

<<學會情緒平衡的方法2>>

图书基本信息

书名：<<學會情緒平衡的方法2>>

13位ISBN编号：9789861751559

10位ISBN编号：9861751556

出版时间：2009/05/26

出版时间：方智出版社股份有限公司

作者：洛伊．馬提納

页数：360

译者：繆靜芬

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>

<<學會情緒平衡的方法2>>

內容概要

國際暢銷書《學會情緒平衡的方法》續集，打開身心靈平衡之門的萬用鑰匙！

多次來台授課的自然醫學大師，給你最速效而全面的身心健康管理技巧：「永遠改變」的七步驟 療癒靈魂創傷的六個程序 情緒六點「黃金三角」組合 十四個讓你面對人生課題的脈輪 一趟從靈魂出發的深度療癒之旅，讓你享有心靈上的幸福、生理上的健康，以及真正的平靜。

「情緒」一直是讓現代人備感困擾的課題，但你知道情緒起伏的根源，其實是因為靈魂受了傷？有情緒是好事，因為情緒會帶你找到靈魂的創傷，而你針對情緒採取的行動，會從最深層療癒你的靈魂。

所以本書要從靈魂談起。

第一部分先談靈魂回家的旅程，也就是討論人死後會發生什麼事，而我們的靈魂又是如何在指導靈和靈魂家族的幫助下，檢視前生的經歷，為轉世做準備，並設定來世的功課及挑戰。

然後你會知道，今生面臨的困頓，都是你在轉世之前就為自己排定的課程。

接著我們來到人世間。

在成長過程中，我們會受到創傷、受到制約，變成了某個不是真正的自己的人，並發展出越來越多造成壓力的模式。

所以本書的第二部分要討論如何重設心智程式、療癒靈魂的創傷、創造健康而充滿活力的身體。

作者在這裡提供許多實用技巧，並詳細說明，你一定能從中找到最適合自己的一種。

第三部分則教你如何求助於無形團隊 - - 也就是許多在你周遭的無形存在體，請他們在你人生的每個面向幫助你。

然後介紹十四個脈輪，告訴你如何利用脈輪找出並面對你人生的主題。

作者說：「因為過動症的關係，我沒什麼耐性，一直努力找尋立即可見的成效。

」在本書中，他提供了累積數十年經驗所開發出來的速效技巧，希望幫助你處理創傷、情緒和疾病，迅速找回身心健康，然後逐步與自己靈魂的渴望一致，與神性合而為一。

<<學會情緒平衡的方法2>>

作者簡介

洛伊·馬提納 (Roy Martina) 荷蘭的醫學博士。
從一九七八年開始鑽研自然醫學，包括了針灸、順勢療法、草藥學、脊椎整脊、花香療法、氣功、免疫療法、虹彩診斷法、回溯療法、電子診斷、生物反饋與其他療法，並以另類醫療專家資格，在荷蘭、瑞士、美國、加勒比和義大利等地執業。

他習武三十五年之久，是黑帶六段高手，曾經蟬聯歐洲自由搏擊賽冠軍七年，保持不敗紀錄。目前他定居於佛羅里達州，但多數時間旅居世界各地授課，也曾多次應邀來台。他已撰寫了四十多本關於健康、生命活力、靈性成長、減重與營養方面的著作，並開發各種新療法與技巧，傳授給健康專業人士與一般大眾。

繆靜芬 政大西洋語文學系畢業，從事翻譯工作十多年，曾在電子公司上班，目前為專職翻譯。譯有臺英社旅遊「知性之旅」系列叢書、《阿根廷，別為我哭泣！》、《祕密沒說完的事》、《愛與規範不衝突》、《天氣改變了歷史》等。

<<學會情緒平衡的方法2>>

書籍目錄

短篇導讀：意念是創造生命和世界的力量
前言：大奧祕
長篇導讀：找到改變生命的洞見
第一部 靈魂之旅
第1章 回家的旅程：過渡期
第2章 準備下一次轉世：設定今生的挑戰
第3章 試水期：靈魂邂逅身體
第4章 淋個冷水浴：歡迎來到三度空間的世界
第5章 迷失在「現實」的幻相中：迷宮
第二部 尋找你自己
第6章 在黑暗中尋找光亮：轉化
第7章 重設心智程式：做你自己的艦長
第8章 療癒你的靈魂：從脆弱到擁有內在力量
第9章 身體是無形力量的遊戲場：決定身體與能量健康的因素
第三部 內在的旅程
第10章 無形的支援部隊：請求，你就會得到
第11章 承擔你該承擔的主題：太遲了，你逃不掉的
第12章 當下，一切完美：臣服尾聲 接下來呢？

