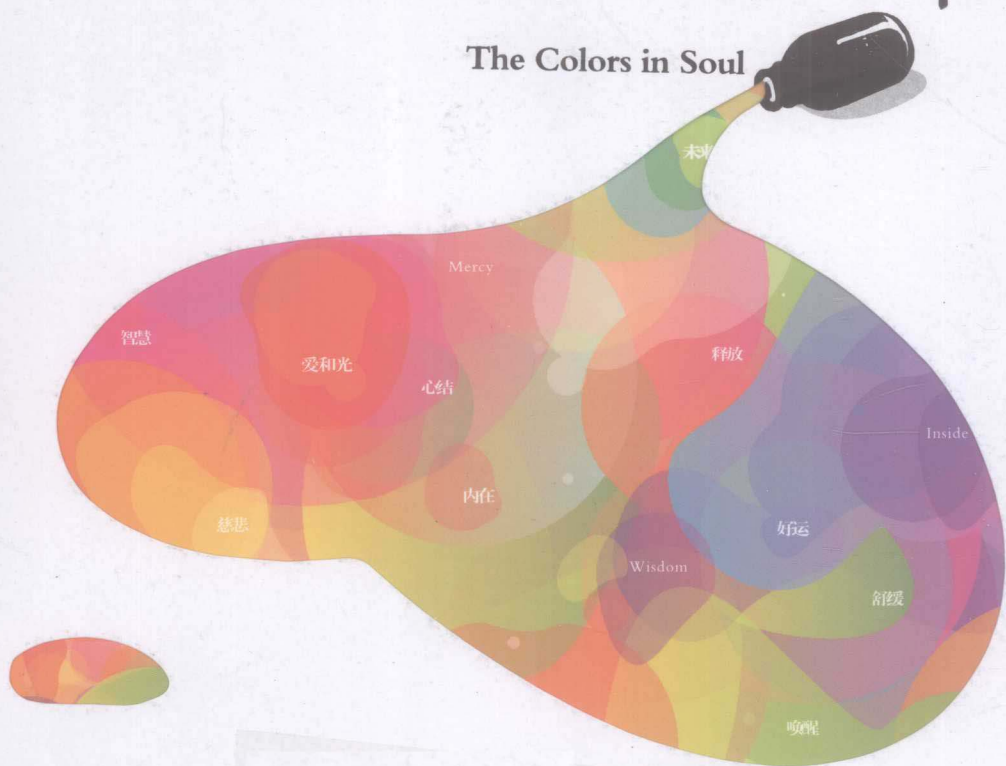


上官昭仪 著

幸福

从听见自己的声音开始

The Colors in Soul



全球著名色彩心灵大师
上官昭仪内地首部作品

一本可以真正认识自己、改变自己的灵修书。在这里，你将向内寻回内心的本我，听见属于自己的声音。
一个完全、纯粹、干净、幸福的声音：“在这个当下，只有你自己……”

