

POSITIVE ENERGY

10 extraordinary prescriptions
for transforming fatigue,
stress, and fear into vibrance,
strength, and love

正向能量

十大绝招让你将疲劳、
压力和恐惧转化为生机、能量和爱心

[美]朱迪斯·欧洛芙 博士 (Judith Orloff, M.D.) 著
李 中 译

它像一抹阳光照亮了生命的每一个阴暗角落

《正向能量》是朱迪斯·欧洛芙博士轰动全美的畅销书，
长踞《洛杉矶时报》畅销书排行榜，
出版4年多来一直受到读者追捧，已被翻译成25种文字出版。

正向能量

十大绝招让你将疲劳、
压力和恐惧转化为生机、能量和爱心

POSITIVE ENERGY

10 extraordinary prescriptions
for transforming fatigue,
stress, and fear into vibrance,
strength, and love

[美] 朱迪斯·欧洛夫 博士 (Judith Orloff, M.D.) 著
李 中 译

中国商业出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

正能量：十大绝招让你将疲劳、压力和恐惧转化为生机、能量和爱心/
(美) 欧洛芙 (Orloff, J.) 著；李中译. —北京：中国商业出版社，2009.12
ISBN 978-7-5044-6708-9

I . 正… II . ①欧… ②李… III . 心理保健 - 通俗读物 IV .
R161.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 227208 号

Copyright©2004,2005 by Judith Orloff, M.D.

This translation published by arrangement with Harmony Books, an
imprint of The Crown Publishing Group, a division of Random
House, Inc.

北京环球启达翻译咨询有限公司组织翻译

责任编辑 陈朝阳

*

中国商业出版社出版发行

010-63180647 www.c-book.com

(100053 北京广安门内报国寺 1 号)

新华书店总店北京发行所经销

三河市祥达印装厂印刷

* * * * *

700×1000 毫米 16 开 22 印张 255 千字

2010 年 3 月第 1 版 2010 年 3 月第 1 次印刷

定价：32.80 元

* * * * *

(如有印装质量问题可更换)

版权所有 盗版必究

对朱迪斯·欧洛芙博士和《正向能量》的赞誉

欧洛芙博士的书让你走进一个探索我们自身神奇能量的奇妙之旅。每一个感觉烦躁不安、压力大或因恐惧而裹足不前的人都应该阅读这本书。

——医学博士 迪帕克·乔普拉 (Deepak Chopra,M.D.)

《再造身体，复苏灵魂》作者

欧洛芙博士找到了一个功效显著的新方法，帮助我们增强能量、缓解疲劳、找回内心的平和。强烈推荐！

——医学博士 迪恩·奥尼希 (Dean Ornish,M.D.)

《逆转心脏病计划》作者

现代精神病学正在寻求与意识和治疗机制有关的新治疗方法，其中许多发现可能会把可怜的弗洛伊德从坟墓中翻出来。朱迪斯·欧洛芙博士就是这个迅速扩展领域中的佼佼者。如果你想获得更多的平和感、能量和更深层次的治愈效果，如果传统治疗已经让你感觉大倒胃口，那么请你阅读这本书。

——医学博士 拉里·多西 (Larry Dossey,M.D.)

《精神疗法与医学重塑》作者

朱迪斯·欧洛芙博士是一位医师，是一个真诚的人、一位精神上的导师，也是一个直觉和能量治疗的专家。这本书的价值是无法估量的，因为它将教会你如何与体内和身边的能量流相联系，同时还能让你学会将健康、快乐、和平、愉快与创造力等积极情绪调节到一起，优化自己的生活。这本书有能力帮助你发挥出自身最大的能力，你会意识到这股能力其实一直在你身上。

——哲学博士 琼·博利森科 (Joan Borysenko,Ph.D.)

《忙碌女性的内在平和》与《关注身体，修复心灵》作者

对于那些希望提升能量等级的人来说，这是一本优秀的指南，为你提供正确的方向和技巧。

——医学博士 伯尼·西格尔 (Bernie Siegel, M.D.)

