

You Can Heal Your Life

生命的重建

[美]露易丝·海 著 万之逸 译

I am
at
Peace

南海出版公司

All is Well

图书在版编目(CIP)数据

生命的重建/[美]海(Hay,L.L.)著;万之逸译. —海口:南海出版公司,2011.10
ISBN 978-7-5442-5590-5

I. ①生… II. ①海…②万… III. ①心理健康—普及读物 IV. ①R395.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第175835号

著作权合同登记号 图字:30-2009-194

YOU CAN HEAL YOUR LIFE-Color Gift Edition

By Louise L. Hay

Copyright © 1999 by Louise L. Hay

Original English language publication 1999 by Hay House Inc., California, USA.

All rights reserved.

生命的重建


[美]露易丝·海 著
万之逸 译

出 版 南海出版公司 (0898)66568511
海口市海秀中路51号星华大厦五楼 邮编 570206
发 行 新经典文化有限公司
电话(010)68423599 邮箱 editor@readinglife.com
经 销 新华书店

责任编辑 崔莲花 侯明明
装帧设计 蔡阳阳
内文制作 一鸣文化

印 刷 北京国彩印刷有限公司
开 本 700毫米×990毫米 1/16
印 张 16
字 数 200千
版 次 2011年10月第1版
印 次 2011年10月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5442-5590-5
定 价 36.00元

版权所有, 未经书面许可, 不得转载、复制、翻印, 违者必究。



You Can Heal
Your Life

生命的重建

[美]露易丝·海 著 万之逸 译



南海出版公司



新经典文化有限公司
www.readinglife.com
出品



目录

Part I 序言

给读者的建议	7
我的人生信条	9
Chapter One 我的信念	13

Part II 与露易丝探讨

Chapter Two 问题的症结	27
Chapter Three 根源	41
Chapter Four 真相	51
Chapter Five 现在的行动	59
Chapter Six 抵触改变	67
Chapter Seven 改变的方式	85
Chapter Eight 建立新模式	99
Chapter Nine 日常工作	111

Part III 将理念付诸实践

Chapter Ten	关系	125
Chapter Eleven	工作	131
Chapter Twelve	成功	137
Chapter Thirteen	财富	141
Chapter Fourteen	身体	153
Chapter Fifteen	问题清单	177
新的思维模式		225

Part IV 结 论

Chapter Sixteen	我的故事	231
后记		244





Part I
序言





给读者的建议

我写作此书，旨在与读者们分享我知道并一直向学员们传授的知识，其中加入了我的蓝皮小书《身体疗愈》(Heal Your Body)中的部分内容——它已被视为对引发身体疾病的心理模式进行研究的权威书籍，得到社会广泛认同。

