

不纠结过去， 不忧心未来

全美国最受欢迎的行动力课

[美] 加布里埃尔·伯恩斯坦 著 冯倩珠 译



Add More Ing to Your Life

写给所有患得失徘徊迷惘拖延自责既爱不起又恨无力的人们
有行动力的人才配拥有未来

北京日报报业集团

同心出版社

献给劳伦·祖斯曼 (Lauren Zussman)

我会将你的话继续传递

感谢你在这个世界上绽放光芒

图书在版编目 (C I P) 数据

不纠结过去, 不忧心未来 / (美) 伯恩斯坦 (Bernstein, G.) 著; 冯倩珠译.
—北京: 同心出版社, 2013.10
ISBN 978-7-5477-0380-9

I. ①不… II. ①伯… ②冯… III. ①成功心理—通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 221517 号

版权登记号: 01-2012-9197

ADD MORE ~ ING TO YOUR LIFE: A HIP GUIDE TO HAPPINESS

by Gabrielle Bernstein

Copyright © 2010 Gabrielle Bernstein

This translation published by arranged with Three Rivers Press, an imprint of the Crown Publishing Group, a division of Rand House, Inc.

through Andrew Nurnberg Associates International Ltd., London, UK.

Simplified Chinese edition Copyright:

2013 EVERIGHT BOOK

All rights reserved.

不纠结过去, 不忧心未来

出 版: 同心出版社

地 址: 北京市东城区东单三条 8-16 号东方广场东配楼四层

邮 编: 100005

发 行: (010) 65255876

总 编 室: (010) 65252135-8043

网 址: <http://www.beijingtongxin.com>

印 刷: 东莞市信誉印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2013 年 10 月第 1 版

2013 年 10 月第 1 次印刷

开 本: 787 毫米 × 1092 毫米 1/32

印 张: 9

字 数: 140 千字

定 价: 32.80 元

Zen in the city



如果你不知道如何开始行动（~ing），那就从冥想开始吧。冥想是瑜伽的一种修行方法，能让人集中注意力，放空内心的焦灼、不安，有助于将你从对过去的纠结、对未来的担忧中解放出来，从而专注于眼前的事物。冥想时尽量避免穿松紧裤或者系皮带，**“这些东西会阻碍你身体能量的流动，就像心结会阻碍你现在的幸福一样。”**加布里埃尔说。



加布里埃尔·伯恩斯坦传授快乐行动力课：“从前，我总是沉迷‘等我有了……’，可是‘当我有了’之后，我却依然感到很空虚。后来我接触到了行动力课，开始变得积极起来，你瞧我现在的样子，像不像进行时女孩（~ing girl）？要想保持生命的活力，你必须~ing起来。没有什么是真实的，除了你现在正在进行（doing）的状态。”

Happiness



做客奥普拉脱口秀后，合影。

学习过本书课程的学员的评价

Testimonials from students who've taken the course



乔尔·瑞德丹思

每一次伟大的旅程都是从一连串的小步骤开始的。这本书提供了一系列功能强大并且易于消化的步骤，给我的个人生活带来了大量积极的变化；同时，作为一个在同性恋社区工作的个人发展培训师，这本书也给我的职业生涯带来了变化。



坎迪斯·肖尔兹

加布里埃尔是目前这类课程里面最好的老师之一。她能将所有的压力都归结在一起，包括这些压力出现的生活领域；然后将这些问题和混乱全部‘融化’掉，让它们变得易于控制。



杰娜·狄更斯

这套课程太惊人了，从整个过程中我学到了很多。我对这本书有很深的理解，也对课程背后的原则有深刻的见解。这就是我学习后得到的。



莉蒂亚·菲奥雷

感谢神带我认识了加布里埃尔！这种现代且实用的方法教会我：幸福是一种选择，返璞归真，用爱的角度看待事情才会有奇迹出现。加布里埃尔的真实和光芒鼓舞了我们所有人。继续和我们分享你美丽的语言吧，我的灵魂姐妹。



加布里埃尔·伯恩斯坦和她的学员们。

媒体评论 Media Recognition



comments

我每个月去一次伯恩斯坦的讲座，并且在这里第一次不加掩饰地称一个女人为“我的心灵大师”。

—— ELLE杂志

comments

十年前，人们以为像伯恩斯坦这样的年轻女性应该追逐充满高跟鞋和粉红色饮料的生活方式……但现在，我们有一个新的纽约前凯莉·布雷萧形象……精通自助，有新时代精神……伯恩斯坦女士是一位杰出的人。

The New York Times



—— 纽约时报



comments

忘掉以前你自以为明白的“自助”吧！人生导师加布里埃尔·伯恩斯坦已经让整个美国为之欢呼——现在她来到英国，让你发现一个快乐的、新的你自己！

—— 《魅力》杂志

comments

一个新的榜样。

—— 纽约时报周末版



Customer Reviews 读者评论



comments

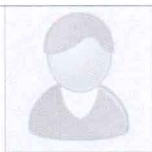
你心里面的自己。

加布里埃尔是我最珍贵的灵魂姐妹之一。她是一个真正的“灵魂迷”，她的方法也是最有意思、最令人愉悦的。阅读后，我了解了如何爱自己，如何真诚地爱他人。对这个美丽的女神打开你的心，最重要的是，你将发现那个住在你心里面的自己。

