

美国新时代运动领袖人物

被媒体誉为“最接近圣人的人” 露易丝·海 最新力作

身心灵畅销书作家张德芬倾情推荐



MEDITATIONS
TO HEAL YOUR LIFE

生命的重建

冥想篇

爱自己

只有你，值得享受这世间繁华



中信出版社·CHINA CITIC PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

生命的重建 (冥想篇) / (美) 海著; 方颖译. —北京: 中信出版社, 2011.1

书名原文: Meditations to Heal Your Life

ISBN 978-7-5086-2518-8

I. 生… II. ①海… ②方… III. 创造性思维—通俗读物 IV. B804.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第 218264 号

MEDITATIONS TO HEAL YOUR LIFE By Louise L. Hay

Copyright © 1994 by Louise L. Hay

Illustrations Copyright © 2002 Joan Perrin Falquet

Original English language publication 2002 by Hay House, Inc. in California, USA.

The simplified Chinese translation rights © 2011 by China CITIC Press

Tune into Hay House broadcasting at: www.hayhouseradio.com

ALL RIGHTS RESERVED.

本书仅限于中国大陆地区发行销售

生命的重建 (冥想篇)

SHENGMING DE CHONGJIAN

著 者: [美] 露易丝·海

译 者: 方 颖

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: 北京通州皇家印刷厂

开 本: 880mm × 1230mm 1/32 印 张: 8.5 字 数: 40千字

版 次: 2011年1月第1版 印 次: 2011年1月第1次印刷

京权图字: 01-2010-3145

书 号: ISBN 978-7-5086-2518-8/F · 2178

定 价: 29.00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。

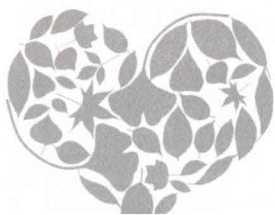
<http://www.publish.citic.com>

E-mail: sales@citicpub.com

author@citicpub.com

服务热线: 010-84849283

服务传真: 010-84849000



生命的重建

冥想篇

，露易丝·海◎著
方颖◎译

中信出版社
CHINA CITIC PRESS

引言 / 8

第一章 情绪的重建

包容 / 13	原谅 / 33
上瘾 / 15	愧疚 / 35
肯定 / 17	自责 / 37
攀比 / 19	欢乐时光 / 39
犯罪 / 21	回家 / 41
激励 / 23	幽默 / 43
决断 / 25	进步 / 45
恐惧 / 27	挫折 / 47
迷失 / 29	哀悼 / 49
感受 / 31	新观念 / 51

-
- | | |
|-----------|-----------|
| 记忆 / 53 | 成功 / 73 |
| 耐心 / 55 | 支持 / 75 |
| 平和 / 57 | 安全感 / 77 |
| 心的力量 / 59 | 思想 / 79 |
| 偏见 / 61 | 改变 / 81 |
| 接纳 / 63 | 信任 / 83 |
| 恋爱 / 65 | 理解 / 85 |
| 习惯 / 67 | 暴力 / 87 |
| 怨恨 / 69 | 自我价值 / 89 |
| 责任 / 71 | 犯错 / 91 |
-

第二章 智慧的指引

- | | |
|-------------|-------------|
| 成长 / 95 | 社交 / 115 |
| 爱的力量 / 97 | 意识 / 117 |
| 权威 / 99 | 掌控 / 119 |
| 障碍 / 101 | 值得 / 121 |
| 智慧 / 103 | 内在的智慧 / 123 |
| 转变思想 / 105 | 能量 / 125 |
| 内心的小孩 / 107 | 觉醒 / 127 |
| 选择 / 109 | 拓展视野 / 129 |
| 愿景 / 111 | 做自己 / 131 |
| 沟通 / 113 | 心智自由 / 133 |
-

-
- | | |
|-------------|-------------|
| 生活的目的 / 135 | 信仰 / 155 |
| 上帝之爱 / 137 | 爱自己 / 157 |
| 至善 / 139 | 内心对话 / 159 |
| 个性 / 141 | 心灵成长 / 161 |
| 爱与被爱 / 143 | 精神法则 / 163 |
| 主导 / 145 | 潜意识 / 165 |
| 冥想 / 147 | 独一无二 / 167 |
| 宇宙法则 / 149 | 无条件的爱 / 169 |
| 完美 / 151 | 爱人如己 / 171 |
| 拯救 / 153 | 满足 / 173 |
-

