

THE
HEALING
CODE

全球经典
疗愈圣经



THE
HEALING
CODE

[美] [美]

治疗 密码

修复潜意识，重启自愈系统

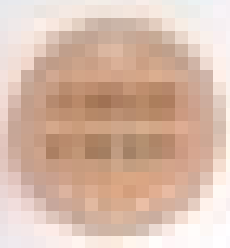
[美]亚历克斯·洛伊德，班·琼森 著

韩亮 译

6 Minutes to Heal the Source of Your Health



中信出版集团 · CHINA CITIC PRESS



1. 姓名: _____
 2. 性别: _____
 3. 年龄: _____
 4. 职业: _____
 5. 住址: _____
 6. 联系电话: _____
 7. 电子邮箱: _____
 8. 身份证号: _____
 9. 其他信息: _____
 10. 备注: _____

姓名: _____
 性别: _____
 年龄: _____
 职业: _____
 住址: _____
 联系电话: _____
 电子邮箱: _____
 身份证号: _____
 其他信息: _____
 备注: _____



THE
HEALING
CODE

【修订版】

治疗 密码

【美】亚历克斯·洛伊德、琳·菲森 著
韩彦 译

图书在版编目 (CIP) 数据

治疗密码 / (美) 洛伊德, (美) 琼森著; 韩亮译. — 2 版 — 北京: 中信出版社, 2015.8

书名原文: The Healing Code

ISBN 978-7-5086-5165-1

I. ①治… II. ①洛… ②琼… ③韩… III. ①精神疗法 IV. ①R749.055

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 094064 号

The Healing Code : 6 Minutes to Heal the Source of Your Health, Success, or Relationship Issue by

Alexander Loyd and Ben Johnson

Copyright © 2010 by Alexander Loyd

This edition published by arrangement with Grand Central publishing, New York, USA.

Simplified Chinese edition © 2015 by CITIC Press Corporation

All rights reserved.

本书仅限中国大陆地区发行销售

治疗密码

著 者: [美] 亚历克斯·洛伊德 班·琼森

译 者: 韩 亮

策划推广: 中信出版社 (China CITIC Press)

出版发行: 中信出版集团股份有限公司

(北京市朝阳区惠新东街甲 4 号富盛大厦 2 座 邮编 100029)

(CITIC Publishing Group)

承 印 者: 中国电影出版社印刷厂

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 16

字 数: 145 千字

版 次: 2015 年 8 月第 2 版

印 次: 2015 年 8 月第 1 次印刷

广告经营许可证: 京朝工商广字第 8087 号

京权图字号: 01-2011-5546

书 号: ISBN 978-7-5086-5165-1/R·57

定 价: 38.00 元

版权所有·侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。

服务热线: 010-84849555

服务传真: 010-84849000

投稿邮箱: author@citicpub.com



序言

改变了 一切的惊人发现

人活着最想要的是什么呢？甜蜜的爱情；从疾病中康复；内心的安宁；还是能发挥特长在某个领域干出一番成绩来，从而获得无与伦比的满足感？你怎么才能拥有那样“东西”，那个能让你为之辗转难眠或心跳加速的东西？

我（指亚历克斯¹）想要和你们分享的，就是一个能获得这些东西的方法。这个方法是我在2001年偶然获得的，并将其视为上帝的恩赐。

你们要知道，在2001年时，以上说的那些都是我求之不得的事。因为在此之前我度过的12年人生实在是充满了悲伤、沮丧、挫折、失败和无助——那漫长的12年给我和我的家人带来了极大的痛苦和伤害。每当事情貌似出现一点儿转机的时候，总是马上又退回原点，让我们的生活重新陷入深深的绝望当中。

这到底是怎么回事呢？让我从头说起吧。1986年，特蕾西和我对彼此说了“我愿意”。当时我们都相信，我们两个人从此一定会过上白头偕老的幸福生活。但是，婚后还不到6个月，特蕾西就开始动不动为一些鸡毛蒜皮的

1 除非特意说明，正文中出现的第一人称都是指亚历克斯·洛伊德（Alex Loyd）。——作者注



小事哭个没完，不停嘴地狂吃巧克力酥饼，还经常躲在卧室里把门反锁起来。此前特蕾西从未发生过这种情况，而且她自己似乎也不清楚为什么会那么难过，当然，除了嫁给我这个原因之外。我们很快就发现，特蕾西患上了抑郁症，而这个病很可能从她出生到现在一直都有。实际上，抑郁症和焦虑症在她的家族中一直存在，而且很容易发病。在过去的三十几年里，她家族里有好几个人都为此自杀了。

