推薦序

本人出生於香港基層， 創業路上打拼廿多年，傷痕累累，練成一身皮堅肉厚，近年成為了一名小小的日本地產發展商，我深切體會到創業路上都會遇到的人性及心理挑戰，紫晴所著的這本書深入剖析了如何增強心理韌性，探索加速成功之道，對每一位創業家都極具參考價值。

楊官華（日本 Sunshine 地產發展商創辦人）

在這本《心靈自由的高維導航》中，Elizabeth 老師帶領我們展開了一場深刻的內在探索之旅。她以細膩的洞察和啟發性的指導，幫助讀者重新審視外在世界的種種挑戰，並將目光轉向內心，找到真正的力量源泉。書中每一章節的設計，都為心靈成長鋪設了一條逐步解鎖的階梯，從覺察內心的束縛，到重塑情緒的意義，再到最終實現心靈的自由與蛻變。這本書不僅是一套心靈成長的實用指南，更是一份邀請，邀請我們踏上一條由內而外蛻變的旅程，最終擁抱自由、平靜與無限可能!

陳子健博士、工程師, 2015 香港傑出青年工程師

《心靈自由的高維導航》作者黃紫晴跟本人認識十多年，她在身心靈和宇宙能量，奧秘的探索和我有過不少交流，我對她的作品充滿期望，相信會令讀者獲益不淺。這本書深入探討創業者心靈中的自由渴望，從覺察自我到重塑情緒，指引讀者打破內心束縛，實現心靈平靜。書中分析幸福感、童年影響、自信心等重要議題，並引導讀者如何面對恐懼與憤怒，重建自我價值。透過反思與轉變，達成身心靈的平衡，並讓讀者學會如何應對生活中的挑戰。最終，書中揭示心靈自由的真諦，開啟無限可能，讓每個人都能走上成就的寶藏之路，實現自我與世界的和諧共振。希望大家放開心扉，除了用頭腦也用心去接受新的啟發和享受這個閱讀旅程。

張佳添老師，音樂製作人/作曲家， 香港無線電視《中年好聲音》評判

致各位有緣人，

生於七十後，生活庸碌，營營役役的我，每天想著自己從多年前便設下的目標”養妻活兒”，辛勤工作近 20 多年。白天需面對各種繁瑣的工作，晚上還要為客戶們解難。像是一台沒靈魂的機器。晚上夢回，常常覺得自己心中好像有個黑洞。一直被牽引著，無力感相當重，不能自己。

始終努力是有回報的，生活尚算安穩，某日忽然在想，現在生活安穩了，積蓄亦足糊口，但難道我這世人生就要這樣繼續過嗎？

因緣際會，最近拜讀了黃小姐的作品。印象非常深刻。此作品把宇宙能量、生命本質和身心療癒等近來熱門主題，輕鬆而完美地交織在一起。作品對自我價值的肯定和情緒重塑的重要性，提供了積極正面的見解。作者巧妙地探索了真正瞭解自己意味著什麼，在面對人生失敗經驗，克服恐懼和軟弱的同時如何能擁抱幸福。面對挑戰時強調勇氣尤其鼓舞人心，提醒了迷惘的我應該怎樣面對真正的自己和如何憑著我們一直擁有的宇宙巨大力量來重拾能量和調整態度，提起槍支往前奮進。向著更嚮往的理想身心靈境界繼續探索和提升自己。對希望得到大小幸福的現代社會各位，提供了溫柔而強力的支援。衷心希望各位有緣閱讀此作品的同好，也能在不遠的將來得到心中的確幸。

筆名 羅爾, 專業會計師, 公司執行董事

《心靈自由的高維導航》序言

文/黃紫晴（Elizabeth Wong） 中國香港

在生活與事業的旅途中，我們常被無形的困境束縛，負面情緒如潮水般湧來，讓人踟躕不前。你是否感到幸福漸行漸遠，自信在歲月中消逝？是否被原生家庭的陰影籠罩，心中充滿恐懼與憤怒，長期活在壓抑與不安之中，甚至懷疑自己不配擁有美好？

我們雖知人生大道理，卻總是難以踐行——因為負面情緒如枷鎖，讓人停滯不前，而能量的調整，則是一把開啟自由的鑰匙。

覺察，是解脫的起點；轉變，是新生的契機。

本書將引導你從自我覺察開始，逐步深入到重塑、反思、轉變、成長直至蛻變的各個層次。這是一份為你量身定制的全攻略，助你突破自我設限，實現心靈的自由，進而成就精彩人生。畢竟，人生本就是一場充滿選擇的遊戲，我們所做出的每一個選擇，都在悄然塑造著我們人生的劇本與角色。

在個人層面，我們面臨著種種心靈困境需要突破，而從宏觀角度看，國家的發展也與我們每個人的心靈成長息息相關。

今天的中國，高鐵里程世界第一，5G 基站覆蓋全球六成，SpaceX 的火箭裡也有我們的零件——國家在狂奔，可為什麼有些人卻越來越慌？

當下，配合國家發展的需要，提升民眾的心理素質顯得尤為重要。未來五年乃至十年，我們將面臨更為嚴峻的國際挑戰，AI 人工智慧雖然能夠賦能眾多工作領域，但個人心靈層次的提升，還需我們依靠自身的努力去突破認知的盲點。只有這樣，我們才能獲取更大的力量，從容駕馭未來社會的發展，順利邁進 AI 新時代。

我做了十多年的心靈、情緒、能量療愈工作， 療愈超過兩千名客戶，他們的職業有不少專業的律師、醫護、會計師、工程師、教師、企業總裁等各行各業，及不同年齡層的朋友，在療愈的過程中發現同一個真相：

“國家的強大，從不靠超人拯救世界，而是無數普通人的心靈層次提升及覺醒。”

希望這本書能成為你心靈成長路上的一盞明燈，引領你穿越黑暗，走向充滿希望與光明的未來。

序言 2：心靈的呼喚：從醫者子女到能量療愈的先驅

我想跟大家聊聊我的故事。

我的父母是東南亞華僑，年輕時毅然背井離鄉，回到祖國。那時的他們只有十幾歲，選擇回國的原因很簡單：為了能接受免費的教育。父親後來大學畢業，主修醫科，母親則在大學水產科就讀。畢業後，全家隨著父親的工作安排，定居江西贛州市人民醫院，而我，也就在這片土地上降生了。

我一歲那年，我們全家申請移民到了香港。隨著移居生活的開始，父親的一生軌跡也發生了轉變。因為英文水準有限，他沒能進入香港的醫療體系，只能退而求其次，在家接診病人。

這樣的情況在當時並不罕見，但正是這些片段，讓幼年的我記住了一個個病人離開時的感激眼神。也許正是這樣的場景，不知不覺間在我心裡種下了一種潛意識：為他人療愈是多麼有意義的事。

然而，生活並不總是如想像中順遂。我九歲那年，命運給了我人生第一次沉重的打擊——父親離世了。這件事讓我在稚嫩的年紀裡提前感知到生命的脆弱和現實的殘酷。我從小就對情緒極為敏感，能夠察覺到成年人的心理狀態。雖然當時還無法清晰表達這些感受，但我會默默地將它們收藏在心裡，這種能力在之後的歲月中逐漸成為我與人交流的一種獨特優勢。

母親是一位非常開明的女性，從小給了我和姐姐充分的自由選擇權。她很少對我們加以約束，這讓我早早養成了獨立自主的性格。從學業上的抉擇到人生方向的探索，我始終傾向於自己拿主意，並勇於為選擇承擔後果。

可能是遺傳了父母對知識的熱愛，我的成長經歷中從未有過叛逆的跡象。我不抽煙、不喝酒、不熱衷於夜生活，更喜歡獨處時的思考，這種性格讓我在學業和生活中顯得格外安靜。

朋友們常常形容我“有點宅”。中學畢業後，我選擇攻讀設計系的文憑課程，期間和同學一起嘗試創業，開設過小店鋪。後來，我進入大學主修服裝設計，那時的我並不深諳人性的複雜，結果因不經意間得罪了外籍老師，無端被辭退。這對年輕的我來說是一個巨大的打擊，但同時，它也仿佛在暗示我：人生將走上一條與眾不同的道路。現在回望這段歷史，感悟自己修讀多年的設計學科， 最後自己最喜歡還是 t 恤牛仔褲， 有時候「返璞歸真」反而會給自己加持最高的心靈力量。

之後，我踏入社會，第一份工作是領隊。這份工作吸引我的地方很簡單：它可以讓我免費去各地旅行，去看看更廣闊的世界。在不到一年的時間裡，我去了許多地方，積累了不少寶貴的閱歷。19 歲那年，我開始與朋友合租房子，邁出了獨立生活的第一步。這段經歷讓我真正接觸到了生活的多面性，也開始深刻體會人情世故的複雜。

多年市場銷售工作的磨礪，並沒有讓我放慢學習的腳步。工作之餘，我完成了心理學學士學位和商貿管理碩士學位。這些學習經歷為我打開了認知的全新維度，讓我在理解世界和人際關係上有了更深的體會。

同時，我逐漸涉足身心靈領域，開始對催眠治療、潛意識解夢和能量療愈等學科產生濃厚興趣。這些探索讓我發現，情緒和身心問題的背後往往隱藏著人類靈魂深處的渴望。

回望我的成長，戀愛也在其中扮演了重要的角色。從 15 歲開始的戀愛經歷讓我不斷學習和探索人性，也讓我清楚地看見自己需要改進的地方。戀愛是讓我成熟最快的途徑，幫助我在情感中磨礪出更多的包容和洞察。

有一次，我因與老闆在價值觀上的分歧發生激烈衝突，這件事徹底改變了我的人生軌跡。我開始進入療愈領域，嘗試將自己的閱歷與對人性的理解結合起來。2011 年，機緣巧合之下，兩位中醫邀請我合作開辦理療中心，也因此開啟了能量療愈的探索之旅。

兩年後，我決定獨自創業，成立了自己的公司。當時的香港，對能量療愈幾乎一無所知，甚至存在很多誤解。我沒有現成的參考資料，只能借鑒國外療愈師的經驗，一點點摸索出屬於自己的道路。我不斷在社交平臺上分享心得，嘗試用量子物理、腦神經科學、心理學等科學基礎去解讀能量療愈，讓它被更多人理解和接受。

創業期間也曾經負債六十多萬元， 努力還清負債及累積財富後， 想為行業作出一點貢獻， 便投資開拓非牟利的協會平臺， 結果開業的六個月內， 被自己培養的學生們為了個人私利而集體背叛自己， 有些還公開抹黑我！宇宙就是用這個機遇， 讓我深度實踐如何使用心靈能量大翻身， 終於用了一年的時間，一步一腳印重建正能量的協會平臺.

那次重創讓我頓悟：療愈行業最稀缺的不是技術，而是必須經歷過至少一次重大失信事件，且沒變成憤世嫉俗者的那種抗背叛免疫力。

經過多年的努力，我終於成為香港能量療愈領域的先驅。如今，這個領域正被越來越多人關注，甚至連國外的療愈師也開始在香港推廣能量療愈。這讓我感到欣慰，同時也意識到自己的責任更大。

現在，我的治療工作已經與教育修行結合，希望幫助更多人在解決身心問題後，學會管理自己的情緒，進一步追求內心的平和與滿足。這是我人生的重要使命，也是對自己多年來探索的最好交代。

我常說，我的一生仿佛是一場對“身心靈平衡”的深度實踐。這份實踐不僅幫助我幫助了無數人，也讓我更加理解人性，感知世界的細膩與深刻。如今，我希望把這些經歷與感悟寫成一本書帶回祖國，向更多人分享我對心靈自由的領悟。

這是我獻給祖國的一份心意，也是我向生活的最大敬意。

導讀：為你而寫，找到屬於自己的心靈自由

“這世上最難的課題，不是治癒肉體，而是修復那些看不見的傷口。”
“正是那些裂縫，讓光有了照進來的形狀。” 你的光，從翻開下一頁開始。
從此不再做「表面贏家，內心難民」！

親愛的讀者：

這本書的每一頁，都寫著你和我都曾經歷過的那些困惑、掙扎和渴望。

相信我，你並不孤單。

這本《心靈自由的高維導航》，就像是我們之間的一次交談，為你解開心鎖、陪伴你，找到心靈自由的密碼。

如果你也曾問過自己：“為什麼我有錢、有成就，卻依然感到迷茫？” 請翻到第一章《覺察——給你的靈魂拷問》。
在這裡，你會看到：

1.1 幸福：為什麼你有錢成功，但覺得自己沒有幸福感？
我剖析了外在成功為何無法帶來內心滿足，並帶你重新定義幸福， 擁抱幸福。

如果你時常感到情緒被童年的片段拉回，甚至覺得它們束縛了你現在的生活，請翻到 1.2 童年：在外呼風喚雨，你的心依然囚禁在原生家庭。
在這一節，我帶你回到記憶深處：

- 童年的創傷如何在無形中影響你的親密關係和自我認知。
- 如何通過療愈童年的痛點，解開內心的枷鎖。
- 找到如何與她和解的方法。

如果你發現自己總是隨波逐流，習慣依賴權威的聲音，卻忽略了自己的想法，請翻到 1.3 從眾：為什麼你對社會的期待言聽計從，但總是不敢觸碰自己的內心。
在這一節，我探討了：

- 為什麼我們從小被教育“聽話”，卻在成年後失去了自我。
- 如何一步步找回自己的聲音，勇敢做決定。
- 當你面對選擇時，你是真的想這樣，還是只是害怕不被認可？

如果你覺得每天忙碌得像陀螺，卻始終無法擺脫心中的焦慮，請翻到 1.5 內卷：為什麼你敢在瘋狂工作中迷失自己，而不允許自己休息片刻。
在這裡，我揭示了：

- 努力背後的情緒是什麼。
- 如何在停下來時，依然擁有安全感。
- 忙碌不是答案，找到內心的節奏才是。

如果你發現自己總是捨不得為自己花錢，或者覺得花錢是一種浪費，請翻到 1.6 愛自己：銀行存款一大把，為什麼你卻給自己花零錢。
這一節會幫你：

- 重新審視金錢與幸福的關係。
- 學會用金錢支持自己，而不是束縛自己。
- 認知你值得更好的生活，而不是僅僅存滿銀行帳戶的數字。

如果你身體經常出現莫名的不適，比如頭痛、胃痛、失眠，請翻到 2.3 壓抑：翠綠高山與未爆火山，內裡卻是兩個世界。
我通過情緒與身體的關係，揭示了：

- 壓抑的情緒如何影響你的健康。
- 如何通過觀察身體信號，找到情緒的出口。
- 你的身體從不說謊，它會告訴你，哪些情緒需要釋放。

如果你發現自己被無形的恐懼困住，無論是失敗、孤獨，還是面對變化的未知，請翻到 2.1 恐懼：你所恐懼的一切，加起來都不及恐懼本身對你的傷害。
在這一節，我與你分享了：

- 恐懼的根源。
- 如何通過直面恐懼，找到力量。
- 恐懼並不可怕，我們對它的逃避才可怕

如何在書中找到你的答案？

這本書的每一章、每一節，都是為了解決你生活中的某一個困惑。如果你帶著具體的問題，請查閱本導讀中的提示，找到對應的章節。在每一頁中，我與你分享的不僅是我的經驗，也是每個人可以實踐的方法與心法。

親愛的，這本書是為你而寫，我希望它可以成為你生活中的一盞燈，幫你找到屬於自己的---心靈自由， 心靈的答案和內心的平和。

一個願意陪伴你的朋友：Elizabeth

第一章：覺察——給你的靈魂拷問

1.1 幸福：為什麼你有錢成功，但覺得自己沒有幸福感？

有錢，成功，或許你的生活已經達到了許多人夢寐以求的高度，但夜深人靜的時候，你是否曾默默問過自己：“我真的幸福嗎？”

我們常常拼盡全力，試圖攀登一座又一座高山，希望在山頂能夠收穫一份心滿意足的幸福。可站在山頂俯瞰的時候，卻發現，內心深處的那片空白依然未被填滿。

例如著名藝人周星馳， 他的事業非常成功， 在華人社會無人不曉，但也是受限制於貧苦的童年，缺乏安全感，導致他生命中的幸福愛情默然流走， 從訪問中也感受到他的遺憾及不能彌補的懊悔，「時限可能是一萬年」，這個就是典型例子！

幸福，這個詞語對我們來說並不陌生。可究竟什麼是幸福呢？

我們從小被教導努力、勤奮、追求成功，卻很少有人告訴我們，幸福其實是一種發自內心的感受。許多人在成長的路上，內心的畫布始終是空白的，他們沒有被教會如何繪出屬於自己的“幸福圖景”，仿佛一直在追逐一抹虛幻的影子。

或許，你也曾問過自己：為什麼已經擁有了世人眼中的“成功”，卻始終無法感受到內心的滿足？那是因為，心中缺少了真正的圖景。外在的財富和成就，像是一場盛大的煙花，絢麗，卻瞬間消散，留不下長久的溫暖。

如果你回頭看看父母和祖輩，你會發現他們對幸福的理解非常簡單。上一代人經歷過動盪與貧困，他們眼中的幸福，無非是安穩的生活和基本的物質保障。譬如，過去一個女人如果嫁對了人，有了自己的家庭，便被認為得到了幸福。但這真的就是幸福的全部嗎？

時代在變，幸福的標準也在改變。我們無法簡單複製父母一輩的幸福觀念，因為那些狹隘的標準，往往讓我們感到束縛，甚至可能帶來更多的痛苦。看著前人傳承下來的幸福定義，我們不禁疑惑：

這真的是我們想要的幸福嗎？

當舊的幸福標準無法滿足時，許多人開始在電影、小說和電視劇中尋找答案。那些畫面看起來完美，仿佛只要過上這樣的生活，幸福便會隨之而來。可那些故事是導演和編劇精心雕琢的，他們將所有美好的部分提煉、組合，創造出了一個個幸福的幻象。

看得久了，我們開始相信這些“理想化的幸福”可以在現實中實現，於是將這些不切實際的期待投射到身邊的人身上。可真實的生活，終究不是劇本。那些虛幻的畫面，反而讓我們的內心更加空虛。

幸福感的缺失，往往也出現在家庭關係中。許多母親自己從未真正感受過幸福，她們依賴社會的聲音和他人的意見，將“女兒嫁得好”或“兒子有出息”當作幸福的標誌。她們將這種觀念強加在子女身上，卻忽略了每個人對幸福的理解都是獨一無二的。

或許在母親眼中，嫁得好便是幸福，但這種幸福觀念真的適合每一個人嗎？幸福不是一種可以套用的模式，而是每個人內心真實的感受。當她們自己都未曾觸碰到幸福的內核，又如何教會子女去追尋真正的滿足呢？

幸福的缺失，並不是某個瞬間的錯誤，而是一種長久的誤解。我們需要逐步放下對外界的執著，回到自己的內心，去細細聆聽內心的聲音。

就像在寧靜的夜晚，泡一盞清茶，溫一壺月光，不再急於追逐外在的成就，而是靜靜地感受內心的安寧。

幸福，不在於擁有外在的某樣東西，而在於我們是否能夠在心中找到一片屬於自己的淨土。你是否曾經在清晨的陽光裡，聽見鳥兒清脆的鳴叫，感到一種莫名的喜悅？那一刻，幸福是一種極其簡單的感受，而不是某個複雜的目標。

幸福不是一種來自外界的饋贈，而是我們內心深處自然生長的力量。

不同的時空及不同的地域都有對幸福的不同定義，要擁抱真正的幸福感，就要先從自己內心出發，先瞭解自己真正的感受及需求，給自己一點時間去接近這種能讓自己感覺幸福的元素，要知道每個人的要求都是獨特的，**是時候停止追逐一些別人給你假設的畫面， 現在就開始感恩你身邊的一切存在， 用心去欣賞萬物的美好面向， 你的人生便會幸福洋溢。**

