

<<肯定>>

图书基本信息

书名：<<肯定>>

13位ISBN编号：9787504365569

10位ISBN编号：7504365564

出版时间：2011-12

出版时间：中国广播电视出版社

作者：[美] 露易丝·海

页数：181

译者：宋馨蓉

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;肯定&gt;&gt;

## 前言

生命箴言欢迎进入肯定句的世界欢迎来到肯定句的世界。

当你选择使用这本书里的工具，你就已经下了一个有意识的决定，要疗愈自己的生命，并往正向改变的路途前进。

做出正向改变的时间，就在当下！

没有比现在这个时间，更能让你掌控自己的想法。

运用我即将介绍的内容，使生命变得更加美好的人，数都数不清，欢迎加入我们。

说出肯定句，并不困难。

当你拿起过去的负面信念，将之释放回原本的空无里，会让你体验到一种愉快的感受。

就算我们相信自己或自己的生命是负面的，也不表示这些信念是真实的。

在孩提时，我们听到人们用负面的方式在谈论我们及生命，我们接受了这些观念，以为它们是真的。

现在，我们要开始检视这些信以为真的想法，并且做出决定，是要继续相信它们会支持我们、让我们的生命喜悦又丰富，还是要释放它们。

我喜欢想象自己将老旧的信念丢进河里，来放下这些想法，看着它们慢慢地漂向下游，溶化、消失，再也不回来。

走进生命花园，种下美丽又滋养的新想法和观念。

生命爱你，希望你拥有最好的。

生命希望你心境平和，拥有内在的喜悦，充满自信，懂得爱自己，知道自己是有价值的。

无论何时何地，不管面对什么人，你都值得轻松自在，并拥有好的生活。

所以，让我帮助你在新的花园里种下新的观念，你可以培育这些观念，看着它们长成美丽的花朵和果实。

之后，它们会反过来，在你一生，回馈你，滋养你。

肯定句是什么？

对于还不熟悉肯定句、从未使用过肯定句的人，我想解释什么是肯定句，以及肯定句是如何运作的。

很简单，肯定句就是你所言及所想的一切。

通常，大多数人嘴上说的跟心里想的，都满负面的，这些话语跟想法并不会创造出好的经验。

想要疗愈生命，你必须从正向的角度重新训练自己的思考及说话方式。

一个肯定句能打开这扇门，这是踏上转变道路的起点。

本质上，你是在对潜意识说：“我要负起责任。

我明白自己能做些什么来改变生命。

”当我说“说出肯定句”时，我指的是有意识地选择某些字句，来帮助消除生命里的某些东西，或是在生命里创造一些新事物。

你的每个念头，你所说的每一个字，都是种肯定。

你所有的自言自语、内在对话，都是肯定的流动。

每个片刻，无论你知不知道，你都在使用肯定句，你正在用每句话、每个念头，来肯定及创造自己的人生经验。

你的信念不过是从小学会的惯性思考模式。

对你来说，这些信念有许多都运作得很好，但是有些信念却会限制你的能力，让你无法创造出你说你想要的东西。

你想要的东西，跟你认为你值得拥有的东西，可能会很不一样。

有些念头会创造出你不想要的生命经验，你必须注意自己的念头，才能消除这些念头。

请注意，每一次抱怨，都是对你生命里不想要的东西做出肯定。

每一次发怒，你都是在肯定自己想要生命里出现更多愤怒。

每一次你觉得自己像是个受害者，你都是在肯定自己想要继续感觉像个受害者。

如果你觉得生命没有给你你想要的，可以确定的是你就不会拥有生命带给其它人的好事 直到你改变你思考和说话的方式为止。

## &lt;&lt;肯定&gt;&gt;

用目前的方式思考，并不表示你是一个不好的人。

你只是从未学到如何思考和说话。

世界各地的人们，才正要开始学习用思想创造经验。

你的父母以前大概也不知道这些，所以他们也不可能教你。

他们用他们父母教导他们的方式教你如何看待生命。

所以，没有人是错的。

然而，现在你该醒来了，开始有意识地去创造一种生活，让自己感到喜悦、又得到支持。

你可以做得到，我可以做得到，我们都可以做得到 我们只要学习如何去做。

所以，让我们开始吧！

在这本书里，我会谈到特定的主题和大家关注的事（健康、恐惧的情绪、批判性想法、上瘾症、宽恕、工作、金钱、富足、朋友、衰老、爱情及亲密关系），并设计一些练习，让你知道如何在这些主题上做出正向的改变。