病急乱投医

我们试过了所有的方法：咨询、治疗、维生素、矿物质、草药、祈祷、替代性情绪舒缓技巧……所有的方法。特蕾西这些年读的心理学、自我调节、灵修方面的书都可以塞满一座图书馆了。这12年中，我们俩花在这方面的钱更是不计其数——上次我们算了一下，足有数万美元。在我们尝试的方法中有一些还是相当不错的，我们至今还在用，有几个也确实管用，但特蕾西仍然没能摆脱抑郁症的困扰。

我们想，也许抗抑郁药是最后的办法了。我至今仍清楚地记得深更半夜被特蕾西的尖叫声惊醒。开灯后，我惊恐地发现特蕾西坐在那里，身上、睡衣上、床单上都是血。她一边大声尖叫，一边痛哭流涕。我伸手去抓电话，拨通了911，心里想着特蕾西是不是体内大出血了。我担心她能不能挺过来，如果挺不过来，我们年仅6岁的孩子该怎么办。当这个念头冒出来时，我才突然反应过来是怎么回事——原来特蕾西睡着时一直用指甲去抓大腿，直到抠下太多皮肉，血流到了床单上。虽说抗抑郁药的副作用不少，但这次是最可怕的。

不过，抑郁症本身的症状远比这更可怕。有一次，特蕾西读到一本书，做了书后附录中的抑郁症程度自测题。得分显示，她处于“严重抑郁等级”。





于是我仔细看了一眼测试里的问题和她的答案，结果惊讶地发现，有一题问她“是否常常想死”，她竟然回答“是”。她跟我说，她太胆小，下不了手，但她经常会想，要是开车时冲出公路一头撞在路堤上该有多好，所有的痛苦都会消失，一了百了。

特蕾西的抑郁症让我们的生活和家庭笼罩在一片阴影之下，有好多次我们都快扛不住了。婚后仅仅3年，特蕾西和我就想过离婚。唯一让我们继续走下去的因素就是对上帝的信心，坚信上帝定有安排。后来，我俩又举行了一次宣誓仪式，重读了一遍誓言——我们可是真正地做到了“无论安乐还是困苦，都不离不弃”啊！

我唯一没有失去的就是希望，也正是这份希望支撑着我不断地努力寻找解救特蕾西的办法。我加入了两个医疗项目组，参与了无数的研讨和会诊，阅读了大量相关书籍，但没有有什么能给出我想要的答案。长见识了吗？当然了。变得更成熟了？肯定是。坚信自己最终能找到答案？一直坚信，从未改变。

然后，改变就发生了。短短3个小时的时间里，奇迹竟然就发生了。当时，我觉得好像全世界就剩下我自己了，尽管事实上周围都是人……

治疗的蓝图

当时，我刚刚参加完在洛杉矶举行的一个关于心理学替代疗法的宣讲会，正准备返家，已经登机。这时，我的手机铃声响起，接通之后电话那头传来一声“嗨”。这个词钻入耳朵，让我浑身汗毛都竖了起来。果然，特蕾西又陷入了严重的抑郁状态，她一边哭一边抱怨我们的儿子哈利（他只有6岁）怎么就完全不明白她此时的病情。如果这时我在家，就能用一些我知道的方法来缓解她的症状，可我却身在3000英里之外鞭长莫及。我一边安抚她，一边和



她一同祈祷，直到乘务员走过来要求我关掉手机。关机后，我接着为特蕾西祈祷，就像我在过去12年中每天都做的那样。

那之后发生的事情，正是我写这本书的原因。我觉得最贴切的描述是：上帝将一些东西下载到了我的头脑和心灵中，这些东西就是我们今天所讲的“治疗密码”。

别误会我的意思……这架波音737的窗外可没有什么天使降临，机舱中没有雾霭环绕，我也没听到什么圣歌响起。但我所经历的事情实在是前所未有的，简直让我觉得是上帝对我过去12年日日祈祷的一种回应。对于它的出现，我用心去仔细观察揣摩，发现它和之前出现在我脑海中的那些奇思妙想截然不同。如果你有过那种经历，就是想到什么事然后脱口而出“这主意太棒了！”，那你就知道我的意思了。这种感觉很相似，只是这次头脑中像是被植入了别人的好主意，就像我是在电视上看到了它似的。它就在我脑中，但却不是我想出来的。我正在“翻阅”一份我从未研究过的治疗体系的蓝图，它讲的是利用一种身体的生理机能去治疗心灵方面的问题——比如错误的想法和信念。我眼前的这套体系展示了如何找到生活中所有问题的真正根源并进行治疗，而方法仅仅是用双手做一套简单的动作。所以……我开始动笔把它记下来，我写啊写啊，越写越多，直到手酸软抽筋，直到我大声地脱口而出（我记得这些，是因为之后我尴尬地环顾四周，生怕有人听见）：“上帝啊，你慢点儿说吧，要么就等会儿再说，我实在写不了这么快啊！”