<<學會情緒平衡的方法2>>

章节摘录

第五階段：「我必須改變」第四階段：我必須「現在」改變 如果你正在體驗極度的痛苦和最大的喜悅，就會了解是「你」，而不是環境需要改變。

問題永遠在你，這不是選擇，而是唯一的路，你就是需要改變的那個人！

什麼時候改變呢？

唯一的答案是「現在」——不是明天，不是一週內，不是等你準備好，而是現在就必須改變。

只有「現在必須改變」的迫切性出現了，你才會生出動機。

你已經因為舊行為受夠了苦，你必須感受到這一點，必須看清楚眼前只有這條路可行。

這股動機會使你充滿活力。

每天問自己上面這些問題，你就會不斷感覺到自己動力十足。

而關於最大動機的五個階段，請參閱圖16。

把步驟二用在節食上，可能會出現下面這些現象。

建立最大動機的步驟： 如果現在不改變，會發生什麼事？

一年內，我會多出二十五公斤，五年內多出四十公斤，十年內就會出不了門或無法爬樓梯，或者可能中風，身體半癱。

我會覺得自己身體虛弱，很悲慘、很灰心。

維持現狀要付出什麼代價？

——健康、人際關係、一疊醫療帳單、新衣服和自尊。

別人看到我這個樣子，讓我覺得很尷尬，於是不再出門。

我的健康會有什麼變化？

會生什麼病？

糖尿病？

高血壓？

心臟病？

中風？

我的壽命會縮短五到十年，而且最後幾年會過得很悽慘。

我會覺得自己是個全然的失敗者、是隻愚蠢的肥豬。

如果我現在改變，那會怎樣？

我會覺得比較舒服，比較有自尊，為自己感到驕傲，覺得自己很棒，看起來很好、很健康。

我會變成別人靈感的來源，幫助他們在人生中做出同樣的改變。

一年內，我會為自己感到驕傲；五年內，我會擁有許多自信，能夠面對任何挑戰。

我是優勝者，然後我要以穿得好、打扮得宜來獎勵自己。

我要何時開始呢？

我必須現在開始改變，沒有替代方案。

我受夠了，誰也阻擋不了我，不達目的絕不罷休。

建立最大動機之後，就可以邁向步驟三。

步驟三：打破舊有的、不想要的模式 有了十足的動機之後，打破舊模式就成了最重要的步驟

。

攪亂保持現狀的突觸很重要。

一般人犯下的最大錯誤，就是試圖靠意志力去改變，其實這個方法最難。

例如，假使想戒菸，就必須用呼吸運動或一杯水，來代替每一根菸。

在打破模式的過程中，重點在於改變生理機能，這樣才能改變你朝向動機和策略的路線。

觀察自己的行為並不容易，不過卻可以為這點做準備。

如果你是個想戒菸的老菸槍，就必須把菸扔掉，否則只要你還有祕密庫存，那就不是認真地想戒菸，是在欺騙自己。

<<學會情緒平衡的方法2>>

下面列五個可以迅速改變模式的工具。

1.改變生理機能 站起來，做呼吸運動，讓你所有的肌肉變得緊張。

我最喜歡的運動之一是用拳頭（手的側邊）擊打另一手的手掌，先擊掌三下，然後換手。

重點在於要站直或坐正，然後快速擊打，好像在跟自己比賽一樣，同時深呼吸，並結合下面的肯定句：「我接受現有的自己、愛自己，即使我從來沒改變！」

重複這個動作約十二次。

做過這個運動後，可以背誦其他的正向肯定句或咒語。

而你所擺出來的姿勢必須是有信心、有自信、積極正向的，這很重要。

2.正向的肯定句 這些肯定句只有在你遠離批判的心智、呈現正確身體姿勢時才會有效。

因此，我總是把自己的肯定句與剛剛提到的技巧結合在一起。

正向的肯定句包括：我可以做到、我熱愛挑戰、我一天比一天好、我值得、我該得到這樣的報償、我全心全意、我無人可擋、我的內在擁有改變所需的一切特質、我毫不費力就可以做到、我是優勝者。