享受生命的蜕变之乐从现在开始

本书附赠
幸运色彩能量卡一套



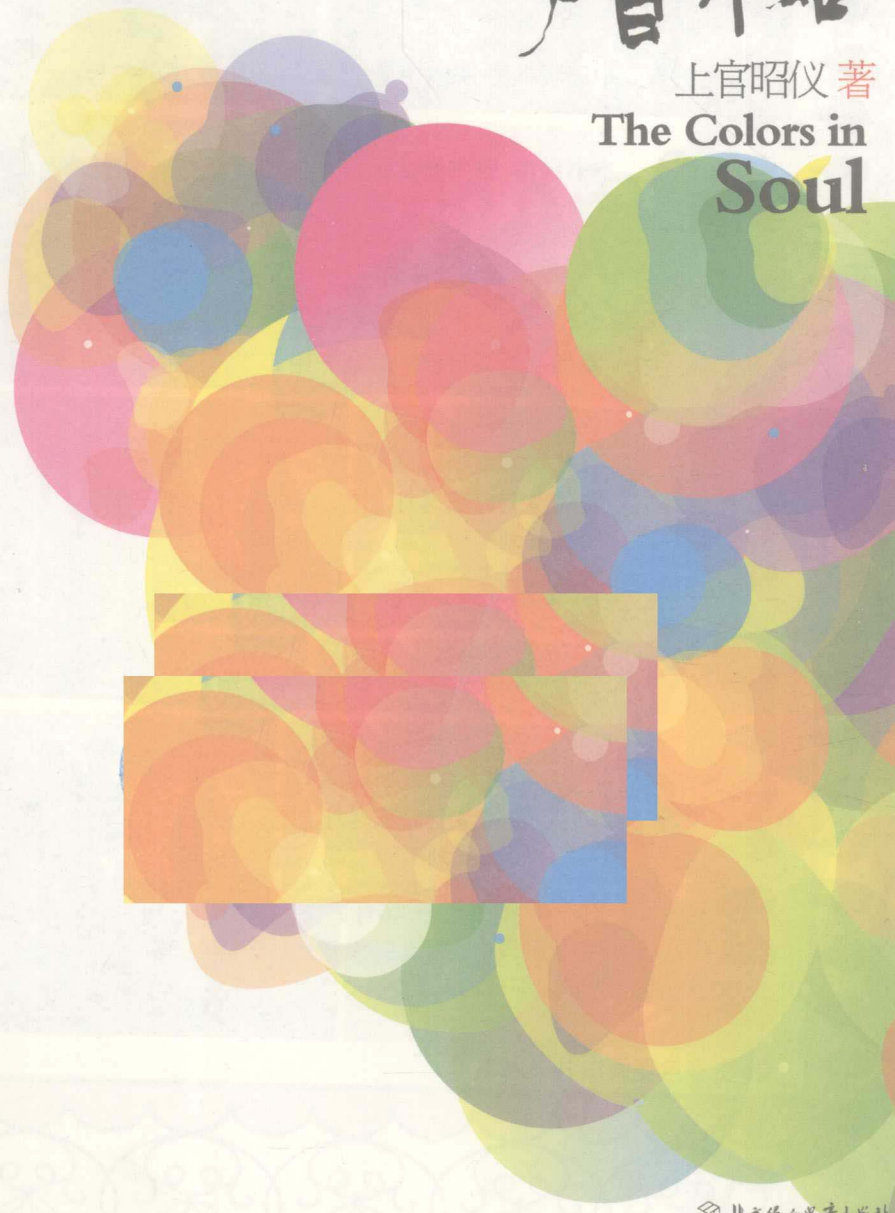
北方妇女儿童出版社

B82-49
S199

听见自己的 声音开始

上官昭仪 著

The Colors in
Soul



图书在版编目 (CIP) 数据

幸福从听见自己的声音开始 / 上官昭仪著. —
长春: 北方妇女儿童出版社, 2010.3
ISBN 978-7-5385-4421-3

I. ①幸… II. ①上… III. ①幸福—通俗读物 IV.
①B82-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第036812号

本书经由 雅书堂文化事业有限公司 授权出版

幸福从听见自己的声音开始

作 者: 上官昭仪

责任编辑: 李 严

特约监制: 陈禹舟 吉 吉

特约策划: 李 鑫 谢 谢

内文设计: 蒿薇薇

封面设计: 能京 Studio

出版发行: 北方妇女儿童出版社

社 址: 长春市人民大街4646号 (130021)