许多读者写信给我，希望我能跟大家分享更多相关信息。曾与我共事的许多人，如我的客户、将我的咨询室介绍到世界各地的人，都希望我花些时间写这样一本书。

在此书中，我设计了一次会谈，就像你是我的私人客户，到咨询室来与我面对面地交流。

如果你能坚持一边阅读，一边按照书中所讲进行练习，当你读完此书，你会发现自己的生活已经改变。

我建议你先将书通读一遍，然后重新慢慢阅读，并在这一次对书中的练习项目深入演练。对每一项练习，都给予充分的时间。有可能的话，最好与朋友或家人一起做这些练习。

本书的每一章都以一则肯定宣言开头。每一条宣言在其对应的生活领域中非常实用。花2~3天研究每一章节的内容，并加以练习。对每一章开头的宣言，要坚持多读多写。

每一章也都以一段肯定的论述结尾。这会帮我们形成积极的思想，从而改变我们的观念。每天诵读几遍论述中的观点。

在本书的结尾，我与你分享了自己的故事。我知道，它将向你展示，无论我们来自何方，无论我们曾经多么卑微，我们都能完全改变自己的生活，使它朝着更好的方向发展。

记住，只要你带着这些观念生活工作，我的爱和支持就会与你同在。

露易丝·海





我的人生信条

我们要为自己经历的一切担负责任。

每一次起心动念，都在创造未来。

当下，正是施展力量的关键时刻。

每个人都经受着自我憎恨与内疚的折磨。

每个人都时常受到“我不够好”这一观点的困扰。

但这仅是个想法，而想法可以改变。

每一种身体疾病，都由我们自己创造。

怨恨、责备和内疚，是最具伤害性的情感模式。

解除怨恨能化解一切，包括癌症。

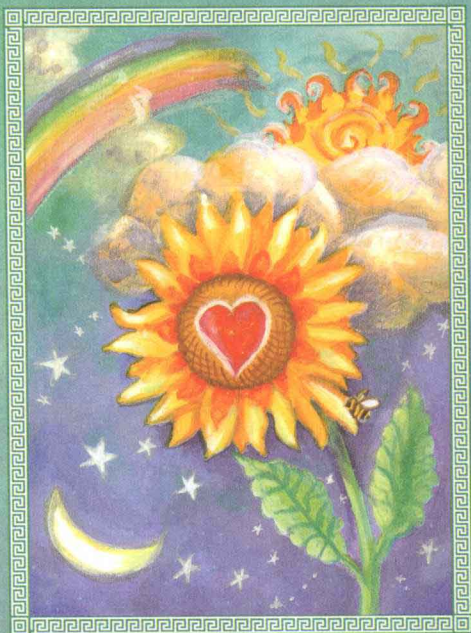
我们必须释怀过去，原谅每一个人。

我们必须心甘情愿地开始学习热爱自己。

现在就开始肯定自我、接纳自我，这是积极转变的关键。

当我们真正热爱自己时，生活中的一切问题都会迎刃而解。





在我无垠的生活中，一切都是那么完美、完整而完全。然而，生活仍在不断变化，无始亦无终。一切仅仅是物质与经验的循环再循环。生活绝不会驻足不前或一成不变，它永不停滞，每一刻都是崭新的。我拥有一种力量，正是这种力量创造了我，并赋予我新的力量去创造自己的境遇。我欣喜地知道，我拥有智慧的力量，并能自由自在地加以运用。我们总在弃旧迎新，生活中的每一刻都是崭新的开端，对我而言，那崭新的开端正是此时此刻。我的世界，一切都那么美好。



Chapter One

我的信念

“通往智慧与知识的大门永远向我敞开。”



生活真的非常简单,我们付出一切,又终会重新获得

我们想过怎样的生活,就会过怎样的生活,我们想成为怎样的人,就会是怎样的人。我相信每个人,包括我自己在内,都应为生活中的一切负责。无论是最好还是最差的境遇,都是自己一手造成。我们每一次起心动念,都在创造自己的未来。我们的一思一想、一知一觉、一言一行,都在创造自己的人生经历。

所有局面都由我们自己创造。然而,遭遇挫折的时候,我们又将责任推给别人。对他人的指责夺走了我们的力量。没有哪个人,没有哪个地方,也没有哪种事物,有权凌驾于我们之上,因为“我”是唯一的思考者。当我们在脑海中创造出宁静、和谐与平衡的氛围时,就会发现我们的生活同样宁静、和谐而平衡。

以下两句话,哪一句你经常说:

“所有人都跟我过不去。”

“所有人都会伸出援手。”

这两种看法截然不同，但力量都很强大，它们会创造出截然不同的生活体验。我们相信自己是怎样的人，就会变成怎样的人，我们相信会拥有怎样的生活，就会拥有怎样的生活。我们的信念，均会成真。



无论我们想到什么、相信什么，无论我们怎样思索，世界都完全支持我们

换言之，无论我们选择相信什么，潜意识都会接受我们相信的一切。这意味着：我对自己与生活产生的信念，终会变成现实。无论你选择怎样看待自己与自己的生活，你的一切想法都会变成现实。思想的疆域任你驰骋，我们的人生有着无限选择。

既然如此，选择“所有人都会伸出援手”就比选择“所有人都跟我过不去”更有意义，将前者作为自己的人生信条是明智之举。

世界不会评判或指责我们

我们的价值观是什么，世界的价值观就是什么；我们如何评价自己，世界就会如何评价我们，它接受我们的一切。我们的生活反映了我们的信念。如果我相信生命孤苦无依、没人疼爱，就会发现自己的世界的确



如此——孤苦无依，没人疼爱。

不过，如果我心甘情愿抛弃上述信念，断言“爱无处不在，爱满我心怀，我也为人爱”，并一直坚守这一信念，它就会变成现实：我的世界充满爱，可爱、友善的人会走进我的生活，那些出现在我生活中的人会变得更加可爱与友善，而我也发现自己能轻松表达对他人的爱。

对“我是谁”这个问题，大多数人的回答都很愚蠢，我们为“应该怎样度过此生”这一课题设定了许多僵化的规则

这样说并不是在谴责我们自己，因为此刻，我们每个人都在尽自己的最大努力，朝着最好的方向前进。如果我们了解更多，如果我们拥有更多的才智与觉识，我们可能会以不同的方式处理问题、看待事实。请不要因为处境不佳而看低自己。你找到了这本书，并发现了我这个人，就意味着你已经做好准备，要为自己的生活做一场崭新而积极的变革。为此，向你自己表达诚挚的谢意吧。“男人有泪不轻弹”“女人不能管钱”这些观念是多么狭隘。

我们小时候，就从周围大人的回应中学习如何感知自我与生活

正是以这种方式，我们学会了如何看待自己与生活的这个世界。如果与你一同生活的人终日闷闷不乐、易受惊吓、心怀内疚、狂躁易怒，你就

