

<<灵魂之心>>

图书基本信息

书名：<<灵魂之心>>

13位ISBN编号：9787507532128

10位ISBN编号：7507532127

出版时间：2010.8

出版时间：华文出版社

作者：盖瑞·祖卡夫,琳达·弗朗西斯

页数：268

译者：阿光

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>

<<灵魂之心>>

前言

译者导读：一本觉察的指导手册我们大部分人习惯将注意力向外转移，通过关注和控制外在而获得所谓的外在力量，但是一个人之所以会强迫性地向外寻找，是因为内在的痛苦情绪迫使他们去进行这种逃避。

这些痛苦的情绪一般都可以在身体内七个能量中心（脉轮）附近感觉到。

通过改变外在情境是无法解决内在痛苦的，我们只有通过不断地将注意力回归到自己的身体上，在身体和脉轮上如实地感觉自己的真实情绪，清楚看到自己在这些痛苦的情绪和脉轮阻塞下无意识的逃避行为，才能进行治愈和转化。

本书详细地解析了一些无意识地强迫性、逃避性行为 and 投射模式。

愤怒、工作成瘾、完美主义、讨好、走神、厌倦、偶像崇拜、酒精和毒品、食物、性，等等。

在这些逃避模式中，我们通过将注意力外移和控制外在——比如工作、发火、吃东西等——来逃避内在的痛苦情绪。

通过不断地向内的情绪觉察，我们得以在情绪出来的时候把注意力收回来放在身体上，这种方法跟《当下的力量》的作者艾克哈特讲的内在身体的方法是相应的。

而艾克哈特所说的痛苦之身在这里就对应各个脉轮上的各种痛苦情绪。

在本书中，对各种情绪模式和它们的向外逃避方式有详细的解析，我相信每个人都可以在这里找到跟自己对应的模式。

本书是一本觉察的指导手册，这是我个人认为在身心灵书籍中一直比较稀缺的一类书籍。

通过详细的反复解析和大量的可以在个人日常生活中进行的练习，本书可以作为一个人进行情绪觉察的练习手册，这本练习手册的指导可以保证一个人在日常生活中真实、踏实地去进行情绪觉察，从而完成治愈和转化。

本书每一章都包含情绪觉察的练习，这一部分尤其重要，因为情绪的觉察不是通过理解可以完成的，它只能经由每天的练习才可能达到。

如果你坚持练习，在自己的情绪出现的时候更多地将注意力收回到里面，去看自己身体里有什么感受、在什么部位发生，去注意当时自己有什么想法。

那么你一定能够越来越觉察到自己的痛苦情绪，从而停止自己在这痛苦驱使下的逃避行为。

我在翻译本书的过程中，对自己的情绪逃避模式有了较详尽的了解，这对我帮助很大。

当我能够清楚自己的这些模式，它们在我的生活中每次出现时，我就更容易看到它们，并在那样的时候将注意力转向内去感觉相应的身体和脉轮感觉。

通常在那些情绪逃避的模式出现的时刻，身体和脉轮中的感觉都是很痛苦的，如果这时候能够将自己的意识收回在身体里去感觉它们，就能够对自己产生更深入的了解以及很大的治愈和转化。