印 刷: 小森印刷 (北京) 有限公司

开 本: 720×960mm 1/16

印 张: 13

字 数: 100千

版 次: 2010年6月第1版

印 次: 2010年6月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5385-4421-3

定 价: 28.90元

版权所有 盗版必究

目 录

【自序】让我们一起来享受生命的蜕变之乐！ / 1

PART 1

名——为何要探索生命蓝图 / 4

“名”的考验，源自我们数世的心愿未了；
“名”的肯定，将使我们勇气接纳
“生命”本就是一种恩典。

为自己命名——我是谁 / 6

有时候你会发现，
能找到一句形容自己的话，
是很舒服的事。

聆听内心的声音 / 12

在恐惧里，不会发现爱。在爱中，却可以消融恐惧。当你想到一个你所深爱的人时，心里满满的能量会让你的恐惧无处容身。

生命的源起——信任 / 20

生命的起源来自信任。当父亲和母亲的遗传，加上你个人的意识，三者合一，父母的光吸引了你，你信任这道光源，于是，你选择成为今日的你。

爱自己本来的样子 / 26

爱自己，首先要回到自己的身体里，
不要想着天马行空的幻象，要活在当下。

形象面具——突破自己的心结 / 32

形象，是我们创造出来，是扭曲之后的幻象。久而久之，这形象就成了我们的信念，一旦成为信念，这信念夹杂了我们的生命经验，便让我们自以为是地活在某种不真实的印象中。

与小我相遇——面对心里的杂音 / 40

感受这小我的声音所创造出的恐惧、害怕、生气，或任何的负面感受。去感受在身体的哪个部位，然后告诉它，告诉这种感受，“我知道你的存在了，谢谢你的提醒。”

和我重逢——唤醒你的内在觉知 / 46

找个适当的空间独处，想着以前恨过或爱过的人，不论是否互相伤害过，请以最诚恳的内心说声：对不起！

PART 2

情——爱情不是你所想的那样 / 52

“情”的挑战，在于人性本就慈悲多情；
“情”的豁达，是因人们全了解平等慈爱。

发现你的真心 / 54

爱情，有时就像是得了嗜吃症一样，
总是想不断地吃饱喝足，
直到让自己感到心满意足为止。

重拾你的深情 / 60

我们必须回归到原来本性，这是因为你可以成为你自己，接纳自己最原本的那个你，而不是否定自己的性别或性向。

找到你的真意——为何需要找对象 / 66

寻求爱情、找到另一半，是我们天性中渴望追寻的。但是，我们爱上的其实是另一个自己，是另一个与自己相似的自己。

一见钟情创造浪漫 / 74

浪漫像是上瘾的过程，又像是一种丰富内在的过程，尽管我们有了爱情吃不饱理论的存在，总想吃饱爱情。但是，在还没吃饱前，浪漫总可以为我们的生活找到乐观与积极的动力，让我们可以继续努力地吃下去。

寻找灵魂伴侣 / 80

“一个女人的自信，这就是能量。”真正的自信来自于真正地去爱。

和内在的佛陀相恋 / 86

就量子学理论，桃花，正是内在能量对外的显现。也就是说，一个人若能明白自己的“去处”——生命的目标，那么，就可以快一点找到志同道合的人。

多情也可以幸福 / 92

当我们形容一个尔多情时，总是充满了负面的批判和道德上的不以为然。不是吗？不过，人本来就是多情的动物。对万物有情，对世间有情，对任何人都会充满着情，这才是人类，这才是我们之所以成为人的目的。

PART 3

利——创造你的金钱能量 / 98

“利”的捆绑，在于内在恐惧无法臣服；

“利”的穿越，只需重新信任本自清静的内在本我。

创造心想事成的能力 / 100

心想事成的秘密法则，在结合双手治疗及生命的因果缘起法则之后，可以重见生命颜色的“时空胶囊”，并彻底化解所谓的“前世今生”的问题和迷思。

有钱人和你想的不一样 / 108

从量子力学来看，无担忧的能量，便可投资正确的力量在正确的事物之上。金钱需要正确的投资，能量和心念也是一样。

抱怨只会毁损你的财运 / 114

在金钱力量上，“心”沉重或总是批判、抱怨、说他人是非八卦之人，会由钱显现出“状况”。因为，心需要正确的选择和判断。

你的收入决定在你的手上 / 120

要懂得选择，不是所有的钱都需要去赚取。

“你只需要为自己做光明和平衡的选择。若一个选择和决定令你感到失衡，即使赚再多的钱，也不必眷恋。因为，你需要明白自己的大我是更为聪颖和喜悦的。”

亲近大自然就是得到金钱力 / 126

自然界的每一个举动，都是在教导我们，自然本就是丰富。丰富可创造自然的富有。

PART 4

未来——从古文明看今人智慧 / 132

人们恐惧未知，所以想紧紧掌控；
臣服生命的脉动，就能亲近当下的未来。

成为自己生命的大师 / 134

爱那个连自己都不想爱的部分，去爱、去拥抱没有回报的爱，
去爱自己的受伤，去爱曾经犯错的自己，去接纳，去包容，去
拥抱，不再谴责自己。

回到未来 / 140

很多人对未来的恐惧大多来自于自身的经验，那些不管是记得
或不记得的往事，都已不可考。但是，记忆的能量却深深地烙印
在每个组织细胞之中，过去挫败的经验，促成了我们失落的
未来，也就是现在（当下）的遗憾。