有些人说“肯定句没有效”（这句话本身就是种肯定），当他们这么说的时侯，他们的意思其实是他们并不知道如何正确使用肯定句。

他们可能说：“我愈来愈富足。

”但是心底却想：“喔，真蠢，我知道这么说没有效。

”你觉得哪一个肯定句会胜出呢？

当然是负面的想法，因为这是他们长期、惯性地用这种方式在看待生活。

有时候，一天之中，人们说肯定句的时候只有一次，剩下的时间都在抱怨。

这种方式会让肯定句需要很长的时间才会发挥效果。

抱怨的肯定句永远都会是赢家，因为数量较多，表达时的情绪通常也较为强烈。

无论如何，“说肯定句”只是一部分，你在白天和晚上的其他时间里所做的事情更为重要。

让肯定句快速又持续有效的秘密在于，酝酿让它们成长的氛围。

肯定句就像是种在土壤里的种子。

土壤贫瘠，就长得不好。

土壤肥沃，就长得旺盛。

你选择愈多让自己感觉好的思想，肯定句就会愈快有效。

所以，想着快乐的念头吧。

就是这么简单。

而且这是可行的。

你在当下所选择的思考方式，就只是一个 选择。

你可能没有发觉，因为你已经这样思考很久了，但你的思想真的是一种选择。

现在……今天……此时此刻……你可以选择改变你的想法。

你的人生不会一夕骤变，但你如果每天持续选择让自己感觉好的想法，你一定会让人生的每个层面向都有正面的改变。

创造肯定句“说出肯定句”是有意识地选择特定想法，以在未来彰显出正面结果。

这些肯定句创造出一个焦点，让你能开始改变想法。

肯定的表达方式，透过你在当下所使用的字句，超越眼前的现实状况，进入未来的创造里。

当你选择说“我很富足”时，你现在的银行存款可能并不多，但是当你说这句话，你是在种下让未来富足的种子。

每一次重复这句话，你就是再次确认你在大脑中种下的种子。

所以你要的是一个快乐的氛围。

在肥沃富饶的土壤里，东西会长得更快。

很重要的是，说肯定句时，永远只用现在式，而且不用简写（虽然我在整本书里，用了许多简写，但我从不用在肯定句中，因为我不想减弱肯定句的力量）。

譬如，肯定句的起头通常是“我有……”或“我是……”，但如果你说：“我即将要……”或“我将会有……”，你的心念就会停留在未来。

## &lt;&lt;肯定&gt;&gt;

宇宙会按字面上的意思，将你所说和你想要的给你。

永远都是这样。

这也是另一个要保持心情愉悦的原因。

当你感觉愉快时，也比较容易用正面肯定句的方式来思考。

这么想吧：你的每个念头都算数，所以不要浪费你珍贵的念头。

每一个正面思考，都会将美好带进你的生命里。

每一个负面思考，都会把美好赶走，让你碰触不到。

在你生命里，有多少次美好的事物在唾手可得的最后一刻溜走了？

如果你想得起当时心里的感受，你就会有答案了。

负面思考太多，会成为正面肯定句的阻碍。

如果你说：“我再也不想生病了”，这并不是让自己健康起来的肯定句。

你必须清楚地说出你真正想要的：“我接纳完美健康的状态。

”“我讨厌这台车。

”并不会为你带来一辆很棒的新车，因为你的陈述并不清楚。

即使你真的获得一台新车，没多久，你可能也会开始讨厌它，因为你一直在肯定这样的状态。

如果你想要新车，就要这么说：“我拥有一台满足我所有需求的漂亮新车。

”你会听到有人说：“生活糟透了！

”（这是一个很糟糕的肯定句）。

你想象得到这个句子会为你吸引来什么样的经验吗？

当然，不是生活糟透了，是你的思想糟透了。

那样的念头会让你感觉很糟。

而当你感觉很糟时，没有任何美好的事物会进入你的生命中。

不要浪费时间去争辩自己的状况：关系不佳、问题、疾病、贫穷等等。

你愈是谈论问题，就愈把它固定下来。

不要把生活里看起来像是错误的部分，怪罪到别人身上 那只是在浪费时间。

要记得，你的生活受到你自己的意识、你的念头所影响。

那些经验的出现，是你的思考方式的结果。

现在，让我们进入各个不同的主题中吧！

作者的话：以下各章的练习，都需要写在不同张纸上，所以我建议你在使用这本书时，手边放着一叠纸或是一本空白的记事本。

## <<肯定>>

### 内容概要

露易丝·海开创的“肯定句”所具有的神奇力量，已经得到全世界无数人的验证。所谓“肯定句”，就是你的每一个想法，你所说的每一句话，都是正面的和肯定的。本书介绍了如何在身心健康、工作及与其他人的关系方面使用“肯定句”，经由改变我们的思想，改变我们的人生。