所以在此书的翻译过程中，我有足够的时间去一一看清自己的模式，并对它们产生了很强的意识。

这是我在翻译此书的过程中最大的收获，我也在此将它介绍给你们，我相信只要我们在日常生活中去练习情绪觉察，它必然能够对每个人都产生真实的巨大的帮助和治愈。

阿光

<<灵魂之心>>

内容概要

《灵魂之心：情绪的觉察》是一本情绪的觉察手册，可以帮助你在日常中真实踏实地去进行情绪觉察，从而完成疗愈和转化。

《灵魂之心：情绪的觉察》讲述人生中最漫长的旅程，就是从头脑进入心灵，它是朝着一体、整合和慈悲的转变之路。

学会如何体验情绪是这条路上你要面对的最困难的任务之一。

许多人的生活状态是这样的：即使是怒火冲天时，他们也不知道自己在生气；即使每天清晨都伴着悲痛醒来，他们也不知道自己是悲伤的。

很多人认为只有当强大的情绪之流在自己的生活中大爆发，打乱了正常的日常活动时，才能感受到情绪。

学习如何与自己的负面情绪平安相处，进而理解与接纳它们，是一个人成长与成熟的关键。

事实上，每一个负面情绪都是一面镜子，提醒我们接纳自己，活出真实的自己。

<<灵魂之心>>

作者简介

作者:(美国)盖瑞·祖卡夫^琳达·弗朗西斯 译者:阿光盖瑞·祖卡夫 (Gary Zukav), 毕业于美国哈佛大学, 主修国际政治。
曾是一个参加过越南战争的美国特种兵军官, 长期饱受愤怒、性上瘾等问题的困扰, 然而通过情绪的觉察, 切身治疗了自身的问题, 并成为一位心灵畅销书作者和心灵导师。
他是著名的奥普拉秀的常客, 著有多本畅销书, 其中《与物理大师共舞: 新物理学概况》获得了美国科学书籍奖, 《灵魂所依》(The Seat of the Soul) 曾经长期排名在《纽约时报》、《今日美国》、《洛杉矶时报》等各类畅销书排行榜单第一名。
其作品销量高达五百多万册, 并被译成24种语言。
本书由他和他的灵性伴侣琳达·弗朗西斯 (Linda Francis) 合著, 曾是纽约时代畅销书榜最畅销图书之一。

<<灵魂之心>>

书籍目录

译者序前言Part：基础知识将目光投向内在的风景活在当下的满足中每一个情绪都是给你的礼物我们此生都在成为自己你体内的能量系统当能量离开某个地方恐惧还是喜悦连续亮起的警示灯情绪的仪表盘意识到自身的痛苦相似的情绪在纵贯生命觉察当下的能量情绪、力量和当下当内在的灯照亮外在的风景和世界成为朋友Part2：逃避的方式换个角度看到自己的症结深掘愤怒是一场发现痛苦的考古之旅走出工作上瘾，重新掌握生活情绪化的巨浪会淹没情绪的意义真实的世界是完美的把自己的价值放回自己手里从空虚的生活里走出去让厌倦告诉你丰富的生活在哪里崇拜理想中的自己“吃不到的葡萄是酸的”承认恐惧，放开优越感上瘾症之下只有一个痛苦的根源营养来自灵魂和宇宙充满爱的性才能加深亲密Part3：普遍主题权力斗争中已没有我们需要的力量救赎是转移注意的假象评判时你就忘记了自己抗拒而生的压力附录