《爱、冥想和奇迹》作者

《正向能量》这本书我最欣赏的地方，就在于它把生物能的概念引入日常生活时所用的种种方法：练习、故事、对各行各业的名人进行访问，等等。《正向能量》像一抹阳光照亮了生命的每个阴暗角落，利用它提供的新技巧，我们可以重塑生命、重塑世界。

——辛西娅·苏·拉尔森 (Cynthia Sue Larson)

《灵性的优势：灵性的光芒如何让你梦想成真》作者

这本充满了仁爱、幽默的书为我们提供了一份清洁工具，以保护自身的生命力量，同时鼓励你勇敢地参与到生活中去，之后我们的生活将是一片坦途。我为朱迪斯的慷慨感到钦佩，她用一种极为聪明、简洁的方式，为我们提供了如此多的基础知识！

——阿拉尼斯·莫里塞特 (Alanis Morissette)

创作歌手、社会活动家

我可以拍着胸脯说，朱迪斯·欧洛芙的《正向能量》已经改变了我的生命！我大约是所有当中买得最多的，因为我想把它送给朋友们。如果你想去除生命中消极的东西、获得积极的人生，那么我强烈推荐你阅读本书。朱迪斯·欧洛芙提供的知识，都是货真价实的宝贝。

——罗莎娜·阿奎特 (Rosanna Arquette)，著名演员



Dr. Judith Orloff
朱迪斯·欧洛夫博士

作者简介

朱迪斯·欧洛夫博士 (*Dr. Judith Orloff*): 美国加利福尼亚大学洛杉矶分校医科学导导师和精神病学临床培训指导, 毕业于南加州大学医学院, 是国际上研究医药、直觉和情感自由三者关系的权威。欧洛夫博士在精神病学领域成就卓著, 她经常在大学、医院、美国精神病学会以及传统与非传统卫生论坛演讲, 是《自然健康》(*Natural Health*) 杂志的顾问委员会成员。《身体与灵魂》(*Body and Soul*) 杂志称欧洛夫博士为“美国顶级医生之一”。其著作刊载于美国有线新闻网 (*CNN*)、公共广播公司 (*PBS*) 和全国公共广播电台 (*NPR*), 她本人也频频出现于《今日美国》(*USA Today*)、奥普拉主办的《O 杂志》(*O, The Oprah Magazine*) 和《悦己》(*Self*) 等杂志。欧洛夫博士是 www.youtube.com/judithorloffmd 网站上“直觉和情感自由”频道的创建者。

欧洛夫博士出身医学世家 (整个家族有 25 名医生), 她倡导“民主疗法”, 认为人体的每一部分都能影响人的整体健康。她强调生理、情感与精神健康之间存在不容忽视的关系, 并开发出一套独特的精神健康改善方案, 由此声名鹊起。

作为一名获得加利福尼亚大学洛杉矶分校董事会认可的精神病学家, 欧洛夫博士将传统医学疗法与直觉、能量、精神等前沿领域的研究成果融会贯通, 开发了生理与情感并重的疗法, 以加强对患者的护理。她的新书《情感自由》(2009 年 3 月) 帮助读者将自己从消极情感中解放出来, 生出希望、同情心和勇气。她为那些压抑、失去勇气或茫然无措的人以及那些情感状态不错但想更好些的人指明了方向。

欧洛芙博士已经出版的著作有：《正向能量》(*Positive Energy*)、《直觉疗法指南》(*Dr. Judith Orloff's Guide to Intuitive Healing*)和《预见力》(*Second Sight*)，这套三部曲系列书籍在直觉、能量以及如何与不断蔓延的疲惫心态作战等方面取得了新的突破。《正向能量》更是登上《洛杉矶时报》畅销书榜，也是全国范围内的畅销书，已经被翻译成 24 种语言。