回到家之后，我马上就用这套上帝赐予的治疗蓝图来解决这个十多年来一直影响我生活的问题。45分钟之后，我妻子的抑郁症状就消失了。在我写本书时，距那时已过去8年多，特蕾西再没吃过一片药，而且每天感觉都非常好。没错，特蕾西的抑郁症在那最初的45分钟过后也曾有所反复，但在她坚持每天做“治疗密码”之后，不到3个星期的时间，她的抑郁症就痊愈了。



想到我们这么多年来苦心寻找一切能让生活重归正常与平静的方法，过程如此艰辛，我就不知道如何用言语来表达这带给我们全家——我和妻子、儿子们（我们又生了一个）——的激动与狂喜。事实上，2006年特蕾西正式将名字改成了“霍普”¹。这么多年阴郁的日子曾让她无比绝望，如今也都一去不返了。现在，她是“霍普”了，她有了希望。

在发现“治疗密码”的那个命运之夜过去后，接下来的星期一早上当我踏入自己开的私人诊所时，那股兴奋劲儿仍然不减。我计划把这个新发现告诉和我有着相似遭遇的人们——那些正在苦痛、挫折、伤心中煎熬却得不到答案的人们。在我将“治疗密码”与他们分享之后，一切正如所料：抑郁的症状消失了，焦虑转化为平静，人际关系中的问题也不见了，甚至更严重的心理和精神问题也在持续、稳定、快速地好转。

治疗的范围扩展了

6个星期之后，发生了一件出乎预料的事情。我的一位重要患者来找我，问我能否和她私下聊聊。她一脸困惑的表情，这倒极少见。她跟我说，她不记得是否告诉过我她有多发性硬化症²。说心里话，听到这话我立即想起读博时上过的一节心理学课，课上曾讲到道德与法律的话题，这让我心中闪过一丝不安，担心会被卷入一场官司，顿时就觉得尴尬和紧张起来。我一边翻看她的档案，一边告诉她我也想不起来了，得再看看。但就在此时我突然意识

1 霍普，原文为Hope，意为“希望”。——译者注

2 多发性硬化症（multiple sclerosis）是一种慢性中枢神经系统疾病，症状包括：感觉改变、视觉障碍、肌肉无力、抑郁、协调与讲话困难、严重的疲劳、认知障碍、平衡障碍、体热和疼痛等，严重的可以导致活动性障碍和残疾。平均发病年龄一般在20-40岁，女性发病人数是男性的两倍。——译者注



到，她之所以这么问，原因可能并非我想的那样。

想到这一点，我心中顿时充满了同情。我将档案合上放到一边，深深地看着她，说：“我也记不得了，为什么会问这个？”结果她突然就哭了起来，几乎完全失控。等平静下来之后她解释说，她刚刚从纳什维尔的范德堡医院回来，医生告诉她，她患的多发性硬化症已经完全康复了。听到这话我大为触动，眼泪也不禁流了下来。后来不知怎么，我们又破涕为笑，笑得十分畅快。我问她：“你是怎么做到的？快告诉我！如果以后我还有这样的病人，我好和他们分享你的经验。这实在太棒了……真为你高兴！”

她告诉我，这一切都要归功于我过去这6个星期让她做的“治疗密码”。理应如此——因为这是她做的唯一一件与以往不同的事。

当时我认为这纯粹是一个特例，一起偶然发生的反常事件而已。直到几个星期之后，我又听到了一件类似的事，这回是癌症康复。此后不久又有了糖尿病康复，然后是偏头痛康复、早期帕金森症康复等。

此时我才知道，那天在3万英尺高空所得到的东西已经远远超出了我所希望或祈求的。我意识到它将给全世界人民的健康带来福音，但我也知道没人会相信我。实际上，大多数人甚至根本就不相信那些关于治疗的神奇故事。它们听起来太玄了，太惊人了，太不可思议了。我们每天都被这些所谓的“不可思议”狂轰滥炸着，而一旦套用在自己身上，结果却往往令人大失所望。

