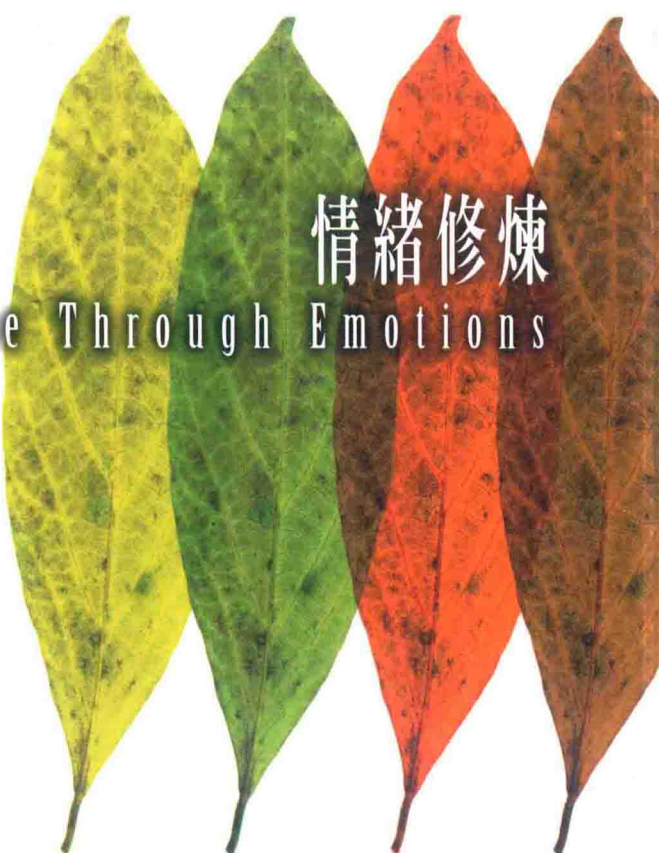


我們的情緒就像天候一樣，也有喜怒哀樂各種心情起伏。
你想知道如何面對不同的情緒嗎？
透過情緒修煉，讓我們學習安頓內我的能量吧！



情緒修煉

Practice Through Emotions

許添盛 醫師 口述 | 齊世芳 執筆 |

你對每天的生活抱持著什麼樣的心態？

對於正在發生或即將要發生的事情，你的第一個念頭是什麼？

人性難免有擔心、恐懼、害怕、自私、憤怒……的情緒，而一切的人生經歷，早就在宇宙的全盤計畫之中，然而人類卻企圖以小我意識取代宇宙意識，以肉體的大腦干預宇宙的運作，往往造成人生的自我封閉。回到靈魂基本的宇宙觀：所有發生的一切不過是完美中的不完美罷了。即便是最壞的事情也可以有最好的結果。當你用這種角度看人生，你便會去關照、體驗、感受每一件事，讓自己放鬆、放下，不再讓自己的頭腦扛著所有責任、試圖要解決每個困難，就不會執著於一件事該有何種樣貌、又該如何發展了。

無論你現在的成就如何、無論你曾經犯了多少錯、就算你什麼都不會，永遠都要以自己為榮、以自己為傲，打從內心接納、包容自己，這也是每個人都要在心靈深處札下的不敗根基。「贊同自己、肯定自己」就是發誓永遠要挺你自己，並且在這個過程中不斷地學習，更願意自我反省，一步步成長提昇。

「信念」是一組你怎麼看這個世界的心態，它不僅是一種當下的感受，也一種看法與觀點，更是一種你對未來的想像，或對目前生活的評估。當你產生某一種信念、採取某一種心態或改變對世界的某種感受，整個生命也會煥然一新，因為你的信念會自動改變你人生的畫面。請你把心打開，大膽使用信念加強你與內在的連結，同時增強你的信心、肯定你的生命意義、開闊你的人生視野，那麼信念產生的強大力量，定能讓你願望實現、美夢成真。