3.最大的動機 把注意力轉移到你的目標上，回想舊行為讓你受到的極度痛苦，以及你渴望的行為帶給你的直接的喜悅。

4.觀想 把注意力轉移到目標上：如果現在就達到你所有的目標，你會有什麼感覺？

感受那股正面能量，想像它越來越強大。

將強度加倍，然後想像這股正面能量的光芒擴散到你每一個細胞。

5.改變你的例行公事 沖個冷水澡，到自家附近走走，跟陌生人聊聊天，往自己臉上潑冷水。

如果你想建立運動的習慣，因此把鬧鐘響的時間撥快一個小時，準備比平時早起做運動，這樣等於宣告失敗。

除非你把鬧鐘裝到盒子裡，用膠帶封起來，並把剪刀藏到浴室裡，然後貼一張便利貼，上面寫著：「我知道你做得好！」

這樣才有可能打破原有的模式。

我們再回頭談節食那個例子。

想像你想要打破的模式是吃點心，或是隨手拿東西吃的習慣。

你可以把所有糖果、點心、巧克力都扔掉，然後在餅乾罐上貼一張紙條：「沒人可以阻擋我！」

每天我都會贏、體重都會減輕！

即使現在也一樣！

冰箱上也貼一張類似的紙條。

當你很想大吃特吃時，請做做拳頭擊掌的運動。

如果你現在想著：「這一切對我而言太複雜了。」

那麼這是你的自我破壞系統在說話。

如果你想徹底改頭換面，就必須一步步照著做。

自憐絕對會帶你走向失敗，一切的源頭就在動機。

如果你曾經受過嚴重的創傷，最好尋求適當的協助。

上述步驟已經證明可以在日常生活中成功執行，即使最難改變的人也不例外。

打破模式的額外祕訣：下一次，找一條不一樣的上班路線。

開車、搭火車、搭公車，幾個方式輪流。

做些不一樣的事情。

造訪一座你平常不會去的城市，去那裡逛街、散步、吃午餐或晚餐。

打破日常生活習慣，利用一個早上到林間健行。

計畫一種你平時不會採行的度假方式。

打電話給老朋友，約時間見面。

培養一種新嗜好（空手道、彈奏樂器、繪畫、種植盆栽植物、陶藝）。

帶一個流浪漢去吃飯，讓他填飽肚子。

給他一些現金，至於他怎麼花這些錢，就不是你的責任了。

找一個可能需要微笑的陌生人聊聊天。

<<學會情緒平衡的方法2>>

買幾件你平時不會買的衣服，例如亮色系的、流行的，或不一樣風格的衣服。

剪個新髮型。

如果你是男人，試試看一星期不刮鬍子。

想想看，找出另外十二個可以打破的模式。

打破模式是個方法，可以讓你從深陷其中的常規裡解脫出來，如此你才能用新的眼光看待人生。

而你的出發點必須是彈性。

如果某套策略失敗了，請找尋另一套策略。

不斷改變策略，直到找到有效的策略為止；一旦事情進行得不順利，就是再度改變策略的時候了。

人生就是無止境的改變。

大部分的人尋求維持現狀，需要結構和規則來保護自己，最主要的原因就是恐懼改變。

結果，大部分人就變得相信自己虛構的信念和恐懼：我很滿足、我不需要、到了我這個年紀……、好好的幹麼改變？

「一旦我們不再運用想像力，就不再活著，於是每天一點一滴地死去。

」說得太戲劇化了嗎？

這句話出自一位心理學教授，他利用觀想的方式，改善了他百分之八十八的病人（棘手病例）的病情。

我建議你開始仔細檢視人生，開始打破自己的舊有模式。