欧洛芙博士现居住在加利福尼亚州的洛杉矶海岸。

FOR BERENICE GLASS

献给我最好的朋友贝雷尼斯·格拉斯

致 谢

我在此向那些支持我写作的朋友们表示最衷心的感谢：

理查德·潘（Richard Pine），我的文学经纪人，感谢他对我毫无保留的信任，我们之间的合作关系是那样的牢不可破。

贝奇·拉普布特（Betsy Rapoport），我亲爱的编辑，他一直在用他的细心、幽默和机智鼓励我前进。

什叶·阿哈特（Shaye Areheart），发行人，一位精力充沛的女性，也是本书最忠诚的拥护者。

托马斯·法波（Thomas Farber）和苏珊·戈兰特（Susan Golant），他们在本书的创作结构方面给予我很多的帮助。

柯曼·巴克斯（Coleman Barks），他在语言和直觉上的天赋及诚挚的友情让我获益良多。

史蒂芬·施瓦茨（Stephan Schwartz），我的良师益友，是一个在意识方面充满大无畏精神的探索者。

我还要感谢哈蒙尼出版社的蒂娜·康斯泰布尔（Tina Constable）、佩妮·西蒙（Penny Simon）和凯瑟琳·贝特娜（Katherine Beitner），以及海蒂·克虏伯（Heidi Krupp），是他们的辛勤劳动让我的书能在世界范围内流传。

还要特别感谢那些为了本书而接受我采访的明星和社会名流：杰米·李·柯蒂斯（Jamie Lee Curtis）、约翰·登斯莫尔（John Densmore）、伊娃·恩斯勒（Eve Ensler）、维维·格雷（Wavy Gravy）、艾米·格罗斯（Amy Gross）、昆西·琼斯（Quincy Jones）、内奥米·贾德（Naomi Judd）、戈尔蒂·霍恩（Goldie Hawn）、劳瑞·金（Larry King）、诺曼·李尔（Norman Lear）、肯尼·罗杰斯（Kenny Loggins）、莎莉·麦克琳（Shirley MacLaine）、罗莎·帕克斯（Rosa Parks）、谢丽尔·提格丝（Cheryl Tiegs）和伊雅拉·范赞特（Iyanla Vanzant）。

此外还有两位从事心理治疗工作的朋友理查德·梅茨纳(Richard Metzner)和里贾纳·派丽(Regina Pally),感谢他们提供的人生素材、写作建议和给予我的精神支持。以及哈发斯·阿比奥拉(Hafsat Abiola)、劳拉·安迪迈(Lori Andiman)、芭芭拉·贝尔德(Barbara Baird)、迈克尔·白桂斯(Michael Beckwith)、劳里·苏·布洛克威(Laurie Sue Brockway)、安·巴克(Ann Buck)、亚努斯·瑟考恩(Janus Cercone)、宝拉·西兹玛(Paula Cizmar)、劳拉·克鲁斯(Laura Crouse)、詹妮弗·库克(Jennifer Cook)、莫莉·马龙·库克(Molly Malone Cook)、伊丽莎白·考克思(Elizabeth Cox)、拉里·多西斯(Larry Dossey)、丹·邓肯(Dan Duncan)、琳达·佳尔博特(Linda Garbett)、威利·顾(Weili Gu)、凯瑟琳·英格拉姆(Catherine Ingram)、汤姆·贾斯汀(Tom Justin)、乔纳森·基尔希(Jonathan Kirsch)、迈克尔·曼海姆(Michael Manheim)、玛丽亚·麦金利(MaryEl McKinley)、玛丽·莫里西(Mary Morrissey)、卡罗琳·梅西(Caroline Myss)、玛丽·奥利弗(Mary Oliver)、迪恩·欧宁胥(Dean Ornish)、迪恩·欧洛夫(Dean Orloff)、菲利斯·保罗(Phyllis Paul)、夏洛特·莱兹尼科(Charlotte Reznick)、沙龙·撒尔博格(Sharon Salzberg)、莉莎·许奈德曼(Lisa Schneiderman)、玛德琳·施瓦布(Madeleine Schwab)、海顿·施瓦茨(Hayden Schwartz)、马克·塞尔泽(Mark Seltzer)、丹尼·希恩(Danny Sheehan)、唐·辛格(Don Singer)、克里斯蒂娜·斯奈德(Christina Snyder)、梁·谭(Leong Tan)、苏珊娜·泰勒(Suzanne Taylor)、罗伊·塔克曼(Roy Tuckman)、辛西娅·沃森(Cynthia Watson)、玛丽·威廉(Mary Williams)、贝斯·萨切尔(Beth Zacher)、祖雷克哈(Zuleikha)。