1.2 童年：在外呼風喚雨，你的心依然囚禁在原生家庭

很多人在生活的風雨中歷練出一份堅韌，他們的身影在歲月裡熠熠生輝，仿佛無所不能。可總有那麼一些記憶深深鐫刻在腦海，歷久彌新。這些記憶，也許是童年住過的小巷，或者是某個始終難以釋懷的時刻。它們總在特定的時刻浮現，似乎想要提醒我們，那些被稱作“原生家庭”的情感印記，並未因歲月遠去而淡去。

當你閉上眼，回憶起某段童年往事，感受到那一刻的細節、情緒仿佛就在眼前。這些記憶，有時令人愉快，但更多時候，尤其是那些伴隨心靈痛楚的片段，卻成為我們無法釋懷的負擔。

那些在原生家庭裡不被看見、不被尊重的情感創傷，每當場景再現，心裡的委屈和曾經的懦弱，會化成眼角的淚水，無聲流淌。

這些記憶形成了內心的枷鎖，常常影響著我們對自己、對他人的信任和愛。這些揮之不去的情感，正是內心需要面對和修復的部分。

這種隱隱的傷痛，是深藏在心底的舊影。很多人終其一生都在避免去觸碰這些痛苦的記憶，但這其實是自我成長的一部分。

問問自己：在你的童年裡，什麼是你不願提起但始終難以忘卻的？

也許，是曾經聽到的那句“你不配”；
也許，是被忽視、被誤解的那些瞬間；
也許，是經常被罵到的“你怎麼這麼笨”

原生家庭的影響往往在這樣的細節中悄然生長，而我們長大後是否能擺脫它們，不再被它們所束縛，就在於我們是否多角度及有勇氣去面對這些傷口。

有沒有想過，當家人說「你不配」其實是他們對自己內心的投射？

有沒有想過當別人忽視、誤解你的瞬間，其實是他們的內心世界已經堵塞了！

有沒有想過別人罵你這麼笨， 其實在心痛你 ，認為你值得更加好！

每個人的童年都有創傷，都有那些努力想要遺忘的記憶，還有那些說不出口的渴望。這樣的渴望常常飄散如雲，從未落地。

於是，她們在成長中學會了堅強，學會用外界的認可來支撐自己的存在。成年後的她們，早已能在職場上獨當一面，但在面對內心最柔軟的角落時，依然顯得無所適從，仿佛“獨立”和“成功”這些標籤，依舊填不滿內心深處那個孤獨受傷的自己。

原生家庭傷痛的束縛，如同印度馴象人的故事。馴象人會在小象還年幼時，用一條細細的鐵鍊把它拴在柱子上。小象拼盡全力掙脫，但無論如何都無法掙開，幾次失敗後便徹底放棄了。

等到小象長成強壯的大象時，雖然擁有了足夠的力量，心裡卻依舊相信自己掙脫不了，從此被一條小小的鐵鍊束縛終身。

生活中，許多人也像這頭大象一樣，被一種無形的“鐵鍊”鎖住。束縛無形，卻往往帶來深深的孤獨與懷疑，這就是習慣性無助。

許多女性心底藏著一個疑問：“我真的值得被愛嗎？”

如果你也曾有過這樣的感受，不妨靜下心來，輕輕問問自己：那個藏在記憶深處的小女孩，她真正想要的是什麼？你是否願意停下忙碌的步伐，回到她的身邊，溫柔地安撫她，告訴她：“你已經足夠好，你的存在本身就充滿了美與價值。”

這樣的回首，不是為了喚醒痛苦，而是為了讓自己與那個過去的影子和解，不再害怕，不再逃避。

心靈的成長並非在於忘記，而在於能否從這些記憶中獲得力量。

面對那段回憶，問問自己：

這段童年的記憶對於現在的我還有實質和必然的影響嗎？
我如何可以更正面地利用這段童年的記憶去塑造更優秀的我？
我是否可以試著去理解當時別人的限制和不完美 ？你只是剛好出現在該時代、環境、人物、故事背景中的一個角色， 而且這場話劇已經謝幕 了， 要帶走的只是經驗， 不是角色的情感束縛！
那些別人早已忘掉的鎖碎片刻， 我還抓著不放下有意義嗎?

通過深層次的重複自我探索和對話，我們可以重新詮釋那些回憶，從而慢慢地解開束縛，讓自己獲得真正的心靈自由。

真正的自由，不是掙脫世間所有的捆綁，而是內心的靜謐與豐盈。

我們可以在生活中呼風喚雨，可以笑對千山萬水，但也要回過頭來，去擁抱那個依然懷抱著渴望的自己。

那些困擾我們、捆綁我們的，終究是我們的心。生命的河流裡，儘管有流不盡的光陰，也有流不盡的遺憾。但這些遺憾與傷痛，正是我們生命紋理的一部分。

也許我們無法改變過去，但可以選擇如何看待它。面對原生家庭的創傷，勇敢地看見它，是我們獲得內心自由的第一步。

這樣才能與過去告別，與當下和解，重新建立新的內在秩序，帶著新的理解與釋然，繼續前行。

1.3 從眾：為什麼你對社會的期待言聽計從，但總是不敢觸碰自己的內心

如今，隨波逐流成了人們應對社會的一種常態。我們觀察、模仿、迎合，逐漸學會在權威面前點頭示意、在群體裡默默附和，表面上看似安全、穩妥。

為什麼我們總是依賴社會的聲音，卻遲遲不敢面對內心？或許，這背後藏著一份深埋的恐懼。

生活中，許多人曾遭遇過不為人知的傷痛。那些早年留下的創傷，比如一次被忽視的羞辱、一句嚴厲的指責，甚至一個朋友的背叛，雖表面上被遺忘，但往往深藏心底。每當試圖觸碰這些記憶，痛感就會湧上心頭。於是，出於本能的保護，我們選擇回避，不願再碰觸這個敏感的“傷口”。

從眾，或許並非因為軟弱，而是我們下意識的自我保護。

大多數人寧願在群體裡保持和諧，也不願意為個人立場去冒險，於是，權威的判斷、社會的標準，成了我們可以依賴的“外殼”，甚至替我們做出決定。

然而，這種表面安全的選擇卻在慢慢侵蝕我們獨立思考的能力。每當內心的真實需求微弱浮現，我們卻因畏懼和不安而選擇壓抑，當你漸漸習慣了順從，忽略了自己的聲音。想一想，在選擇妥協的時刻，是否也曾懷疑過：這是我內心真正想要的嗎？

從眾的另一個深層原因，是許多人在成長中形成的**“自我矮化”**。或許小時候經歷過一些打擊、否定，長久下來，他們對自我價值的認知也隨之動搖，甚至產生了“我不夠好”的信念。於是，這些人逐漸失去表達自我的勇氣，變得不敢在別人面前展現真實的想法，害怕被評價、害怕被否定。

當一個人覺得自己**“不值得被傾聽”**，即使心中有想法，也會選擇沉默，甚至逐漸習慣於躲藏在群體中，以避免直面內心的不安和孤獨。長此以往，從眾成為一種習慣，仿佛只有融入他人之中才能獲得片刻的安慰。

可是，壓抑真實的自己真的讓我們更自在了嗎？

也許，每一次從眾，都是在對自己的一次次放棄。

從眾心理的形成還與社會環境息息相關。相比於一些鼓勵個體發展的文化，東方文化更看重集體和諧，個人的聲音常常被群體的價值所掩蓋。我們在成長過程中習慣了聽從“權威”與“規範”，這種教育方式讓我們學會了依賴社會標準，而非傾聽內心。

過去，父母一輩生活在物質匱乏的年代，社會主要關注的是生存問題，而對心理需求和個體發展則少有關注。許多家庭和社會氛圍並未提供充足的支援，孩子們缺少獨立思考和情感支持的空間。

在一代代的教育傳承中，從眾成為一種潛移默化的“集體意識”。即便如今物質條件改善了，心理意識卻未完全轉變。很多人依然依賴社會的期望，缺乏對自我的探索。

那麼，這些“外在的聲音”真的是我們需要的嗎？沒有這些外在標籤和標準，我們是否能找到屬於自己的路？

我們需要嘗試與自己對話，觸碰那個曾被遺忘的內心。觸碰自我，不是讓我們遠離社會，而是要在傾聽社會的同時，保持內心的獨立。每個人的成長中或多或少都會受過一些傷害，正視這些傷痛並不是軟弱的表現，而是讓我們更加理解、包容自己。選擇不再逃避，直面這些脆弱與傷口，才會讓我們逐漸擺脫外在依賴。

這一生，我們註定會在社會的期望與自我之間徘徊。社會的聲音可以作為參考，但並不應成為唯一的信仰。選擇聽從內心，才是屬於自己的歸宿。

像馬雲在創業初期，不隨當時傳統商業的大流，堅持電商創新模式，他這份堅持或許會為他帶來大量的白眼甚至打壓，也許觸碰內心的路並不容易，但它帶給我們的將是一種真正的力量與安全感。每一次在眾人面前表達自我，都是在

對抗內心的恐懼，是一次勇敢的探索。願你在每一次傾聽自己、選擇真實時，逐漸找到那個獨一無二的自我。

所以，問問自己：

“你上一次選擇隨波逐流時，內心是充實還是迷茫？”

“如果沒有社會的影響，你是否還是會這樣選擇？”

“現在的你，是否能夠安靜下來聽到自己內心的聲音？”

每天安排 15 分鐘的獨處時間進行自我反思，記錄自己內心真實的想法和感受。或許，在反復思考這些問題的過程中，你會漸漸接近那個真實的自己。

當你下一次發現你內心的渴望跟集體意向不同的時候， 試用行動支持你內心的選擇， 你會感受到無窮的喜悅及能量在你背後推動著你去享受過程及排除萬難！

1.4 自信：你憑什麼只相信權威，而不相信自己

從小到大，我們似乎都習慣了“聽話”，聽父母的，聽老師的，聽那些“有經驗”的人。於是，我們逐漸相信，這些話語是“正確”的，質疑反倒成了冒犯，成了不必要的麻煩。

我們日復一日地遵循，漸漸忽略了心底那微弱而真實的聲音。這份對權威的依賴，早已在歷史長河中打下了深深的烙印。

在許多中國傳統家庭中，父母往往用“保護性貶低”的方式教育孩子，以為這樣可以讓孩子保持謙遜，避免他人嫉妒，甚至防止孩子“驕傲”。

於是，多少次我們聽見長輩在親友面前謙虛地說“我們家孩子一般”，還會在外人面前常常用“犬子”這樣的謙辭來稱呼自己的孩子。這種自謙的說法，在長輩們看來是一種謙虛和禮貌，卻給孩子帶來隱秘的影響。

一開始，孩子不會抗拒，甚至可能覺得這是父母的“謙和”。可時間一長，孩子對“低人一等”感到麻木，心底裡也開始慢慢形成了一種錯覺：“我只是小輩，理應保持謙卑，不應爭強好勝”。

就這樣，孩子仿佛一天天被提醒著自己的“卑微”與“不足”。這些話表面看上去是禮儀，但逐漸構成了孩子潛意識中的“自我評價”，讓他們在成長中潛移默化地感到自己的不值一提，習慣性地低看自己，把謙卑當作了真實的自我認知，覺得自己不值得被讚揚，而是認為“低調”意味著安全，符合父母的期待。

除了家庭文化，其實在學校教育、社會輿論等方面的慣性思維也會影響孩子的自信。比如學校中單一的評價體系，可能導致學生過度依賴成績和老師的評價，從而缺乏自信；社會輿論對成功和優秀的片面定義，也會給孩子帶來壓力。

於是，在未來的生活中，孩子就會習慣於把自我評價建立在外界的認可之上，依賴他人的意見，認為只有順從權威才能安全，只有依賴他人的判斷才是“對”的。

但真正的自信從來不是依附，也不是盲從，而是對自身價值的清醒認知。

如屠呦呦在研究青蒿素的過程中，不盲目跟從國際權威的研究方向，堅持自己的判斷，最終取得重大突破。

近期的一個絕佳例子是 Deepseek 的成功。其中一個關鍵因素，是它啟用了經驗不超過五年的工程師團隊。這麼做是為了打破舊思想與舊經驗的束縛，從而探索出最具創意的解決方案。

許多人不敢相信自己，是因為從未真正認識自己。他們怕犯錯，怕被否定，乾脆選擇依賴那些“被驗證過的”聲音。可自信並非他人的認可，而是一種對自身的深層信任，是內心如大樹根基般的堅定。

無論風吹雨打，它都穩穩地紮根在大地中。它的力量，不依賴外界的扶持，而是來自內心深處的安寧。

而我們害怕質疑，往往是因為害怕自己錯了。從小，質疑似乎是一種冒犯，求知變成了不必要的挑釁。我們聽過多少次“少問、多聽，照做就好”，便在心底默默埋下了“不質疑就是正確”的念頭。

可正因為不敢質疑，我們漸漸在迷茫中找不到方向。其實，質疑是一種探索，也是一種成長。人生中許多答案早已在我們內心深處，只是需要我們勇敢地發問，才能找到那份屬於自己的力量。

人生中最根本的力量，不在於找到一個“權威的答案”，而是找到自己心底的疑問。

當我們站在人生的岔路口時，是否有那麼一刻，想放下外界的聲音，單單傾聽自己的內心？

自信，不是無條件地相信自己，而是勇敢地接受自己，包括那不完美的部分。內心深處那些不安，反而是我們找到自我力量的起點。每天進行自我肯定練習，記錄自己的優點和成就；或者參加一些社交活動，在實踐中鍛煉自己的表達和溝通能力，逐漸增強自信。

一個真正自信的人，不會依賴他人的認同，因為他深知自己的存在是有意義的。他明白，人生之路終究要靠自己走出來，而非他人指引。

正如那棵大樹，它不懼世俗的目光，只因它知道，它的力量來自自身的根系，來自對生命本質的忠誠。

1.5 內卷：為什麼你敢在瘋狂工作中迷失自己，而不允許自己休息片刻

有時候，我們像一隻不斷奔跑的小獸，埋頭向前，只為心中那份模糊的安全感，仿佛停下來就會失去一切。也曾有人問過你：“你累嗎，想不想歇一歇？”

可我們總是下意識地搖頭、微笑：“我還好，還好。”只是這回答背後，是否還隱藏著某種不安？那究竟是怎樣的焦慮，讓我們如此害怕停下腳步？

從小到大，我們似乎都活在一種深深的“勤勞信仰”之中。這種信仰由上一輩人傳遞給我們，深深植入我們的內心。他們常常說，努力工作是人生的根基，不付出就無法安身立命。

或許在他們的年代，這份信念確實給了他們活下去的力量。然而，時至今日，**這種對“努力”的執念變成了一種鞭策，甚至是一種綁縛**。明明我們生活條件大有改善，可內心裡卻總有個聲音在警告自己：不能停，不然會不安全。

在這份不安中，我們拼命地追趕，用日復一日的忙碌去填補那片空白，可有誰認真地問過自己，這樣真的能帶來安全感嗎？我們究竟是為了什麼在奔跑？倘若放慢腳步，究竟會失去什麼？

現代生活講究效率，社會似乎也賦予了每個人一份無形的期許：努力是理所當然，鬆懈便是懶惰。於是我們忙碌著，用盡全力去維持自己的“有效價值”。許多人不敢停下來，生怕一旦停下，便會被別人超越，或者被質疑。

在國際新聞報導中不難見到日本及韓國的某些行業員工加班成風，員工長期處於高壓工作狀態，有大量猝死的個案及嚴重健康問題出現。

不過，在現實生活中確實有一些人是從工作中獲取大量的滿足感，所以不停工作反而讓他們更加積極有動力，面上也掛滿成就感。

可怎樣分辨我們是哪一種人呢？身體會告訴你答案。 當我們有真正的喜悅感，身體會分泌大量好的荷爾蒙支持身體的健康， 相反，如果我們的工作步伐與內心不符合，身體便會產生負面荷爾蒙，用健康指數下降來提醒我們要停一停，重新獲取平衡。

當瘋狂工作不再只是生存，而成了自我肯定的一種“保障”，我們讓“工作成就”成為了自己存在的唯一證明。可內心深處，真的覺得安心嗎？是否我們不過是在用工作掩蓋內心的無力感？

這樣不敢停下來，到底是為了什麼？如果不拼命，是否便覺得自己一無所有？有時候，人會將忙碌當作一種庇護，避免在孤寂與無力的時刻直面自己——可是，這樣真的可以永遠避開嗎？

在這個世界上，誰的內心沒有過一絲空虛和無助？可面對這些深埋心底的情緒，我們卻往往選擇逃避，而忙碌成了最好的替代。只要工作填滿生活，便不必去聽那些來自心底的質問：

你究竟想要什麼？

無數人將生活安排得滿滿當當，每天在任務、會議、工作中迴圈，把閒置時間都安排得沒有一絲縫隙，因為那樣似乎就可以不用面對內心那些難解的情緒。

可忙碌究竟能帶來什麼？我們是否只是在用工作和內卷去麻痺自己，讓自己躲避那些無從解決的內心困惑？倘若有一天，真的放下忙碌、停下腳步，內心是否還能承受得住？

最令人不安的是，當我們在內卷中迷失得太久，心靈的觸覺也逐漸鈍化，生活的質感悄然流逝。很多人忙到連自我都漸漸迷失了，活得像一部機械運轉的機

器，每天重複固定的節奏，不再對生活有真正的感受。明明生活在一個物質豐富的時代，可內心卻越來越疲憊、越來越迷茫，甚至越來越不知道自己的方向。

我們曾想通過努力工作去擁有更多，卻發現，內卷到最後，失去的不僅僅是時間和健康，甚至是心靈的溫度與生活的色彩。有沒有那麼一刻，你也在夜深人靜時問過自己：我究竟為什麼這樣拼命？這種無休止的忙碌，到底是為了什麼？一旦停下來，自己是否還能找到一個真實的答案？

“你累了嗎？”

這是每個人該靜下心來問自己的問題。忙碌可以掩蓋孤獨，也可以帶來一時的充實感，但當喧囂散去，空白依舊存在。願我們在日復一日的奔波中，偶爾能夠放慢腳步，抱抱親人，重新去傾聽那來自心底的聲音。

1.6 愛自己：銀行存款一大把，為什麼你卻給自己花零錢

你是否有過這樣的體驗：銀行帳戶裡已經積累了相當可觀的存款，但在日常生活中，給自己花錢時依然斤斤計較，只捨得用些零星的小錢。

或許你覺得，“錢存著是為了將來的不時之需”，但當機會來臨，比如為自己添置一件真正喜歡的衣物，或是給生活增加一點小奢侈時，卻下意識地猶豫，甚至放棄。久而久之，我們的帳戶數字在增長，但生活的品質和滿足感卻難以提升。

這是許多人深藏心底的矛盾：擁有不菲的存款，卻只給自己花“零花錢”。這就是價值觀的輕度扭曲。

在香港街頭有幾位著名的老太婆，有幾層物業資產，但還在街頭向途人要錢及堅持執拾紙皮， 把自己人生過得非常不堪， 這是價值觀嚴重扭曲的極端例子。

在很多家庭中，從小就被灌輸一種“節儉至上”的理念。“不要亂花錢，要買最便宜的”“別浪費，能省就省”這些話成了我們的耳邊風。對於年幼的我們來說，父母的每一句叮囑都會在潛意識中逐漸累積，形成了一種“買東西必須買最便宜”的觀念。

在這種環境下長大，我們對“消費”有了深刻的誤解：花錢是一種浪費，而省錢是一種美德。於是，即便成年後擁有了不錯的收入，這種從小潛移默化的意識仍然在束縛著我們，限制著我們用金錢去為自己提供享受和幸福。

有一位朋友賺得很多，但每次買東西時，眼睛只盯著價格最低的標籤，甚至主動告訴自己要“克制”。她坦言：“每次想到要花一筆大錢在自己身上，心裡就有種說不出的負罪感。”