<<灵魂之心>>

章节摘录

情绪、力量和当下情绪痛苦是一种肉体层面的痛苦。

你的身体会痛，有的时候是非常剧烈的痛。

当你能够意识到你当下的感觉，你就开始能够在痛苦到来的时候意识到它了。

不要担心你所感受到的是什么情绪，将你的注意力放在你的身体感受上，它的体验就是你所寻找的情绪。

扫描你能量系统的各个地方，注意你的身体有什么体验、在什么地方，用你对自己的能量系统的了解来指导自己。

你的胸部（第四个中心）紧张吗？

你太阳神经丛区域（第三个中心）的感觉如何？

你的声音（第五个中心）是饱满而洪亮或者是艰涩而微弱的？

你的脖子和肩膀是紧绷的吗？

以这样的方式来引导你的注意力就是创造真实力量的第一步。

当你将自己的注意力放到别的地方时，你就错过了你的情绪。

你将自己放在过去或者是将来。

你想着你本来可以做什么，或者你将要做什么。

你总想着别人做过什么，或者将来会做什么。

你想着事情将要变成什么样，或者本来可以成为什么样。

每一个思维都伴随着情绪，但是如果你不愿意去发现你的身体在当下的感觉，你就会将自己一次又一次带到更多的思维、想法、计划、计算和评判里。

现如今，有大量的思维性活动被创造出来，就是为了转移人们的注意力，让他们逃避不愿意去感受的情绪。

智性的努力和情绪的觉察并不是互不相容的，但是当思维性的消遣变得具有强迫性时，它就被人们用来转移注意力，逃避痛苦的情绪。

逃避痛苦情绪的第二种方法就是逃进一种活动。

与体验剧烈的痛苦情绪所带来的肉体痛苦相比，去创业、成为一个荣誉学生或者成为一个大学代表队的运动员更为容易。

成为公司里最出色销售员、最勤奋的员工或者最聪明的问题解决者也容易得多。

电脑游戏、电视和赚钱都成了将注意力从痛苦情绪中转移开来的手段。

任何一种活动都能够成为这种手段——包括吃东西、买东西、喝酒和性。

在社会、经济或者军事阶层里往上爬也是这样的手段。

当一个活动被用来转移注意力，让人逃避痛苦的情绪时，它是强迫性的。

一般来说，尽快完成一个很长的项目——比如一栋房子的装修、一单生意或者一段职业生涯——的想法是很令人愉快的，尤其是当这个项目是在非常困难的情况下。

但是当一个活动能够转移注意力，以逃避痛苦情绪时，这个活动临近结束就变得令人惊恐。

这个活动掩藏了一个需要，当这个活动结束后，那个需要会再次浮现，就像伤口的疼痛在麻醉剂失效时会再次出现一样。

检视你生活中的活动，看一看哪些是强迫性的。

在你筋疲力尽之前如果你停止这些强迫性的活动，往往会让你感觉到痛苦——不管这个活动是修电脑、油漆房子或者整理花园。

如果你在筋疲力尽之前完成了这个活动，你就会寻找并开始另一个活动。

强迫性的活动不是自行展开的，往往是你去推动它的。

你不想将注意力从中转移开，因为它能够阻止你去体验你的身体感觉和你的念头。

强迫性的冲动跟激情不一样，激情是喜悦的展开，它会带来新的可能性，它创造与贡献，强迫性的冲动则是恐惧的展开，它关闭可能性和感知阻隔自己，它将陷入强迫性活动的人禁锢不动。

生命的喜悦与想要完成一个项目的强迫性冲动完全不同，它们的区别就像是自由和在监狱里的区别。

<<灵魂之心>>

监狱是一个用来将情绪挡在外面的堡垒，它将囚犯关在里面。

离开监狱是一个可以改变生命的体验。

在这种体验中，想要去竞争和获胜的强迫性冲动让位给了归属和奉献的愿望。

恐惧被感恩所取代，对自我的关注被对他人和地球的关注所取代。

发现一个强迫行为的源头是最难的一步。

要发现一个强迫行为的源头，你必须停下那个强迫行为，而去感受自己这样做时的感觉。

如果你发现自己重新逃回到那个活动或者你的思维中去时，对自己也不要苛责。

你的整体比你能够想象的要大得多，它值得你去付出相应的努力和时间去发掘。

如果一个痛苦的情绪出现了，而你不去将它投射到别人身上，不去抱怨自己所遭受的不公，不去责备他人或自己，不退缩起来、或是独断专横，就难以承受这种痛苦，那么你可以尝试用一分钟体验它，而不是转移你的体验。

