

实现身心整合疗愈
学会觉察身体信号

心理的伤， 身体知道

[美] 露易丝·海 (Louise Hay)

[美] 蒙娜·丽莎·舒尔茨 (Mona Lisa Schultz) 著

李婷婷 译



别再让身体为你的情绪买单

身体的不适和病症源于我们内心的求救
它指引我们去直面自己的真实需求

不被觉察的负面情绪，都会以疾病的方式宣示自己的存在



5000万册畅销书心灵导师

露易丝·海

关于身心整合疗愈的毕生心血

全球亿万情绪困扰者的疗愈指南

《生命的重建》科学践行篇

身心疾病对应表 重磅呈现

倾听它、辨识它、肯定它，让身体成为真相的守护者，让心理重获真正的自由

人民东方出版传媒

People's Oriental Publishing & Media

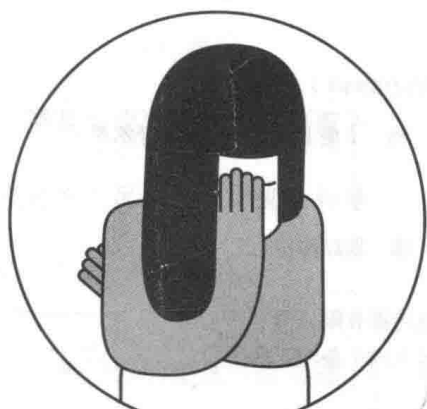


东方出版社
The Oriental Press

心理的伤， 身体知道

[美] 露易丝·海 [美] 蒙娜·丽莎·舒尔茨◎著

李婷婷◎译



人民东方出版传媒
People's Oriental Publishing & Media



东方出版社
The Oriental Press

图字: 01-2018-8374

All is Well: Heal Your Body with Medicine, Affirmations, and Intuition

Copyright©2018 by Louise L. Hay and Mona Lisa Schulz

English language publication 2018 by Hay House Inc. USA

图书在版编目 (CIP) 数据

心理的伤, 身体知道 / (美) 露易丝·海, (美) 蒙娜·丽莎·舒尔茨著; 李婷婷译. —北京: 东方出版社, 2019.4

书名原文: All is Well: Heal Your Body with Medicine, Affirmations, and Intuition

ISBN 978-7-5207-0733-6

I. ①心… II. ①露… ②蒙… ③李… III. ①身心健康 IV. ① R395.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 291976 号

心理的伤, 身体知道

(XINLI DE SHANG, SHENTI ZHIDAO)

作 者: [美] 露易丝·海 [美] 蒙娜·丽莎·舒尔茨

译 者: 李婷婷

策划编辑: 鲁艳芳

责任编辑: 杭超 尼娜 朱红坤

出 版: 东方出版社

发 行: 人民东方出版传媒有限公司

地 址: 北京市东城区东四十条 113 号

邮 编: 100007

印 刷: 清淞永业 (天津) 印刷有限公司

版 次: 2019 年 4 月第 1 版

印 次: 2019 年 4 月北京第 1 次印刷

开 本: 880 毫米 × 1230 毫米 1/32

印 张: 8.5

字 数: 160 千字

书 号: ISBN 978-7-5207-0733-6

定 价: 48.00 元

发行电话: (010) 85924663 85924644 85924641

版权所有, 违者必究

如有印装质量问题, 我社负责调换, 请拨打电话: (010) 84086980-823



当你面对问题时，在内心重复一遍：

一切都好。

一切都在为我的最大利益服务。

在这种情况下，只会发生好事。

我很安全。

它将为你的生活创造奇迹。

愿你快乐幸福。

——露易丝·海

温馨提示：本书引用的案例和相应的医疗方案是两位作者从多年的临床工作中积累的综合材料，但不负责为您提供个性化的医疗建议和处方。请在和医生充分沟通并得到许可后再使用本书提到的药物，如您未在医生的建议下自行使用，本书作者和出版商不对您的行为及后果承担任何责任！

赞 誉

《心理的伤，身体知道》这本书简直是太棒了，它将露易丝·海的治疗智慧与蒙娜·丽莎·舒尔茨在健康方面的专长融合在一起。露易丝·海是研究人类意识共同体的领军人物之一，也是积极思维的榜样，她为全球无数患者开创了一条治愈之路，这本书是对她的直觉天赋的致敬。