這種不自由的感受，根源正是在於童年時期形成的潛意識，它不斷提醒著他：“花錢是一種罪過，必須節約，必須有計劃。”然而，這種束縛並未讓他獲得更大的幸福，反而在某種程度上剝奪了他享受生活的自由。

儲蓄的確是應對生活風險的一種手段，但當我們過度依賴“數字上的安全感”，便逐漸與真實的生活體驗脫節。有些人積累了相當的存款，但不敢拿這些錢來改善自己的生活。

對他們來說，“看到銀行存款的零增加”就像是一種責任的完成，似乎這就已經是愛自己最好的方式了。然而，數位只是數位，如果不去用它提升生活的品質，那這筆錢其實並沒有真正“屬於我們”。

就像一位在外拼搏多年的長輩說的：“我以前存了很多錢，每個月按時增加存款，看著數位攀升，覺得安心。可是有一天我突然意識到，這些數字跟我的生活並沒有太多關係。我還是忙碌，還是辛苦，存款不過是讓我內心有了些許虛幻的安全感。”

她開始意識到，只有學會合理消費，敢於為自己的幸福投入，才能真正讓金錢在生活中帶來實實在在的價值。

我們需要重新審視與金錢的關係，尤其是重新定義“節儉”的意義。節儉並非一味地壓抑需求、放棄自我，而是讓金錢為我們真正需要的東西服務，為我們帶來心靈的豐盈。這不僅僅是經濟觀念的轉變，更是對自我的一種認同與尊重。

回到最根本的問題：

你對待自己是否足夠好？這不僅僅體現在金錢的消費上，還在於我們是否願意花時間、精力在自己身上。

很多人把大部分精力用於工作、家庭，最後發現沒有多少精力用於照顧自己的需求。試想，如果我們每天的“自我”都被放在最後的位次，我們的心靈和生活會如何呢？

一位朋友曾經分享過她的一個小改變：她從一開始早起為工作做準備，轉為在早晨先為自己做些健康的鍛煉和閱讀。“我發現把時間優先給自己，這一天的精力和心情都充實很多。”這是自愛的一種體現，我們必須先照顧好自己，才能更好地生活。

其實，愛自己是可以從“零花錢”開始的。一杯好茶，一頓美食，一場自己期待的旅行，都是對自己的溫柔獎勵。它們看似小小的支出，卻是我們生活中觸手可及的幸福來源。

在潛意識及能量的角度來說， 當「花錢」為我們帶來喜悅及滿足感，我們便會真心愛上金錢這種能量，只有真心的喜歡才能吸引金錢的能量與我們連結。 大白話就是，當你越喜歡，就越擁有！

對於很多在意“花錢是否值得”的人來說，嘗試小額的自我投資，或許是一個循序漸進的改變。每次當你猶豫是否要為自己“買個小禮物”時，不妨試著給自己一個機會去體驗。

如果能慢慢地找到這種平衡，我們也就可以體會到花錢帶來的滿足感，而不僅僅是“節省”的滿足感。那些我們一直捨不得花的錢、一直不敢用的存款，其實有著讓我們生活煥然一新的潛力，它們能讓我們的日常生活更美好，更愉悅。

在金錢觀念的背後，我們的心理需求遠比數字重要。我們都需要安全感，但過分囤積數字並不是唯一的答案。真正的安全感，來自於我們能在金錢、生活和自我之間找到一個平衡。這種平衡可以幫助我們在保證基本需求的前提下，真正去享受生活，去讓金錢成為生活的支持，而非束縛。

在生活中，如果我們只用“零花錢”對待自己，那是對自我價值的忽視。學會愛自己，是從一點點打破舊有觀念開始的，從不再對“消費”感到愧疚，慢慢培養一種新的金錢觀，允許自己去體驗那些帶來幸福的小確幸。

你不必一開始就給自己“銀行存款”般的巨額投入，但你可以從“**每月收入的某個百份比**”中找回自我關愛的能力。金錢不是我們的枷鎖，而是生活的工具。讓金錢真正服務於你的需求，為你的幸福加分。

當每個人都能學會愛自己，不僅能提升個人的生活品質和幸福感，還能對整個社會的消費升級、文化發展產生積極的影響， 這才是對金錢的真正尊重，也是對自己的珍愛。

第二章：重塑——解讀情緒背後的信號

2.1 恐懼：你所恐懼的一切，加起來都不及恐懼本身對你的傷害

恐懼，是人類內心深處的一種真實而又難以言喻的情緒，仿佛有一種無形的力量將我們束縛，心跳加速、掌心出汗、呼吸急促。

很多人生活中充滿了恐懼：從天氣的變化到食物的安全，甚至到人際關係中的微小波動，恐懼似乎無處不在。然而，真正令我們受困的，未必是那些外在事物，而是慣性的恐懼本身。它猶如深埋于心靈深處的陰影，悄然影響著我們看待世界的方式，甚至改變了我們行為的軌跡。

其實， 恐懼與中國傳統文化、價值觀之間也有聯繫。例如，中國傳統文化中的“居安思危” 觀念，在某些情況下也可能演變成過度的恐懼。

在與很多客戶的接觸中，發現大家所畏懼的事物各不相同，有人懼怕寒冷，有人畏懼炎熱；有人擔心吃多了會發胖，有人則憂心吃少了會營養不良。有人害怕在人群中說錯一句話會受到批評，有人則恐懼自己無意中冒犯了他人。

最初，我試圖幫助他們一一化解這些具體的恐懼，但效果並不理想。漸漸地我意識到：這些恐懼只是表像，深藏在心靈深處的、未曾療愈的恐懼能量才是問題的根源。

恐懼的起點：童年的“第一次”

我們的恐懼，並非偶然產生。它往往深植於最早的記憶之中，每個人心中的那抹恐懼，常來自童年某個看似微不足道的瞬間。對那些被恐懼困擾多年的成年人而言，回溯到那個最初的“恐懼之刻”常常是自我解放的第一步。

心理學研究表明，兒時某些伴隨強烈情感的經歷，尤其是恐懼和孤立感，往往在成年後不斷被觸發，影響我們生活的方方面面。

有一位元客戶，兒時曾在幼稚園被老師嚴厲責罵，甚至感到被排擠。幼小的心靈無法承受這種孤立的壓力，哭喊著想要逃離那種被拋棄的境地。雖然成年後的生活一切如常，但童年埋下的恐懼之種已在心中悄然生根發芽。

她在成年後的社交場合中，常常無意識地回到那種無助的情緒，通過回避和緊張來“保護”自己。殊不知，這些情緒反應並未解脫他，反而令恐懼在心中越紮越深。

恐懼的蔓延：從“根”到“葉”

心理學上有一種理論叫“情緒記憶鏈”，它指出，早年積累的情緒記憶往往會在未來的生活中不斷重現。若我們對恐懼僅僅做表面的應對，而未曾觸及其根源，它便會如同埋藏的種子般，悄然生長，枝繁葉茂。有人畏懼黑暗，有人懼怕小動物，還有人因社交場合而感到窘迫。這些恐懼雖形態各異，卻往往源於最初的那一抹恐懼之根。

很多人驚訝於，不同年齡段的自己會不斷產生新的恐懼：年輕時害怕失敗，中年時恐懼衰老，年邁時又畏懼孤獨。仿佛這棵恐懼之樹伴隨人生各個階段一同成長，不斷在生活中蔓延生長。

恐懼的根源或許還深藏於更古老的記憶中，有一種情緒的基因流淌在我們血脈之中。有學者認為，生命的早期經歷會在基因層面留下痕跡，這些強烈的情緒會一代代流傳下來。

正如遺傳的物質，某些人帶著莫名的恐懼來到這個世界，儘管平靜地生活，卻始終感到內心的某種無形壓力。這或許是更久遠的創傷在現代生活中的投影，是一種基因層面集體記憶的延續。

有些人一生都帶著一種難以解釋的恐懼感，似乎這種恐懼並非源自自己的經歷，而是來自更久遠的記憶。在這樣的假設下，我們每個人所帶的恐懼，未必全然屬於自己，可能是一份來自遙遠過往的無形傳承。

直面恐懼：在心靈深處找到根源

在療愈過程中，我會引導來訪者回到那個最初的“恐懼瞬間”，觸摸那份最早的情緒根源。這一過程並不輕鬆，許多人抗拒直面那些讓自己痛苦的記憶。

但當他們勇敢地重溫並接納這些記憶時，恐懼便漸漸失去了滋生的土壤。對於一個成年人而言，回憶過去或許會帶來短暫的不適，但這正是走向療愈的第一步。

當我們願意靜心回顧，看看自己何時、為何感到恐懼，會發現恐懼之樹上的一切枝葉，都是植根於那塊最初的土壤中。真正的解脫並非無止境地修剪枝葉，而是回到根部，用心靈的平靜與勇氣將它連根拔起。

恐懼的解藥：讓心靈歸於自由

當我們直面並療愈內心深處的恐懼根源，恐懼便不再擁有不可抗拒的力量。

如何知道自己已擺脫了恐懼？當你能平靜地接受生活中的一切變化，對人事物有了更多的接納，那便是心靈走向自由的跡象。生活的考驗不會因此減少，但你看待它們的方式已截然不同。

恐懼本身並不可怕，可怕的是我們對它的逃避與抗拒。所有的恐懼加在一起，終究不及慣性的恐懼本身對我們的傷害。唯有直面心靈深處的脆弱，我們可以通過寫日記等方式回憶和梳理恐懼的邏輯性， 要理性地明白一點，就是：「**過往我們恐懼的事情，不再可能對我們有任何傷害了!**」

繼而接納自己有過的情緒，才能將自己從無數恐懼的陰影中解放出來，迎向心靈的自由與寧靜。

2.2 憤怒：用憤怒做戰衣，戰勝全世界也永遠不能戰勝你內心的脆弱

有時候，憤怒像是一道防線，沖在我們心靈最前端，抵擋著那些令人不安的觸碰。然而，當你無數次因為小事發火，把無辜的人推開，甚至在夜深人靜時被一陣怒氣喚醒時，是否曾疑惑：

我到底在氣什麼？

也許，你會怪責外界的一切：工作的壓力、親密關係中的摩擦、不合你意的日常瑣事。然而，這些真的是你憤怒的源頭嗎？還是掩蓋你內心深處尚未被療愈的脆弱？

仔細想想，憤怒的背後並不是你的敵人，而是你一直想要保護的那個曾經受過傷的自己。憤怒不是你的防禦，內心真正的痛苦卻被一層層火氣包裹，直到幾乎連自己都看不見。

而當你一次次披上憤怒的戰衣，用咄咄逼人的話語將他人擊退，那個內心的“受傷的小孩”依然在那裡，渴望著一種更深層次的平和與理解。穿上憤怒的鎧甲，是為了保護自己，但同時也將心靈封鎖在不安的囚牢中，孤獨且惶恐。

在心理學中，憤怒是一種自我保護的機制，是在感覺到自己可能受傷時的自然反應。就像小動物遇到威脅時，會將毛髮豎起，試圖顯得更大、更兇猛，以嚇退敵人。我們之所以急於披上憤怒的戰衣，是因為害怕自己那顆柔軟的心會再次受傷。

憤怒的根源：那些年幼時的記憶與傷痕

憤怒，並非與生俱來，它往往是童年中那些深刻記憶留下的痕跡。試想一個小孩，從小生活在責罵、打擊和苛責中。對他而言，家不再是安全的港灣，而是一種揮之不去的恐懼來源。他漸漸學會了用憤怒來防備外界，也用憤怒保護自己內心那一點微弱的光亮。

成年後，憤怒成了他的一部分，是一種迅速調動起來的條件反射，仿佛在向他人宣告：“不要靠近我！”可憤怒並不能讓他真正強大，反而讓他感到疲憊。因為在憤怒的余溫散去後，孤獨依然圍繞著他，仿佛一條無聲的河流。

當我們習慣於用憤怒包裹自己，就像給受傷的心靈塗上了一層沙礫般的保護膜，粗糙而無效。憤怒並不會讓痛苦消散，它只是在短暫地掩蓋住，但終會在某個時刻讓痛苦反噬。

憤怒並不能真正地保護我們，它只是將我們包裹得更緊、更孤獨，甚至失去了與溫暖世界的連接。它帶來的，終究只是與真實自我的隔閡。

不再需要憤怒的防禦：柔軟與溫和的力量

當我們真正獲得內心的平靜時，憤怒作為防禦便會變得可有可無。真正強大的人，不輕易動怒，因為他們的內心沒有未解的傷痛，也無需憤怒來作武裝。當一個人內心平和，便能溫柔而堅定地面對世事，不會覺得自己需要時刻披上盔甲。

要獲得這種平和，我們首先要學會接納自己的脆弱。接納自己的脆弱，並不意味著示弱，而是看到自己內在的柔軟與傷痕，慢慢地將憤怒化為平和。

當我們用溫柔的眼光去審視自己，就不再需要憤怒去抵擋外界的風雨，因為我們終於有了那種安穩的力量。這份平和來自於一種深層的確認：

確認自己足夠好，也足夠安全。即使遇到難解的糾纏，我們也能以從容的心態去接納，因為知道所有的經歷都是必然的成長。

在許多家庭中，憤怒就像一種代代相傳的情緒模式，它在無意識中延續。父母若用憤怒對待孩子，孩子長大後便可能將憤怒作為與世界對抗的武器。這樣的憤怒並不是生來的，而是逐漸拷貝下來的，是一種無意識的家族傳承。

但憤怒並不是一定要一代代傳下去的。當我們停下來，意識到其實可以有別的方式來回應情緒時，憤怒的迴圈就開始鬆動了。

就像有位元客戶，原本因為孩子的不聽話快要發火，但在那一刻，她停下來，心裡對自己說：“也許我可以用別的方式跟他說。”她的這個選擇不僅讓自己平靜了下來，也讓孩子看到了憤怒以外的可能性。就在這瞬間，憤怒的“枷鎖”被解開，平和的暖意穿透了積壓的情緒。

從憤怒到和解：擁抱內心的平和

要放下憤怒，我們需要學會與內心的脆弱和解。憤怒不能戰勝世界，更不能戰勝內心的傷痛。唯有當我們看到憤怒背後的那個受傷的自己，帶著包容與溫柔去理解它，我們才會發現憤怒是多麼不必要。

放下憤怒，讓自己內心的傷痕在溫和的目光中慢慢痊癒，因為最終支撐我們的是內心深處的那份平和，而不是憤怒。當我們足夠平靜、被理解、被接納，便會發現憤怒的戰衣早已不再必要。

真正的強大，不在於用憤怒去抵擋世界，而是用安靜、溫和的力量去擁抱每一個當下。

憤怒就此消散，內心生出一個聲音，對自己輕聲道：“我已經足夠安全了，足夠柔軟，足夠安寧。”

2.3 壓抑：翠綠高山與未爆火山，山峰都沒有火焰，內裡卻是兩個世界

我們常常看見山脈綿延、綠意盎然，安靜而穩重地矗立在那裡，仿佛是一片絕對的寧靜。然而許多山，外表平和，內裡卻孕育著火山，熾熱的岩漿深藏地下，時刻準備噴發。

這種景象，就像我們每個人的內心狀態，表面維持著冷靜和理智，內在卻可能積蓄著許多未被釋放的情緒。我們的身體是情緒的晴雨錶，一個人的身體往往會透露他內心的真實狀態，即便外表看似平和，壓抑的情緒總會在身體上顯露出來。

許多人在情緒上選擇壓抑，似乎只要看起來冷靜，內心便會如山一般安然。面對挫折微笑，遇到憤怒隱忍，不輕易流露悲傷，儘量讓自己表現得“從容大度”。可壓抑情緒並不等於內心平靜，而是將真實的感受暫時封存起來。看似沒有火焰的山，其實已在內裡暗暗積聚能量，而這種積聚終將讓人心疲憊，影響身體健康。

可身體從不說謊。一個人的身體狀況，往往是情緒的真實映射。身體的不同部位對應著情緒的不同“出口”：

肩膀的酸痛往往與承擔過多的責任和壓力相關；
喉嚨的不適則可能反映出未能表達的心聲；
而胃部的不適，常常源於對某些環境或人際關係的消化不良。

這些身體的信號，就像情緒的地圖，提醒我們去關注那些未被處理的內心感受。

我們從身體地圖找出情緒的源頭，把壓抑的能量重新檢視，深入探索壓抑的邏輯性，用理性頭腦作疏理，例如有人壓抑表達能量導致喉嚨常常不適，我們便要找出他想表達的部分，儘量讓他自己學習在適當的環境下平穩地表達他的感受， 當能量被釋放，便不再有壓抑。

曾有一位來訪者，看上去光鮮亮麗，事業做得挺順，她自己也覺得，生活一切都挺好的。她常掛在嘴邊的一句話就是“我沒啥事啊，挺好的。”

但問題是，身體卻不這麼認為。她經常偏頭痛，失眠成了常態，胃也時不時地隱隱作痛。她本以為是生活小問題，偶爾吃點藥、放放鬆就好了，根本沒往情緒上想。

直到有一次，我們深入聊起她最近的狀態，我問她：“你不覺得這些小病小痛，也許和你心裡的一些事有關嗎？”她一下愣住了，開始回顧自己的生活。其實，她平日總是“穩得住”，什麼情緒都壓著，可是心裡的壓力、失落根本

沒地方去，久而久之，全憋在心裡。表面上沒事，但這些情緒成了“啞火”，直接作用在她的身體上。

身體的每一個反應，都是內在情緒的“地圖”，它提醒我們去關注那些未被處理的內心感受。

情緒不僅會影響身體，還會投射到我們的生活環境之中。壓抑情緒的人，生活中往往伴隨著種種小挫折，比如人際關係的緊張、或是工作中的摩擦。

這些外部的矛盾，其實往往是內心情緒的外化。因為一個人內在的情緒磁場會在周圍環境中反映出來。內心和諧的人通常能吸引順暢的關係和體驗，而那些習慣壓抑情緒的人，內心的不安會讓生活中的種種摩擦如影隨形。我們就是生活的磁石，內心是什麼樣的頻率，外界就會吸引什麼樣的回饋。

辨別一個人是真平靜還是假平靜，通常可以從身體、神態、行為和生活境遇中找到蛛絲馬跡。真正的平靜是一種內心和外界的和諧，是自在流露的狀態，而假平靜則是靠壓抑情緒、強行維持的平衡。

那些內心真正平和的人，眼神沉穩，言行從容，不急不躁，他們不會強行掩蓋情緒，而是自然地流露感受；而假平靜的人，儘管外表裝得冷靜，身體卻常常在慢性疲勞、情緒波動、突然的身體不適中透露出“真相”。

身體健康的人往往內心也是健康的，情緒的波動和起伏能自如地消化和轉化，而不是壓抑和封閉。壓抑情緒的人，身體反復承受內在的壓力，最終會以一種種症狀來提醒自己——那種平靜僅僅是表面的、暫時的。

壓抑的情緒如同火山岩漿，深藏卻從未平息。要讓壓抑的情緒得到真正的釋放，首先需要建立一個與自己對話的空間，找到一個能讓情緒流動的方式。情緒的釋放不在於激烈的發洩，而在於允許自己以自然的方式表達感受。比如，寫寫日記、聽聽音樂、散步冥想，這些細微的自我關照都能讓我們接觸到內心的情緒。

此外，我們還可以通過觀察身體的反應來瞭解自己的情緒，尊重內心的感受。當身體出現不適時，不妨問問自己：是不是有某種情緒沒有被正視？是不是某些感受被壓抑了？當我們不再排斥情緒，而是接納它們，就會發現內心的平和隨之而來。身體的每一個信號都是對情緒的提醒，只有當情緒自然流動，內心才能找到真正的安寧。