下一次当愤怒、低人一等的感觉、高人一等的感觉、嫉妒、仇恨或者贪婪这些痛苦到来时，尝试不转移注意力，花两分钟体验它。

在你跳入深水之前先要学习如何游泳，你灵魂的水是非常深的，你生来就是要将自己完全浸入其中的。

要有意识地去这样做，而情绪的觉察就是这样做的第一步。

如果你没有意识到自己身体的感觉和你在想什么，你就没有意识到当下，你就没有力量。

你的注意力就被在你面前的东西所占据，而且只是其中的一小部分。

除非别人的行为影响到了你，否则你无法意识到别人的感受和他们在做什么。

最重要的是，你没有意识到你自己。

你不记得自己是一个灵魂个体，不记得你是一个对别人有影响的人，不记得你自己与宇宙的契约，不记得你的创造能力的宽度和广度。

而要意识到这些特质，需要你意识到你的情绪。

当你没有意识到自己情绪的时候，你的注意力是放在周围环境上的。

你体验中的主要要素，也就是那些一直在流经你的情绪，被你遗漏了。

虽然你可能以为自己是非常清醒的，但是只要你还没有意识到自己的内在体验，对你的生命来说，你就正处于昏睡中。

如果一个东西对产生一个结果来说是必要的，但是只就它本身来说还不足以产生那个结果，科学家就称之为“必要不充分条件”。

情绪觉察就是意识到当下的必要不充分条件。

没有情绪觉察，你就无法意识到当下，因为当下包含了你的情绪。

不过，很多人对他们的情绪认同是如此强烈，以至于他们被情绪淹没了。

他们会毫无节制地哭或者笑，他们会被恐惧、嫉妒、愤怒、喜悦或者悲伤这些情绪席卷。

这种时候，他们所意识到的也很少，或者一点都没有。

每当你的注意力被固定住的时候，你就只能意识到你所关注的事物。

那个事物可以是一个外在的情境——比如说事业上的机会、一个朋友的去世、一单生意、一门功课、做一顿饭或者洗一部车。

或者它也可以是一个情绪。

在这两种情况下，你对当下没有意识，你忘记了自己是谁以及自己在哪里，你也忘记了自己是什么以及你为什么在这儿。

情绪的觉察是对外界过于关注的治愈之药。

当你能够觉察到自己所感受到的所有事情的时候，你对生活的体验就从黑白（你只是看到在你之外的东西）转到了彩色（你同时还能够意识到你内在有什么）。

但是，如果你只对内在有意识，你就和一个无法看到他的工作或者他伴侣的需要之外的人一样被固定住了。

对你内在体验过分关注的治愈之药则是另外一个什么东西。

没有这个东西，你将无法体验情绪觉察，你将只能体验情绪沉迷。

<<灵魂之心>>

有了这个东西，你就不会只能觉察情绪，你将能够踏入永恒的当下。

觉察当下的能量你永远都处在当下。

但是你并不总是能够意识到这一点。

无论你有没有意识到，当下都在继续。

区别在于有意识的选择蕴涵有力量。

当你能够在当下带着意识，你就可以选择力量。

当你在当下没有意识，你就没有力量。

没有力量就意味着被外在情境所控制。

拥有创造性力量的选择意味着你能够决定自己接下来要说什么和做什么，还有自己的言语和行为的结果。

所有的可能性都存在于当下，当你意识到当下，你就有机会进入当下所提供的所有可能。

大部分的人没有意识到当下，所以对对他们来说，可作出的选择是非常有限的。

当他们被冒犯时，他们就会生气地喊叫或者退缩。

当有人用酒精引诱他们时，他们就会喝。

当他们充满嫉妒时，他们就会只关注当下所展现在我们面前的广阔经历的一个狭小部分。

那数目众多的一系列经历都被包含在当下。

对当下的意识让我们可以进入这一系列经历，而随着这一系列经历到来的是无数的可能性。

通过研究、学习或者思考外在情境是不可能令人对当下变得有意识的。

你对这些外在活动越是投入，你对当下的意识就越少。

举个例子，当你被电脑迷住的时候，时间似乎非常快就过去了，你感觉时间好像不够用。

在你还没有完成你想要完成的事情时，晚饭就已经准备好了，或者就到了睡觉时间，然后你就要熬夜来做得更多。

无论你的家庭作业、工作任务或者其他把你带离当下的活动，都是一样的。

你将百叶窗拉上，然后就不可能再把你的注意力转移到别的地方了。

就像是一辆在轨道上行驶的火车，你所能看到的就只有眼前延展开来的轨道，而完全没有看到那不断向你显现的景色。

当你没有意识到自己的内在景色之前，你也无法看到所有环绕着自己的外在景色。

你的内在景色是你的体验的锚，它是你生活的基础。

当你没有看见它就去生活时，你的生活就失去了基础。

你就像风中的一片叶子被外在情境扔来抛去。

你就成了一艘无桨的船，被你生活的激流带到任何它们所去之处，不管你自己是否想要去到那里。

