

感觉

LISTEN TO YOUR BODY
YOUR BEST FRIEND ON EARTH

相信自己的感觉，
找回你的人生



(加拿大) 莉丝·布尔贝尔 著
徐建琴 译

21个练习，
让你更懂你的身体



印刷工业出版社

感觉

LISTEN TO YOUR BODY
YOUR BEST FRIEND ON EARTH

相信自己的感觉，
找回你的人生

(加拿大) 莉丝·布尔贝尔 著 徐建琴 译



印刷工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

感觉：相信自己的感觉，找回你的人生 / (加拿大)布尔贝尔 (Lise Bourbeau) 著；徐建琴译. —北京：印刷工业出版社，2012.10

ISBN 978-7-5142-0585-5

I. ①感… II. ①布… ②徐… III. 人生哲学—通俗读物
IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第224809号

版权登记号：01-2012-8377

LISTEN TO YOUR BODY, YOUR BEST FRIEND ON EARTH by Lise Bourbeau
Copyright © 1989 by Lise Bourbeau
Simplified Chinese translation rights arranged with Andrew Nurnberg Associates
International LTD.
Simplified Chinese translation copyright © 2012 by Beijing Xiron Books Co., Ltd.
All rights reserved.

感觉：相信自己的感觉，找回你的人生

作者：(加拿大)布尔贝尔

译者：徐建琴

责任编辑：王彦

特约监制：何勇斌 马百岗

特约策划：韩栋娟

特约编辑：王静

出版发行：印刷工业出版社（北京市翠微路2号 邮编：100036）

网 址：www.pprint.cn

经 销：各地新华书店

印 刷：北京慧美印刷有限公司

开本：700mm×980mm 1/16

字数：140千字

印张：14

印次：2012年11月第1版 2012年11月第1次印刷

定价：29.80元

ISBN：978-7-5142-0585-5

前言

这本书是特别为你而写的。决心读它，说明你已经有意识地做出了一个决定——要重新塑造自己。

不管出于什么理由打开这本书，我将成为你这趟转化之旅中的朋友，作为朋友，我会尽我所能给予指引，帮助你发现内在无限的能量。

希望你选择读这本书是因为你立志要成为生命的主人，这一志向极其宝贵，为了让你有能力达成此愿，我们必须携手共进。我提供一些方法以及简明扼要的指导，你用纯净的心、开放的头脑集中精力踏上这一旅程。只要你将这些原则应用于你的生活中，按照先后顺序做每节的练习，就会大大提高你收获幸福和成功的机会，这些幸福和成功将发生在人生的各个领域，并会超乎你曾有过的任何想象。

这本书的内容是作者历经 25 年研究、学习和自我觉察的成果，我将这些方法应用到自己的生活中，由此享受到了无比

的快乐和个人成就。通过不懈地努力，我已经帮助成千上万的人改变了生活，现在我想与你分享我的观点，一起探索伟大的生命法则和宇宙法则，享受生机勃勃的生活。只有在自我发现的道路上，才会有这样的生命力。

握住我的手，踏上你的生命旅程吧——毫不夸张地说，这是一趟充满惊喜和启发的旅程！

致 谢

对于所有信任我、鼓励我写这本书的人，我从心底充满感激。奥迪特·彼勒特尔 (Odette Pelletier)、西维尔·伯斯纳德 (Sylvie Besnard)、吉尔·玛斯特斯 (Gail Masters)、贝特·戴维斯 (Bette Davis) 和诺曼·科纳利 (Norma Connolly)，他们每个人对这本书的成稿与出版都贡献了心力，对他们在专业技能上给予我的帮助和高效率的工作，我深表感谢。