自然界对世界的重要影响 / 146

人类虽然知道自然界的重要，却不能改变生活习惯。因此，当
我们又再度陷入小我的痛苦自私之中而不可自拔时，便可以借
由“使地球更好”这样的方法来释放掉痛苦的根源。

简单的生活和双手自然触疗法 / 152

灵气法则非常实用，虽然主要是针对学习灵气的学生，使他们
保有正确清静的念头和疗愈自我的意念，但也值得分享给更多
的人，当作宇宙的生命法则来实习。

解开你的黄金罗盘 / 164

在新时代中，我们强调：“能量跟随思想，思想创造能量。”
因此，在念力的世界中，意念会影响能量运作，也会直接作用
在我们的情绪和身体健康上。

2012马雅预言——了解自己是宇宙的一分子 / 182

渴望安定，害怕改变，希望未来如我们所愿，不接受不如自己
期待的结果。却不知道，未来可能有更宽广的道路等着我们去
开发，去享受和体验生命的奥妙。

时尚之趋与色彩能量 / 192

时尚就是灵性的展现。那些特别吸引人，让人感到美丽的人，
是需要灵性能量的维持，才能让人有“长期”的美感，而非昙
花一现的美。

Matrix（生命方程式）——数字和信念的神奇魔力 / 198

数字，是每个人在投身为人的时候，所选择的密码。
这些密码，也是我们找到灵魂使命的“解码”。



【自序】

让我们一起来享受 生命的蜕变之乐！

你这一辈子都被困在牢笼中，只要你接受完全的自己，你就能自由。

——猫女

你以为这一辈子都被困着，只要你全然接纳自己的使命，你就能解脱。

——昭仪

和以往一样，我总是形容，完成一本书就像是生个孩子似的，工程浩大，还要配合天时地利人和。

这是一本献给所有对自己或他人心灵探索有兴趣的朋友阅读的书籍。

也是一本献给我所有学生、客户以及好朋友们的一本“家书”。

这些所有我曾相遇的人们，都如同我的家人。

我一向不善表达自己，所以，在这条心灵的路上，常为人所误解，但也为人所信任和喜爱，毁誉参半。多年之前，我的灵性指导恩师告诉过我，“要以众生为情人”，当时我一听就哭着说：“我不要，我只想有一个就好了。”

时隔多年，我才明白不抗拒能量的流动，欢喜并接纳所有相

遇的人事物，就能通过更高的层次之力，去做出更多对人有益的事情。哪怕看起来表面上是负面的，但能量层次却可以明白，在背后，都是具有其特殊的教育意义的。也难怪我需要从事教育，并以培养心灵战士为主要工作。

而我的老师所言不假，当“小我”不再放大，“大我”的那个我的确有更多心力奉献出更多的自己，虽偶有孤寂，但众生的确是我不可或缺的情人。

通过这本书，我想表达的是：

谢谢你们曾经这么深爱着我！

抱歉我曾对你们造成的无意伤害。

爱让我们相遇，也让我们分离，更让我们经历丰富的生命。

从事心理聆听工作二十多年，从我唯一的弟弟突然过世开始，痛苦驱使我开始追求与探索心灵的道途。这种渴望促成了我从事心灵咨询工作的基础，从心理学、心理剧，到算命、神秘学的研究，然后走向精神与心灵学，及基因能量探索，这一路走来，我经历了生命的生离与死别之苦，走过了爱情的破灭与希望，工作与商业上人性黑暗面的考验与背叛，还有心灵导师给我的祝福与指导，灵魂伴侣的相遇，内在引导力量的启蒙……这一切的一切，都累积成了二十多年的辅导经验。

精彩吗？至少我的学生们或客户（个案）是十分羡慕的！

在面对现在正在训练的讲师和色彩心灵工作者，我见到了过去的我，常想放弃的我、常抱怨的我、常伤心的我、常失望的我、常恐惧的我。因此，我愿意将我的所见所闻，毫无保留地分享给每一位，甚至想要走上心灵咨询工作或色彩疗愈师的每一位