最后是我那很少会被提起,但却永远不会忘记的父母玛克辛·奥斯特姆·欧洛夫(Maxine Ostrum-Orloff)和西奥多·欧洛夫(Theodore Orloff),直至今天,他们仍然一如既往地教导着我。

当一切即将结束的时候，我可以这样说，
我的一生是这样度过的：
如果我是新郎，那么好奇就是陪伴我一生的新娘；
如果我是新娘，那么我将把整个世界拥抱在怀里……
我不希望在生命即将结束时，
才发现自己只不过是大千世界里的一个匆匆过客。

——玛丽·奥利弗（Mary Oliver）

引言

关于正向能量计划与能量精神疗法的说明： 正视自己的精神能力

你是否觉得自己总在苦苦支撑而备感神伤？你是否因为身上负担了太多的责任而感到绝望，但却不敢说“不”？你是否已经被能量吸血鬼撕咬得遍体鳞伤？你是否因新闻中那些暴力血腥的场面而对人生彻底失去信心？

一场隐藏着的能量危机正在时刻威胁着我们的世界。今天这个科技高度发达的社会里，处处充斥着动荡不安的因素，我们的身体、情绪和精神正在不知不觉中承受着难以负荷的重压，一点点步向衰竭。这是一个信息大爆炸的时代，传呼、电邮、传真和电话给我们带来了铺天盖地的海量信息，我们深深地沉沦在信息海洋之中无法自拔。同时，地缘政治学中的复杂关系也在不停地折磨着人们，因为我们不得不面对全球范围内一切敌对力量的觊觎。毫无疑问，我们的能量面临着空前的压力。更令人困扰的是，面对这一切，大多数人所选择的都是逆来顺受。对他们来说，那些令人感到疲劳和厌烦的生活，就是正常的人生。显然这样做是错误的，无论前途还要面临多少艰难险阻，我们都不可以对这些疯狂的社会模式采取妥协忍让的态度。我会教给你使用一些特别的方法来释放自身的能量，从中你会学习如何缓解紧张情绪，以及如何选择一条适合自己成长的人生道路。

在本书中，我首先要向你介绍一下能量精神疗法（Energy Psychiatry）。作为一个术语，它代表了我目前正在从事的一项新兴的精神心理治疗方法。这门学科主要研究支撑人体健康及运动的微观能量，它是能量医学（Energy Medicine）的一个分支学科，认为我们的身体和精神状态其实是微观能量的真实表现，不同文化的医学治疗形式最终都离不开一个共同的根源——让患者重获生命力。不幸的是，在今天的主流医学治疗活动中，已经很少有人会注意到这个概念了。这简直是天下之最大荒谬：如果一个人已经没有生命力了，那么医生根本没有办法挽救他的生命。能量精神疗

法对于传统医学的最大贡献在于，它让我们了解到如何从日常生活行为着手，将自己的生命力量提升至最大。微观能量其实是一门很高深、很系统的学问，尤其是它在精神治疗学上的应用，只要略加创新，就可以使诊疗水平得到提高。事实上，所有的治疗手段都可以从我的理论中获益。