——卡洛琳·密斯 (Caroline Myss)

《纽约时报》畅销书

《认识你自己》(*Archetypes : Who Are You?*) 作者

当今世界，信息太多，智慧太少，几乎解决不了任何问题，尤其是健康方面的问题。但《心理的伤，身体知道》这本书结合

了医学和直觉。以前，我做过注册护士，坚持使用最新医学知识来照顾自己的健康。但我也尊重个人的故事和经历及独特的直觉，我用这些告诫自己在日常生活中找寻获得内心平静、健康和平衡的能力。本书秉承同样的理念，所以读起来感觉很舒服。如果今年你要看一本关于健康的书，那就是这本了。

——纳奥米·贾德 (Naomi Judd)

《纳奥米的突破指南》(*Naomi's Breakthrough Guide*) 作者

《心理的伤，身体知道》是一本必读手册。未来时代，我们需要成为自己的精神医生。最好的健康保险就是学会如何保持健康，露易丝·海和蒙娜·丽莎·舒尔茨是很棒的老师。

——朵琳·芙秋 (Doreen Virtue)

《天使拉斐尔的治疗奇迹》(*The Healing Miracles of Archangel Raphael*) 作者

我们知道心理会影响身体的生理机能。我们也知道有些疾病出现的原因是情绪出了问题，很少有疾病纯粹是生物性的。我们还知道“肯定”的好处，就像露易丝·海几十年来一直在教我们的那样。然而，之前从未有人如此举重若轻地将科学的医学、心理学和直觉等视角融合在一起。无论你是面对疾病的病人、

医疗工作者，还是只为过上健康生活的普通人，你都可以读一读这本好书，让它激发你的灵感……接下来的答案可能是你最好的解药。

——丽萨·兰金（Lissa Rankin）

TED 演讲嘉宾

前 言

无论你是初次接触还是长期关注我的作品，我都很高兴能向你们推荐这本书。

《心理的伤，身体知道》从一个新颖而刺激的角度阐述了我的观点。我的合作者——我个人非常喜爱和崇拜的蒙娜·丽莎·舒尔茨博士，多年来始终认真收集科学依据，支持我一直在传递的观念。

虽然我个人不需要证据来证明这些方法的效果——我会依靠内在的声音来评估事物，但我知道有很多人对一种新观念的接受程度取决于它背后的科学依据。所以，我们会在这里向你介绍一些科学知识。有了这些辅助信息，我知道大部分人会意识到他们有能力治愈自己的身体。

所以，请让这本书成为你的指南。在接下来的章节中，我们将逐步清楚地展示如何从疾病走向健康，概述情绪健康与身体健康之间的联系，还会提供所需的处方。本书会将整体健康、营养

健康和情绪健康干净漂亮地打包在一起，任何人在任何时间、任何地点都可以随时取用。

亲爱的读者，谢谢你们和我一起踏上这段旅程。这本书为我提供了更多的机会，让我更加了解自己的工作。现在，我对我所传授的东西有了更深刻的理解。我看到健康和疾病的深层模式，以及这些模式如何影响我们的生活；我更清楚地看到我们的思想、情感和健康是如何联系在一起的；我知道你会用这本书中的信息，创造一种健康快乐的生活。这是个人治愈的新浪潮！

——露易丝·海

在过去的30年中，用肯定和医学直觉的方法治愈心灵和身体这一领域，被越来越多的人探索。虽然，许多有才华和天赋的人引领了这一领域的发展，但毋庸置疑的是，露易丝·海是这一领域的先驱。事实上，这一探索始于20世纪80年代，那时候，我们买了她的“小蓝书”——《治愈你的身体：身体疾病的精神原因和形而上学的疗法》（*Heal Your Body: The Mental Causes for Physical Illness and the Metaphysical Way to Overcome Them*），从这本书中，我们找到了导致人们产生健康问题的思维模式。

没有人会想到，我的生活会因为这本小蓝书而改变，但它确实改变了一切。这本书帮我形成了自己的医疗风格，书中的理论引导我走上了一条道路——为病人和自己创造更好的健康条件。当海工作室（Hay House）建议我和露易丝一起写一本书，讨论如何将肯定、直觉和医学的治愈力量结合在一起，兼顾传统西方医学和替代疗法时，你能想象我有多激动吗？这才是终极的治疗系统啊！可以使用这些材料……还可以和露易丝合作！我怎么会拒绝呢？