ISBN 978-986-6436-53-6



豪斯文化

11024

NT\$350



情緒修煉

Practice Through Emotions

| 許添盛 醫師 口述 | 齊世芳 執筆 |

情緒修煉

口述——許添盛

執筆——齊世芳

總編輯——李佳穎

責任編輯——管心

校對——謝惠鈴

美術設計——唐壽南

發行人——許添盛

出版發行——賽斯文化事業有限公司

地址——新北市新店區中央七街 26 號 4 樓

電話——22196629

傳真——22193778

郵撥——50044421

版權部——陳秋萍

數位出版部——李志峯

行銷業務部——李家瑩

網路行銷部——高心怡

法律顧問——北辰著作權事務所

印刷——鴻柏印刷事業股份有限公司

總經銷——吳氏圖書股份有限公司

地址——新北市中和區中正路 788-1 號 5 樓

電話——32340036 傳真——32340037

2014 年 2 月 1 日 初版一刷

2014 年 12 月 1 日 初版二刷

售價新台幣 350 元（缺頁或破損的書，請寄回更換）

有著作權・侵害必究（Printed in Taiwan）

ISBN 978-986-6436-53-6

賽斯文化網站 <http://www.sethtaiwan.com>

情緒修煉

關於賽斯文化

〈自序〉人類未來的福氣

許添盛



第一堂課

拒絕擔憂

0
1
0



第二堂課

不再控制

0
3
2



第三堂課

放掉恐懼

0
5
6



第四堂課

停止後悔

0
8
2



第五堂課

釋放憤怒

1
1
0



第六堂課

深層同理

1
4
0



第七堂課

完美中的不完美

1
7
0



第八堂課

愛的表達

1
9
6



第九堂課

自我肯定，自我贊同

2
2
8



第十堂課

感恩一切

2
5
4



第十一堂課

信任生命

2
8
2



第十二堂課

信念的力量

3
0
2



You create your own reality.