寻求证明

为了能把它推广到全世界，我需要先迈过自己心里的那道坎儿。首先要确认两件事。其一，它是否与我自身的宗教信仰相契合。在两到三个星期的



时间里，我“按下暂停键”，花时间祷告，与我的牧师和精神导师交谈，在经文中搜寻依据，看其是否能与《圣经》相契合。最后我确信，这个治疗方法事实上比其他任何主流或替代性的医疗手段更加与《圣经》里所讲的相契合。它治疗的正是《圣经》中所强调的东西，而治疗手段也依照了神创造宇宙及人类身体的方式。

第二个我需要确信的事是，“治疗密码”是可以从科学及医学的角度被证实的。我必须这么做，因为我开始意识到，如果它真有我想的那么好，那我就彻底改变目前的生活才能将其推广到全世界。我必须放弃我原本的工作。你得理解一下，我为了博士学位寒窗苦读了5年，这些年也一直备受煎熬，不仅要想法应对特蕾西的抑郁症，同时还要做两份工作，全身心投入到研究生院的工作中，为学费奔波，还要养活一家子（我第一个儿子正好在那时出生）。记不得有多少次我们把花生酱或米饭豆子当作晚餐了。取得学位之后，我工作不到一年就有了一份长达6个月的患者等候名单。作为医生，我的事业蒸蒸日上，我们也终于能享受到自己的劳动果实了。

所以，当我看到“治疗密码”在特蕾西和我的患者身上产生了如此神奇的效果后，我更需要确信它是货真价实的。我需要证据。

接下来的一年半时间里，我通过各种方法来证明“治疗密码”真的比其他所有的治疗方法都好。我开始借助心率变异性测试（HRV）——这是测量自主神经系统压力的黄金标准。在做了足够多的研究之后我发现，几乎能想到的每个健康问题如果深究的话，或多或少都和以某种方式表现出来的压力相关联。我相信，如果“治疗密码”真能像看起来那样包治百病，那它肯定

1 关于我是如何得出此结论的，如果你想知道更多详细内容，可以登录网站 www.thehealingcodebook.com，注册本书，然后参见《信仰基础》（*Spiritual Underpinnings*）一节。——作者注



是清除了身体上的压力，因为在大多数案例中，那些被治好的人身体上的病症并非“治疗密码”指向的目标。实际上，无论过去、现在或将来，它的目标永远只有一个——内心的、精神上的病症。

惊人的结果

历时一年半的心率变异性测试结果完全出乎我的预料。一位医学博士告诉我，我得出的结果在医疗史上绝无仅有。这个结果是什么呢？简单来说，“治疗密码”只用不到20分钟的时间就可以让自主神经系统从失衡状态恢复平衡。而且经测试，大多数患者（77%）在24小时之后仍然保持着平衡的状态。罗杰·卡拉汉博士的最新研究专著《停止创伤带来的噩梦》（*Stopping the Nightmares of Trauma*）一书显示，依据过去30年中的可查阅文献，此前的治疗方法要移除同样多的压力，所花的时间最短也要6个星期。将这些信息串联起来的话，很明显，“治疗密码”似乎用不到20分钟的时间，就将我们体内导致几乎所有健康问题的根源祛除了。

当然，这个测试是我自己进行的，并非来自临床试验或双盲测试¹，但它足以告诉那些思想开放的人们，他们的问题有解决的希望了。我知道，我已经找到了自己一直苦苦寻觅的东西，好多人认为不可能的东西：它不仅能治标，还能治本，效果也非常持久。有了它，我就有了离开现在工作的理由与勇气。我从零开始，在资金短缺、没有广告的条件下，在家中的地下室里成立了“治疗密码”团队。想到我和特蕾西在此前的12年中所经受的痛苦，我

¹ 双盲测试，是指在测试过程中，测试者与被测试者都不知道被测者所属的组别（实验组或对照组），分析者在分析资料时，通常也不知道正在分析的资料属于哪一组。这样可以最大限度地减小主观影响，让测试结果更客观、更准确。——译者注





觉得，现在的我有责任来帮助那些也正处于痛苦中的人。所以，现在我怀着无以言表的激动之情，将这份礼物，这份上帝在2001年5月送给我的礼物转送于你，让你可以和世界上许多人一样，治愈生活中的创伤。