露易丝·海的肯定理论

我在攻读医学院博士学位期间及在我花费大量的时间研究大脑的过程中，我一直带着《治愈你的身体》这本书。每当我因为

生活中的波折而哭泣时，我都会翻看这本书。当鼻窦炎和鼻后滴漏发作时，我也会翻看这本书，查阅相关的思维模式，了解到鼻后滴漏也被称为“内心的哭泣”。当我紧张地拿着一笔又一笔学生贷款支付学费时，我的身体开始出现坐骨神经痛、腰背疼痛等问题。我又向那本小蓝书寻求答案，认识到坐骨神经痛与“对金钱和未来的恐惧”有关。

我的多次经历证明了本书的意义，但我永远想不明白的是，露易丝从何处学到了肯定理论（affirmation system）。35年前，她就已经开始进行“临床观察研究”，思考人类思维与健康的关系，她的动力源自哪里？在没有任何科学学习或医学培训背景下，她是如何在观察各个来访者的过程中，看到某些思维模式与相关的健康问题之间的相关性，然后又写出了这样一本书——如此准确地解决我们的健康问题？她的方法奏效了，但我不知道原因何在。这些疑问简直让我抓狂。

必要性或迫切性是发明和创新之母，因此，我决定深入研究她的肯定理论背后的科学原理，从情绪层面描绘大脑和身体上的疾病。我发现身心联系帮我创建了一个治疗系统，指导我进行了超过25年的直觉性咨询，这么多年来，我还是一名医生和科学家。但是，直到露易丝和我开始合写这本书时，我才意识到将我使用的疗法与露易丝的肯定理论相结合会产生多么强大的能量。

直觉的重要性

人体是一台神奇的机器，需要定期地维护和保养，以尽可能高效地运行。身体损坏和生病的原因有很多，如遗传、环境、饮食等。但是，正如露易丝在她的职业生涯中发现的那样，每一种疾病都会受到生活中情绪因素的影响，她还把这些观点写进《治愈你的身体》一书中。在露易丝提出这一结论的数十年后，科学界开始出现支持这些观点的研究。

研究表明，恐惧、愤怒、悲伤、爱和快乐会对身体产生特定的影响。我们知道，愤怒使肌肉紧张、血管收缩，导致血压升高和血流受阻。心脏病医学告诉我们，爱和快乐往往会产生相反的效果。如果你看过露易丝的《治愈你的身体》一书，就会了解到心脏病和其他心脏问题是如何产生的——“从心脏赶走所有的快乐”“心脏的硬化”“缺乏快乐”，还会看到肯定是如何扭转这些问题的——“我把欢乐带回我的心脏”“我快乐地生活”“我很平静”。

特定的思维方式以可预测的方式影响我们的身体，并产生某些化学物质以响应每种情绪。当恐惧是长期的主导情绪时，压力荷尔蒙，尤其是皮质醇的持续存在，会导致心脏病、体重增加、抑郁，从而能引发多米诺骨牌效应。与恐惧一样，其他情绪和想

法也遵循特定的模式，以疾病的形式投射到身体上。我在工作中发现，当情绪在身体的各个部位游走时，它们影响何种器官取决于生活事件的性质。这就是直觉的来源。

通常，如果我们不了解自己或爱人在生活中的情绪状况，这些信息就会通过直觉传达给我们。我们有五种能够唤起情绪的基本感觉：视觉、听觉、身体感觉、嗅觉、味觉，还有与之平行的五种“直觉感觉”：超视觉（视觉）、超听觉（听觉）、超身体感觉（身体感觉）、超嗅觉（嗅觉）、超味觉（味觉）。通过这些，我们可以获得额外的信息。例如，你可能会焦虑地接收到一幅直觉图像，闪现朋友处于危险中的超视觉信息；或者在脑海中你听到了令人恐惧的电话铃声，五分钟之后，电话果然打来，传来爱人死亡的噩耗；或者有人要求你同意一项糟糕的商业交易之前，你可能会接触到“极其怪异的味道”或者闻到“可疑的气味”；或者你可能会在身体中感受到一种“直觉”或者“心痛”的不适感，警告你将在人际关系中遇到麻烦。