第三章 关爱你的身体

美丽 / 177

身体 / 179

关爱自己 / 181

面对死亡 / 183

吸收 / 185

疾病 / 187

梦境 / 189

养老 / 191

膳食 / 193

健康 / 195

饥饿 / 197

免疫力 / 199

营养 / 201

衰老 / 203

疼痛 / 205

性爱 / 207

性别 / 209

手术 / 211

疗愈 / 213

育儿 / 215

第四章 在生活中修炼

- 账单 / 219
- 汽车 / 221
- 创造 / 223
- 做事 / 225
- 工作 / 227
- 人人皆富足 / 229
- 家庭 / 231
- 理财 / 233
- 付出与收获 / 235
- 谣言 / 237
- 家务 / 239
- 收入 / 241
- 失去 / 243
- 购物 / 245
- 金钱 / 247
- 经济危机 / 249
- 好消息 / 251
- 秩序 / 253
- 父母 / 255
- 爱地球 / 257
- 使命 / 259
- 团体共修 / 261
- 时间 / 263
- 出行 / 265
- 女权 / 267
- 言语 / 269
- 职业发展 / 271

这本书包含各种富有哲理的观点，激发了我们的创造性思维。它让我们从另一个侧面去理解我们的经历。我们来到这个世界上，带着纯净、清澈的思想，和我们内心的智慧息息相通。随着我们不断成长，我们从周围的成年人身上学会了恐惧和局限。当我们长大成人，我们已积累了太多的消极思想，多到连我们自己都没有意识到。而我们自己，往往就是在这些错误的观念上建立起我们的生活和经历。

当你阅读本书时，书中的某些观点或许你并不认同，它们可能会同你现有的信念体系发生冲突。这很正常。我把这称做“激发你的思维”。你无须赞同我的所有观点，但请你审视一下你所秉持的信念和原因。这便是成长和改变。

当我刚刚开始职业生涯，我常对听到的形而上学的东西产生质疑。我越把自己的信念同新的观点进行比较，我就越多地意识到我相信很多事情会给生活带来痛苦。当我开始摆脱那些旧的、消极的信念，我的生活也开始向好的方向转变。

你可以随便翻到一页开始阅读，翻到非常适合你当前情况的那一页。它可能肯定你的信念，也可能与你的信念有所冲突。这些都是成长过程中的一部分。你很安全，一切安好。



Meditations
to Heal Your Life

| 第一章 |

情 绪 的 重 建

世界是件艺术品，我也是。
为了积极地参与这件艺术品的创作，
我必须相信生活需要历经风雨。
遇到困难时，我会自信地探访自己的内心，
让思想停靠在真理和爱的港湾。



| 我生活在一个充满爱和包容的世界里。 |

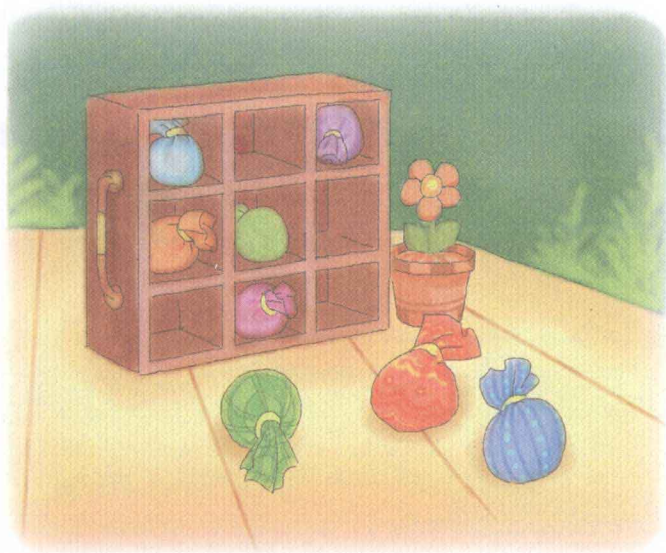


包 容

凡事包容

如果希望自己被包容，你也应该包容别人。我们总希望父母能够包容我们的一切，而自己却常常无法包容他们。包容是一种以淡定的态度对待自己和他人的能力。为他人设定标准是种傲慢的行为。我们只能为自己设定标准。即便如此，我们更希望把它当成一种原则而不是标准。当我们能更加宽容地对待自己，就更容易戒除那些积习。在爱的浇灌下，我们将自由地成长和改变。

| 我有能力超越所有极限。 |



上瘾

原谅自己，让自己释怀

过度依赖任何身外物都会让人上瘾。药物、酒精、性和烟草可能让人上瘾，责备别人或对人评头论足也可能让人上瘾，生病、借钱、表现怯弱和碰钉子同样会让人上瘾。我能够摆脱这些问题。上瘾就是将自己的能力拱手让予某种物质或积习。我能够收回自己的能力。是时候收回自己的能力了！我愿意养成积极的习惯，因为我知道生活在向我招手。我愿意原谅自己，继续向前走。我有一个从不屈服的灵魂，此刻它正伴随我左右。放松，忘记不愉快的事！逐渐摆脱坏习惯并养成好习惯后，我就不会再常常觉得窒息了。