不管日出在你看来是如何的美妙、夜空是如何的令人敬畏或者那冲向你的海浪是如何的壮观，你的内在景色都比外在景色更加丰富。

它更多样、更有意义，是你的内在景色决定了你外在景色的意义。

金色的日落并不会让你充满感激，是你的内在景色导致了这个意义。

当你将自己所遭遇的外在景色错当成了你所体验到的内在景色，你就错失了关键点。

关键点就是你在地球上是为了进行灵性成长，并且发挥出只有你才能够发挥的才能。

这些才能不是来源于外在的世界，而是来自于你内在的最深部分。

它们是你内在等待成就的潜能，就像地球里面等待发芽的种子一样。

你的“地球”就是你的内在景色，你给予它的关注越多，你对它就越熟悉，你对它越熟悉，你就越能够看清楚你想要种植什么、除掉什么。

你的内在景色总是在改变之中，你也许会在满足之中待一小会儿，然后就会生气、嫉妒，然后开心，然后再生气。

在你的生命之中，你的内在景色一次又一次地向你呈现它自己，直到你的死亡——你的灵魂回家。

只有你能够改变它呈现出来的内容，而前提是你意识到了它，然后你就能够在它流过自己的时候观察它。

当你没有意识到它的时候，你的情绪让你欢喜、纷扰、平静、激动，它们让你害怕、舒服或者疑惑。

<<灵魂之心>>

你的情绪是你的灵魂力量的作用场，它们不是荷尔蒙、酶和神经传导素的产物。它们是你灵魂的一部分通过一种戏剧性和亲密的方式来到你面前的体验。痛苦的情绪——比如说愤怒、恐惧、嫉妒和仇恨是你对自己灵魂里需要治愈的部分的体验。那些滋养你的情绪，比如感恩、满足、欣赏则是你对自己灵魂里已经治愈的部分的体验。当你随时觉察你所感受到的一切，你就在与你的灵魂进行持续的交流。学习如何去倾听并依它而行动，就是你来到地球学校的目的。意识到你的灵魂并不需要独处、特殊的饮食或者冥想。它也不需要你去学习或者参加考试。它就始于你对自己的感受的觉察。它需要你辨识出你每一刻所感受到的所有一切——也就是你的能量系统在如何处理通过它的能量。要去聆听你的灵魂跟你的交流可能非常难，有的时候甚至非常痛苦。在这种情况下，逃避开不去听这些交流比待下来继续听更容易。当你的胃在受苦、你的胸在痛或者两个都在痛苦时，要去倾听你的灵魂在说什么是很困难的。往往在这时候，大多数人会对其他人或者宠物咆哮、摔碟子，或者在愤恨之中退缩起来、捶打枕头、决定离婚，或者去购物、打开电视、找东西吃，或者做些其他转移注意力的事情。当与灵魂的交流越痛苦，想要逃避交流的冲动就越强烈。有两种基本的方法去逃避体验你的感受，第一种就是逃避到你的思想中去。人们相互评判是因为相对于去面对他们境况中的痛苦或者周围世界的真相，去相信别人要对他们的境况负责更容易。这种逃到思想里去的方法就像在一个伤口上涂麻醉剂，伤口并不会消失，它还是需要处理的。只有一件事情会因此改变，那就是，当下你不再感觉到它。而当麻醉剂失效时，伤口还在那里，痛苦也是。当与你的灵魂交流的痛苦变得强烈时，你处在一个关键点上。你所面临的选择或者是通过逃进思想和活动里来减轻这种痛苦，或者是将你的注意力放在内在，从而发现到底你的不适来自哪里，并且治疗它的起源。将自己淹没在你周围的外在环境之中是在选择追求外在力量。而与你的内在体验待在一起是一个追求真实力量的选择。当内在的灯照亮外在的风景想象你去看一部得了九项奥斯卡金像奖的电影，包括最佳男女演员、最佳导演、最佳摄影和最佳音乐等。它是你最喜欢的那类型电影，你最喜欢的男女演员分别饰演这部影片的男女主角，而剧本也非常之出色，所以你从电影开始的第一刻一直到结尾放出动人的片尾曲那刻，都一直沉醉于其中。你离开影院的时候还在想着自己刚才所经历的，结果一出去发现外面正在下雨、出着大太阳或者刮着风。在此之前，除了电影之外你已经完全忘记了所有的事情。电影本身成了一个完整的体验，它在你身上的效果是如此强烈，以至于你忘记了自己身处何地、在你来之前在做什么、你之后准备做什么。你意识不到在影院里和自己一起看电影的人，也意识不到影院里的工作人员在卖下一场的票、在做爆米花，还有清理过道，你意识不到自己的工作、学校和朋友们。那就是对你生命中的事件过于专注时会发生的情况，你忘记了所有其他的事情。当你对自己生命中的事件过于专注时，你的注意力被它们完全占据了。你周遭的环境让你笑让你哭，当你笑和哭的时候，你是知道的，但是你并没有真正注意到你的笑和泪水，你专注在那些你认为导致了你的哭和笑的东西上。现在想象你和一个很心仪的人一起去看电影。你可能第一次跟自己的初恋男友或者女友约会时有过这种感觉，也许你在第一次发现自己想要和你现在的妻子或者丈夫结婚时有过这种感觉。这时，电影不再是你关注的焦点，你所意识到的是你的朋友。当她动一动的时候你会注意到，当她的手臂碰到你的手臂时你会意识到。