我們每個人心裡都住著一座火山，這並不可怕。火山的存在不是為了毀滅，而是提醒我們：生命本身帶有強大的情感力量。壓抑情緒就像在火山口按下蓋子，不僅難以持久，還會讓內心更加疲憊。

平和的生活不是壓抑情緒，而是與它共處。可以通過修身養性、冥想、太極拳等傳統方式來調節情緒， 讓情緒自然流動、讓身體得到表達，生活才能走向真正的寧靜。

正如那翠綠的山峰，火山的存在並不妨礙它成為大地一隅的風景，而我們的情緒和內心，也會因真誠的接納而走向內外一致的平靜。

真正的平靜不是偽裝的結果，而是理解情緒、尊重內心之後的寧靜。

2.4 “不夠好”：你堅信自己不夠好、不配得，你很成功的否定了自己

你有沒有想過，自己一直在用一種強大的力量，去堅定地相信“我不配得”？這股力量，仿佛一根看不見的繩索，緊緊纏繞著你，讓你在每一個你本該擁有的突破，停止了前進。

你用盡全力去證明自己不值得擁有幸福，不值得被愛，不值得得到任何成功與美好。這種信念，比任何外在的阻力都要沉重，因為它是你內心的深刻選擇，是你不知不覺中賦予自己的命運。

你曾經是否在無數次的自我否定中，告訴自己：“我不配得這份愛，我不配得到這份幸運，我不配走向自己想要的未來”？

在面臨機會時，習慣性地退縮，潛意識裡認為自己不配得到最好的，甚至全然相信：自己註定無法得到別人的認可，無法得到內心渴望的一切。

這種信念，慢慢變成了你生活的一部分，像一座看不見的山，壓在你心裡，讓你喘不過氣來。你堅信自己不配得，也因此一直在默默地把幸福拒之門外。你不再去追求那些你心底渴望的東西，因為你認為自己不配。你用最大的力氣去堅信這一點，仿佛這已成為你生活的真理。

可是，這種堅信其實並非你與生俱來的本能，而是你在成長過程中習得的，很多時候甚至是一種誤解。我們童年時期心智較為弱小，往往會誤信很多不合邏

輯的暗示。其實成年後的我們，絕對具備更高的心智慧力去糾正這些謬誤。在本書中，也詳細闡述了各種心因對我們的無形制約。

你不配得的力量，其實是你自己賦予的，你完全有能力、也有力量改變它。你不必再繼續用這種力量去堅信自己不夠好、不配得，你完全可以選擇用相同的力量去重新定義自己，去相信自己是值得擁有所有美好的事物的。

“我不配得”這股力量，比任何外部的挑戰都更有破壞性，它深植於內心深處的信念，以至於你不再質疑。你開始覺得，自己與幸福、成功的距離太遠，自己永遠無法達到別人的標準，永遠無法得到自己想要的一切。

這就是自我否定的力量，讓你把自己束縛在一個看不見的牢籠中，不讓自己向外突破。你用力去將自己限制在一個小小的空間裡，自己拒絕了所有的好。你似乎認為，自己的不足，自己的缺陷，註定會決定自己的人生軌跡。

你可能不知道，每一次你堅信自己不配得的時候，其實是在用一股巨大的力量去排斥你本該擁有的好。你本可以用這股力量去為自己開闢一條新路，去創造一個更加光明的未來，而不是把它用來為自己的局限找藉口。你有無數的可能性等待著你去挖掘，而你卻用這股不配得的力量，為自己築起一道無形的牆。

而轉折的關鍵就在於，選擇放下“我不配得”的信念，轉而去相信自己有能力去改變，有資格去擁抱夢想。

如果你曾經用那麼大的力量去堅信“我不配得”，那你也完全可以用同樣的力量去打破這個信念，去改變它。每天大聲告訴自己「我配得」。

你有足夠的力量，去擁抱自己的優點與不足，去接納自己的不完美，去接受那個真實的自己。你有力量去摒棄那些錯誤的觀念，讓自己重新站起來，用堅定的目光去看待未來。

你並不比別人差，也不比任何人不配得。 你和每一個人一樣，擁有平等的權利去追求幸福，去接受愛與成就。你能成就自己想要的一切，前提是你敢於相信自己有能力去做到。你不需要再用不配得的力量去否定自己，而是該用這股力量去支持自己，去為自己的未來開闢新天地。

寫下你的感受：

如果此時此刻，你感到一種微妙的觸動，或許你可以拿起筆，寫下自己心中的聲音。寫下你如何長期堅信自己不配得，寫下這些不配得的信念是如何一點一點滲透進你的生活，成為你人生的一部分。寫下你一直對自己說的那些話，寫下那些你認為自己無法突破的局限。

你曾經因為不配得而錯過什麼？

你會如何定義自己的人生，如果不再將“不配得”作為你的信念？

你會如何把力量用在真正值得的地方，去實現你自己想要的人生？

通過寫下這些問題，或許你能找到一個全新的方向，去重新認識自己，去從內心深處破除那個深深植入心底的“不配得”的信念。

你不再需要相信“我不配得”，因為你已經擁有了所有的力量，去改變你的生活，去創造屬於你自己的未來。你配得上所有的幸福、愛和成功，這並不是遙不可及的夢想，而是你內心深處應得的實實在在的存在。你只需要開始相信自己，用你曾經用來堅信“我不配得”的力量，去為自己開闢一條新的路，去迎接未來。

大衛・科波菲爾出生於貧窮的外來移民家庭的他，從小靦腆內向，學習成績差，被大家認為是笨蛋，夥伴們嘲笑他，鄰居們也覺得他將來一事無成，學校甚至考慮勸其退學。但在父親的引導下，他意識到學業不成功不代表其他方面不能成功，於是對魔術產生濃厚興趣並努力學習，最終成為大名鼎鼎的魔術師。

你不需要再繼續做那個自己打壓自己的“成功否定者”，你可以選擇做那個勇敢地擁抱自我，敢於接受美好，敢於相信自己值得一切的自己。

你配得所有美好，因為你本來就值得。

2.5 不安全：給你擁有了全世界，你也會覺得銀河系很危險

世界上最危險的地方，可能並不是在那些暴風驟雨的海面上，也不是在戰爭和衝突頻繁的邊境，而是你的內心世界。當一個人擁有了看似一切的物質與成功，卻依然感到無法觸及內心的寧靜與安穩時，我們不得不問：這到底是為什麼？

我們常常聽到這樣的話：“如果我擁有了財富、地位、愛人，甚至整個世界，所有的一切我都能擁有，那我就能安心了。” 這似乎是一種普遍的願望。大家不斷地追求外部的豐盈與滿足，希望能填補內心的空缺。然而，即便有了這些，內心的空洞依然存在，甚至變得更加明顯。

無論手中擁有多少財富，內心總有一種無法填補的空缺，那種缺失感微妙而隱秘，仿佛永遠有一股無形的陰影，悄然緊隨其後。許多人擁有金錢、權力與名聲，依然無法擺脫內心的不安，仿佛世界的繁華背後藏匿著無盡的危機和不確定。

從心理學和生物學的角度來看，物質的滿足感總是短暫的，而內心的滿足，卻能持久而深沉。這背後有一套複雜而有趣的機制，恰如“享樂適應”理論所描述的那樣。

最初擁有一件心儀之物時，大腦會為我們帶來強烈的愉悅，短暫的滿足讓我們陶醉。然而，隨著時間流逝，這份激動逐漸褪色，新的物品不再能帶來最初的驚喜與滿足——正因為人類的心理，總是快速適應環境，進而將已得之物視為理所當然，不停追尋新的刺激。

而心靈的滿足感來自內在的追求：自我實現、幫助他人、獲得知識。這些活動啟動了大腦中更高層次的區域，帶來的是持久且深刻的成就感，而非短暫的物質刺激。完成挑戰或幫助他人時，我們感受到的滿足，隨著時間的推移愈加深刻，因為它與我們的內在價值觀緊密相連，賦予生命真正的意義。

而心靈的空缺，往往源自無法言說的缺失。比如，一個從小缺乏父愛的女孩，內心總有一個無法填補的空洞，哪怕身邊有許多男性朋友，那份缺失始終無法彌補。

這是一種能量上的缺乏，超出了具體的物質或行為層面。她的內心似乎永遠缺失著某種支持和力量，那種能讓她感到被理解、被照顧、被真正接納的情感支持。

即使她擁有許多，也依然會感到不安。這種不安，不僅僅是在情感上的空虛，它深深地影響著她對世界的看法，她的關係，她的未來，甚至她的自我認同。

情感上的不安全感是最常見的，但它的表現形式卻各不相同。有人以憤怒回應這種不安，有人則通過回避或封閉自己來尋求安全感。

憤怒成了一種反射性的情感，它的出現源於內心的不安全感。然而，憤怒本身並不能帶來真正的安全感。它也只能是一種表面的回應，背後依舊是對失去控制的深深恐懼。

另一方面，那些人因內心缺乏某種情感或認知的延伸，從而產生了不安全感，則表現得更為隱秘。她們可能通過無止境的購物、消費來彌補自己的空缺。例如，有些人可能小時候沒有玩具，家裡貧困，未曾體驗過擁有玩具的快樂。

長大後，經濟條件改善了，她們便開始瘋狂購買各種玩具，甚至租一個倉庫來儲存它們。這種行為，往往是為了填補內心的那份空虛和未曾滿足的欲望，雖然外界看起來她們已擁有了一切，但她們依然沒有找到內心的平靜。

這種從“擁有”到“空虛”的轉變，反映了深層次的不安全感。即使擁有了倉庫滿滿的玩具，她們依然覺得缺少了什麼。沒有什麼能真正填補那種情感上的匱乏。這種不安全感，最終還是源於內心深處的缺乏，無法通過外部的物質或關係來真正解決。

為什麼我們總是在不斷地追求更多？是因為我們真的需要這些東西，還是因為內心的缺乏在驅使著我們不停地索取？欲望，好像永遠都沒有盡頭。無論你得

到什麼，總會發現缺少了什麼。沒有任何東西能真正讓你安穩下來，除非你找到內心的平和與安定。

那麼，如何才能從這種缺乏的迴圈中跳出來？如何才能找到內心的安全感呢？

我們要承認並面對自己內心的缺乏，而不是通過外部的物質去填補這些空缺。只有意識到自己內心的真實需要，才能找到解決之道。

其實，你從未真正擁有過任何東西。當下你所能體驗到的物質世界，皆為借來之物，是從宇宙系統中暫借予你使用一段時間。其目的在於讓你從中體驗並學習，借由集體意識創造新的能量值，實現更高層次的智慧貢獻。

所以，我們要學會珍惜當下，放下那些不必要的追逐。人生中的每一份擁有，都是暫時的。無論我們擁有多少財富和物質，最終我們都要面對內心更高層次的需求。而這種需求，不是通過外部的東西能解決的。

接下來邀請你寫下來：

你自己內心情感上的缺乏是什麼？
你現在採取什麼機制來填補內心的缺乏感？
你具體生活上真的有缺乏嗎？
如果沒有，就不要再被虛無的不安全感和缺乏感綁架了你的人生！

也許，我們每個人都在不同的層面上經歷著這種“**不安全感**”，但是通過認識自己，面對內心的需求，我們才有可能找到真正的平安與滿足。而這個過程，也許就是生命中最深刻的體驗和智慧。

第三章：反思——打破內心的束縛與防禦

3.1 入口：你所討厭的一切，都是拯救心靈的秘道

人生中，總有些事讓人避之不及。一次被人批評後，心裡久久不平；看到別人漫不經心的態度，就會氣得直想說教；甚至生活中的瑣事，像是堵車、被服務員怠慢，也能輕易點燃你的情緒。

我們常以為討厭的事情是外部的麻煩，越少碰到越好。可實際上，這些讓你討厭的事，正是通往你心靈的秘道。

這種說法聽起來不可思議，但深究下去，你會發現，它們指向的是你內心深處被忽略的部分。討厭不是外來的敵人，而是內心敲響的警鐘，它在提醒你：

這裡有未被處理的情感、未被看見的傷痛。如果你能直面這些討厭的事，把它們拆解開、與內心對話，你將找到成長的答案。

當你下次對某件事感到厭惡時，停下來，問問自己：“我為什麼討厭呢？” 這個簡單的問題，是打開密道的第一步。

比如，你可能討厭被別人批評。當上司指出你的不足時，你表面笑著點頭，但心裡早已翻江倒海，甚至晚上還在生氣：“憑什麼他這麼挑剔？我哪裡做得不好了！”

這種討厭不是偶然的。問問自己：“為什麼被批評會讓我這麼不舒服？” 往深處看，你可能會發現：批評之所以讓你討厭，是因為它擊中了你對“不夠好”的恐懼。

這種恐懼背後，或許藏著你小時候的某段經歷。也許是家人對你要求過高，讓你總覺得必須完美；也許是某次被老師當眾責備，讓你感到無助。

這就是討厭的本質：它是情緒的引子，觸發了你內心未解的傷口。你不是討厭批評本身，而是討厭它帶來的羞恥感、脆弱感等負面情緒的記憶。

當你意識到自己為什麼討厭一件事時，問題的雛形已經出現。下一步是拆解它，就像把一塊壓得喘不過氣的大石頭分解成可處理的小碎片。

日常生活中其實有很多不同類型的討厭情緒案例，如討厭社交場合、討厭某種顏色、討厭特定的聲音等，涵蓋生活的各個方面，我們以“討厭被批評”為例，可以試著把它拆解成以下小塊：

具體事件：最近一次讓我討厭的批評是什麼？上司說了什麼讓我覺得刺耳？
情緒反應：聽到批評後，我的第一反應是什麼？生氣？難過？不安？
深層原因：為什麼批評讓我感到如此不舒服？這是不是和小時候某段經歷有關？
事實核對：小時候的不愉快經歷是個別事件，與這刻根本沒有關聯性！上司的批評是否真的全盤否定了我？有沒有可能，他只是針對我的工作，而不是針對我的人？
應對策略：先梳理小時候受傷害的脆弱心靈，可以靜心重複告訴自己， 那段經歷不可能重複傷害你！ 重複疏理後，當你下次遇見批評的時候，你的負面感受會淡化， 這就是成功突破心理陰影的第一步。

當你把“討厭被批評”這樣看似龐大的問題分解成具體的小部分，你會發現，它其實沒那麼複雜。而且，每一個小部分背後，都隱藏著你和自己對話的契機。

拆解後，最重要的一步是與自己的內心對話。它就像一場自我療愈的談話，幫助你更深入地理解自己。

以下是一個對話的範例，圍繞“討厭被批評”展開：

你：為什麼我這麼討厭被批評？
內心的聲音：因為批評讓我覺得自己不夠好，覺得自己被否定了。
你：我真的“不夠好嗎”？
內心的聲音：其實未必。但從小到大，我總是擔心被別人看到我的不足。小時候每次被批評，都覺得自己很丟臉，很沒用。
你：原來是小時候的經歷讓我對批評特別敏感。那麼現在的我，還需要這麼害怕批評嗎？
內心的聲音：也許不用了。我已經不是那個無力保護自己的小孩了。現在的批評，更多是對我的工作提出正向意見，而不是在否定我的人。

通過這樣的對話，你開始理解：你的情緒來源於過去未解的傷痛，而不是當下的事實本身。

這時，你可能會產生一種釋然的感覺，甚至會感謝討厭的事物，因為它讓你發現了這些被忽略的角落。

當你完成內心對話後，你需要做的一件事，是學會和過去和解。

對小時候的自己說一句：“你已經盡力了。”
對曾經的批評者說一句：“那時的他們，可能也在用他們的方式表達關心。”
對現在的自己說一句：“你已經長大，有足夠的力量面對這些了。”

和解並不意味著美化過去，而是接受曾經的經歷，並意識到它們不再決定你的現在。和解讓你重新定義那些討厭的事，把它們從你的對手，變成你的老師。

當你學會拆解、對話、和解後，你會發現，那些讓你討厭的事，實際上提供了心靈成長的入口。它們帶領你走進內心那條暗淡的密道，照亮曾經被忽略的地方。

以往，你可能會花很多力氣躲避討厭的事情。但現在，你可以用一種新的態度來看待它們。當討厭出現時，不妨這樣告訴自己：

“這是一個入口。”
“它讓我看到我內心的某個部分。”
“如果我能面對它，我就能更好地理解和成長。”
舉個例子：當你再次被批評時，試著停下來，把情緒放到一邊，和自己對話：

“這次批評讓我生氣，但它讓我看到了自己對‘完美’的執著。”
“如果我能接受自己並不需要完美，容許這份覺察成為我成長向上的養份，那麼這樣的批評就不會對我造成這麼大的影響。”

當你學會用這樣的方式處理其他你感覺討厭的事情時，你會發現，內心變得越來越強大，而那些讓你頭疼的問題，也會慢慢失去它們的殺傷力。

討厭的事情就像一種良藥。剛開始聞起來刺鼻，嘗起來苦澀，但當你願意接受它、消化它，它卻能滋養你的心靈，讓你變得更成熟、更完整。

下次再遇到讓你討厭的事時，試著停下來問自己：

“它觸動了我什麼？”
“我和它對話後，能學到什麼？”
“它是否讓我看到了一個成長的契機？”

討厭並不可怕，可怕的是我們拒絕面對它。它是你心靈成長的“密道”，更是你自我拯救的“入口”。

願你用勇氣直面討厭，用智慧拆解它，用對話療愈它。在這條探尋的旅程中，你終會發現：你討厭的一切，正在以另一種方式，成為你靈魂的養料。

3.2 防禦：城牆那麼高，你錯過了外面多少風景

很多時候，我們想表達一個想法，卻最終咽了下去，怕被誤解；想做一件心儀已久的事，卻在心裡反復盤算風險，最終放棄；甚至只是想與某個人靠近，卻因為怕被拒絕，裝出冷漠疏離的模樣。

我們每個人，都在生活中悄悄築起了一道看不見的城牆。它可能源自一次不成功的嘗試，或者某段受傷的經歷，甚至只是來自對未來某種莫名的恐懼。

這道牆高高矗立，像一座堡壘，仿佛保護著我們免受外界的侵擾。但久而久之，我們漸漸發現，它不僅隔絕了風險，也隔絕了陽光和微風，甚至封閉了通向美好風景的路。

城牆讓我們覺得安全，卻也讓我們失去了很多。那些未曾觸及的可能性，未曾體驗的未知，未曾邂逅的關係，就這樣被我們親手關在了門外。

城牆的磚塊從哪裡來？

是小時候第一次被拒絕時心底的刺痛，是失敗後嘲笑的目光，是我們對自我的懷疑和對未知的恐懼。我們用這些負面的經歷一點點堆砌起防禦的壁壘，告訴自己：“這里安全，我再也不想冒險受傷了。”

可是，當我們把自己隔離起來的同時，是否也放棄了很多可能性？城牆的確為我們擋住了風雨，但它也隔絕了陽光和微風。

我的一位元諮詢客戶，她二十幾歲時一直夢想創業，卻因為害怕失敗而選擇“安全”的工作。到了三十歲，她突然意識到，那些最有活力和潛力的時光已

悄然溜走，而夢想也因歲月的沉澱變得遙不可及。回首那些年，她的努力都用來築造高牆，而不是邁出一步。她的高牆，保護了她，卻也囚禁了她。

事實上，我們每個人都或多或少在生活的某些時刻，為自己築起了城牆。我們害怕面對批評，於是不再嘗試新的東西；害怕被拒絕，於是遠離親密關係；害怕失敗，於是將自己的夢想束之高閣。

我們把這些退縮美化為“穩妥”，以為自己選擇了安全的路，卻沒有意識到，這條路的代價是停滯、孤立，以及對無限可能性的徹底封閉。

歸根結底，內心的防禦來自於我們的脆弱。

那是一種不願被外界看見、不想被觸碰的敏感角落。就像有的人在關係中害怕被拒絕，所以永遠不主動；有的人面對機會總是猶豫不決，因為內心深處對失敗的恐懼比任何東西都更深刻。我們不願承認自己害怕，因為承認害怕本身就是一種脆弱。

