

萨提亚冥想，女性的每日心灵滋养

遇见自己

黄琳
著

人生中许多人是

过客

但这本书

是你最温暖贴心的

“依靠”



她的冥想深受喜爱，被千万听众誉为
“治愈系的声音，总能把我们带往回家的路！”

她的故事温暖了千万女性～



西兴集团出版公司

黄琳
／
著

遇见自己

萨提亚冥想，女性的每日心灵滋养

世界图书出版公司

北京·广州·上海·西安

图书在版编目 (CIP) 数据

遇见自己：萨提亚冥想，女性的每日心灵滋养 / 黄琳著. —北京：世界图书出版有限公司北京分公司，2019.3

ISBN 978-7-5192-6003-3

I . ①遇… II . ①黄… III . ①女性—修养—通俗读物 IV . ① B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2019) 第 033281 号

书 名 遇见自己：萨提亚冥想，女性的每日心灵滋养
YUJIAN ZIJI

著 者 黄 琳
策划编辑 于 彬 吴嘉琦
责任编辑 于 彬
装帧设计 蔡 彬

出版发行 世界图书出版有限公司北京分公司
地 址 北京市东城区朝内大街 137 号
邮 编 100010
电 话 010-64038355 (发行) 64037380 (客服) 64033507 (总编室)
网 址 <http://www.wpcbj.com.cn>
邮 箱 wpcbjst@vip.163.com
销 售 新华书店
印 刷 北京中科印刷有限公司
开 本 880mm × 1230mm 1/32
印 张 9
字 数 150 千字
版 次 2019 年 3 月第 1 版
印 次 2019 年 3 月第 1 次印刷
国际书号 ISBN 978-7-5192-6003-3
定 价 39.00 元

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题，请与本公司联系调换)

谨以此书，

献给我生命中所有帮助、支持过我的亲人、恩师、朋友们。你们的爱丰富了我的生命，更如肥沃的黑土地般滋养了我的人生！

也献给所有追求健康、和谐、幸福生活的朋友们！

序 一

冥想有许多形式，也在不同的层面上服务于我们的生活。黄琳的这本书，是一个非常实用的工具，能够帮助读者更加有意识地觉察，并与更深的自我和谐一致。

在经由冥想帮助他人获得内心更宁静的生活之前，作者走过了很长的一段生命旅程。

她生命中一段重大旅程，始于她开始学习和应用萨提亚模式。萨提亚模式是一种综合而有效的方式，它帮助人们成为一个更加完整的人。萨提亚模式能够帮助人们发展出更敏锐的感知和对自己的思想、感受、行为更加负责的能力，帮助人们拥有更高的自我价值感，做出更好的选择。更重要的是，它能够帮助人们达到与自我、他人、情境和谐的状态。这样的和谐在生命力的层面，给内心带来更多平静、慈

悲和快乐。

黄琳是萨提亚模式的热情学习者。萨提亚模式帮助她面对和处理了丈夫早逝、事业不顺所带来的压力。在这些生活经历面前，她被迫学习如何不让自己因此成为受害者。她以一种充满爱与关怀的方式，处理自己和家庭对自己的未被满足的期待，使得生活首先可以自我掌管，而后能够享受其中。

在她的生命早期，家族和文化中对性别的隐性区别对待，在她的生命里留下很深的影响。在学习了萨提亚模式后，在我的帮助下，她开始转化深层的信念，接纳自己的女性身份，最终享受自己的存在形式。这个深层的转化为她带来了更多的能量，更多的喜悦，更多的创造力。在她的生命成长历程中，你能看到萨提亚模式对人的信念的改变，即每个人本身都是一个奇迹，永远有改变、成长的可能，每个人都有机会发展出自己更完整的生命。

黄琳对生命更深的层次有着深入的理解。在她的冥想中，她与你分享她的知识与智慧。她的冥想能够帮助你更加放松，更加专注，帮助你以接纳及欣赏的眼光，来理解和体

验你自己。

当你聆听黄琳的冥想时，请给自己一些时间去吸收其中传递的信息。每天花时间在精神领域中，如果可能身体也放松下来，她的冥想将会带你聆听自己内心的声音。你将会体验到内心更多的平静、和谐，并拥有与自己、与他人更健康的关系。