露易丝·海所涉及的问题是全局性的，本书从健康、恐惧、批判、上瘾、宽恕与原谅、工作、金钱、朋友、亲密关系、变老等主题，详细解释使用肯定句的使用，几乎涵括了所有心理困扰，情绪议题的面向；每一章又从“自检清单”开始，逐步引导读者找到问题最深的源头所在，重新为自己输入全新的“程序”，获得自己想要的那份美好、健康、幸福、平安……

## <<肯定>>

### 作者简介

露易丝·海，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。她是全球“整体健康”观念的提倡者和“自助运动”的缔造者，全球最大的心灵出版机构Hay house的创立者。

露易丝·海揭示了疾病背后所隐藏的心理模式，认为每个人都有能力采取积极的思维方式，实现身体、精神和心灵的整体健康。

1970年，露易丝在纽约开始了她一生为之奋斗的事业。

1976年她的处女作《治愈你的身体》出版，奠定了她在这一领域的专家地位。

不久，露易丝被确诊患有癌症，她开始在自己身上实践整体康复的思想。

6个月后，她摆脱了癌症，完全康复了。

露易丝·海被喻为“心灵大使”，国外媒体甚至称其为这个时代“最接近圣人的人”。

她的作品已被翻译成29种语言，发行4000万，在35个国家广为流传。

<<肯定>>

书籍目录

生命箴言

第一章 拥有健康的肯定句

第二章 面对恐惧的肯定句

第三章 放下批判性想法的肯定句

第四章 处理成瘾症的肯定句

第五章 愿意宽恕的肯定句

第六章 祝福工作的肯定句

第七章 带来金钱和富足的肯定句

第八章 增强友谊的肯定句

第九章 维持爱和亲密关系的肯定句

第十章 关于变老的肯定句

一些最后的想法

## <<肯定>>

### 章节摘录

版权页：你是否对这些句子感到共鸣？

对很多人来说，宽恕是困难的。

我们都需要做宽恕的功课，任何一个对爱自己有困难的人都会在这方面卡住。

宽恕会打开我们的心，让我们爱自己。

许多人年复一年心怀怨怼。

我们因为别人对我们做的事。

就感觉自以为是，我称这叫“困在自以为是的怨恨监牢里”。

我们总是想要觉得自己是对的，而不想要自己是快乐的。

我几乎可以听到你说：“但是你不知道他们对我做了什么；那是无法原谅的。

”不愿意原谅，是你对自己做的一件很糟糕的事。

那种痛苦像是每天咽下一匙毒药，不断累积，并伤害你、当你让自己困在过去，你就不可能健康、自由。

那件事情早已经过去，也结束了，是的，他们的确表现不好。

但是，那已经结束了。

也许你会觉得如果你原谅他们，就是在说他们对你做的事情是无所谓的。

我们最大的灵性学习之一，就是去明白无论什么时候，每个人都是尽其力而为了。

人们以他们所拥有的了解、认知和知识，只能做这么多。

同样的，任何一个虐待别人的人，在年幼时也受到虐待。

越大的暴力，内心的痛苦就越大，爆发得越严重。

这并不是说他们的行为是可接受、或可以辩解的。

然而，为了我们自己的灵性成长。

我们必须明白他们的痛苦。

事情已经过去了，也许早就过去了。

放下它吧。

让你自己自由，走出监牢，踏进生命的阳光里。

如果事件还在持续中，问问你自己为什么那么不替自己着想，还让自己忍受这些。

为什么还要待在这种情况下里？

不要浪费时间想要去“报复”。

这没有用的。

你给出去的，总是会回到自己身上。

所以丢掉过去，从现在开始努力爱自己。

那你就会有很棒的未来。

让你最难原谅的人，能带给你最大的学习。

当你对自己的爱足够让你超越过去的情境，理解和宽恕就容易多了。

然后你就自由了。

自由会吓着你吗？

卡在旧有的怨恨和痛苦里，会让你感觉比较安全吗？



## <<肯定>>

### 媒体关注与评论

让我们走进生命花园，种下美丽又滋养的新想法和观念。  
看着肯定句长成美丽的花朵和果实。

之后，它们会在你一生，回馈你，滋养你。

你值得更好的对待，你值得被爱，你值得这世上美好的事物。  
就让我们从说出这句话开始：“我是美好的！”  
——露易丝·海

<<肯定>>

编辑推荐

<<肯定>>

#### 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>