——**艾丽莎·杜什库**

comments

这本书真的既振奋人心又令人称奇。它能给你一个真正的方法去靠近情感，并能帮你以简单的方式去解决一些困难。加布里埃尔的书帮我找到了幸福，那并不是说出来的“我很幸福”，而是周围的世界并不需要巨大的改变也能让我真切地感受到幸福。我变成了我梦想中要做的那个人！谢谢你！



——**珍妮弗·施瓦茨**



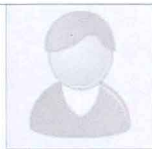
comments

这本书当我想寻找一些与众不同的东西时吸引了我的眼球……正如加布里埃尔所说，“需要它时再读它”。我需要它！短短的时间内，我读了它并做了它介绍的练习，从此我经历了我灵魂中最惊人的升华。她的话真的很有道理。她提供了很多指导和想法，从而激活了我大脑思考和学习的新方法。

——**Jaime Rydman**

comments

这本加布里埃尔与全世界共享的著作改变了我的生活。让我创造了一个充满幸福与惊奇的我所热爱的生活。在这6个月的创造过程中的每一天，我赋予了发现自己内心幸福感的的能力。加布里埃尔是我们这一代的声音，一个近年来年轻女性必须倾听的声音。参与到其中来，我保证这一定会让你的生活更美好！



——**McKenzie Bolt**

动起来，快乐起来，不忧不惧ing

你好，我的新朋友。谢谢你喜欢这本书的封面，把它拿了起来，这让我很兴奋。我猜你现在一定在想，“这个姑娘到底是谁？是什么让她的脸上展露出如此灿烂的笑容？”好吧，如果答案不那么明显的话，让我告诉你，那个姑娘就是我——加布里埃尔·伯恩斯坦；展露笑容的原因是，我很快乐。我纯粹，完整，为了生命而生活！我选择用爱感知世界。我的生活就像是一个快乐的梦境，我每天都迫不及待地醒来。

我并不是一直都对生活如此的热情。其实，直到5年前我都还困在黑暗里，还以为人生只有靠大声叫喊才能有条出路。那一年我25岁，在曼哈顿经营着一家自己的公关公司，是个典型的纽约中产阶级青年。外表看起来，我有一切幸福所需的虚饰：一个好家庭、一份好工作、一群好朋友。然而在内心，我

却并不感到快乐。我专注于确认外在世界对我的看法：你做什么工作谋生？你和谁约会？你能进入什么样的俱乐部？对那时候的我而言，这些就是重要的事。

我当时的生活充斥着不安全感、烈酒和赛百味的三明治。我对快乐的理解是：一颗药丸、一个男友，或者，在生活必须系缚的那条以“成就”为名的皮带上再多打一个孔。我的箴言是：“越是奋勇向前，越是大声叫喊，就能得到的越多。”我沉迷于“等我有了……”的想法：等我有了新男友、等我有了更多钱、等我签下了那个客户……然后我就会快乐了。当“等我有了”变成“我有了”之后，我却依然觉得不满足，于是我借助毒品和酒精来填补内心的空虚。我浪费了整整一年的时间来追求这些转瞬即逝的兴奋感，最终只落得染上严重毒瘾的下场。

我记得自己跌至谷底的确切日期。那是2005年10月2日。那天醒来，宿醉和毒品让我神志恍惚，同时我又为前一晚做的事心感羞愧。我听见公寓外面人声鼎沸，街上的垃圾车铛铛作响，大家正赶去上班或健身。而我却没有一个要去的地方。就在那时候，在一阵阵的头痛侵袭之下，我听见自己的直觉在

说：“不要再从外界寻找快乐了。洗心革面，你会在内心深处找到它的。”那一天，我选择了清醒的生活，决定向内在探索我快乐的源头。

就是从那时起，我刹住了快节奏的纽约生活方式，发展出新的、健康的嗜好。然后我研究玄学上了瘾。正如那句佛教谚语所预示的那样，“当学生准备好了，导师就会出现”，我的导师以一群幸福专家的形态出现了——玛丽安·威廉森、韦恩·戴尔博士、露易丝·海、沙克蒂·高文。我遵循他们的指引，采纳了他们的建议，改变了自己的想法。很快，一切都变得好多了。

不久之后，另一位老师来到了我的生命中，她就是畅销书作者兼电台主持凯伦·莎尔曼森。我是在凯伦的一次演讲中认识她的，我们当下就觉得彼此之间有默契。我知道她在天狼星卫星广播主持一档名为《一定要快乐》的电台节目。我想要向她讨教讨教，于是那个积极主动、勇于尝试的我就把想法对她说了出来，表示愿意为她效劳。结果让我非常高兴，她接受了我自告奋勇的请求。不出几周的时间，凯伦就把我揽进了她的“天使翅膀”之下，这位羽翼颇丰的向导开始为我带路。她