但越是不肯面對脆弱，我們就越會為它花費更多的力氣。我們用防禦來隱藏真實的情感，用冷漠來掩蓋內心的渴望，用逃避來代替直面困難。可是，這種用錯力氣的方式，真的能讓我們強大嗎？

試想，如果你生活在一座高牆環繞的城堡中，儘管裡面的一切看似安然無恙，但你的視野也被完全限制住了。沒有外界的風景，沒有新的體驗，更沒有成長的可能。心理的防禦牆亦是如此。

它給我們提供的安全感是短暫的，卻剝奪了我們生命中最重要的東西：發現、探索和改變。

要走出心理的城牆，並不意味著我們要徹底拋棄所有的防禦。真正的成長，是學會接納自己的脆弱，認識到它的存在，但不被它主宰。

有人說，人生最寶貴的東西，不是財富，不是地位，而是那些我們曾勇敢追尋的可能性。防禦或許讓我們感到一時的安全，但當我們真的降下它，迎接風雨時，我們才能發現生命真正的樂趣和意義。

我們每個人，都有邁出這一步的機會。那些在城牆外的風景，也許不全是鮮花盛開的春天，可能有風有雨，有荊棘和泥濘，但它們的價值，遠遠超過了“安全”本身。

生命中最可怕的事情，並不是失敗，而是我們從未嘗試，永遠被困在高牆之內。如果我們願意從一小塊磚開始，拆下自己的防禦，世界的風景將向我們敞開。

今天，不妨問問自己：你是否願意降下一塊磚，讓風進來？

我們由一小步開始，可以每天為自己做一個新的選擇， 因為新的選擇可以為我們的生命帶來新的心靈能量，由一小撮新的能量開始，凝聚更大的生命動能！

如果你需要更大的勇氣，可以先通過冥想練習，在冥想中想像自己做出一些突破性的選擇，作為心靈的彩排，這樣也會為自己累積能量，更快做出突破！

我有一個客戶，他過往的數十年人生都非常固化，每天都在特定的規律中生活， 導致他的思想敏感度非常局限，很難與別人溝通， 嚴重影響社交，我給他調頻及建議後，他嘗試了一次震驚家人的舉動，就是吃了一塊牛肉幹 ！別人看似普通的事情，對他來說卻是數十年的一個突破！

你是否也願意來一塊「牛肉幹」呢？

3.3 完美：完美沒有標準，你的焦慮也是無盡的

有時，我們會陷入一種深深的焦慮，焦慮自己還不夠好，還不夠成功，還沒達到某種“完美”。

這份焦慮無處不在：它在清晨的鏡子裡提醒你，在深夜的枕邊纏繞你，甚至在熱鬧的聚會裡也會悄然出現，讓你在眾人間莫名地感到孤獨和不安。仿佛總有一份遙不可及的“完美”在呼喚著你去追逐，而你卻始終感到力不從心。

可我們有沒有停下來想過，這個所謂的“完美”究竟是什麼？它真的存在嗎？

完美：你以為的終點，其實是幻象

我們總覺得，完美是人生的某種巔峰狀態：事業成功、家庭幸福、身體健康、內心平和。我們渴望這種“完美”的時刻，希望它能讓我們擁有一種真正的安全感和成就感。可是，完美有標準嗎？它真的有一個固定的模樣嗎？

完美其實是一個模糊的概念。它的標準是漂浮不定的，會隨著外界環境的變化而不斷調整。當你追求完美時，實際上你是在“追逐水中月，看似近在咫尺，實則遙不可及”。

比如，學生時你以為考上名校是完美，工作後你覺得事業成功才算完美，等事業有了起色，你又覺得擁有幸福的家庭才算完美。這個過程沒有終點，只有不斷疊加的焦慮。

所以，完美並不是一個清晰的目標，更像是你對最好狀態的一種幻想。它並不穩定，也從未固定存在。你以為完美能帶來解脫，但實際上，它往往是焦慮的起點。

完美不僅沒有標準，它甚至並不真實。很多時候，我們對於“完美”的理解，其實只是被外界的表像蒙蔽了雙眼。你看到朋友事業有成，羨慕他的光鮮亮麗；你看社交媒體上他人的幸福生活，覺得自己的日子黯淡無光；你看成功人士的勵志故事，覺得自己不夠努力。

問題是：這些“完美”是真的嗎？

那位事業成功的人，可能也為工作焦頭爛額，付出過你無法想像的代價；那張朋友圈裡精緻的旅行照，背後可能是精心挑選和修圖的結果；甚至那些“人生贏家”的人，也許正在經歷你看不到的痛苦，你看到的只是表像。

更可怕的是，我們用別人的表像來定義自己的價值。別人有的東西我沒有，我就不夠好；別人達到的高度我沒達到，我就失敗了。這種比較，會讓我們不斷陷入“不夠好”的負面迴圈，最終的結果是：你越來越焦慮，卻始終得不到內心的滿足。

其實，我們看到的所有“完美”，背後都隱藏著不完美。

所謂的成功，本質上就是一次次不完美疊加起來的結果。馬斯克能成功發射火箭，是因為他經歷了無數次失敗的試驗；名校學子能拿到理想的成績，是因為他們付出了無數個熬夜的代價；甚至一段被人羨慕的婚姻，也是在彼此的摩擦與妥協中磨合出來的。

完美從來不是憑空出現的。如果你不允許自己有很多不完美的時刻，你的完美，又怎麼可能會來？

問題在於，我們對不完美的態度。我們習慣性地把錯誤看作“不應該發生的事情”，把失敗等同於一種否定，而不是一塊成長的基石。難道我們要一直被虛幻的完美牽著鼻子走嗎？難道我們不能正視不完美，從中汲取成長的力量嗎？如果沒有那些錯誤、試探和修正，所謂的“完美”又從何而來？

焦慮是追求完美時的副產品，而它本身是一種能量的消耗。你是不是經常這樣想：“我為什麼沒做到？” “為什麼別人可以，而我不行？”這樣的想法會讓你停留在自我懷疑和懊悔裡，把本該用來行動的時間和精力，全部浪費在負面的情緒中。

更糟的是，我們常常覺得自己需要等到一個“完美的時刻”再開始行動。我們會對自己說：“等我準備好了，等一切條件都成熟了，我再去嘗試。”可是，完美的時刻永遠不會到來。你只有在行動中，才能不斷修正和完善，而不是等待所有問題都解決後再開始。

成功的人也會焦慮，但他們知道如何把焦慮轉化為行動。他們不會把時間浪費在“我為什麼失敗了”的糾結裡，而是把焦點放在下一步：“我還能做什麼？我能從中學到什麼？”這就是行動和停滯的區別，也是成功和失敗的分水嶺。

我們害怕不完美，總覺得它是錯的。可事實是，每一個錯誤，都有它的學習價值。如果你只看到錯誤本身，而忽略了它背後蘊藏的成長機會，那才是真正的浪費。

在日本的傳統美學裡，有一種叫“侘寂”的理念。它強調，不完美、不完整、不永恆，才是事物的本質之美。比如一隻裂了縫的陶碗，用金漆修補後，這條裂縫反而成了它獨特的美感所在。人生又何嘗不是如此？每一個錯誤、每一次失敗，都會讓你的人生變得更真實、更獨特。

與其用別人的完美來定義自己，不如回過頭問問自己：
我為何不去享受每一刻？

完美並不是一個靜止的終點，而是動態旅程的每一刻！

在能量科學的角度來說，我們每一刻的展現，都是當下我們能量狀態的完美投射， 在這個邏輯下，你的人生每一刻都蘊含著你個人的完美性。所以我們該抱有的態度應該是：細味每一刻，享受每一刻，讓每一刻成為我們下一刻完美的養分。

當我們能夠享受旅程的每一刻，焦慮也自然會消散，你才能活得自在。

我們可以制定一份 “一刻的完美清單” ，將大目標分解為小步驟，允許自己在每個小步驟中學習並吸取經驗， 再推進到下一個小步驟， 你會發現，生命從此更多色彩，每天都在享受著每一刻的小完美。
。

3.4 控制：你把權杖壓在胸口，你不累嗎？

你有沒有這樣的時刻？一場聚會，氣氛本來輕鬆愉快，但你卻忍不住關注每個人的表情，擔心是不是哪裡安排得不好；工作進展順利，可你還是覺得應該再檢查一遍，確保沒有任何紕漏；孩子在房間玩得安靜，你卻開始猜測是不是偷懶沒做功課。

你習慣性地握緊生活的“權杖” ，似乎只有這樣，才不會有任何閃失。每一件小事，每一個人，都要在你的視線之內。你告訴自己：“不操心就會出問題，我得管。” 可是，真的需要這樣嗎？

那種隱隱的疲憊感你知道嗎？肩膀的酸痛，心臟的壓迫，深夜反復的輾轉難眠。

你以為是生活太難，其實，是你對控制的執念，讓你難以輕鬆呼吸。

控制的本質，其實是對不可控的恐懼。我們試圖用計畫、規則和權力來安排一切，以此對抗生活中的不確定性。然而，這種控制往往只是一種安全感的錯覺。

生活從不完全按照我們的計畫發展。越是執著於控制，就越會發現，意外總會以我們無法預測的方式發生。孩子偶爾的叛逆、伴侶未經過深思的決定、團隊中意料之外的疏忽，都會讓你覺得整個局面正從手中滑落。為了把一切“拉回來”，你只能投入更多精力，但不確定性永遠無法被徹底消除。

這就是控制的悖論：它看似能帶來穩定，但實際上卻不斷消耗我們的能量，讓我們變得越來越疲憊。

為什麼我們總是想控制？答案很簡單：害怕失控。我們害怕失控後可能帶來的後果：失敗、批評、傷害、不安全。這種害怕，很多時候源自我們的成長經歷。

如果小時候曾因意外受到批評，或者在某些事情上經歷過創傷，我們可能會形成一種信念：只有掌控一切，才能避免痛苦。於是，我們努力用控制的方式消除風險，把每件事情都安排得盡善盡美。

但這種信念忽視了一個重要事實：宇宙本身有一套遊戲規則， 像是日月星辰的運行軌跡，物理現象的法則等，不同的玩家在這個規則中可以自由發揮，但也是必然遵從著這些不變的規律，例如因果法則、吸引力法則等。

如果我們以個別玩家身份想操控所有其他玩家， 就相等於用小我能量對抗大我的前行，這種對抗不僅消耗我們的精力，還讓我們越來越感到孤立無援。

所以很多經典都提倡順勢而為，如道家的 “道法自然” 思想，莊子逍遙遊的故事等，**就是前人智者們看破了宇宙與個人之間的能量互動效應， 而留給後人的智慧提示。**

當你過度控制時，你會發現有一條“無形的繩索，緊緊捆綁著我們的生活，讓我們無法自由呼吸”，生活變得越來越累，而身邊的人也越來越疏遠。

在家庭中，過多的干涉和安排，可能讓孩子感到壓抑，讓伴侶感到無力。那些本應自然流動的親密關係，因為控制，變得生硬和緊張。而在職場中，控制欲強的人往往試圖掌握每個細節，結果不僅讓自己身心俱疲，也讓團隊缺乏成長的空間。

這種控制所帶來的代價，不僅是精神上的壓力，還包括身體上的損耗。長期的內耗會讓你精疲力竭，甚至誘發各種健康問題：焦慮、失眠、甚至慢性病。控制看似能保護你，實際上卻在一步步消耗你的能量。

要想從這種內耗中解脫，關鍵在於放下“控制的權杖”。放下並不是放棄，而是一種信任的選擇：信任自己、信任他人、信任宇宙的規律。

- 信任自己：告訴自己，你已經足夠努力，都達到你的完美。偶爾的錯誤並不會毀掉生活，反而會成為你成長的契機。
-
- 信任他人：每個人都必然為自己的選擇負責。即便結果與你的期待不同，也未必就是失敗。學會給別人更多空間，是對關係的尊重。
-
- 信任宇宙：宇宙有它的節奏，很多事情並不能夠去強求。就像種子在適宜的條件下自然會發芽，揠苗助長必然失敗， 你需要做的，只是以玩家身份提供創意及行動，而不是試圖掌控每一步。

放鬆下來，順勢而為。

試著把權杖放下吧。那些讓你焦慮的事情，或許並沒有你想像得那麼糟糕；那些你緊緊抓住的責任，也許並不需要你一個人承擔。放下權杖，讓它從胸口滑落，你會發現，原本壓抑的呼吸重新變得輕鬆，原本緊繃的心終於可以舒展開來。

每天讓自己花點時間觀察自然界，你會感受到自然界的智慧及美好，一花一草一山一水都遵從著宇宙的可控法則而達致完美展現。 從不斷觀察中，讓你更相信順應自然法則地活著 也必然是美好的。

人生的美好，從來不是來自於控制一切，而是來自于信任和順應。當你學會放下控制，你會發現，生活從未如此輕盈，而真正的幸福，正是在你心口鬆開那一瞬間，悄然降臨。

我有一位元客戶她是加拿大華裔，約見我的時候身體非常虛弱，驗血報告證明她是重金屬中毒，當時她的工作非常繁忙且壓力巨大，在香港一家國際性的財務管理及審計公司任職， 我除了幫她調頻減輕身體壓力，提升免疫力，也要瞭解她的生活態度，以便作出長遠的修正。

我發現她在生活細節上非常有控制欲， 凡事都要按計劃而行， 小到如午餐地點，一天的行程，去購物的次序等等， 都必須按照她預先規劃的方案進行，如果計畫被打亂了，就會感覺非常不安心， 甚至會感到恐懼及焦慮。

可想而知，這樣下來她的身體及心靈必然會 遭受巨大壓力，而影響她自身的免疫能力。

由於她的學歷背景是法律與 一些商業的科目，對心靈情緒這一塊不太瞭解，所以我也用了頗長時間為她解釋能量、心靈、情緒與健康的關聯性，為她開拓一些新的價值觀。

幫她調頻及填補這一塊的認知後，她的人生悄然改變了，從此走上另一條更寬坦、更自愛的生命狀態。

以下是她寫給我的文章，原文以英文書寫，下方有中文翻譯。

I was born in Hong Kong and my family and I immigrated to Canada when I was 4 years old. I grew up in Toronto and I had a happy childhood. I lived in a big house, loved going to school and had a lot of friends. My worst childhood memory was being forced by my mom to practice playing the piano everyday. The more she

forced and pushed me to practice, the more I hated playing the piano. My mom believed that I had a lot of potential and she also believed that by forcing me to do things even though I didn't like it, she was helping me achieve my potential. I got my grade 10 piano examination certificate at the age of 14 and I have not touched a piano since then. My parents are strict and want the best education and career path for their children. It seemed like they already had a path planned out for me from the moment I was born and I felt that I had the responsibility to do what I was told regardless of whether I liked it or not.

My family relocated to Hong Kong when I was at the age of 15. I was unhappy during the first two years of moving to Hong Kong because everything was so different from Canada. I missed my friends in Toronto, the simple lifestyle, the friendly and down-to-earth people, the large clean spaces and the fresh air. After completing my high school education at an international school in Hong Kong, my parents wanted me to study law at university in Hong Kong so I went on to do that despite having no interest in the field. I didn't feel like I had any other choice because my parents raised me and I had a responsibility to please them. After 7 years of studying law and completing both a Bachelor's and Master's degree in law which did indeed make my parents very happy, I felt that I have completed my educational responsibility and that I could finally have the opportunity to do something that I liked and enjoyed doing. It was a long and challenging journey to complete two degrees in a field that I had no interest in and I knew that I would be very unhappy if I continued on to practice law for the rest of my life. Doing that would be unbearably cruel to myself so for the first time in my life, I stood up for myself in front of them and told them that I did not want to be a lawyer. They were terribly upset but I begged them to give me 3 months' time to find a decent job of my choice. During those 3 months, I applied for over 100 entry-level non-legal jobs and I received many replies rejecting my applications because I was overqualified and I had no educational or work experience in those fields. It was extremely challenging but I did not give up because I fought so hard for the opportunity to pursue a career in a field of my choice. Fortunately, a recruitment agency contacted me with a job opportunity with a decent salary and the company hired me and I spent several years working in regional marketing roles in the financial services industry in Hong Kong and Singapore.

In my late twenties, a lot of my friends were getting married and I also felt pressure from my parents. However, I faced a huge challenge because my parents have never approved any of my boyfriends including one that I dated for 10 years and had to break up with even though I still loved him very much because I knew that it would be impossible to convince my parents to approve our marriage. My parents have high standards and in order to gain their approval, my boyfriend / potential husband would have to fulfill a list of specific criteria related to family background, educational background, career and financial stability. Given the pressure that I felt from my parents to get married soon, I started dating a colleague who ticked all of the boxes on my parent's checklist. My parents seemed to like him a lot and we got married after dating for two years even though I went into the marriage knowing that I did not love him passionately. My father taught me that it is more important to marry someone who can provide me with financial support than someone I love because love can developed gradually over time. For me, that was not the case no matter how hard I tried. During the two years that we were married, I literally felt like I was in stuck in prison. I was unhappy but I didn't see a way out. I felt that getting a divorce was not an option because that would devastate my parents and they would lose face which is something that is extremely important to them. After two years of marriage , we eventually got a divorce after I found out that he had cheated on me. My parents were upset but I was extremely grateful for the second chance that the universe has gifted me with to live a happy life of my choice. It was only at that point did I start to take full control of my life and stop doing things just to please my parents. I was exhausted from trying to satisfy my parents because I felt that no matter how much I tried, they would always be expecting more and it would be impossible for me to attain my definition of happiness.

Shortly after my divorce, I moved back to Hong Kong because my mom was diagnosed with breast cancer and she blamed me for her illness. I could not believe that she blamed me because I was simply trying to live a happy life. Words cannot express how devastated and guilty I felt when she put the blame on me. I was speechless.

I joined a big four company after I moved back to Hong Kong and worked in consulting and account management in the financial services sector. I earned a decent salary and spent most of my money on travelling and shopping. At that time, I did not see my addiction to shopping as a problem. I spent so much money on luxury branded bags, clothes, shoes, accessories, and owned hundreds of these items. In hindsight, my shopaholism was an illness. On the surface, I may have seemed happy but deep down inside I had serious challenges that I felt were impossible to overcome. Shortly after I moved back to Hong Kong, I started dating the man that I previously dated for 10 years because he was the only one whom I loved and wanted to be together with all along. I did not tell my parents because I knew they would never approve and this was one of the key issues that I continued to face in my life during that time.

Around two years later, I started feeling very ill. I experienced severe fatigue, excruciating headaches, heart palpitations, numbness in my limbs, muscle weakness, short term memory loss and racing thoughts. On some days, I was completely bedridden and literally had to crawl to my bathroom which was not too far from my bed. I visited many top doctors in Hong Kong, did all of the medical tests that were recommended by the doctors and was told that my medical test results indicate that I was perfectly healthy. I did not believe them because I knew that I would not feel so ill if I was in fact in a healthy condition. One doctor even recommended me to see a psychiatrist because I told him that I felt ill even though my medical tests didn't show that there was anything wrong with my health. I did not see a psychiatrist as recommended by that doctor because I truly did not believe that I was suffering from mental illness. As none of the conventional doctors were able to help find out what was wrong with me, I decided to do my own research online. I did research day and night for numerous months but I was unable to find out what specific health problem I was suffering from. I spent tens of thousands of dollars on health supplements but none of them seemed to make me feel any better. I felt hopeless, cried for hours every single day and kept asking myself why this had to happen to me but obviously that did not help at all. One day, I went up to the rooftop of my building to get some sunshine and do some light exercise. I bawled my eyes out because the extent of the pain was so unbearable that for a split second, I did think about jumping off the building. I did not because I'm a fighter and I don't give up. I would not let myself die without knowing the reason that was causing me the pain and suffering. So instead of jumping, I screamed out loud facing the sky and asked these questions: "Can you please tell me why I am feeling this way? What is happening to me? Can you please guide me in the right direction to finding the answer? Please!!!". I have never felt so desperate in my life. I continued to do research day and night and one day not long after the day on which I posed those questions to the sky, I finally found out that I was suffering from mercury toxicity due to overconsumption of seafood (especially salmon and tuna) and contaminated Chinese medicine. I ordered hair and urine tests from the US because they were not available in Hong Kong and the test results confirmed that I was indeed mercury toxic. I went back to the doctor that recommended me to see a psychiatrist and asked him to let me do a blood test to confirm if I had a high level of mercury in my bloodstream. He was reluctant to order the test because they would need to send my bloodwork to the lab at Mayo Clinic in the US to get the results. However, I insisted and he eventually ordered the test. Despite the fact that the test results confirmed that my bloodstream contained a very high level of mercury, he told me that there was no treatment for this kind of health issue in Hong Kong and he did not offer me any advice as expected.