作为一名获得专业认证的心理咨询师和加利福尼亚大学洛杉矶分校（UCLA）的临床助理教授，作为一名有着20年临床实践经验的研究者，我相信能量级上的些许转变就能引起极为重大的表现变化。我见到许多人花费了大量的时间和金钱，用来接受以精神手段为主的治疗，希望理性的思维能给他们带来自己所希望的快乐。这是真实的客观事实，思想将决定你前进的道路，情绪上的治疗所反映出的效果也是有目共睹的。一直以来，我都主张将传统治疗手段与其他辅助治疗手段相结合，才能取得最大的疗效。其实这种做法的关键在于重建微观能量，即学会运用最原始的生命力量，并以此为工具协调不同治疗手段之间的关系。

作为一名心理咨询师，安于现状、墨守成规不是我做事的风格。为了能把所有的一切都贡献给患者们，我的所作所为已经超出了一个心理咨询师的执业范围。除了按常规接受训练之外，我本身也是一个直觉敏锐之人，这与家族遗传有关。我的家族中，历来不乏直觉敏锐之人，比如我的祖母、母亲、姨母，包括贝莎阿姨，她的塔罗牌从不离身。在能量精神疗法中，我能够把与能量场有关的画面、知识和释意以非线性的信息方式融合在一起，为我的患者提供帮助——这是一个神奇而有效的法门，它增强了我的医学实践能力。（在拙著《直觉疗法指南》和《预见力》中，我曾经描述过我是如何努力想把直觉融入到正统的科学体系中。）我所做的并不仅仅是一项工作这么简单，它是我毕生的追求。每一次与患者的座谈，我都会把它当作神圣时间来对待。50分钟里，每一个人都是我的世界，我的全部注意力都会集中在他们身上，仔细聆听他们所说的一切，分析他们没有说出的内容。跟随患者们的思想和直觉一路走下去，真是件令人快乐的事情。我的精神疗法就像一件精细的工具，精准而细微地调整着他们的状态，让一切不可能变为可能。

现在的问题是，我们的医师在医学院中根本学不到与能量有关的完整知识。我始终是一个充满好奇心的人，还带有一些颇为顽固的倾向，任何我认为不真实的东西，都会被我毫不留情地拒之门外。（我想这可能是秉承了家族中女性前辈们的传统，一出娘胎，我就是个倔强而坚强的人！）也因此，我没有像其他医学院的学生那样对能量麻木不仁。教授们对此似乎也有着不小的困扰，但还是教导我们，能量就像汽油一样：健康的饮食、睡眠和活动就是我们赖以生存的燃料，面前的世界就是我们要前进的道路。（即便是如此浅显的基础知识，在提到它们的时候，也要打上一个“核心”科学的标签。）我们习惯了以人们完成多少业绩来衡量其能量水平，当油箱的水平较低时就需要补充燃料。对于在医学院中所受到的教育，我一直怀有深深的感谢之情——总把它当作一段神奇的经历——但我已经认识到，能量的传统模式仍然被埋藏在不见天日的黑暗时代。在那里，能量正以其最原始的形态存在着，要想让它们进入更广阔的空间，发挥其应有的作用，就必须找到隐藏在生活表面下的微妙能量。理论上讲，大多数人都有找到它们的潜力和机会。

我们需要对医学院的课程结构进行重组，让学生们有机会接触到、感觉到他们所拥有的全部能量。否则，就如同你不打算教授一个人如何选择好的食材以满足自身能量需求，却希望他能吃得健康；你不教会他如何放松，却希望他能获得良好的睡眠，这些都是不可能实现的目标。正因为如此，关于能量的传统观点始终不能发挥正常的功效。如果你已遵医嘱行事却仍然感到疲累不堪，那么错不在你。你所需要的只是更详细的指示，我会帮助你让它变得更完善。