亲爱的读者，我最诚挚的谢意是送给你的。拿起这本书，你将会了解到封面与封底之间的内容，谢谢你分享其中的信息和见解，谢谢你在世界上每个地方传播爱的信息。

我特别将这本书献给我的父母、兄弟姐妹，他们一直按我本来的样子接纳我，以此方式教会我如何无条件地去爱。

——爱你们的莉丝·布尔贝尔



目 录



前 言 / 1

致 谢 / 1

一 寻找你的内在感觉

◎静下来觉察你内心的感受 / 3

练习 1：看看你的内在感觉是否够敏感

◎潜意识能帮你找到自己的感觉 / 11

练习 2：与自己的潜意识进行沟通

◎告诉自己：“我会对自己的人生负责” / 20

练习 3：盘点一下与你有关的那些承诺

◎学会用整个心灵去爱 / 28

练习 4：每天做一件能给你带来快乐的事情

◎播种什么，就会收获什么 / 40

练习 5：时时关注你的情绪和态度

◎用爱斩断束缚你身心的绳索 / 48

练习 6：向束缚你的人表达宽恕

◎信心能带来你所需的一切资源 / 59

练习 7：激发你的信心

◎正面的预期更能产生能量 / 67

练习 8：避免把能量耗费在他人身上

二 听懂你的身体在说什么

◎疾病和意外事故传达的信息 / 79

练习 9：先和身体建立连接

◎身体会告诉你它需要什么 / 90

练习 10：让你的饮食与身体需要保持一致

◎让身体按它自己的节奏运作 / 102

练习 11：对身体的一切“渴望”保持觉知

◎性爱能给你提供能量 / 109

练习 12：觉察性爱与身体之间的联系

◎觉察身体发出的各种信号 / 118

练习 13：对身体的基本需要保持警觉

三 听懂你的理智在说什么

◎觉察你的理性思维 / 131

练习 14：运用你的理智来判断对错

◎学会做“小我”的主人 / 142

练习 15：与另一个自己沟通

◎战胜你身边的“虚妄主人” / 150

练习 16：对“控制”你思维的人或事保持警觉

◎满足理智的基本需求 / 161

练习 17：察看生命中被忽略的事项

四 听懂你的情绪在说什么

◎接受自己所有的情绪 / 169

练习 18：勇敢地表达出你的情绪

◎消除你内在的恐惧和内疚 / 180

练习 19：觉察你最近三天的恐惧和内疚

◎为你的情绪系统提供足够的营养 / 192

练习 20：看看你缺乏哪种情感营养

五 听身体的话，梦想的事哪里都会有

◎专心完成你自己的拼图 / 205

练习 21：花时间发掘你的能力和天赋

结 语 / 213

—
寻找你的内在感觉



◎静下来觉察你内心的感受

练习 1：看看你的内在感觉是否够敏感

我强烈建议你多多关注每一节的练习，用真诚和正面的期待来做这些练习，你会成长迅速，收益丰厚。

拿出一张纸，把上周做的和以下问题相关的事情写下来：

◎仔细想想，在上周你所做过的事当中，哪些仅仅是为了让自己感觉好一些，或给自己带来快乐的？

◎你为别人做了什么？分析你在每一件事上的动机。

◎有人说了什么或做了什么让你觉得受到指责或评判？记下他们每个人的名字，然后列举在哪些情境中你发觉自己在批评或评判别人。你感觉怎么样？看到这两者的联系了吗？

◎只要你一个人独处，与自己同在时，重复念诵下面这段话，直到你觉得自己接受了，并且对上述情境放下了，那么你可以继续阅读了。



自我宣言：

我具有无限的内在能量，我能够创造出我想要的
一切。知道这一点让我觉得内在的力量强大起来了，
内在空间也丰富起来了。

你有没有停下脚步问问自己：来到这个星球上我要干
什么？为什么我身处此地？我存在的目的是什么？

答案很简单——发展、成长。我们在这儿，作为个体在成长，
并且与人类一起成长。

宇宙能量法则表明：作为生命体，我们一旦停止成长，生
命就结束了。看看你的周围——花朵和树木，鸟和昆虫，每一
种植物和动物都在成长，它们作为生命在表达着自己，一旦停
止成长，死亡就来了。作为人类，我们的成长在内心层面得以
充分地表达，神圣的生命力像种子一样播种在每个人的内心。
人类的基本真理是爱和信，但是，人类却深陷于种种问题中，
生活得越来越复杂，也越来越偏离这两条简单的真理。我们只
有无条件地爱彼此、爱自己，才能让自己眼明心亮，看清楚生