I knew that there was no one else that I could rely on to help me apart from myself so I continued to do research to find ways to help me detox mercury from my system. I spent a fortune on different kinds of

supplements which were recommended by holistic doctors and mercury toxic patients in the US. While I was waiting for my supplements to arrive from the US, a friend of mine suggested that I make an appointment with Elizabeth to see if she can help me. Even though I had never heard of energy healing or quantum physics at that time, I decided to make an appointment with Elizabeth because I felt that I had nothing to lose and I was willing to do anything to help myself recover from this brutally painful illness. I went into my first session with Elizabeth without knowing what to expect and I kept reminding myself to keep an open mind because there must be a reason why the universe has given me an opportunity to meet with her. I explained my health situation and shared my life story with her. In the first few sessions, I did not really feel anything while she was performing energy healing on me due to all of the physical, psychological and emotional blockages that I have accumulated over the years. From the fourth session onwards, I started feeling a tingling and electric sensations throughout my body during treatment which Elizabeth said was a good sign because my blockages were starting to release. I continued with weekly treatment sessions during my mercury detox journey, and there were weeks during which I needed daily treatment sessions because detoxing mercury from my body was extremely agonizing and having frequent energy healing sessions lessened the pain. The most painful detox phase lasted for around 8 months and I will be forever grateful to Elizabeth for being by my side and helping me get through the most challenging period of my life to date. I did another set of blood, hair and urine tests at the end of the 8 month period and I was extremely relieved because my test results confirmed that the mercury level in my body fell within the normal range.

While I primarily went to see Elizabeth because of my mercury toxicity problem, very quickly I began to realize that she was also helping me resolve other challenges that I was facing, some of which I did not even know existed or did not think would be possible to overcome. For example, I did not really think that my shopaholic behavior was a real issue until we discovered that I was using shopping as a means to fill or cover up the holes and gaps in my life that were making me feel empty and unhappy. The only real source of unhappiness in my life was my parents not accepting or approving my relationship with my boyfriend. I love my parents very much but I was not willing to sacrifice the relationship that I had with my boyfriend again just to please my parents because he was and still is truly the only man that I want to be with for the rest of my life. I remember telling Elizabeth that it would be impossible to get my parent's approval. However, during ongoing treatment sessions, I noticed some positive changes in my parent's attitude towards my relationship with my boyfriend. It was a miracle because I honestly never imagined that would be possible. Even though it wasn't approval or acceptance, I was already very satisfied with less rejection from my parents because that to me was already considered a major breakthrough!

Around a year later, I told my parents that my boyfriend and I were planning to get married and will move to Canada. While they did not express their approval, they did not object either which to me was previously unimaginable. Over the past 5 years, my husband and I lived a simple and happy life in Canada. We have regular video calls with my parents who still live in Hong Kong and I feel that they both treat my husband as family now. For the first time in my life, my parents told me that the most important thing is that I am truly happy. I cried tears of joy because I never imagined hearing those words come out of my parent's mouths. After all these years, I finally felt that my parents treated my happiness as a top priority. I never thought or expected this day would ever come but it did. I did wish and dream for this day to come but I always thought that expecting it to become reality would be far too unrealistic. But I was wrong, amazing things can happen when you least expect it and things can turn out to be even better than you could've ever imagined. I finally felt truly happy and free! This breakthrough was due to ongoing energy healing which enabled me to release my inner conflict and struggles. Once my energy level increased and reached a healthy level again, I was able to achieve a breakthrough in my external situations and circumstances including family challenges.

One breakthrough led to another. I quit shopping because I no longer wanted to. I sold 99% of all of my luxury branded items because I no longer needed them. I donated 50% of all my belongings to charity and made monthly donations to different charitable organizations around the world because I wanted to give back to the society and help those who are in need. True happiness does not depend on materialistic possessions and owning less possessions make me feel a lot happier, lighter and free. Embarking on a minimalist lifestyle has enabled me to focus on learning experiences which give me a lot more contentment and satisfaction than buying and accumulating things that I don't really need.

Even though my path to true happiness was complicated and challenging, and the sustainability of true happiness is a lifelong journey, a process of growth and healing, I feel unbelievably blessed to have had the opportunity to start my ongoing life transformation journey 6+ years ago with guidance, encouragement and support from Elizabeth. Having undergone many years of life transformations, I can really feel that I was being trapped when I was young. Although it looked as though I was physically free, in reality my soul was extremely troubled by my family situation. Even though I used a lot of money to buy many things that may have led other people to envy me, this has failed to help me achieve a state of true happiness. I can truly feel that soul / inner freedom is the most important and that it is the one thing that will enable any person to be truly happy and healthy. Inner freedom will bring genuine joy, contentment and inner peace.

As I reflect on my journey, gratitude fills my heart. Through energy healing and soul practice, I was able to overcome significant challenges that I previously thought were impossible to tackle and I am incredibly grateful for all of the amazing and unexpected changes that I witnessed along the way. I am far from perfect but I do love the new and transformed me, and I continue to strive to wake up to a better and brighter version of myself every single day no matter what challenges I'm faced with and those that may lie ahead because most of the challenges that I've faced and overcome were in fact my greatest gifts. By sharing my personal experience, I hope that more people in this world will look more into their lives and unleash their courage to learn and strive to regain their inner freedom so that they can live a better and happier life — the kind of life they truly desire.

Dawn Lee, Toronto, Canada

我出生在香港，四歲時隨家人移民到加拿大。我在多倫多長大，度過了快樂的童年。我住在一所大房子裡，喜歡上學，還有許多朋友。童年最糟糕的回憶，是媽媽每天強迫我練習彈鋼琴。她越是強迫催促，我就越討厭彈鋼琴。

媽媽覺得我很有潛力，她相信，即便我不喜歡，強迫我做一些事，能幫我發揮出潛力。14 歲時，我拿到了鋼琴十級證書，從那以後就再也沒碰過鋼琴。我的父母很嚴厲，希望子女能接受最好的教育，擁有最佳職業道路。似乎從我出生那一刻起，他們就為我規劃好了人生軌跡。我覺得自己有責任按他們說的做，不管喜歡與否。

15 歲時，我們全家搬回香港。剛到香港的頭兩年，我很不開心，因為這裡的一切都與加拿大截然不同。我想念多倫多的朋友、簡單的生活方式、友善樸實的人們、寬敞乾淨的空間，還有新鮮的空氣。在香港一所國際學校完成高中學業後，父母希望我在香港的大學學習法律，儘管我對這個領域毫無興趣，還是照做了。

我覺得自己別無選擇，父母養育了我，我有責任讓他們開心。學習法律 7 年，我先後獲得了法學學士和碩士學位，這確實讓父母非常高興。而我覺得自己完成了學業上的責任，終於有機會做自己喜歡的事。在一個毫無興趣的領域完成兩個學位，這是一段漫長又充滿挑戰的旅程。我知道，如果餘生繼續從事法律工作，我會非常不開心。那樣對自己太殘忍了，所以我生平第一次在父母面前堅持自我，告訴他們我不想當律師。

他們非常難過，但我懇請他們給我三個月時間，讓我找一份心儀的工作。那三個月裡，我申請了 100 多個初級非法律崗位，收到很多拒絕回復，因為他們覺得我大材小用，而且我在這些領域既無教育背景，也無工作經驗。這極具挑戰性，但我沒有放棄，因為我努力爭取，只為能在自己選擇的領域開啟職業生涯。

幸運的是，一家招聘機構聯繫了我，提供了一份薪資不錯的工作機會，公司錄用了我。之後幾年，我在香港和新加坡的金融服務行業從事區域行銷工作。

快三十歲時，我的很多朋友都結婚了，我也感受到來自父母的壓力。然而，我面臨一個巨大的難題，父母從未認可過我的任何一任男友，包括交往了 10 年的那位。即便我還深愛著他，最終還是不得不分手，因為我知道無法說服父母同意我們結婚。父母標準很高，要得到他們認可，我的男友或未來丈夫必須滿足一系列特定條件，包括家庭背景、教育背景、職業和經濟穩定等方面。由於父母催婚壓力，我開始和一位同事約會，他符合父母清單上的所有條件。

父母似乎很喜歡他，交往兩年後我們結婚了，儘管我心裡明白，自己並非熱烈地愛著他。父親教導我，嫁給能提供經濟支援的人，比嫁給自己愛的人更重要，因為感情可以慢慢培養。但對我來說，無論怎麼努力，情況並非如此。結婚兩年，我感覺自己就像被困在監獄裡。我不開心，卻看不到出路。我覺得離婚不是個選項，因為那會讓父母崩潰，還會讓他們丟臉，而面子對他們極為重要。

結婚兩年後，我發現他出軌，最終還是離婚了。父母很沮喪，但我無比感激命運給了我第二次機會，讓我能過上自己選擇的幸福生活。直到那時，我才開始完全掌控自己的生活，不再只為取悅父母做事。努力滿足父母的期望讓我疲憊不堪，因為我覺得無論怎麼努力，他們總是期望更多，而我永遠無法實現自己定義的幸福。

離婚後不久，我搬回香港，因為媽媽被診斷出患有乳腺癌，她還把生病歸咎於我。我簡直不敢相信她會怪我，我只是想過上幸福生活。她責怪我時，我心中的震驚和愧疚無法用言語表達，我啞口無言。

回到香港後，我加入了一家四大會計師事務所，在金融服務領域從事諮詢和客戶管理工作。我收入不錯，大部分錢都花在了旅行和購物上。那時，我沒覺得購物成癮是個問題。我花大量金錢購買奢侈品牌的包包、衣服、鞋子和配飾，擁有數百件這類物品。現在回想起來，我的購物狂行為其實是一種病。

表面上我可能看起來很開心，但內心深處，我面臨著嚴重且難以克服的難題。回到香港不久，我開始和交往過 10 年的男友約會，因為他是我一直以來唯一深愛且想在一起的人。我沒告訴父母，因為我知道他們永遠不會同意，這也是當時我生活中持續面臨的關鍵問題之一。

大約兩年後，我開始感覺身體不適。嚴重疲勞、頭疼欲裂、心悸、四肢麻木、肌肉無力、短期失憶，還思緒紛亂。有時，我完全臥床不起，甚至得從床邊爬到不遠處的衛生間。我看了香港很多頂級醫生，做了醫生推薦的所有檢查，結果卻顯示我非常健康。我不相信，因為我知道，如果真的健康，我不會感覺這麼難受。有位醫生甚至建議我去看精神科醫生，因為我告訴他，儘管檢查結果正常，但我確實感覺不舒服。我沒有聽從那位醫生的建議去看精神科，因為我真的不相信自己有精神疾病。由於傳統醫生都無法幫我找出病因，我決定自己在網上搜索。我日夜研究了好幾個月，卻始終查不出具體患了什麼病。我花了數萬元買保健品，但似乎都沒什麼效果。我感到絕望，每天哭好幾個小時，不停地問自己為什麼這種事會發生在我身上，但顯然這毫無用處。

有一天，我到樓頂曬太陽，做些輕微運動。我放聲大哭，因為疼痛難忍，有那麼一瞬間，我真想從樓上跳下去。但我沒有，因為我是個鬥士，不會輕易放棄。我不能不明不白地死去，一定要弄清楚讓我痛苦的原因。於是，我沒有跳樓，而是對著天空大喊：“能不能告訴我，為什麼我會這樣？我到底怎麼了？能不能指引我找到答案？求你了！”我從未如此絕望過。

我繼續日夜研究，在向天空發問後不久的一天，我終於發現，自己是因為過度食用海鮮（尤其是三文魚和金槍魚）和受污染的中藥，導致汞中毒。由於香港沒有相關檢測，我從美國訂購了頭髮和尿液檢測，結果證實我確實汞中毒了。我回到那位建議我看精神科的醫生那裡，讓他給我做血液檢測，確認血液中汞含量是否過高。他不太願意安排檢測，因為需要把我的血樣送到美國梅奧診所的實驗室才能出結果。但我堅持，他最終還是安排了。儘管檢測結果證實我血液中的汞含量極高，他卻告訴我，香港沒有針對這種健康問題的治療方法，也沒有如我期望的那樣給我任何建議。

我知道，除了自己，沒人能幫我，所以我繼續研究，尋找從體內排出汞的方法。我花了一大筆錢，購買美國整體醫學醫生和汞中毒患者推薦的各種保健品。在等待從美國寄來的保健品時，一個朋友建議我預約 Elizabeth，看看她能否幫我。儘管那時我從未聽說過能量療愈或量

子物理學，但還是決定預約 Elizabeth，因為我覺得自己沒什麼可失去的，願意嘗試任何方法來擺脫這種極度痛苦的疾病。

第一次去見 Elizabeth 時，我不知道會發生什麼，一直提醒自己要保持開放的心態，因為命運讓我有機會見到她，一定有原因。我向她解釋了我的健康狀況，分享了我的人生故事。最初幾次療程，她為我做能量療愈時，我沒什麼感覺，因為這些年我積累了太多身體、心理和情感上的障礙。從第四次療程開始，治療時我感到全身有刺痛和觸電般的感覺，Elizabeth 說這是個好跡象，說明我的障礙開始消除了。

在排汞過程中，我每週堅持治療，有些時候，由於排汞極其痛苦，我甚至需要每天治療，頻繁的能量療愈能減輕疼痛。最痛苦的排毒階段持續了大約 8 個月，我永遠感激 Elizabeth 陪在我身邊，幫我度過了人生中最具挑戰的時期。8 個月結束時，我又做了一組血液、頭髮和尿液檢測，結果顯示我體內的汞含量降至正常範圍，我如釋重負。

我最初找 Elizabeth 主要是因為汞中毒問題，但很快我就意識到，她還在幫我解決其他難題，有些難題我甚至沒意識到存在，或者覺得無法克服。比如，我之前沒覺得購物成癮是個大問題，直到我們發現，我用購物來填補或掩蓋生活中的空虛和不開心。我生活中真正的不開心，源于父母不接受或不認可我和男友的關係。我非常愛我的父母，但我不想再為了取悅他們而犧牲和男友的感情，因為他過去是、現在仍然是我此生唯一想相伴的人。我記得告訴 Elizabeth，要得到父母的認可不可能。然而，在持續的治療過程中，我注意到父母對我和男友關係的態度有了積極變化。這簡直是個奇跡，因為我真的從未想過會這樣。雖然他們還沒有完全認可或接受，但少了些拒絕，我就已經很滿足了，對我來說，這已經是重大突破！

大約一年後，我告訴父母，我和男友計畫結婚，然後搬到加拿大。他們雖沒有表示贊同，但也沒有反對，這在以前是無法想像的。在過去 5 年裡，我和丈夫在加拿大過著簡單幸福的生活。我們定期和仍住在香港的父母視頻通話，我感覺他們現在已把我丈夫當作家人。生平第一次，父母告訴我，最重要的是我能真正開心。我喜極而泣，因為從未想過能聽到父母說出這樣的話。這麼多年後，我終於覺得父母把我的幸福放在了首位。我從未想過、也不敢期待這一天會到來，但它真的來了。我曾希望並夢想這一天的到來，但總覺得太不現實。但我錯了，驚喜往往在不經意間降臨，事情的結果甚至比想像的還要好。我終於感到真正的幸福和自由！這一突破得益於持續的能量療愈，它讓我釋放了內心的衝突和掙扎。一旦我的能量水準恢復到健康狀態，我就能在外部環境，包括家庭問題上取得突破。

一個突破接著另一個突破。我不再想購物，所以戒了購物。我賣掉了 99%的奢侈品牌物品，因為不再需要它們。我把 50%的物品捐給了慈善機構，還每月向世界各地不同的慈善組織捐款，因為我想回饋社會，說明有需要的人。真正的幸福並不取決於物質財富，擁有更少的東西讓我感覺更快樂、更輕鬆、更自由。選擇極簡生活方式，讓我能專注於學習體驗，這比購買和囤積不需要的東西，帶給我更多的滿足感。

儘管我通往真正幸福的道路複雜又充滿挑戰，而且保持真正的幸福是一生的旅程，是一個成長和療愈的過程，但我無比感恩，6 年多前能在 Elizabeth 的指導、鼓勵和支持下，開啟人生轉變之旅。歷經多年的人生轉變，我真切地感受到，年輕時的自己仿佛被困住了。雖然看似身體自由，但實際上，我的靈魂因家庭狀況備受困擾。儘管我花很多錢買了許多讓人羨慕的東西，卻無法獲得真正的幸福。我能真切地體會到，靈魂或內心的自由才是最重要的，它能讓人真正幸福健康。內心的自由會帶來真正的喜悅、滿足和內心的平靜。

回顧這段旅程，我心中充滿感激。通過能量療愈和心靈修行，我克服了曾經以為無法解決的重大難題，對於一路上見證的所有奇妙而意想不到的變化，我感激不盡。我遠非完美，但我喜歡全新蛻變後的自己。無論面對怎樣的挑戰，無論是眼前的還是未來的，我都將繼續努力，每天醒來都成為更好、更明亮的自己，因為我所面對和克服的大多數挑戰，實際上都是我最寶貴的禮物。通過分享我的個人經歷，我希望世界上更多的人能審視自己的生活，鼓起勇氣學習，努力重獲內心的自由，從而過上更美好、更幸福的生活——那種他們真正渴望的生活。

李志清， 加拿大多倫多

Dawn Lee is 😇 feeling blessed with **Elizabeth Wong**.

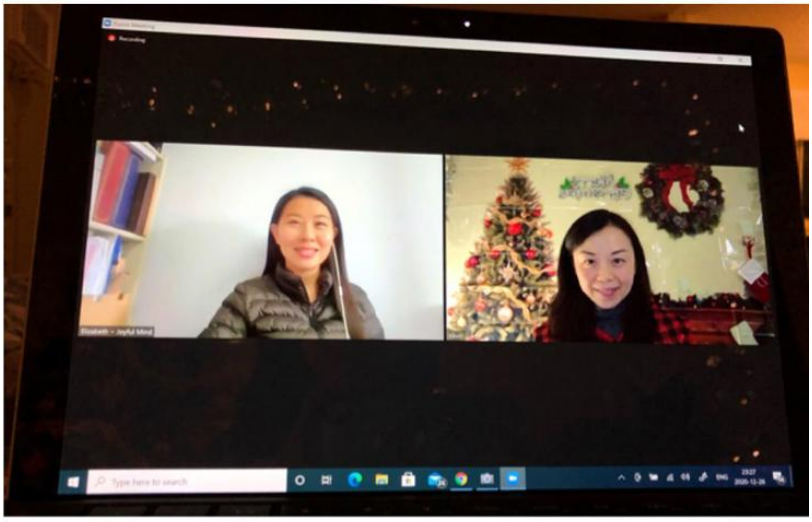
27 Dec 2020 ·

So very THANKFUL 🙏 to have had the opportunity to have one last quantum physics & energy healing lesson before the new year!

