

Louise L. Hay

(美) 路易丝·海 著 闫翠翠 杨娜 译

HEAL YOUR BODY



生命的重建

伴随你一生的生命健康圣经

Life is just changing everything around you
by loving and cherishing yourself.

— Louise L.Hay



印刷工业出版社

Louise L. Hay

(美) 路易丝·海 著 闫翠翠 杨娜 译

HEAL YOUR BODY

生 命 的 重 建

伴随你一生的生命健康圣经



印刷工业出版社



Louise L. Hay

作者简介：

路易丝·海 (Louise L. Hay) 美国最负盛名的心理治疗专家、杰出的心灵导师、著名作家和演讲家，美国海氏出版公司 (Hay House Inc.) 创始人。其代表作包括《生命的重建》《心灵的重建》《女人的重建》等20余本畅销作品。她的书被译成25种语言，发行范围遍及世界33个国家。

路易丝·海已经帮助成千上万的人成功发现自身价值，并充分运用自身的创造潜能，改变健康状态，提升生命质量。因此她被世界各地媒体称为“最接近圣人的人”。本书正是她享誉全球的首部作品，也是她最重要的一部著作。

路易丝·海在线广播网址：

[Http://www.hayhouseradio.com](http://www.hayhouseradio.com)

目录

006

序

009

前言

First 治愈你的身体

020

chapter1 身体问题出自哪里？

038

chapter2 阻挡你前进的各种障碍

Second 健康

o66

chapter3 照顾好你的身体

o88

chapter4 用积极的方式触动心灵

o94

chapter5 问题查询表及其他

Third 相信创造奇迹

138
chapter6 富足

155
chapter7 创造力

162
chapter8 关系与浪漫

173
chapter9 事业成功

188
chapter10 无压力的生活

196
chapter11 自尊

213
chapter12 让我们懂得怎样爱自己

226
我的哲学

228
后记

Louise L. Hay

(美) 路易丝·海 著 闫翠翠 杨娜 译

HEAL YOUR BODY

生 命 的 重 建

伴随你一生的生命健康圣经



印刷工业出版社

目录

006

序

009

前言

First 治愈你的身体

020

chapter1 身体问题出自哪里？

038

chapter2 阻挡你前进的各种障碍

Second 健康

o66

chapter3 照顾好你的身体

o88

chapter4 用积极的方式触动心灵

o94

chapter5 问题查询表及其他

Third 相信创造奇迹

138
chapter6 富足

155
chapter7 创造力

162
chapter8 关系与浪漫

173
chapter9 事业成功

188
chapter10 无压力的生活

196
chapter11 自尊

213
chapter12 让我们懂得怎样爱自己

226
我的哲学

228
后记

序

Sequence

我从不觉得自己是一位治疗师，因为我从未治疗过谁，我只是尽自己最大的能力帮助人们寻找和认识自我，让他们通过“爱自己”而认识到自己的神奇与伟大，从而帮助他们学会生活，在任何境况下都能爱自己。但是，这并不意味着人们的生活就不会出现问题，它只能够使人们更加自信地面对各种问题。

多年来，通过为病人做咨询、到全国各地指导上百个研习班和培训项目，我发现，有一样东西可以解决所有问题，那就是：爱自己。当人们一天天地爱自己，生活就会变得美妙起来，变得有钱、可以找到自己喜欢的工作、拥有良好的

人际关系，随之各种问题都迎刃而解。

最近，有人对我说：“你送给了我最好的礼物——找到了自我。”很多人习惯隐藏自己，使得我们不知道自己是谁？有什么样的感觉？真正需要什么？其实生命就是寻找自我。对我而言，生命就是深入内心，认清自己是谁？然后通过爱自己 and 珍惜自己而改变身边的一切，这不是自私，因为只有爱自己的人才会爱别人，只有当我们处于一种爱与喜悦的状态时，才能帮助这个世界！

我要建设一个充满爱的世界，让人们都能够展示自我、获得爱与接纳、不再有指责和偏见。这样的爱可以从我们的家庭开始，正如《圣经》上说：“请爱你的邻居，就像爱你自己一样。”但是人们往往会忘了最后一句：就像爱你自己一样。如果我们不爱自己，就不会爱别人，只有当我们爱自己时，才不会伤害自己，也不会伤害别人。一个人只有内心宁静了，才会没有战争、没有帮派、没有无家可归、没有癌症、没有贫穷和饥饿。对我来说，世界要和平，首先要使我们的内心获得宁静。我们要学会理解、宽恕和同情，当然最重要的是爱，这样我们就会有足够的力量改变一切！

爱是可以有选择性的，就像我们可以选择愤怒、憎恨或伤心。我们每个人都有自由的思想，我们可以从现在开始选择爱，因为爱是最强有力的医治力量。

这本书是我五年来讲学内容中的一部分，希望能帮助你

认识自我、找到自我，让你认识到自己与生俱来的潜力。如果你懂得了爱自己，就将成为这个爱的宇宙中的一员。爱来自于我们的内心，来自于我们自己，请用你的爱医治这个世界吧！

路易丝·海



前言

Foreword

许多年前，我被诊断出罹患阴道癌。由于我5岁那年遭到强暴，以及童年的惨淡经历，毫无疑问会以癌症的形式反映在女性生殖器这些地方。我从事数年的治疗师工作，深深意识到，我现在得到一个机会，一个练习自己的机会，并有机会证实我曾经教给别人的东西。

正如任何癌症患者一样，在得知这一消息时，我陷入彻底的恐慌，然而我也知道精神治疗起作用，意识到癌症是源于长期积压的怨恨模式，在它真正吞噬掉我的身体之前，我清楚我还有许多精神方面的工作要去做。我意识到，如果我只是做个手术将癌细胞切除，却没有清理制造它的

精神模式，那么医生就会慢慢地将路易丝切掉，直到路易丝一点也不剩下。

如果我做了手术，并且清理导致癌症的精神模式，那么癌症就不会再回来了。假设癌症或其他疾病又复发了，我不相信这是因为医生没有把它切除干净，而更相信那是因为病人没有改变心智，因而又滋生了相同的疾病。我也知道，如果我能够清理滋长癌细胞这类局限的精神模式，我就不需要医生了。因此，我和医生协商，让他给我点时间。医生勉强给了我三个月的时间，同时警告我，再拖延下去我的生命会有危险。

我立即和自己的老师开始清除一切陈旧的怨恨模式，直到那个时候我才知道，自己怀着深深的怨恨。我们对自己的模式总是视而不见，很多宽恕的工作在进行。我还做了另外一件事，那就是去找了一位营养师，并将我体内的毒素彻底地排出去。在对精神和身体进行双重清洁之后，我能够在六个月之内向医学教授宣布我早已知道的结果：我不再有任何癌细胞了。我仍然保存着原始的化验报告，来提醒自己曾经何等的消极。

现在，不管一个人的境况看起来有多糟糕，我心里明白，只要他/她愿意在精神上放松和宽恕，几乎任何疾病都可以治愈。“无药可救”（incurable）一词令很多人谈虎色变，其实它只是意味着特殊的局限无法被外在的方法治愈。我们