班·琼森的故事

我（指班·琼森）非常同意。事实上，我之所以加入这个团队来帮助推广“治疗密码”，原因之一正是我亲身体验过它的神奇疗效，而且后来还亲眼看到我的父母也从中受益。下面就是发生在我身上的故事。

1996年那会儿，可以说，我在科罗拉多泉市过着“相当滋润”的生活。作为医生，我的事业非常成功，和患者们相处融洽，我的副业——房地产投资也开展得有声有色。一家人其乐融融，还有充足的时间去狩猎、垂钓和滑雪。生活简直太美了！

就在这段时期，我父亲做了三支冠状动脉搭桥手术。当时他的下肢动脉已经硬化闭塞了，需要打通颈动脉。他问我，有没有什么非常规的治疗方法，也就是不在美国食品药品监督管理局（FDA）许可之列的那些疗法。随着他进入康复期，动脉也畅通了，我开始对这件事上心了。随着我对草药、营养补剂及对FDA许可的标示外药物的认识加深，我越发觉得我一直在治疗的只是表面症状，而并没有让患者真正从生病状态转变为健康状态。

我开始对药物这种有着大量副作用的东西备感失望。原来世上竟然有这么多有效的疗法，而我以前接受的医科教育竟然对此毫无提及！我认识到，我需要对它们有更深入的了解。于是，一切从此开始！

我回到家乡佐治亚州后，开始苦读所有我能找到的关于草药、营养



补剂、顺势疗法和其他疗法的资料。这就好像重新回到学校学医一样！后来我发现，由于信息量太大，我还是需要正规的培训。于是我又回到学校，最终拿到了理疗学学位。

从那时开始，我就努力整合两个领域的知识，为患者提供最好的疗法。我将主流医学疗法与其他替代性疗法适当结合，为患者创造出最有效的治疗方案。这么做之后，我在治疗慢性病和退行性疾病¹方面比之前单用主流医学疗法的效果更好了，其中也包括癌症——这个我最终选择钻研的领域。当然，尽管我的治愈率大大提升，仍然有一些患者的病是无论我用什么方法都没有效果的。正是这些病例，让我不断地寻找一种能对所有人都起作用的治疗方法，不管他们的病情如何。

疾病并不都是身体上的

作为癌症综合治疗师，我遇到的最大困难之一就是患者在康复过程中必须要克服情绪和心理问题。事实上，我真的遇到过患者在症状消失之后反而死了，就因为他们无法克服生活中常常会出现的愤怒、恐惧、感受不到爱、不被原谅等种种情绪。为了帮助我的父母更有效地处理他们未解决的情绪和心理问题，我做了一番调查，钻研了不少疗法，包括传统的心理辅导、思维场疗法（TFT）、情绪自由技巧（EFT）、抚摸疗法、达帕思指压技巧（TAT）、量子技巧，还有其他种种疗法²。其中一些确实起了一定作用，有的甚至效果出众，但却没一个是我想要的那种

¹ 退行性疾病是指受害组织或器官的功能随着时间推移会逐步减弱的疾病。——译者注

² 其中一些疗法是带着与之相应的精神世界观的。但我（班·琼森）和亚历克斯都没将疗效归功于此，我们只是借用了这些疗法中能被科学证明的部分，仅为获得身体上的益处。——作者注



普适性的疗法。

在此过程中我也发现了一个事实，就是我们极少会碰到一种全新的疗法，尤其是那种在医学史上具有跨时代意义的疗法。想想有没有可能存在一个没有百忧解（抗抑郁药）、立普妥（降血脂药）、胰岛素和降压药的世界？这种想法一旦契合了我们自身的需求，就真的会成为一件无比重大的事！当时我还没意识到，我要寻找的这种新疗法，正是亚历克斯·洛伊德博士所创的“治疗密码”¹。现在，我非常高兴地向朋友和伙伴们推荐它。

在我位于亚特兰大的癌症诊所，我们已经取得卓著的成果了。我们研究了癌症出现的多种原因，并一一对症下药。我认为，癌症的病因是多种原因的综合，包括重金属、病毒、细胞缺氧、代谢性酸中毒以及情绪问题和心理问题。对于重金属，我们可以用多种静脉药剂或口服剂很有效地处理；病毒及其他类病毒颗粒就难处理得多，但它们也能用某些抗病毒制剂和其他非FDA许可药来解决；细胞缺氧（德国生物化学家奥托·瓦尔堡证明缺氧是导致癌症的一个重要原因，他也因此获得1931年的诺贝尔生理学或医学奖）的治疗则是一个较为缓慢的过程。有静脉药剂可以改变氧合血红蛋白分离曲线，这与代谢性酸中毒的治疗密切相关，同时坚持改变饮食习惯也是极为必要的。要全面解决以上这些问题尽管不容易，但也都算指日可待。只有情绪和心理问题仍旧是躺在病人面前的拦路虎。如何为其找到一个解决办法，在我的医学实践中成为一个越来越重要的课题。