本书旨在唤醒沉睡中的你，让你变得勇于实践。因为能量精神疗法是保持生命力的最佳方式，任何人都有使用它们的必要。因此在这里，我愿与大家共同分享这些方法，它们尤其适合那些在沉重压力下已经出现能量降低甚至入不敷出的人。如果你是一个工作至上的人，如果你所从事的工作将你的业余时间侵占得一点儿不剩，或者你一直在寻求家庭与工作之间的平衡点，那么你将会发现我们治疗的重点正在于此。你会从中得到慰藉，

你会突然之间明白为什么会长期出现身体虚弱、浑身疼痛难忍、压抑烦闷等“身心俱疲”的症状。今天的社会是一个动荡不安的社会，许多人沉浮其中挣扎求存，对于他们来说，这本书也是一剂治疗的良方。从本书中，你会学到保护自己不被别人吸取能量的方法，同时它还能帮你驱走社会重压之下产生的无助和绝望的感觉。总之，它会让你的生活变得更加美好，我们大家都会在能量的帮助下更上一层楼。

在有些人眼中，我们生活在一个充满暴力、自私自利、没有稳定经济来源的社会，人人都心怀恐惧——而在另一些人眼中，我们的社会充满爱心、奇迹和安慰。所有的感受都会对我们的能量产生影响，而我们的能量又反过来影响周围的人。世界上存在着一个看不见的能量漩涡，我们本身就是漩涡的一部分，积极和消极的性质直接决定了我们漂浮的轨迹，即我们的健康状况。我会教授你扩张能量的法则，如何建立积极的环境或者化消极为积极的方法——这是获得心境平和的必要条件。用海伦·凯勒的话说，“勇敢地面对变革、面对命运，在精神的指引下自由发挥吧！只要拥有自由的灵魂，就永远处于不败之地。”这本书就像一盏指路明灯，让你在不可见的未知世界中自由穿行。它提供了一个全新的控制能量的方法，让你清楚地了解到自己的能量从何处去，自哪儿回。

我们都知道能量来自于饮食、睡眠和运动。但我们不知道的是，世界上还有一个广泛存在着的、五官感受不到的能量网络。思考一下重力、地心引力，没有它们，我们就无法脚踏实地。当然还有磁场：你还记得在学校自然课上观察到的神奇现象吧！金属自发地向着磁铁靠拢，这其实也是一种能量场。我们所遇到的每一件物质都会散发出这些能量，从食物到朋友，再到身边的每件琐事，都拥有特定的能量场。从我们与这些能量产生共振的情况，就能推测出自身的能量等级。当我们要表达自己身体、情绪和性心理的微妙变化时，通常会说“我的心跳个不停”、“我恐怕”、“我很激动”之类的句子。如果你是一个生性敏感的人，会经常感觉劳累、疲劳，那么这本书对你产生的影响可能会更大一些，当然你的恢复状况也会更好一些。

通过书中提供的能量精神疗法的工具，你也能够进入这片不可见的

领域之中。能量并不是一片模糊、无法看清的现象。我会教你如何露出它的面目，并且顺利地操纵它。首先，在头脑中把能量想像为两种形式——积极的或消极的。你必须熟悉它们的属性，才能控制住自己的健康及情绪。

你会学习到如何用积极的能量来武装自己，这些能量包括同情、鼓励、谅解和忠诚等，它们能让你生活在充满爱的世界里。（相信我们可以做到最好，我们能让整个世界为之改变。）除此之外，还可借助外部力量：默默支持你的朋友、创造性的工作、让人开怀大笑的能量或者说充满激情的性爱。积极的能量来自于世界上所有荣耀的事物，每个生物体内都存有这种能量，它不仅有助于提升人们的忍耐力，还让他们充满热情来建筑人类文明。如果说食物和氧气是人类生存的物质基础，那么这些积极的能量就是人们的精神食粮。