Incredibly GRATEFUL 🥰 to this universe to have led me to my energy healer, Elizabeth Wong, who has helped me TREMENDOUSLY over the past couple of years!!

Words cannot express how BLESSED 😇 I am to have you by my side to teach and guide me through my life transformation journey!!! It's definitely a lifelong learning process but the most important thing is that I wake up to a better and brighter version of me every single day 🙏🥰 The power of energy healing is truly miraculous and fascinating!!

#EnergyHealing
#JoyfulMind
#DistanceLearning
#LiveLaughLoveLearn2020🥰
#💕ThankfulGratefulBlessed💕



3.5 挑戰：你幹嘛硬踹別人給你關的門，何不打開另外一扇窗

每個人的生命裡，都難免遭遇那種突然關上的門。可能是一份工作機會戛然而止，可能是一個合作被無情拒絕，可能是身邊最親密的人的不支持，甚至是一場自己全力以赴卻無果的追求。

門在面前“砰”地關上時，那種被攔截的聲音總讓人感到憤怒、失落，甚至懷疑：是我做得不夠好嗎？是我不配擁有更好的嗎？

我們常常停留在被關門的那一刻，過度專注於門的“消失”，卻忽視了一個事實：這扇門，真的那麼重要嗎？

現在的華為及深度求索 (Deepseek) 就是完美展現了換道超車的漂亮選擇。古時蘇軾被貶後豁達面對，在文學藝術上取得新成就也是同樣漂亮。

有時候，這扇門關上，其實並不意味著真正的失去，而是讓我們停下來，問問自己：那道門後，真的是我想要的風景嗎？還是只是因為它曾經敞開過，所以我才那麼執著地想進去

很多時候，我們所謂的“挑戰”，其實是一場錯覺。有人給你設置了門檻，有人說“不行”，於是你誤以為這是對自己的試煉，非得用盡全力去推開。然而，有些門本就不屬於你，即使開了，也未必通向更好的未來。

問題在於，我們的目光太容易被那些人造的“戰場”吸引。對方故意挑釁，圈定規則，把你逼到非競爭不可的境地；你卻義無反顧地沖進去，以為打贏了就能證明自己，甚至翻轉局勢。可當你在那條充滿硝煙的路上跌跌撞撞地追趕時，**有沒有想過，這條路本來就是別人設計的陷阱？**

當年的前蘇聯與美國的軍備競賽歷史，不是完美演繹了這個道理嗎？

被誤導的挑戰往往最消耗人。你憤怒、焦慮，拼盡全力，卻發現那些把你拉進來的對手並不真正關心你是否贏得這場戰鬥，他們只是在試探你，試圖控制你，甚至想用你的失敗成就自己的優越感。與其捲入這種深淵，不如問問自己：為什麼我要接招？為什麼我要在別人的戰場上證明自己的價值？

我們對抗別人的否定，就像面對關上的門，總有一種本能：我要踹開它。踹門的姿態裡，有著不甘、憤怒和一種想贏的執念。這份倔強不是壞事，但倔強一旦成了慣性，就會讓人疲憊。

有些門，關上了，是對你的排斥；有些門，關上了，是對你的保護；還有些門，關上了，只是因為那道門本就不屬於你。你卻不甘心，認為只要打開它，所有的問題都能迎刃而解。

然而，你有沒有想過，一次次硬踹這扇門，其實是把自己困在了一個無解的迴圈裡？門的那一邊未必真的值得，而門外的你，卻已經被耗盡了力氣。

人生的倔強，最難的是學會適時放下。放下，不是認輸，而是明白對抗的真正意義。不是所有的“贏”，都能帶來價值；不是所有的“輸”，都會讓你一無所有。有時候，倔強的對抗，反而會讓你錯過那些本可以帶你走向更遠地方的機會。

當門關上的時候，我們慣性地認為，面前就是盡頭。但如果你願意稍稍轉身，會發現，其實還有窗。窗及閘不同，它不大張旗鼓，不立在正中央，也不像門那樣被視為進出的必經之路。窗的存在，常常被人忽略，但它卻有一種靜默的力量，等待著你去發現。

窗是生命中的另一種可能，它不會主動敞開給你看，但卻總在那裡，提醒你：不要只盯著那扇緊閉的門。窗的背後，或許不是原計劃中的目的地，卻可能是

一片更遼闊的天地。窗的意義，不在於它的尺寸或形式，而在於它提醒我們，世界並非只有一種答案，也並非所有的路都需要直來直去。

面對門板，面對對手，我們總以為“硬碰硬”才是解決問題的方式。但當你一次次衝撞時，是否想過，對手真的是門的製造者嗎？還是你內心深處的不甘在驅使你不停地踹？

人生的大部分衝突，其實並不是人與人之間的較量，而是我們與自己的執念較勁。當你不再執著於在同一賽道贏得別人的認同，不再需要用戰勝對方來證明自己，你會發現，那些看似擋住你的門板，不過是一次次提醒：你需要從內心找到自己的平和。

所謂的“窗”，並不是外界真的為你預備了什麼特別的出路，而是你學會看見了新的可能。窗的意義在於，它讓你明白，真正的自由，不在於走哪條路，而在於你願意不被路的形式所束縛。

當我們談論挑戰時，往往以為那是一次對能力和意志的考驗。但真正的挑戰，或許並不是“戰勝”某個對手，而是學會用一種更輕鬆、更從容的方式，先與自己和解， 後開闢新天地。

有人被門關上後，耗盡精力試圖證明“我是對的”；有人選擇轉身，看向窗，接納那一刻的休止符，反而走得更遠。挑戰的意義不在於結果，而在於過程中，你是否真正看清了自己的渴望，是否學會了在困局中與自己達成諒解後再上路。

人生不會永遠順風順水，也不會總有敞開的門迎接你。更多的時候，是門板的閉合，擋住了你的去路，也擋住了你的視線。但請相信，每一扇關上的門，背後都有一扇窗在等你推開。

窗不需要踹，它需要你用新的眼光去發現；窗不為爭鬥而存在，它為那些願意放下的人準備。打開窗，你看到的不是對抗後的勝利，而是對抗之外的遼闊。你會明白，挑戰的本質，不是贏下某個人或某個局，而是成就那個更自由、更灑脫的自己。

所以，親愛的朋友，下次當門在你面前關上時，請不要急著踹開它。停下來，轉身，看看窗外的風景。你會發現，窗那邊的光與風，正好適合你重新出發。

3.6 執念：別人的尺是別人用的，你幹嘛拿來量自己

你就是太在意別人的看法了，總有山不清，總有月不圓，你都忘了為自己而活。那些不重要的人和不必要的評價，真值得你浪費心情嗎？如果有一天，所有人都能完全理解你，那你得普通成什麼樣。

這世上的大多數煩惱，都來源於一個“執”字。執著於面子，執著於認可，執著於非要證明自己不可。可這些執念，到底值不值得呢？

你有沒有發現，別人眼中的“成功”，總是像鏡中花、水中月？當你看到別人站在山頂上，覺得他們光鮮亮麗時，有沒有想過，那真的是你想要的風景嗎？還是你只是不甘心，執著於覺得“憑什麼別人可以而我不行”？

有些人活了一輩子，都沒來得及問清楚自己想要的是什麼。他們只是盯著別人攀的山、賞的月、曬的風景，一路追逐，卻從來沒有抬頭看看自己的方向。這樣的努力，像是用力劃了一夜的船，卻發現船頭一直對著別人的碼頭。

其實，每個人心中都有一座山。有人喜歡登高望遠，有人願意隱居林間，有人追求雪峰之巔的險峻，也有人鍾情草坡的溫柔。如果你總是盯著別人的山，自己的山再美，也會顯得黯然失色。你看不清山，不是山有問題，而是你心裡迷霧太重。

很多時候，我們以為是外界的評價讓我們不安。其實，不安來源於我們對自己的不接納。

你有沒有想過，為什麼別人的一句話、一個眼神，能讓你如此在意？也許是因為，你心裡早有一個結：你對自己某個方面並不滿意。別人恰好戳中了那個點，於是你開始懷疑，甚至否定自己。

為什麼你會那麼在意別人對你的看法？說到底，是因為你心裡對自己並不確信和不夠認知。

我們走進菜市場，看見各式各樣的蔬果，試想象一下，如果一個紅蘋果會說話，它也許會對香蕉說：為什麼你的顏色不是紅色？ 這麼下來，是香蕉不夠完美嗎？ 當然蘋果也沒有錯，因為它的認知層次就是基於蘋果本身的設定。

當一個人對自己的方向足夠堅定和足夠認知時，別人的目光只是一陣風，吹不動你紮穩的根。而當一個人心裡空虛、不知道自己要走向哪裡時，別人的看法就成了飄搖的舵，左右著你的方向。

這種迷失，是現代生活中最普遍的現象。我們活在一個充滿比較的時代，總有榜單、排名、熱搜在提醒我們：你是不是跑得太慢了？你是不是不夠優秀了？

於是，我們拼命趕路，卻忘了問自己：“這條路，是我的賽道嗎？”

如果有一天，你停下來，真正面對自己的內心，聽聽它的聲音，你會發現，原來你的心早就有了答案。那些讓你迷茫的東西，不過是外界的嘈雜而已。

有些人一生都在努力，努力讓別人滿意，努力追求別人的認可。可到頭來，他們發現，自己的努力換來的只是短暫的掌聲，而掌聲過後，剩下的空虛無人填補。

活給別人看，最大的代價是你失去了為自己而活的機會。那些為了迎合別人而做出的決定，可能讓你看起來“成功”，卻讓你的內心變得貧瘠。因為這不是你真正想要的東西。

如果有一天你終於得到了一切，卻發現這些東西對你毫無意義，那才是真正的遺憾。生命是如此短暫，為什麼要用它來取悅不重要的人呢？

心靈自由，不是外界給你的，而是你自己給自己的。心靈自由的人，不是沒有批評或不被評價的人，而是心中有定力和足夠認知，不會輕易被外界撼動的人。

當你放下那些不必要的執念時，你會發現，山還是那座山，月還是那輪月，只是它們的美，你終於看清了。你的腳步可以慢一點，路可以繞遠一點，只要這是你想要的方向，一切都是值得的。

現在就在腦海中翻開你的記憶小本本，找一下你過往人生的高光時刻，那就是你人生的優勢及可成就的賽道，那就是你用生命驗證出來的專屬標準， 你的尺！

所以，別再讓別人的看法束縛你。這個世界這麼大，山可以不清，月可以不圓，但你的心要明，要定。只有這樣，你才能真正為自己而活。

總有一天，你會發現，不在意別人的看法的那一刻，你終於得到了最大的心靈自由。

第四章：轉變——從內心衝突到心靈平靜

4.1 金錢：賦予你的財富一個喜悅的生命

小時候，我們曾經聽到“賺錢很難”“有錢人都不地道”“別亂花錢，省著點用”。這些話像陳舊的鐵錨，頑固地盤踞在我們的意識深處，讓我們總對金錢懷有一種微妙的距離感。或許是敬畏，或許是恐懼，但很少是溫暖與平和。

可是這些金錢觀念：真的屬於我們嗎？它們對我們的生活到底是幫助還是阻礙？

我有個客戶，小時候她家裡的經濟條件不算好，每一分錢都要精打細算。母親常常對她說：“錢是辛苦換來的，要懂得珍惜。”每次她這樣說，語氣裡總帶著一種莊重，甚至是些許焦慮。那時的她，似懂非懂，只覺得錢是一件很重的東西，像一塊壓在心頭的石頭。

有一次，她用自己攢下的零用錢買了一本畫冊。興沖沖帶回家後，母親看了看價格，說了一句讓她記了很久的話：“這麼貴的東西有什麼用？”那一刻，她心裡的喜悅被澆滅了，甚至開始覺得為自己的興趣花錢是一種錯。後來才明白，母親並不是反對她的愛好，而是出於對金錢的緊張感，把自己的擔憂投射到了她的選擇上。

這種緊張感，在許多家庭中可能都不陌生。尤其是早些年，經濟壓力讓很多人對金錢懷有一種複雜的情感：既渴望又防備，既需要又排斥。而這種矛盾，悄然間滲透到我們與金錢的關係中，讓我們對它多了一份敵意，卻少了一份信任。

可是，金錢到底是什麼？

這看似簡單的問題，實際上牽涉到我們對生活的許多假設。**很多時候，我們習慣性地接受別人對金錢的定義，卻很少自己去審視它。**如果從未認真想過這個問題，我們可能就會被那些“默認的觀念”所掌控。

金錢的本質是什麼？它是一種工具，一種能量的交換方式，一種我們實現目標的資源。它本身沒有情感，但我們的態度卻能賦予它不同的意義。就像一把錘子可以用來建造房子，也可以用來摧毀它，金錢的作用，完全取決於我們如何使用它。

於是，我邀請你，拿起筆，寫下了自己從小聽過的那些“金錢咒語”：

比如

- “有錢人靠的是運氣或手段，不可能靠正當努力。”

- “貪財的人註定不會幸福。”

現在，請寫下你的“金錢咒語”：

_____

_____

_____

_____

你可以逐條問自己：

這些觀念是絕對正確的嗎？

還是只是長輩們的經驗總結？

它們適合現在的我嗎？

答案很明確——這些觀念隨著時代的變遷可能不再適用。

改變從重新定義開始。問問自己：金錢對你來說，可以意味著什麼？

金錢並不是一個冷冰冰的概念，它可以成為一種力量，幫助你靠近內心真正熱愛的東西。

你可以試著用一種全新的方式看待金錢：

- 對於旅行者，金錢是探索世界的船票；

- 對於美食家，金錢是創造味覺體驗的鑰匙；

- 對於你，金錢是支持你夢想的夥伴。

當你開始把金錢與內心的熱愛聯繫起來，它不再讓你感到沉重，而是一種充滿生命力的能量。

在重新定義金錢的過程中，我們來做一個重要的練習：把那些來自童年的觀念寫下來，然後用新的語言去改寫它們。

比如：

- “錢難賺，花錢要仔細”改成“金錢是流動的能量，它會因為我懂得善用它而源源不斷地到來。”

- “有錢人都是算計的壞人”改成“財富可以用於善業上，也可以讓美好的事情發生。”

- “錢只要夠用就好”改成“獲取更大的財富可以為世界貢獻更多。”

這個練習會讓你感覺像是卸下了許多無形的包袱。金錢並不是讓你感到焦慮的原因，那些焦慮是來自於你未曾審視的舊觀念。改寫這些觀念，就像打開了一扇窗，讓陽光照進來。

你對以下的情節有熟悉感嗎？

子女在春節為老家的父母帶了一些名貴的食材或日用品，卻換來父母的負面情緒回饋：「太貴， 不要亂花錢!」「我這裡有得用，可以退回店鋪嗎？」

上一代長輩對金錢及物質的舊有價值觀，往往會為新一代孩子帶來心理糾結，從而質疑自己賺錢有錯嗎？ 為什麼金錢不能夠讓父母開心？ 可想而知，如果我們對金錢的認知層次不夠積極健康，是會有跨代的負面影響力。

問問自己，如果金錢是一位朋友，你希望它是什麼樣的？

金錢的本質是中性的，它要如何呈現在我們的生命中，在於我們賦予它什麼樣的生命力及意義。它可以是通往自由的橋樑，也可以是滋養熱愛的工具。重要的是，我們能否用內心的坦誠和信任與之相處，而不是讓恐懼和偏見阻礙了它的流動。

當我們學會為金錢賦予喜悅的生命，它便會成為一種充滿活力的能量，幫助我們活出更豐盛的生命。當每個人都能以正確的態度對待金錢，家庭經濟決策會更加理性和諧，社會資源配置也會更加合理，從而推動社會的良性發展。

4.2 動力：讓初心照亮你的道，全世界都會給力你加速

人生中，我們常常感到迷茫，好像走在一條陌生的路上，既看不清方向，也不知道該走向哪裡。這種感覺會讓人疲憊不堪，甚至開始懷疑自己的努力是否有意義。其實，這樣的迷茫並不源於我們做得不夠，而是因為沒有找到一條真正屬於自己的“道”。

“道”不僅是一條路，更是一種內在的秩序，是我們生命的軌跡和方向。“道”藏在我們的初心裡，藏在我們最簡單而真實的渴望裡。當一個人行走在屬於自己的道上，他會感到一種由內而外的順暢，那種感覺就像河水遇到了合適的河道，流動變得自然而有力。

而如果偏離了道，無論多麼努力，都會感到掙扎，就像逆流而上，費盡心力卻寸步難行。

曾經有學員問我：“為什麼改變總是這麼痛苦？在黑暗裡找不到方向？”黑暗，常常讓人感到恐懼。它並不僅僅是外在環境的陰影，更是一種深植於內心的壓抑感。**而這種黑暗的來源，並非完全屬於個人，而是深藏在我們所處的“集體潛意識”中。**

從小到大，我們被家庭、社會、文化所塑造，潛移默化地接受了許多規則、期待和觀念。這些看似無形的力量，像一張密不透風的網，將我們包裹其中，限

制了我們的自由。當我們試圖掙脫這些既定的模式，黑暗便顯現出來——它以懷疑、孤立和壓力的形式出現，試圖拉住我們，讓我們繼續在圈子裡徘徊。

改變的真正困難，並不只是與自己的恐懼作鬥爭，更是與這些集體的“慣性力量”對抗。這些力量會在不經意間影響我們的選擇，讓我們覺得追求內心的道路是一種違背規則的冒險。

然而，只有直面這種黑暗，找到初心，才能突破集體潛意識的束縛，走向屬於自己的光明之路。怎樣找到初心呢？

初心，是來自於內心最純粹的渴望。“我到底想成為什麼樣的人？”找到初心，就像找到了你的燈塔。無論風浪多大，海水多深，只要你看得見那盞燈，你的內心就會安定。

有時我們會覺得累，覺得周圍的一切都不支持自己。可問題往往不在外界，而在於我們沒有認清自己的初心。初心清晰的人，哪怕處在逆境中，也會充滿力量；而模糊的人，即使條件優越，也容易迷失。

初心，和生命的貢獻密不可分。每個人來到這個世界，都是帶著獨特的禮物而來。有人用文字帶來溫暖，有人用智慧推動社會進步，有人用善意感染周圍的人。不必比較，只要你的初心是真實的，你就能找到屬於自己的力量。

改變從來都不是一件容易的事。我們要跨越的，不僅是外在的阻礙，更是內在的舒適圈。舊有的觀念像是一個圓圈，保護我們，也限制我們。當你想突破時，這個圈會以一種看不見的方式拉住你，讓你覺得不安、焦慮，甚至有些恐懼。

有些人會因此退縮，覺得自己是個受害者：“為什麼別人總是反對我？為什麼我的努力得不到回報？”但如果換一個角度，你會發現：衝突並不是針對你的，它只是成長的信號。每次的衝突，都是一次和過去自我的較量。只要我們有足夠的耐心和勇氣，總能衝破那個舊圈，進入更廣闊的天地。

當我們找到初心，並開始按照它指引的方向走時，生活會變得截然不同。這時候，你會發現身邊的阻力少了，支持多了。那些原本看似遙不可及的資源，突然間開始湧向你；那些原本封閉的大門，也會悄悄地為你敞開。

這種現象不是偶然，而是因為你的初心與宇宙的節奏對上了。當你走在自己的道上，所有的努力都會事半功倍。你的動力，不再是依靠外界的激勵，而是源自內心的歡喜與篤定。

試想那些閃耀著生命光輝的人：他們不是因為有特別的能力，而是因為找到並堅持了自己的道。無論是創造奇跡的科學家，還是默默奉獻的平凡人，他們的成功，源自對初心的忠誠。

很多人都在尋找心靈自由，但這種自由究竟是什麼？它不是外界的掌聲，不是財富的積累，而是內心的平靜。當我們遵循初心去行動，內心會感到前所未有的輕鬆。那種自由，不是來自於擺脫束縛，而是來自內在與外在的一致。