¹ 本书中的“治疗密码”正是基于亚历克斯·洛伊德于2001年创立的“治疗密码系统”。经过数年时间，在美国50个州及全球90个国家的患者进行过亲身体验和测试后，我们发现，这确实是一个能对所有人及所有疾病都产生效果的系统。——作者注



我的死亡诊断

在我为父母苦心寻找的过程中，我自己也开始出现一些身体上的问题了。起初是疲劳和肌束颤动（肌肉不自主地收缩或肌纤维痉挛）。最初，我试着不去在意，只当它是1996年我遭受脊髓损伤的一个后遗症。但随着时间推移，状况恶化了。腿肚子上的肌肉会不自主地跳动，后背和上臂的肌肉也会出现痉挛。你坐在那儿可以清楚地看到这些肌肉在皮肤下面上下跳动。而且，我变得更容易疲劳，甚至只爬一小段楼梯就累了，我的声音也变得更虚弱。我决定要拜访一下我的整形外科医生，他也是我的好朋友。在给我做了仔细检查之后，他非常迟疑地告诉我说，他的诊断结果是肌萎缩性侧索硬化症（ALS）。我对这个诊断结果并不满意，所以马上找了另一位医生朋友，打算听听他的意见。但他也做出了相同的诊断。

我回到家，仔细阅读手头的医学书籍，但查到的内容却让人非常沮丧。8%的肌萎缩性侧索硬化症患者5年之内就会死于并发症，而我患病至少有一年了！根据这种病的相关数据，我已经活了剩余寿命的25%-50%。我的癌症患者中不少人的诊断结果都比这个好。

在我得知诊断不久，我参加了一个宣讲会，会上我听到亚历克斯·洛伊德博士讲到他的新发现——“治疗密码”，我觉得非常吸引人。他讲到，在他用“治疗密码”医治患者后，不仅在患者的精神方面产生疗效，在身体方面也产生了作用。这相当出人意料，但却是不争的事实。而后，他见到越来越多患者的身体疾患出现了好转。于是，拿着刚刚到手的诊断结果，我转而开始努力研究洛伊德博士的发现了。





细究科学和哲学依据

科学和哲学依据对我来说非常重要，因为如果在科学和哲学基础上都有瑕疵，那成果本身也是有瑕疵的。就像这本书将要详细介绍的那样，“治疗密码”的基础概念之一就是所有记忆都会被大脑以图像的方式保存，其中一些图像包含不实信息甚至是谎言，如果不去修正的话，最终将导致精神和（或）身体上的疾病。记忆会以图像的方式保存这种说法，我对此并无异议，因为大脑的工作方式确实就像一台超级计算机。关于图像中存在不实信息或谎言的说法，对我来说就有些新鲜了，但也完全说得通。因为自弗洛伊德以来所有相关学者都提出，如果之前某些能量受到阻隔，那之后生活中就会出现难以解决的问题。新鲜的是，依据这个概念，这些事情、这些图像并非事实。举个例子，如果某人感到不被爱，他（她）就真的不值得爱了吗？当然不是！如果我们感到力不从心，难道就意味着我们的身体和头脑真的没办法做出行动了吗？可能并非如此。很可能我们只是认为自己不能做到而已。所以，我能接受所谓的“相信了非事实”这个概念，但这又怎么会演变成疾病呢？

我试着将其比做一种电脑模式，这样较容易理解。我们生来就带着某些特定的程序，其中之一就是“自我治疗”的程序。一旦我相信的并非事实，那么就相当于这个程序的文档被破坏了，导致程序越运行越慢，最终崩溃。如果你能找到一种方法把被破坏的文档修补好……那么，瞧！人体自愈能力——这个上帝造人时所设计的功能又会重新恢复！以电脑模式来看这很合逻辑，从人体模式上来说也是行得通的。

但你怎么做到将错误的删除，以正确的数据替代呢？对我来说，这就涉及物理学了。因为所有的事物，包括数字信息，最终都会以