把我介绍给了一些很了不起的人物，甚至还邀我上她的节目做嘉宾。当时她有一个正在筹备当中的新栏目，叫“为生活增添‘进行时’（Add More ~ing to Your Life）”，她觉得这个栏目会很适合由我来做。在她的概念中，“你经历得越多，就会越快乐”，要保持活跃的态度——去跳舞，去航海，去滑雪，去经历——生活就会得到更多乐趣。这是她新节目的第一个栏目，我在节目上谈到自己最近一次在夏威夷冲浪的经历。凯伦和我即兴聊了30分钟，聊的话题围绕我在冲浪中获得的快乐、入禅的时刻，以及生存技能等。那期节目相当受欢迎。不久之后，凯伦在节目里将我正式命名为“进行时女孩（~ing girl）”，要我每周来谈一谈不一样的“进行时（~ing）”活动。

作为“进行时女孩”，我得保持“活动进行时”。我的活动有的快速，有的慢速，上天、入地、下水。有些活动需要依靠上身的力量，有些需要注重身体的平衡，有些则需要我发挥内在的魅力。刚开始做“进行时”探索的时候，我最喜欢的活动之一就是蹦蹦床。我会在蹦床上面跳几个小时，直至情绪宣泄完毕，到达放松的那一刻为止。充满“进行时”的生活给了我快乐，不久之后它引导我从以前童年的许多活动中找到了

乐趣。我又开始骑独轮车，开始溜冰，开始冲浪。尽管每一项“进行时导向”的活动所需要的思维和着重点都不同，而它们的共同点在于，每一天完成之后，它们都让我思绪飘离，到达无比快乐的状态。

我发现每当处于这种状态之中，我就会变得与四周的环境完全脱离。只能用“飘浮”来描述此时身处之境。飘浮的时刻里，我感觉时间暂停了，自己正全神贯注在每一项活动中。那时候我能体会到鲍勃·马利¹所说的，“一切都会没事儿的”。为了探索我的“进行时”的深度，我开始在每次活动之后进行冥想。冥想的时间是用来思考我在“进行时”活动里学到了什么，或者释放了什么。在这样的时间里，我能够放下旧的不安全感、恐惧感和悲伤之感。

我很快开始意识到，“进行时”活动正引导我改变维持了多年的生活模式。实际上，“进行时”使我不再挡住自己的出路。每一种“进行时”活动都成了一个美好的机会，来解决我生活中的某个陈旧的问题。就拿骑独轮车做例吧。我第一次学

¹ 鲍勃·马利 (Bob Marley) (1945-1981)，牙买加音乐家、社会运动者。

骑独轮车，是在中学里参加一个马戏表演艺术项目。骑独轮车和骑自行车一样，即便多年不骑，你一跳上去，还是可以重拾肌肉的记忆。在“进行时”上的探索驱使我在阔别这项运动17年之后，又去买了一辆独轮车，我真的是骑着它出了商店。然而尽管有中学时的训练以及肌肉的记忆，我还是需要高度集中注意力。为了不从摇摇晃晃的独轮车上摔下去，我必须全神贯注，保持平衡。我在脑中默念：“我很冷静，我很平衡。”重复越多遍，我就越相信这句话，也就越觉得它是真的。

我每天持续练习独轮车，同时集中精神想着冷静与平衡，我开始注意到自己在生活的其他地方也越发感觉平衡起来。当工作忙得让我喘不过气来，没有时间留给自己时，我就会想象自己在独轮车上的画面，心里重复“独轮车进行时”口诀：“我很冷静，我很平衡。”将这条口诀和肢体活动结合起来，我远离了许多不必要的灾难。增添“进行时”到生活里以后，我找到了把自己从强迫性的负面想法中解脱出来的途径！

基本上我在做的，就是练习新的思考模式，如同练习任何技能一样。那些积极的口诀就像是精神的俯卧撑。因为我把口诀附着于肢体活动，我就能够同时在身体和精神上抓住当下的

感觉。我在必要的时候采用这种方法，获取身体里的感觉以及内心的话语。它们两者彼此加固对方。随着时间的推移，我开始看到结果——生活起了积极的变化，而最好的地方是，在发生那些变化的同时，我还得到了巨大的乐趣！

肢体活动、积极的肯定想法、创造性的想象、冥想，做这些事的结果是，我开始感觉到灵感的出现。我得到灵感来进行写作，想出新的商业想法，学习新的肢体活动。就是在那段时间，我渐渐意识到，除了通过活动找到快乐，“进行时”的意义远比这来得更多——它是一种让我清理头脑、敞开自己接受内心指引的方法。内心指引就是我的“进行时”！而且我喜欢这种方法。它转变成为我每天修复精神和身体的“进行时”修行。

通过每天的修行，我的生活现在已经和2005年10月的那一天截然不同了。是我对“进行时”的投入带领我走到了今天。借由肢体活动、积极的肯定想法、创造性的想象和冥想，我又被带回快乐的心境中。我长出了天使的翅膀，“进行时”变作翅膀背后的风，持续推动着我。今天我成了一个励志演讲者、生活教练和写作者。我是“水杯半满”类型的人。我是独轮车手、指导者、创业者、热爱生活的人、一代人的发声者。我决