步驟四：建立新模式——整合進你新的自我認同裡 前面提過，我們必須建立新突觸，而方法就是要運用我們所有的感官去觀想，這樣腦子才能接收到最大量的刺激。

而擁有了支持的信念系統、運用所有感官，再加上正確的身體姿態，並繞過批判的心智，才能發揮正向肯定句和觀想的效用。

在步驟三，我們學到如何將新模式深度整合到這個系統裡。

我們利用左、右拳輪流擊打手掌的技巧，並結合正向肯定句。

這是我開發過最強而有力的技巧，許多人都在用，小孩子尤其喜歡。

現在我要加進更多資訊，這樣才能排除舊突觸，安置新突觸。

我們在奧美嘉法裡面運用了一項特殊技術，我開發這項技術是為了建立健康、有活力、療癒、回春、有自尊和長壽的全新自我認同。

所有病患都應該採用這套技術，以迅速恢復健康。

這樣的改變是永久的，而且是自我認同的一部分。

因此，我們必須將這套技術整合到我們的神經及能量系統、我們的意識和潛意識裡。

我使用一套系統，結合針灸穴點、肯定句、觀想、脈輪整合主穴點（Integration Master Point，簡稱IMP），以及與神經系統連結的耳朵反射區。

五大元素針灸穴點 1.土：從兩隻眼睛的中心點垂直往下畫兩條線，然後在眼瞼下方一個拇指處，就是土穴點，很容易找到。

土穴點涵蓋的範圍很廣，跟反射點不一樣。

2.水：水穴點位在鎖骨下方、胸骨旁邊，也就是第二根肋骨連結胸骨的地方。

3.木：木穴點位在身體右側與胸腔中間的地方。

4.火：火穴點位在手掌側邊（與小指呈一直線）。

握拳的時候，這裡的皮膚會起皺褶。

5.脈輪整合主穴點：位於胸骨上，心臟附近。

可以用食指和中指畫個無限大的符號（橫放的數字8），畫過心臟，這裡整合所有的脈輪。

程序 1.永遠要從刺激火穴點開始，輪流用左、右拳擊打手掌，速度盡量快，並加入肯定句：

「我愛我自己，接納現在的自己，即使我從來沒改變！

」將這句話重複三到七次。

要確定自己很專心且保持警覺。

每唸完一遍肯定句，就深呼吸一下。

2.用一隻手（拇指和食指）或兩隻手（兩根食指）刺激土穴點，加上肯定句：「我接納並尊重自

<<學會情緒平衡的方法2>>

己，即使我非常沒有自信，心中有憂慮。
我選擇自信和內心的平靜，現在如此，永遠如此。
」至少重複三遍。

3.用一手或兩手輕敲水穴點，加上肯定句：「我愛我自己，即使在恐懼、沒有安全感的時候。
我永遠選擇自信和信心。
」至少重複三遍，並結合深呼吸。

4.木穴點只有一個，在胸腔邊緣，與鎖骨垂直相交的地方。
輕敲或按摩該穴點，加上肯定句：「我歡迎並尊重我的憤怒和挫折感，擁抱它們帶給我的課題，並且永遠選擇高度的自尊和絕佳的耐力。
」重複三到七遍。

5.輕敲食指的尖端可以刺激金穴點，加上肯定句：「我完全接納自己最深沉的悲痛，也接受自己無法放下這些悲痛，然後永遠選擇喜悅、靈活、快樂。
」重複三到七遍。

6.輪流用左、右拳擊打手掌，速度盡量快，並保持肩膀平直，深呼吸，再加上肯定句：「我可以從容地處理所有挑戰和痛苦的學習過程，我選擇寬恕和不執著，並允許自己懷著自在、感恩和喜悅的心情學習。