新鲜人，协助大家多吸收一点他人的经验，用心去聆听或接纳（这是橄榄绿色的能量），你便可以多增加点功力，少走点冤枉路。

我所写的故事与接触过的所有咨询经验，也都是你的故事。人生的精彩，就在于我们以为一切都是未知，所以我们很想探询，并希望通过种种方式预知。殊不知，一切都在我们的生命蓝图之中，你早已规划好了一切，只是你将其遗忘了，然后通过层层探索，再恢复你的记忆，之所以需要遗忘，是因为某部分的你需要重新认识自我，重新定义你的生命，而不是老带着旧的规格和包袱往前行。而生命之所以有趣的是，即便我们带着已知，却仍可以因为今生的“选择”，而重新定义和架构自己的道路。

所以，当你准备好时，生命推动你上路，于是你就再度踏上自我探索的道路，不论你是否从事心灵相关工作，不论你愿不愿意，你都已经随着生命之河的流动，踏入了自我追寻的心灵道路了。

我渴望通过书中真实的生命故事，以及我实际带领心灵成长课程中的练习建议，让你可以在自己的空间和时间，慢慢地享受生命的蜕变之乐。

谢谢这所有的经历，让我们一起完成了这本书，帮助更多的人，也帮助了自我的成长。

准备好了吗？就让我们一起来探索已知的自己，转动未知的生命奇迹吧！

上官昭仪

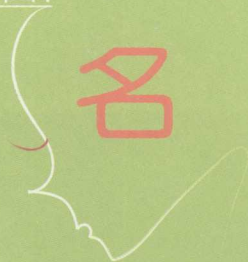
在人间天堂的分享



1 PART

——为何要探索生命蓝图？

名



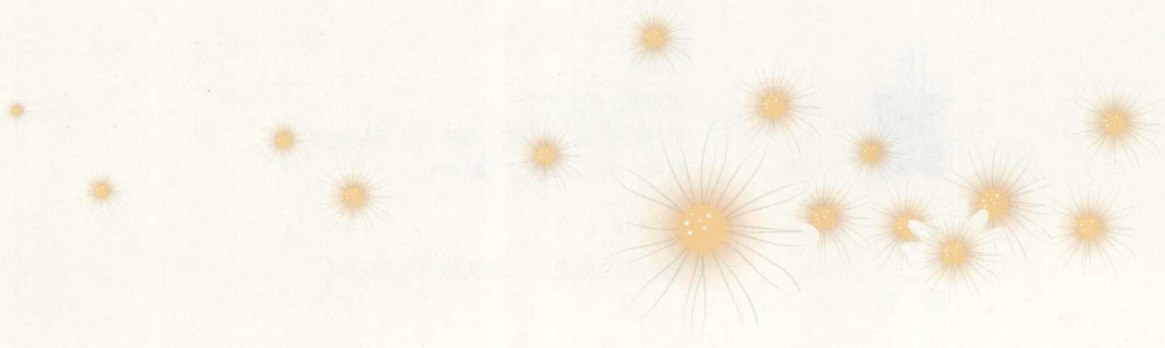
为自己命名

The Colors in Soul

——我是谁

有时候你会发现，
能找到一句形容自己的话，
是很舒服的事。





每个人从一出生就开始发掘自己，都在试着找到自己的归属感，如国家、文化、公司、家庭，不论走到哪里，都不愿意孤单地存在，都渴望有机会能被看到，被他人欣赏与理解。我们不想被误解，当然，更希望别人能站在我们这一边，特别是当我们感受到悲观与无助时。有时候你会发现，能找到一句形容自己的话，是很舒服的事。

每个人都需要爱的支持，没有人例外！

小如第一次来找我时，正患有严重的忧郁症，并且在用药中。她的母亲在她青少年时期就抛夫弃女，与其他男人离家。小如工作屡屡失败，每份工作都是和上司或老板吵架，不欢而散。失业又身缠忧郁症，经人介绍，她想来接受咨询，顺便试试看能否在我的公司工作，主要目的是想在此接受治疗，并学个一技之长。我没雇用她，但咨询后我建议她每周来我的工作室静心，以便调整身心状态。我常觉得，工作是其次，健康更重要，否则自我身心障碍严重，如何从事此业呢？而且只要她一出现，每个人都头痛不已，怨声载道的，恐怕也不容易从事此业吧！