通常认为，直觉会引导我们在信息不足的情况下完成某件事，如从医生涯帮助过我的直觉。除此之外，我们的身体也有先天的直觉，可以判断我们的生活何时失去平衡，即使在意识层面，我们还没有明确认识到这些信息。

如果要获得完全康复，我们就必须把注意力集中在通过身

体直觉传达的信息上。但是我們也需要逻辑和事实，充分地了解让健康失衡的生活方式有哪些。就像自行车需要两个充气轮胎平衡一样，你需要同时平衡感觉和知觉、逻辑和事实之间的关系。没有直觉的极端逻辑和没有逻辑的极端直觉都会衍生灾难。我们必须同时使用这两种工具创造健康。本书中，我们将讨论如何做到这一点，可以重点关注以下四种方法：

- 1.认识生活中自身和他人的情绪，并注意到伴随恐惧、愤怒和悲伤情绪而来的警示。
- 2.了解伴随情绪而来且在我们脑海中挥之不去的想法。
- 3.识别痛苦症状并将其定位于我们的身体部位。
- 4.解读症状依据的直觉、情绪和思维模式信息，并理解每种疾病也部分归因于饮食、环境、遗传和创伤等因素。

那么，我们如何利用身体的直觉来解读和诠释它试图传达给我们的信息呢？

请你把身体想象成一个有一系列紧急警示灯的汽车仪表盘，当你的生活中需要注意某些事情时，它自然会亮出红灯。谁没有经历过刺眼的红灯提醒？开车过程中燃油不足、发动机几乎要冒烟时，仪表警告红灯总会不合时宜地亮起，让你抓狂。同样地，

生活中的某个领域空虚或者超负荷时，你身体的一部分就会发出暗示、低语，甚至痛苦的鸣叫。

你有七盏警示灯，每盏灯都是由一组器官组成的，每个器官的健康与特定类型的思维模式和行为相关。例如，与外界安全感相关的器官是骨骼、血液、免疫系统和皮肤。如果你感到不安全时，就更容易在这些器官中发生疾病。我们把这组器官统称为情感中心，因为它们的健康与相应的情绪问题有关。

本书的每一章都致力于描述某一情感中心的器官的健康。例如，第3章着眼于第一情感中心的器官——骨骼、关节、血液、免疫系统和皮肤，并帮助你理解这些器官中各种疾病的含义。因为，与这些器官相关的核心情绪萦绕其周围时，这一情感中心就是平衡的。所以，从本质上讲，如果你的安全感和可靠感失衡，你第一情感中心的器官就会生病。

正如我们需要均衡的饮食来保持健康，我们也需要确保自己拥有爱和幸福作为健康的源泉。我们需要将能量投入到生活——家庭、金钱、工作、人际关系、交流、教育和心灵的各个领域，进而创造身心健康。

肯定、直觉和医学的结合

露易丝和我开始讨论如何为大家写一本最有用的书时，我

们决定把这些理论构建起来，正如《生命的重建》(*You Can Heal Your Life*) 一书写的那样，你们可以看清身体的疾病部位，然后着手处理。但是，你必须记住，人体不是简单地将各个器官捆绑在一起后的集合，所以人体的某一部位的疾病通常也会影响其他部位的健康。家庭的安全感和可靠感（第一情感中心）也会对自尊（第三情感中心）产生影响。你要想完全被治愈，就必须把生活看作一个整体，同时格外注意导致首要问题的器官或疾病。你可以直接翻阅书查看讨论你个人相关问题的某个部分，但是，请你记住，阅读整本书，你也可以找到自己生活中存在能量不平衡隐患的其他地方。全面了解自己的优势和劣势，可以帮你为所有情感中心制定健康生活的长期规划。

你可以用自己的方式读完此书，我会帮助你挖掘围绕着每个情感中心的器官的身体直觉，这样你就能理解身体传达的信息。但是，请你记住，只有你自己才能决定你的身体真正传达了怎样的信息。本书是一本通用指南，与常识和科学所支持的内容相匹配。

确定你的身体传递的信息后，露易丝和我将引导你通过治疗解决导致生病的诸多问题。我们不会在本书中给出具体的医疗建议，因为有效的医疗建议是因人而异的。但是，我们会提供案例分析，让你了解一些基本的医疗干预措施。更重要的是，我们将给你一些可以在一天里重复使用的肯定语及一些可以立即融入生活的行为建议。这些工具将帮助你改变你的思想和习惯，以此来