同时，你还要不断地与那些能引起疾病的消极能量做斗争，从磨炼中提高自己的技巧。消极能量让人格变得渺小，身体失去健康，最终迷失自我。消极能量来源于人类自身的恐惧、自卑、愤怒或羞愧情绪，可惜我们很少认识到恐怖主义在现实生活中对人们的影响。除非我们能主动找出消极因素并尽力克服之，否则它们会不断地削弱我们的身体。更糟糕的是，它们不可避免地会在社会政治生活中发挥作用，甚至会因此而引起灾难。日积月累，情况日益严重。因此，我们作为一个整体，与消极能量的斗争根本就是不可避免的：往大里说，包括国际恐怖主义（一位曾在阿富汗执行特殊任务的海军朋友称之为“人类社会的病毒”）、种族歧视主义、全球污染和歧视女性等；往小里说，日常生活中那些让人心生厌恶的人、交通问题、办公室性骚扰、让人绝望的电子信息，还有被迫吸入的二手烟。

只要遭到攻击，无论规模大小，我们都要准确地找出背后的真正原因。例如，奥普拉·温弗瑞^[1]曾在《O杂志》（O Magazine）中说到：“电视也有其独有的能量场，它不仅释放能量，同时也在汲取能量。所以我总在不断阅读，为自己补充能量。”同样地，你也需要时刻警惕，找出那些打击你的原因，然后将其消弭于无形。如果你发现有些问题真的无可避免，那

[1] 奥普拉·温弗瑞（Oprah Winfrey）：美国电视访谈节目主持人及演员，有“脱口秀女王”之称。（本书所有脚注均由译者和编者提供。）

么一定要找出办法保护自己或者瓦解对方。越是辉煌的时刻，越要警惕潜在的危机，因为人生总有一些内在或外在的因素会把你从高处拉下来。当你一边成功地拥抱正向能量，另一边对消极能量说“不”的时候，面前可供选择的就是更高级的能量和乐观向上的精神。

我知道，如果没有精心制订的计划，是很难获得正向能量进而取得成功的。几年来，我一直不断地往返于曼哈顿和蒙大拿，进行高密度的演讲工作，每当回到家的时候，都有筋疲力尽之感。因此，我深知那种全身脱力、躺在床上扮死尸的感觉。我始终认为有得必有失，因此我情愿为自己的忙碌而付出代价。但是只要体力恢复，我就会毫不犹豫地爬起来开始新的行程。接下来，自然又是一场激烈的能量大战。不过我也有些困惑：我相信自己的直觉是敏感而专业的，因此我总是跟着感觉走。但是近几年来，我不得不承认，直觉的认识范围是有盲点的。一方面，我成功地帮助其他人相信自己的直觉并提高他们的能量等级；另一方面，我却顽固地拒绝承认自身的能量危机。即使自我感觉良好，也无法掩饰一个事实：改变身体的正常节奏真的很可怕。最后我终于难以承受，不得不有所改变。我之所以会接受委托来写这本书，也是因为不想再用那种拼命的方式来传递我的思想。

我一直按照自己所接受的教育循规蹈矩地活着，并没有经历过太多跌宕起伏的人生。一路蹒跚走来，跌倒过，爬起过，仍然坚持走下去。每一次挑战都只能让我变得更加聪明、更加洒脱，拥有一颗感恩的心，感谢之前走过的所有道路。或许你也像我一样：如果曾经体验过能量充足的感觉，假设能量开始时是充足的吧！那么一旦感觉到能量见底，重新充满能量后的感觉就是彻底的新生。你的危机是否已经过去？或者说像我一样，以最真挚的心情，把能量当作圣餐一样来顶礼膜拜。你将会体验到头脑反应灵敏、周身充满力量的感觉——其中最重要的，就是正确的操作方法。假以时日，你的能量会越变越神奇，人格魅力越来越突出，与以往任何时候相比，现在的你，心情更加愉悦。

许多流传千年的古老治疗方法都在强调能量或新世纪的奥秘，西方人