我希望读这本书的读者，能将书中的内容用于实践，我尤其鼓励你，将黄琳为你创作的冥想用于练习，帮助自己获得内心更多的和谐。

我衷心祝愿你更加幸福、成功与健康。

约翰·贝曼博士

北京师范大学客座教授

《萨提亚家庭治疗模式》联合作者

《萨提亚冥想》编者

享誉国际的作家，治疗师和教育家

被认为是世界上最著名的两位萨提亚治疗师和导师之一

序 二

我听过黄琳的冥想，每一次都被她的语言疗愈。这一次，我细细读了她的每篇冥想词。读着那些句子，我就会感觉越来越宁静、平和。

我知道黄琳的每篇冥想都是她的生命体验，因为她总是在体验和穿越着生命以及周遭的一切。

我和黄琳是中国萨提亚培训师项目的同学。三年来，每年我们都会见面。大家一起学习期间，她每天早上都会去爬山。别人爬山可能只为锻炼身体，黄琳则在爬山的过程中，细细体察身体每个部位的感觉，甚至透过身体和内心的感觉，联结到生命的源头以及原生家庭对她的影响。我记得有一次，她就把自己在爬山过程中的体验，用雕塑的形式在课堂上呈现出来，带给同学们很多启发。她在每个当下都带着

觉知和体悟，并把这些体悟展现在她讲授的课程中，冥想就是她课程的精髓之一。借用约翰·贝曼先生的话，黄琳总是带着觉知使用她的时间，从来不会让生命这台机器空转。

黄琳有许多不同的角色——萨提亚中心的负责人、萨提亚培训师、咨询师、学校的名誉校长，但抛开这些角色，黄琳一直很安静且常常沉思。这一次，她带着慈悲和爱，把自己的智慧分享给大家，因此有了这本书和这些音频。

对于专业的培训师来讲，这本书里的冥想词，改一改就可以用来带领自己课程上的冥想，甚至可以拿来就用。对于普通人来说，读并体验这本书中的冥想词，可以收获宁静、喜悦，让自己更加幸福和快乐！

刘称莲

萨提亚模式学习者和实践者

知名家庭教育专家、作家

畅销书《陪孩子走过小学六年》

《陪孩子走过初中三年》《陪孩子走过高中三年》作者

前 言

若干年前，我在电台录制了一段冥想，这段冥想流传多年，许多朋友非常喜欢。我在带领团体课程的时候，朋友们都表示希望能在课程以外还有机会经常听到我的冥想。

2015年，我开始将自己在现场录制的一些冥想收录进我的喜马拉雅电台个人号，希望给更多的朋友带来生命层面的滋养，有机会帮助更多的生命。之后，我收到了许多朋友的反馈，他们希望能有更多的冥想帮助自己。

于是，我开始有了出版这本书的构想。本书的冥想，采集自我这两年带领的工作坊和课程。每篇冥想都是我现场的创作。我们的项目团队将这些冥想收集并誊写成文字，这成了本书最初的素材。

如果说身体需要保养、美容、保持年轻，那内心更需要

日常的清理、关爱和滋养，这样我们才能帮助自己保持良好的心理状态，创造更和谐美好的外在环境。冥想，帮助我们每天养护心灵，为更幸福的生活助力。

过去几年，我收到许多朋友的反馈，当他们从我的冥想中获益，并带来意想不到的收获和改变时，他们的兴奋、感动和喜悦也滋养着我，激励着我将这些冥想整理成书，录制成音频，给更多的朋友带来心灵的养护。本书是我关于冥想的第一本书，未来会有更多的冥想创作与大家见面。

希望这本书，能让更多的朋友更多地自我觉察、接纳，从而过上更加轻松、喜悦的生活，获得更加和谐、亲密的关系，走向更加自由、宽广的人生。

关于萨提亚冥想

冥想是萨提亚治疗模式中很重要的一部分。萨提亚女士通常会以一段冥想开始她的工作坊，帮助参加工作坊的人放松下来，并将注意力保持在自我的中心上。获得自己和他人身上的新发现并接纳它们，有助于参与者将这些学习与发现转变为现实。她优美而富于启迪性的文字也激发了人们去更多地使用右脑，而右脑正是直觉的来源。冥想是一种运用我们的大脑直觉来开启更多的可能性，并允许其朝向成长和高自尊的变化发生的方式。