命的道路。

人一旦学会无条件地爱自己 and 他人，就能做物质世界的主人，并且找到内心的平安，获得真正的满足。

整个地球本身就是一个生命体，按量子理论的说法，在细胞层面上我们与地球彼此相连。

物理学家很多年前就知道能量是不灭的、无限的。我们个人的能量场或生命能量可以与身边的每一样事物、每一个人发生交换，其他能量场也可以与我们产生交互作用。我们承担起个人成长的主要责任，应该为自己星球的和平发展以及他人的成长做出贡献。每个人必须承担起净化自己的使命，在每个层面上净化自己——身体上、情感上以及精神上。只有通过这一途径，我们才能为“平衡”贡献力量，平衡对于我们个体以及人类整体的福祉都非常重要。

这本书会提供一些方法，帮助你“做生命的主人”，如果你自己能发展出爱和信，你将散发出强有力的正向能量，改变周围每个人、每样事物。只有在“平衡”链条上最薄弱的那一环尽上自己的本分，整个链条才会更强韧。

我很清楚地看到，你也很清楚地意识到，我们所处的世界一片混乱：制药公司繁荣壮大，医院、监狱和精神病院人满为患，罪恶与暴力横行，焦虑穿透这个星球，在细胞层面上影响了每个人，每个人都吸收到了负面能量，因此淹没在负面情绪当中。我们对自己的身心状态都无能为力，妄谈世界状况。要想改变这种状况，你就必须把目光从身外之事挪开，花一点



时间朝自己的内在观看。

我知道你在对自己说：“这听起来简单，实际上我发现朝内看是很难的。我害怕会看到什么。”这种恐惧根植于潜意识中，源自于物质层面上的过往经历，源自于父母和大众社会。恐惧潜入并暗暗破坏了我们生下来自然而然就能进入的至福之境。然而至福至乐是我们天赋的权利，这一点很重要。宇宙在快乐和爱中创造了我们，不管我们出于什么理由失去了，都能再一次找回来。凭借着敏锐的自我觉察，就能置身于快乐中，置身于成长中，我们原本生来就是这样的。

不要害怕向内看——你将发现自己的内在力量。只有找到这种内在力量并与之交友，你才能拥有实现愿望的全部力量，成为生命的主人。

你现在就活在一个最值得珍惜的当下，未来如何全凭你现在在想什么或做什么。无论过去发生了什么使你现在感觉不快乐、不满足，都把它们留在过去，只要从中学习就好了。过去是过去，现在是现在。

每个人的内心都有伟大的种子，这种子是爱与完美。我们只需要了解它、培育它，让它成长直到发出美丽的光辉，影响身边的每个人、每件事。通向美好生活的道路是一条直线——是连接宇宙源头的脐带。读完这本书，你会对你内在的力量、你的源头感觉自在而熟悉。

个人成长道路上的初学者可能会在身体和情绪上感觉有压力，不舒服。放弃原来设定的程序，可能会让你觉得自己的生



命基石坍塌了，这只是幻象。你是在为自己解除过往的桎梏，甩掉情绪的包袱，抛却先入为主的偏见，此后你会变得越来越自由！一旦你学会信任，并对这个过程充满信心，你就会远离恐惧。

不管你参加过多少工作坊，读过多少心理自助的书籍，上过多少课程，或是在个人成长中花费了多少时间，最关键的永远是行动！只有通过有意识地、不断地行动，你才能达到目标，加速成长的历程。记住：**你在重新为潜意识设定程序，潜意识只理解行动！**

举个例子：

如果将干净的水不断地注入脏水杯，这杯水最终会变成干净的水，脏水会被净水替代。如果对于把干净水倒进杯子这件事，你仅仅是阅读或是思考，你是得不到净水的。唯有行动，结果才能出现。当你注入净水时，过程虽然慢，但肯定会看到结果，坚持就会有回报。

在心里不断提醒自己要进步，你就会得到一直寻求的结果。

一旦下定决心去培育你的种子、你的立身之本，并且采取行动，你会惊奇地发现种子播种在黑暗的泥土里，光明和自由破土而出的进程是何等迅速。在泥土中经历的所有痛苦和冲突都是暂时的，痛苦加剧只说明你还在抗争，不愿意放手或弃绝以前的程序。最终，你会收获一切，没有任何损失，并且感受到内在所散发出来的爱和信。