<<灵魂之心>>

在整个电影的过程中你们都感觉到彼此的存在。

不管电影多么激动人心，你们都不会忽略彼此，你们成为各自注意力的中心。

这种情况下，你被另外一部电影吸引住了——也就是跟你的朋友在一起的故事。

这部电影在你离开影院之后也不会结束，它的演员经常会换，这些角色会做一些令你意想不到的事，这些事会影响你，让你笑或者哭。

当你被这部电影吸引时，你也意识不到自己，就像你被你最喜欢的男女演员吸引时一样。

在真正的生活中，你也在一部电影里，跟你最喜欢的演员在一起——他总是在镜头之中并且永远没有替身，那就是你自己。

当你在电影院里被电影完全吸引时，你忘记了自己在影院中。

当你被生活的外在环境——比如你的朋友——吸引时，你就忘记了你还在另一个更大的学习场景中，也就是地球学校。

你也忘记了你在地球学校中有东西需要学习，你的体验就是你的学习机会。

如果你正在聚精会神地看一部电影，突然影院的灯亮了，那么你会一下子醒过来意识到真实的影院和周围的人。

你会继续看到屏幕上的电影，但是同时，你也会看到影院内的情况，一排排的座位，座位上的人，还有他们在做什么。

你会看到地板上的爆米花、墙壁的颜色，还有让电影如此真实的音响。

如果当你在更大的电影中被你生命的外在情境所吸引时，你内在的光突然亮了起来，那时你将会继续看到更大的电影，你也将继续意识到自己的内在情境。

你将同时看到你的外在风景和内在风景，就像在灯亮起来的时候你能够同时看到屏幕上的电影和影院里的景象一样。

你将能够在你的情绪（你的内在风景）和你周围发生的事情之间找到联系。

所有这些都是同一幅画的不同部分，而你将能够看到整个图景。

你的内在和外在风景都将成为你体验的一部分。

你和朋友的争论以及你对他的反应，你所欣赏的孩童的美以及对欣赏本身的体验，你所完成的项目的复杂度以及完成它所获得的满足感——所有你所体验的都将呈现在你的意识之中，这就是对当下的意识。