0号瓶

宝蓝色/深紫红色

把深层直觉的洞察所得转入实际的生活

名称：灵性解救瓶（精神）

Isabelle 心语

在心灵的旅途中，清洗你灵性的道路。

碧芳总是给人一种“可怜”的柔弱感，她的母亲本来不想生下她，因为当时父母正在准备离婚，却赫然发现母亲已怀孕，所以碧芳记得小时候母亲总是闷闷不乐，没多久母亲就离家出走了。在团体活动中，碧芳总是尽力配合众人的需要。虽然她给人的感觉很沉闷，不是舒服，但也因为没有杀伤力，又给人柔柔弱弱之感，所以在他人需要协助时，她总是那个会默默出现的人。由于给人安静不多话、楚楚可怜的感觉，所以她很容易就可以得到她想要的，而她之所以能得到的唯一理由，却是因为“她很可怜”、“好像快活不下去了”，因此，大家也就不太和她计较了。

小如和碧芳，都有着同样背景，就是来自“家庭”的问题。因为从小没有母亲的照顾，她们对于爱的渴望总是没能被满足，也因此，她们对爱的需求便充满了更多的渴望和不信任。小如总是努力奉献，有一次她说：“老师，为什么不管我在哪里工作，都会有问题呢？不是爱上老板，就是吵架，最后弄得不欢而散。有时候，我甚至感觉没有人爱我，我想亲近女性的同事或老板，可是她们却说我和她们在竞



1号瓶子

蓝色/深紫红色

帮助你了解及接受每天都是灵性的生活

名称：身体解救瓶

Isabelle心语

像个魔法师，可以随时随地涂抹在全身，解除疼痛。

争，说我别有用心。老师，我真的没有，也不想呀，怎么会这样？我真的没有她们说的那样呀！”

其实，当小如来找我时，她的固执和任性让我看到了“防御”和“渴爱”，一个渴望被世界认可的人，渴望找到自我价值的人，却一直向外追求，想从他人的身上得到爱。而越渴望，就越得不到，也因为越渴望，也就越防卫，内在的不安驱使她先否定他人，也因此，她也感受到他人对她的否定。

由于从来都得不到母亲的爱，或换句话说，她极度渴望得到母亲的爱，所以，她把所有的注意力都放在“没得到的爱”，内心的怨念创造出她在任何环境都与人竞争的假象，而这样一个无法从外界“接收”的人，自然也就无法感受到“爱”的存在。因此，只要他人未照她的意思做，她就会不择手段地想要得到，若再得不到，她就会愤怒生气，觉得世界对不起她，也因此，她所交往的朋友总是比她还可怜的人，让她可以感受到自己存在的价值。

这让我联想到周润发主演的电影《赌神》中，他的身旁总是围绕着一群心生不满、居心叵测的副手，想要取代赌神的



2号瓶子

蓝色/蓝色

与内在真实的祥和取得联系

名称：和平（喉轮瓶）

Isabelle心语

在气息进出之间体会祥和、宁静

地位，这部电影里所有的“坏人”，都无法找到自己存在的价值，在色彩能量学上，这和个人的价值或疆界有关，和绿色能量有着绝对的关系。一个羡慕或忌妒他人的人，总是得面对自己内心的煎熬和防卫，因为想要从他人身上得到能量，所以自己总是流失能量，无法得到真正的内在力量。

转化能量：面对自己“不被爱”的感受

存在的价值并不需要被证明，就像我的治疗学老师强纳森说的：“情绪不需要被治疗，只需要被感觉即可。”要证明自己的价值，是因为我们感觉不到自己的价值，所以想要找到自己的“存在感”，也因此，当我们的内心被他人或我们渴望的事物所取代时，绿色的空间即变得窄小不安。在色彩能量学中，绿色对应到我们的心——心脏胸口的位置，以及我们的感受，绿色的感受是什么？就是去感受、去呼吸、去知道我们的存在。