冥想所带来的心理体验是非常丰富的，它不仅让人们从躁动中安静下来，使大脑进入一种开放的状态，使意识和潜意识联结起来，身体和心理联结起来，过去、现在和未来

联结起来，个体与世界联结起来，还会使我们更有力量、更有智慧去做出选择和改变，成为“一个美妙的、更加和谐的生命”。

冥想的语言与文字，如散文般优美。它帮助我们与自己联结，归于宁静，并开启疗愈、转化。冥想是萨提亚在工作坊中使用的一种促进转变过程的干预手段。一旦我们体验到自己最深的存在本质，就有可能做出决定去解决问题，或消除那些阻碍我们体验自我的影响。就此，改变已然发生。

备注：部分文字引自《萨提亚冥想》一书，由约翰·贝曼博士主编。

如何使用本书

欢迎你，打开这本书的朋友！

为了让这本书更好地服务于你的生活，希望以下文字能够给你提供一些指引。

本书分为两部分。

第一部分是我的访谈，记录了我走过的生命历程。

那些历程，亦是许多人在生命中会经历的，关于职业生涯的转折、生命中的丧失、自我生命的价值，以及由此带来的内心体验、疗愈。许多朋友在读了我的一些文章后很有感触，给我留言，分享他们的困惑。在这篇访谈中，我分享了自己生命中的一些重要历程，希望经由这样的分享，给更多的朋友带来**面临困境的勇气**，以及**生命成长的希望**。这些生

命历程，也恰恰反映了萨提亚冥想贯穿的信念。

第二部分是冥想文，包含了三十篇、八个主题的冥想文，以及一篇送给读者的特别的冥想。

你可以把这本书当作你**随身携带的心灵陪伴、自我滋养手册**。当你需要关怀内心、帮助自己安定并更有力量时，你可以打开这本书，选取其中一个适合你当下需要的主题或某篇冥想文，用你的心来阅读，或在心里读给自己听。本书配有我录制的冥想音频。扫描书中的二维码，你就能听到我的声音，获得穿越时空的心灵陪伴。

冥想文的编排有一定的顺序，但你不一定需要按顺序阅读。你可以根据自己的需要选取其中的篇章阅读。

冥想文的阅读，不同于读小说般一口气从头读到尾。当你阅读冥想文时，请带着你的心与身体，感受其中的每一个字。每一段冥想都可以自成一章，单独阅读。每一段都可以细细品味。冥想文帮助你与内心联结，探索自己的内在世界，帮助自己了解自己，感受自己的需要，带来新的洞见与成长，帮助你获得更平和的内心、更和谐的关系，更有力量面对和解决生活中的问题。

阅读此书，你可以从你感兴趣的篇章开始。每篇冥想文，你都可以在日常生活中需要的时候拿来反复使用。如果说，每天步行或跑步能够帮助我们强健身体，那么**每天使用冥想文**，就是在帮助我们和谐内心，强健生命。这会给你带来更多的幸福、成功与快乐！

关于书中的每篇冥想文：

开头部分有**导读**，帮助你了解如何使用这篇冥想。

结尾有**今日主题**，帮助你在选择冥想文或回看的时候，**撷取文中重要的，或是可能给你带来启发和思考的要点。**

在冥想文的主题之上，**主题延展或主题延展练习**，可以给你提供相关练习，帮助你更好地拓展理解，并应用于生活。

在每篇冥想文后面，我们留了一个自由书写的空间“**我的所思所想**”，你可以记录你使用冥想后获得的新发现、感悟或任何感受。

书中，我们还提供了一些其他冥想者的**感悟分享**，以及一些关于成长的文字，希望帮助你在前往冥想之旅的路上，**领略车窗外的风景，丰富你的阅读收获。**

我们提供了一个**读者反馈邮箱**，欢迎你将你的感悟发给我们。我们会收集读者的感悟，这能帮助我们今后更好地创作冥想文。你的感悟也有可能被我们采纳，并分享给更多的读者，帮助他们了解冥想可能带来的帮助。如果你的分享不愿意被分享，你可以在发给我们的同时说明，我们会严格尊重你的决定。

特别要说的是，我非常推荐你去**收听本书冥想的音频**。在音频中，你能听到我的声音，以及为每段冥想文精心配置的背景音乐。你将获得超越文字的能量层面的共鸣和联结。这样的收获是更有“魔力”的，许多的听众体验过，并兴奋于他们的收获。相信你也将获益其中！

书的孕育，源自**分享**的意图。如果你感受到这本书给你带来的帮助，请将它分享给身边的朋友。你的分享，也许会无意中给他人带来生命中的一缕亮光、一丝启发。

在生命的长河中，我与你的相遇，不是偶然。

感恩彼此的**相遇**！