对当下的觉察需要从你的外在风景和内在风景中抽离。

在你能够觉察到你的内在和外在风景之前，你根本无法看到它们，更谈不上抽离。

当你觉察到你的外在风景但却无法从中抽离时，你完全沉浸在周围所发生的事情中，你还是无法体验你的情绪。

当你觉察到你的内在风景却无法从中抽离时，你完全沉浸在你的情绪之中了，你无法从中退后以看清它们。

要学习从你的感受中退后一步，这样你就不再被它束缚，或者不再无法觉察到它是一种感受。

退后一步，这样它能够通过你而不会渗透你，它就不会阻止你去采取行动，不会让你产生负面思想和封闭情绪或者其他情绪反应。

每一次你都可以尽量从你的感受中抽离，退开一步来，这样你就能够越来越抽离其中。

从你的情绪中抽离出来和被它所湮没当然是有区别的，它们之间的区别就像是站在一座桥上看下面湍急的水流和站在水中的区别一样。

当你在水中时，你只能看见它的一小部分——在你周围的水。

比如说，当你生气的时候，你就只能体验到你的愤怒。

而当你在桥上时，你能够看到整条溪水——你能够看见愤怒靠近，流过桥下，然后流向下游，然后你又看见嫉妒靠近，流过桥下，然后又被自卑感所取代，等等，这就是抽离。

抽离能够让你在生活中保持对自己的感受的觉察。

当你抽离的时候，你的情绪就像水通过一个水管一样流过你，你是那个水管。

当水龙头打开之后，相同的水不会待在水管的同一个位置。

你情绪的龙头从来不会关闭，那些你所感受的恐惧、怨恨、愤怒、抑郁、满足、嫉妒或者喜悦也不会

<<灵魂之心>>

停止。

当你以这种方式去看自己的情绪时，你就能够从中抽离，而不会被它们控制。

当你能够做到这一点，你的情绪就能够从你身上流过，就像你淋浴的时候水流过你的身体一样。

就像一只鸭子的羽毛不会吸收流过的水一样，这时你也不会吸收自己的情绪。

当你没有从自己的情绪中抽离时，你就无法将它们与你自己分开，它们就会支配你。

你会攻击、封闭自我或者大喊大叫，你会在憎恨中溃烂或者在大笑中无法自控。

淋浴的水从不会停止，而你一直都在其中。

你不断变化的情绪是能量在你能量系统中的不同位置以不同的方式持续处理时你的体验。

当你对自己的情绪有所察觉的时候，你就处在一个主导位置，你就可以去改变流经自己能量系统的能量被处理的方式，你的情绪就不会将你卷走。

你的情绪给你带来了信息和重要的数据，而你无法在沉浸于情绪的同时接收到这个信息——比如说，当你在生气时，你无法一边愤怒地吼叫，一边意识到你身体的感受。

你必须作一个选择，要么站在水中，让你的情绪来决定你的言行；要么站在桥上，看着你的愤怒痛苦地流过自己。

当你站在水中时，你的愤怒就是你的主人，它控制你所做的。

而当你站在桥上去体验自己的愤怒时，不管你身体里的感觉有多么痛苦，你都是自己的愤怒情绪的主人，你在控制你的行为。

每一次你这样做，你的愤怒就失去了对你的控制力，而你获得了对它的控制力，真实的力量就是这样创造出来的。

当你意识到你的情绪，又意识到周围在发生什么，你就进入了当下。

你就搬进了自己的住宅，主人回家了，司机在清醒地驾驶。

所有你生命中的体验都是来帮助你达到这个目的的。

.....

<<灵魂之心>>

媒体关注与评论

<<灵魂之心>>

编辑推荐

<<灵魂之心>>

名人推荐

祖卡夫和琳达在从事一项了不起的工作，他们合作出一本指导人们处理情绪的伟大书籍，帮助人们踏上从头脑到心灵的旅途。

这本书是为那些经常大发雷霆、又努力控制自己、难以用真实的自己面对别人的人写的。

如果你总是逃避情绪，感到孤独、不被爱，那么这本书会提供给你疗愈的图表和方法。

——Barbara Rose这

本书实在太棒了！

盖瑞和琳达探讨了贪食、酗酒、吸毒、性上瘾的问题，还有工作上瘾和完美主义。

我爱这本充满仁慈的礼物。

这不是一本仅仅让人走马观花的书，你要细细品读其中丰富的内涵，虽然它的语言简明扼要，但意义深刻。

——Jon加上这本，

我已经读过祖卡夫所有的书了。

这些让人眼前一亮的文字不仅潜伏在我的壁橱里，更为我不曾觉醒的生命打开启示。

这是一趟通往自我的旅程，它为针对斗争和绝望的战争提供了帮助。

——Christine

Tookey这本书里没有生涩得让人难以理解的东西，只是偶然引用别人的话去佐证。

如果你想要解释自己的生命是如何运作的，并且想一步步改变，创造生活中的快乐与富足，那么这对你而言会是一本很棒的书。

——Jeanie Giles

<<灵魂之心>>

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>