每 天 的 生 活 ， 都 是 靈 魂 的 精 心 創 造

情緒修煉

口述——許添盛

執筆——齊世芳

總編輯——李佳穎

責任編輯——管心

校對——謝惠鈴

美術設計——唐壽南

發行人——許添盛

出版發行——賽斯文化事業有限公司

地址——新北市新店區中央七街 26 號 4 樓

電話——22196629

傳真——22193778

郵撥——50044421

版權部——陳秋萍

數位出版部——李志峯

行銷業務部——李家瑩

網路行銷部——高心怡

法律顧問——北辰著作權事務所

印刷——鴻柏印刷事業股份有限公司

總經銷——吳氏圖書股份有限公司

地址——新北市中和區中正路 788-1 號 5 樓

電話——32340036 傳真——32340037

2014 年 2 月 1 日 初版一刷

2014 年 12 月 1 日 初版二刷

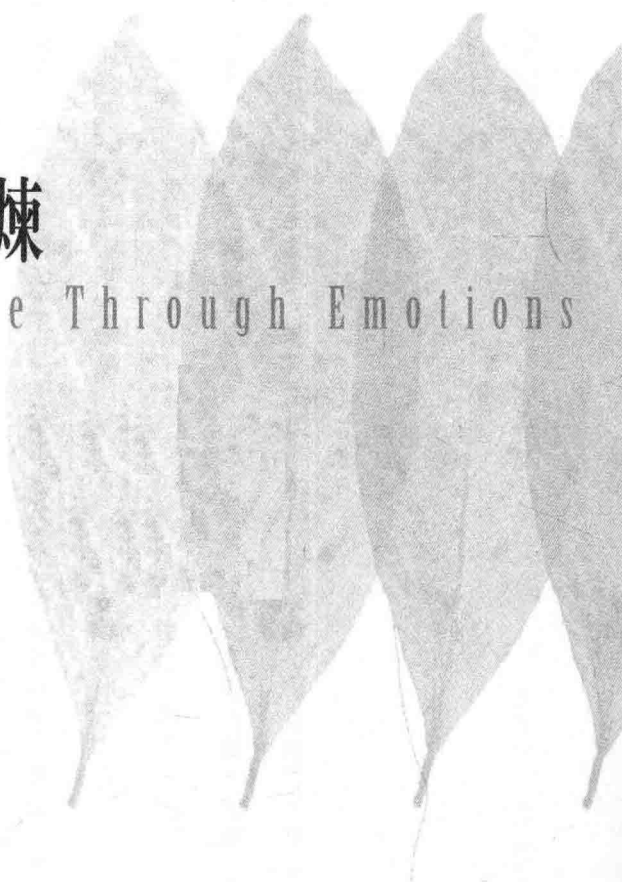
售價新台幣 350 元（缺頁或破損的書，請寄回更換）

有著作權・侵害必究（Printed in Taiwan）

ISBN 978-986-6436-53-6



賽斯文化網站 <http://www.sethtaiwan.com>



情緒修煉

Practice Through Emotions

| 許添盛 醫師 口述 | 齊世芳 執筆 |

關於賽斯文化

發行人

許添盛醫師

我是個腳踏實地的理想主義者。賽斯文化，是為了推廣身心靈健康理念而成立具公益性質的文化事業，希望透過理性與感性層面，召喚出人類心靈的「愛、智慧、內在感官及創造力」，讓每位接觸我們的讀者，具體感受「每天的生活，都是靈魂的精心創造——You create your own reality.」我們計畫出版符合新時代賽斯精神之書籍、有聲書、影音商品及生活用品，並將經營利潤致力於賽斯思想及身心靈健康觀念的推廣，期待與大家攜手共創身心靈健康新文明。

情緒修煉

關於賽斯文化

〈自序〉人類未來的福氣

許添盛



第一堂課

拒絕擔憂

010



第二堂課

不再控制

032



第三堂課

放掉恐懼

056



第四堂課

停止後悔

082



第五堂課

釋放憤怒

110



第六堂課

深層同理

140



第七堂課

完美中的不完美

170



第八堂課

愛的表達

196



第九堂課

自我肯定，自我贊同

228



第十堂課

感恩一切

254



第十一堂課

信任生命

282



第十二堂課

信念的力量

302

〈自序〉

人類未來的福氣

許添盛

我最近一直在思索一個有趣的議題，那就是頭腦給我們關於自己、世界及周遭人事物的畫面，到底可以有多離譜？明明是風和日麗，人畜平安，但內心卻可以忐忑不安，彷彿隨時會世界末日、大難臨頭似的！

賽斯說過，關於物質實相，我們的大腦開了一個大玩笑，讓我們以為那是唯一真實的世界，殊不知，那也許只是一個3D虛擬實境。

對於二〇一三年到二〇一四年，我覺得人類會由腦時代蛻變成心時代，人們會漸漸發現，大腦給我們的畫面、評估及報告，可以有多離譜，離譜到把我們引領離開心的平安、自在及喜樂。



這本《情緒修煉》，道出了世人竟然可以有那麼多的恐懼、不安、焦慮及擔心，它可怕到什麼程度呢？首先是大腦給了我們那麼多的負面畫面、推衍、看法及理性邏輯分析，接著引發了所有的負面情緒，造成我們的自律神經失調、身心的不平衡，甚至所有的身心疾患。各位，這是我們想要的畫面嗎？

那麼，的確一個明心見性的時代到了，大家不能再任由大腦的負面信念及畫面所左右了，也不能再任由負面情緒繼續產生、累積及壓抑了。而是開始回歸心的作用、心的感知、心的智慧及心的安定，藉由心的覺醒，建立一個以心為主、以腦為輔的新時代和新人生，我想，這會是我們的福氣，也會是全世界人類未來的福氣。再次的，祝福大家。

第一堂課

拒絕擔憂

你的態度決定了自己看待人生的方式，
你對每天的生活抱持著什麼樣的心態？

不管你的身分是員工、老闆、父親還是母親，

對於正在發生或即將要發生的事情，

你的第一個念頭是否就是「擔憂」？

賽斯心法就要人在負面之中看見光明處，

如同扳機一扣，整個局勢就豁然開朗，

然後一一拔除內心擔憂的能量，
以不同的角度切入事件情況，使其能順利發展。