」7.平靜地呼吸，用一隻手在胸口畫出無限大的符號，感覺平和、安詳和平靜洗滌你、貫穿你全身。

看你如何成功改變你的模式——享受、體驗、感覺。

慢慢將兩隻手舉到耳朵旁，開始按摩耳殼內部（見圖19），然後沿著耳朵邊緣往下移，來到耳垂（頭腦反射點）。

按摩的時候，請加上肯定句：「我命令我的自主神經系統消除維持舊模式的所有突觸（將舊模式一一說出來）。

」然後觀想自己扯掉舊突觸，插上新突觸。

把整個程序重複三遍。

若要得到最佳結果，整個程序（包括所有步驟）要每天做三次，持續三個月。

把你的肯定句寫在一張紙上，隨身攜帶，這樣不管你在哪裡都可以練習。

你可以自由運用屬於自己的肯定句，不過一開始請採用我在前面提供的例句。

步驟五：安駐你的信念——正向整合技術 此刻的你正在將新模式整合到自我認同裡，所以，將正向信念深層地安駐到自己身上是相當重要的。

你正在建立成功和永遠改變的基礎。

正向整合技術的方法有二： 1.運用五大元素穴點，然後是脈輪整合主穴點（觀想自己處於心中渴望的狀態）和耳朵反射區療法。

我優先推薦這個方式。

2.只運用左、右拳輪流擊打手掌的技術（刺激火穴點）。

兩種方法都試試看，都很好用。

說肯定句的時候一定要結合正向整合技術。

要有創意，要簡短並切中要點。

以下面的模型為基礎，在你的劇目裡加些變化。

你整天都可以做這個練習，也可以在鏡子前面做。

給正向整合技術的肯定句 我可以達到我的目標，我有這個價值，我有能力。

我就是我，我尊重並接受自己，而且我愛我自己。

我夠好、夠聰明、夠美、夠勇敢。

我愛現在的自己，能夠泰然自處。

我接受身為人和靈魂的極限。

我完全開放自己，讓自己的潛能和內在智慧得以發揮。

我擁有的比我展現給全世界看的多很多。

<<學會情緒平衡的方法2>>

我是愛、是光、是有神性的、是特別的、是有智慧的。

我泰然面對自己並非不朽的事實，了解我遲早會死。

我泰然面對老化的過程。

你可以創造屬於自己的變化型：我很堅強；我很快樂；我是優勝者；我一天比一天有活力、健康、年輕；我熱愛挑戰；我無人可擋。

正向整合技術可以隨自己喜好做幾次都沒關係，即使只做三十秒鐘也可以。

重點是要去做，那麼成果很快就會顯現。

你會覺得更安心、更安全、更有自信。

若發生事故，也可以在事後運用這項技術來重新架構自己。

另外，在面對困境之前也可以用，這樣會讓你覺得自己充滿力量。

運用這項技術，將正向特質安駐在自己身上吧！

步驟六：看見未來，感覺未來 定期檢視你現在對特定情境有何反應，就可以發現你的潛意識與自己的反應是否一致。

踏進未來（假設是一年後），重新創造你目前面對的某些情境，看看你在一年後會有什麼感覺。

轉移到那樣的情境裡。

如果沒有達成目標，你會聽到什麼？

感覺到什麼？

看到什麼？

對自己說什麼話？

那個情境是你真正想見到的嗎？

你是否還需要其他特質？

請進行中斷模式的程序，然後整合新模式、正向整合技術，並重複所有步驟。

當你有了正向的感覺，讓它成倍地增加。

你覺得如何？

你可以記錄下什麼感覺？

有什麼改變？

用正向整合技術，將這一切深刻地安駐下來：我值得、我該得到這樣的報償、我可以做到、這就是我、我是最好的、我全心全意。

你越臣服於這個過程，它對你的影響就越深。

步驟七：評估並保持專注 有些突觸深入系統，扎根很深，你必須把它們當雜草，不斷剷除。當你心中有了清晰的圖像，並且把「我無人可擋」深深地安駐在自己身上，就一定會達到你的目標。

當你注意到某件事無法順暢地運行，請立即打破那個模式，改變態度，改變你的姿勢，同時深呼吸。

最重要的不是一次就達到目標，而是你下定決心，勢必達成。

這是成功的關鍵。

為心智設定程式跟開發電腦軟體很像：都需要不斷精進。

這個過程永遠不會停止，你會不斷將軟體升級，變得更好、更精進、更少錯誤，這是一輩子的過程。

你的日常作息中還要加入另外三個步驟。

1.早上的例行公事 起床後不久，就開始進行步驟四：運用五大元素來安駐新模式，接著運用正向整合技術。

然後短暫冥想，設定當天的意念。

如果你已經知道當天會是怎麼樣，請觀想自己和諧地處在所有情境裡，內在充滿力量；觀想自己在晚上回家以前，整天都開心、健康、放鬆；觀想自己重複步驟四和正向整合技術。

以這種方式開啟每一天。

2.白天的例行公事 白天，請保持高度警覺，留意任何你不想要的模式和行為。

如果不想要的模式出現了，請打破這些模式，並將你的反應轉變成你想要的行為或反應。

<<學會情緒平衡的方法2>>

重複步驟四和正向整合技術，例如可以在浴室中練習。

3.晚上的例行公事 對你的這一天進行評估，再次體驗所有經歷，尤其是狀況不佳的事項。完成這一章提到的七個步驟之後，再重複一次，不過此時要用上自己所有的力量。

設定意念，告訴自己隔天起床時會精力充沛、精神飽滿、心情愉快。

然後運用五大元素、脈輪整合主穴點和耳部反射區，來觀想並安駐這個意念。

……

<<學會情緒平衡的方法2>>

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>