這種平靜，也是一種心靈力量。它會讓我們變得更加堅定，也更加包容。不再害怕風浪，也不再懼怕失敗，因為我們知道，只要走在自己的道上，每一步都有意義。

如果說初心是燈，道就是那條通向幸福的路。很多時候，我們越努力，越覺得累，越覺得挫敗。其實，那是因為我們用錯了力。只有走在屬於自己的道上，動力才會源源不絕。

回到你自己的心，問問自己：
我希望過怎樣的生活？
我的生命想要貢獻什麼？
我的路該如何走下去？

這些問題的答案，藏在你的初心裡。當你用這份初心點亮你的道，生活便不再是苦苦掙扎，而是一種舒展的舞蹈。每一個腳步，都有節奏；每一個動作，都有意義。

幾年前我有一位元客戶，她本來是香港的大地產發展商的高管，後來因為壓力產生情緒病，身體支撐不了工作，便退下來養病，一退便退下了幾年時間，養病也差不多花光她的積蓄，加上沉重的原生家庭負擔，讓她對生命及自己的事業都開始失去信心。

我看得出她是一個有才華的人，不應該躺在情緒病的「道」上，我不斷為她調頻，也鼓勵她找回他的「道」， 躺著養病無疑問是一個舒適圈，要跳出舒適圈重投社會，身體起初的不適感也是一種阻力， 在這個時候，加強能量調頻療愈也是關鍵之一，其實身體是會受到外界的積極能量及心態能量的提升而有正面變化的， 就是需要時間慢慢推進。

後來她得到一個機會，進入另一間香港的大型地產發展商任高管，初期的幾個月，她老是覺得自己身體不行，想辭職，我不斷肯定她的能力及幫她調頻，現在幾年過去了，她不但越做越有勁，身體也越來越健康， 對原生家庭的問題也更能夠支撐起，最近也升職加薪了。找對自己的道實在太重要！

以下是她寫給我的文章：

認識 Elizabeth 大約五年，我十分感恩遇上她。

最初遇上她時，我無論工作、健康、感情，以及家人狀況都面對很大困難，是她讓我看見希望，讓我知道人生可以有很多出路。

除了能量治療外 ，讓我最深刻是這些年從她身上學習怎樣調整自己的心態能量去面對生活種種狀況， 透過課堂和她的分享學習宇宙觀、因果法則和吸引力法則等。

我欣賞 Elizabeth 為人正義、正面，而且相對理性。這些年，很多時面對不同事情我需要幫助，我都會向她請教，她都會無私地迅速回應，教我應該用什麼方法面對，幫我分析形勢，客觀讓我用能量法則明白如何處理當前狀況。

她讓我知道人生有很多可能性， 教我用開放的態度和眼光看每一件事情，容納和接納人與人之間的差異，不要執著別人的想法。

在我很沮喪的時候，很傷心的時候，或者很悲傷的時候，她鼓勵我拿起勇氣，把心力放在感恩和祝福， 教我繞佛塔、抄經、祭祖、拜土地和做善事等。她常常提醒我不要花能量去擔心，用能量做我可以和應該做的事，也要減少面對不必要的負能量的人事物。不用放大負面情緒事情，反之，我要學習放大自己正向、豐盛、感恩的感受，把感受真實化，專注感受放大自己擁有的喜悅。

從她身上我學懂了很多道理，我一點點改變自己，慢慢調整心態，觀察出現在自己身上和身邊的各種現象，觀察每日能量的轉變，不斷努力，人生漸漸順暢起來。

人生有一些 pattern，如果我們不斷用同一方法和心態面對各人事物，這些 pattern 只會不斷重複。如果要改變人生，就要改變心態，我花了很長時間明白、學習和實踐，改變，真的發生了。

感恩遇上。祝大家正能量常滿。

文/香港某地產發展商管理層

4.3 情緒：現在立刻停止為他的情緒買單

你有沒有這樣的經歷：當你決定改變現狀時，身邊的人卻顯得格外不安。他們或許冷嘲熱諷，或許臉色難看，甚至用一些挑剔的話讓你自我懷疑：“是不是我做錯了？” “我是不是不夠好？”

其實，**這背後隱藏的是一場不易察覺的心理博弈——情緒勒索**。情緒勒索是極低成本的控制手段：一個眼神、一句無心的話，甚至一聲歎息，都可能讓你陷

入深深的愧疚和糾結之中。它不需要付出太多，卻能精准擊中你內心的軟肋，讓你心甘情願地為別人的情緒“買單”。

然而，**我們必須明白一件事：每個人的情緒，都應該由自己負責。**別人的不滿、憤怒和失落，是他們自己的心理反應，而不是你必須承擔的負擔。只有弄清這一點，我們才能從情緒的操控中抽身，重新掌握屬於自己的能量和方向。

情緒勒索，利用了人類天生的共情能力和社交需求。當別人向你拋出負面情緒時，比如冷臉、不悅或抱怨，你的大腦會本能地捕捉到這些信號，並迅速產生一種責任感：“我是不是哪裡做得不夠好？”

這種反應源自我們對關係的渴望，但它卻可能成為別人用來操控你的工具。情緒勒索最可怕的地方在於，它無需明確的威脅，而是通過細微的暗示，讓你被動地陷入一種“討好”的狀態。

比如：

你決定早起鍛煉，家人卻抱怨你“不顧家庭”，讓你感到愧疚。

你拒絕同事額外的請求，對方卻冷淡地回應：“你真會劃清界限。”

這些看似不經意的言辭和行為，其實就是用情緒來干擾你的判斷，讓你不自覺地“讓步”，以滿足對方的需求。

可如何不被情緒牽動？

我們不可能完全避免身邊的情緒勒索，但我們可以通過調整自己的認知與行為，讓自己不被牽制。

情緒的本質是共振，不是支配。情緒其實是一種能量的傳遞，它由對方釋放，而你是否接受取決於自己。對方可以生氣、冷漠甚至發脾氣，但這些情緒的力量只有在你接納時，才能對你產生影響。如果你意識到“這不是我的責任”，你就能從情緒中抽離出來，不再隨之起伏。

而情緒勒索往往出現在你想改變關鍵時刻——當你試圖打破固有模式時，旁人會因為不適應而表現出抗拒。這種抗拒並非總是惡意，而是旁人對未知的不安。提前預見這種反應，能夠讓你在面對指責、質疑或冷淡時更為從容。你知道這些反應並非你的問題，而是對方的慣性使然。

生活就像一場牌局，你無法控制對方的出牌，但你可以決定自己的策略。如果對方用情緒勒索試圖讓你陷入內疚，你大可以微笑面對，甚至不動聲色地“跳過”這張牌。清醒的頭腦、堅定的價值觀，是你拒絕情緒勒索的最好武器。

情緒不僅僅是一種心理反應，更是能量的表達。當你生氣、內疚或焦慮時，其實是在無形中消耗自己的能量存款。而這些能量，對你的成長、成功至關重要。想像一下，你的能量如同一個銀行帳戶，每一次負面情緒的爆發，都是一次存款的流失。

停止為別人的情緒買單，實際上就是減少不必要的“能量支出”。你需要把注意力放在那些能給你“加分”的事情上，比如健康的關係、積極的行動和內心的平靜。當你減少能量的浪費，你的生活會變得更加充盈，目標也會更容易實現。

以下是幾個實用的步驟，說明你在面對情緒勒索時做出更明智的選擇：

1. **停下來，問自己：“這是我的責任嗎？”**
當對方拋出情緒時，立即覺察並反問自己。如果答案是否定的，那麼你完全可以冷靜地旁觀，而不是急於回應。

2. 微笑面對，選擇“跳過”

不論對方的情緒有多激烈，你都不需要被牽動。用微笑和冷靜的態度回應，可以讓對方意識到，他們的情緒無法輕易影響你。

3. 學會積極回饋善意

對於那些真心對你好的人，回饋並不需要“以禮還禮”。一個真誠的感謝、一份感激的心情，就是最有價值的回應。善意的情緒本身就是一種能量的傳遞，值得以同樣的情緒價值去回饋。

4. 逐步累積自己的能量存款

停止無謂的情緒消耗，把時間和精力放在提升自己上。去學習新技能，去健身，去閱讀有意義的書籍——每一件正面的事情，都會讓你的“能量帳戶”更為充實。

停止為別人的情緒買單，並不意味著冷漠無情，而是學會對情緒有更高的覺察力。你需要明白，別人的情緒是他們的責任，而你的情緒是你自己的資源。當你掌握了這份清醒，就能在各種複雜關係中遊刃有餘，為自己的人生做出更明智的選擇。

一切的成功，都是能量的累積。減少減分，專注加分，你的能量自然會上揚。

從今天起，停止情緒的無謂消耗，把每一分能量都用在讓自己更好的地方。到那時，你會發現，生活的主動權始終掌握在你手中，而你也不再為別人的情緒所累。

當社會上越來越多人不再為別人的情緒勒索買單，施行情緒勒索的小夥子便會開始意識到這招不管用了！便有機會開始為自己的情緒負責任，由向外索取轉向內在檢視及優化。當社會層面減少情緒勒索現象的發生， 整個社會的人民素質及能量值也會拉高，對國家發展的速度有正面的影響。

我有一位元美國加州的客戶， 她在美國結婚後盡心盡力相夫教子，有一對仔女，美滿家庭的模範。 實際上她情緒非常壓抑，在生活中常常受到丈夫及仔女的情緒勒索，要求她要成為每個人心目中的模範妻子及母親，於是她的生活便在各人的期望下開始失去自己，往往為了滿足家人的要求而放棄自己的選擇，家人只要有一點不順心意便會質疑她，並且將負面的情緒掛在臉上及表達在言語上，給她很大的精神壓力。

後來她經過我的能量調頻及心靈療愈等鼓勵，讓她逐漸清晰人生方向，開始人間清醒，認知自己是有權力主宰自己的人生，於是她便開始慢慢改變對家人的「事奉態度」。

剛開始改變的時候，家人極大負面情緒反響，在我的鼓勵及調頻下，她的勇氣及正面積極態度慢慢地給家人展示了「她要做回自己的決心及態度」，現在她的人生充滿光明及積極的心態，家人也再不敢輕易對她予取予攜了！

以下是他寫給我的文章：

兩年前，我有幸首次接觸到 Elizabeth 導師，並接受了她的能量治療. 當時的我深陷缺乏自信的困境， 特別是在婚姻關係中感到彷徨與糾結，情緒上的困擾也逐漸影響到我的健康.然而，自從接受 Elizabeth 導師的治療後，我的內心逐步發生了積極的轉變.我開始找回自信，學會設立健康界線，逐漸擺脫討好型的性格，提升了自我價值，也懂得尊重和區分他人的責任! 睡眠質素也相繼提升了! 這些轉變讓我對能量治療產生了濃厚的興趣.

在導師的課程和她分享的 YouTube 影片中，我獲得了啟發，受益匪淺. 進一步地，我加入了能量協會，成為會員，藉此得以實踐她所提倡的「生活修行」. 我深深地欣賞 Elizabeth 導師，不僅因為她的專業與耐心聆聽和教導. 更因為她以身作則，帶領會友們一起成長. 互相成就她宣導的「生活修行」.讓會友們有機會共同創造善舉，與佛學中「積資糧，自利利他」的精神相契合，這對我的人生產生了深遠的影響.

此外，每當我見到她面對挑戰時，她總是保持冷靜、從容以對. 她的處事態度成為我的榜樣，讓我看到如何在面對衝激困難時依然維持高頻率的正面能量. 相信自己有足夠內在資源化解問題. 她的堅定和平和激勵我要精進學習的力量. Elizabeth 導師所設計的能量產品更廣受好評，幫助了無數人，我自己也是受惠者之一. 遇見 Elizabeth 導師，並成為協會的一員，是我生命中的珍貴經歷之一.

我感恩宇宙的祝福與安排，讓我得以遇見 Elizabeth 導師，也讓我有幸與協會內的夥伴們一起學習與成長. 願天下太平!

文/餘綺珊， 美國加州

4.4 勇氣：用心感受，活出本我

我們的生活，常常像一架連軸轉的機器。每天被工作、家庭和社交填滿，似乎只要停下一刻，所有的齒輪都會因卡殼而無法繼續運轉。在這樣的節奏裡，我們常常感到疲憊，卻又無法停下。

在連軸轉的人生裡，我們逐漸失去了感受自己和世界的能力，更別說去活出那個真正屬於自己的樣子。走出連軸轉的狀態，第一步是停下來，給自己一點時間和空間，去感受內心的聲音。這聽起來簡單，但做起來卻並不容易。

因為當你開始感受時，內心的真實會湧現，而這種真實往往與周圍的期待和規則不一樣。

比如，可能你的內心喜歡自由的生活，而你卻選擇了穩定的職業；可能你渴望去追求藝術，卻在家人期望下讀了“更好就業”的專業；甚至，你可能喜歡穿亮麗的衣服，卻因為害怕“太顯眼”而選擇了平庸的裝扮。這些衝突在心底隱隱作痛，但因為習慣了迎合外界，我們漸漸選擇了忽視。

用心感受自己，意味著不再掩蓋那些不同、不再回避那些衝突。感受到內心的聲音，是邁向本我的起點。但僅僅停留在感受，是不夠的。
感受自己之後，隨之而來的，是更大的考驗：你是否有勇氣將真實的自己活出來？

我們每個人都生活在一張由規則和期待交織成的網中。家庭觀念、朋友圈的習慣、社會的默認價值觀，這些構成了我們看似穩固的生活基礎。但當我們決定活出不同的自己時，就必須面對與這張網的衝突。它可能是父母失望的目光，朋友的不理解，甚至是來自社會的評判。

活出本我，註定是一件需要勇氣的事情。因為它往往意味著走上一條少有人走的路，去面對不被認同的孤獨和初期的掙扎。

勇氣從哪裡來？如何擁有這份活出本我的勇氣？

答案是：底氣。

勇氣並不是憑空而來的，而是建立在充足的能量基礎之上。這種能量，就像我們內心的一座“發電廠”，它來自於我們日常的積累。當你在生活中逐漸儲蓄這些能量，你的底氣就會增強，勇氣也會隨之而生。

“勇氣如同夜空中最亮的星，照亮我們在追求本我道路上的黑暗；底氣仿佛堅固的基石，支撐著我們在面對外界質疑時的堅定”

健康的身體：一個強壯的身體，是你對抗壓力和挑戰的基礎。
清晰的智慧：閱讀、學習、與智者交流，可以讓你看得更遠、更透徹。
情感的支持：找到同頻的人，建立充滿善意的人際關係。
自信的累積：通過每一次小小的突破，逐漸增強對自己的信任。

能量的積累是一個持續的過程。當你的“內在銀行”足夠充盈時，你會發現，即使面對與眾不同的選擇，你也能站得更穩，走得更遠。

活出本我之前，你需要弄清楚什麼是“本我”。**它不是別人告訴你的“你該怎樣”，而是你發自內心渴望去做、去追求的事情**。本我可能是創造、美、自由，也可能是幫助他人、追求真理，或者只是簡簡單單的快樂。這是每個人獨一無二的存在意義。

本我是動力的源泉，但它同時也需要你用心去感受，去發現。沒有人能代替你找到它，也沒有捷徑可以走。**真正的答案，只能通過內心的傾聽和長時間的沉澱來揭示**。

當你感受到自己的本我後，真正的挑戰才剛剛開始。要把這種感受付諸行動，並持續堅持，直到它融入你的生命，需要更大的勇氣。

初期的行動可能伴隨著很多壓力，比如嘗試穿一件自己喜歡但“很特別”的衣服，或者大膽表達一個與眾不同的想法。這些看似小小的突破，都是在為你構

建一個能夠接納真實自我的環境。隨著行動的重複，真實的自己會漸漸顯現，周圍人也會慢慢適應甚至接受你的變化。

但“活出”不是一蹴而就的事，它意味著將這些行動不斷深化，成為你生命的一部分，甚至成為你與世界互動的方式。

活出本我是一場勇敢的旅程，我們大多數人都在連軸轉的人生中遺忘了本我，被期待和規則牽引著前進。然而，真正的幸福來自於忠於自己的內心，而不是取悅外界。

活出本我，需要用心去感受自己，需要勇氣去打破慣性，還需要持續地積累能量。它是一場與外界和內心的和解，而非對抗。當你站在這條旅程的終點，回望走過的路時，你會發現，最美的風景不是周圍的掌聲，而是那個終於活出真實的自己。

連軸轉的齒輪可以停下，轉而成為一股更有力量的旋轉，推動你朝向屬於自己的未來。願每個人，都能找到足夠的勇氣，用心感受，活出本我，活出一個由自己定義的生命。

4.5 肯定自己：指紋是大腦的簽名，把你獨有的指紋印在你的獎狀上

有時候，我們會對自己產生懷疑。站在人生的分岔路口，你是否曾低聲問過自己：“我真的可以嗎？”一次次比較中，我們似乎總是看到別人閃耀的光環，卻很少意識到自己腳下的光亮。

其實，你不需要去證明自己可以成為誰，也無需模仿別人如何成功。你唯一需要做的，是去肯定自己。

當你低頭看自己的手指，那些獨一無二的紋路，正無聲地提醒你：你是不可替代的。這些指紋不僅是你身份的標誌，更是大腦為你的人生經歷刻下的簽名。它們告訴世界，只有你能用自己的方式，印下屬于自己的成就。

科學研究表明，我們的指紋不是隨機形成的，它們其實和大腦的神經網路息息相關。每一條指紋的紋路，都是大腦複雜神經回路的投影，是你獨特經歷和認知的象徵。

想像一下，當你學會一項新技能，或者經歷一次深刻的情感體驗，大腦內部的神經元會構建新的回路。這些回路彼此連接，就像在心靈中鋪設了一條新的道路。而你的指紋，正是這些無數“道路”在皮膚表面的映射。

指紋如此獨特，正因為你的經歷和認知無法複製。正如有人說的：“‘每一次成長，都是一次不可逆的雕刻。而你的指紋，恰似這雕刻留下的獨特紋理，鐫刻著你生命的印記”**你的指紋，正是你大腦寫給這個世界的宣言：“這就是我，無可替代。”**

如果是指紋是大腦的簽名，那麼獎狀是指紋的延續。真正的成就，永遠是建立在你自己的認知、經歷和天賦基礎之上的，而不是複製別人的模式。

你是否注意過，為什麼有些人即使模仿了別人的方法，卻始終無法取得相同的成就？這是因為成功不僅僅是一套公式，更是一種“內化”的結果。別人的經

歷、感悟、知識，就算被詳細地講述、拆解，也難以完全轉移到另一個人的身上。

我們的大腦不是影印機，無法簡單複製別人的成功路徑。這也正是為什麼每個人的指紋不同。指紋提醒我們，走自己的路，才能找到真正的意義。

談到成功，很多人會認為，天賦是決定因素。經歷才是真正讓人獨特的關鍵。天賦可以相似，但經歷無法被複製。

比如，一個優秀的藝術家，或許有天生對色彩的敏銳感知，但他的作品之所以能打動人，是因為他用自己的經歷和情感，賦予了作品生命力。

這些經歷像是一張張地圖，讓你的大腦構建出新的道路，也讓你的指紋更加豐富獨特。無論是經歷失敗後的反思，還是經歷成功後的沉澱，這一切都在無聲中，塑造了更完整的你。

無論你是一個美容師、作家、講師，還是一個普通的職員，你的每一份成果，都是屬於你的獎狀。這張獎狀的意義，不在於它是否耀眼，而在於它是否真實地承載了你的獨特價值。

那麼，如何肯定自己呢？

答案很簡單：專注於自己的優勢，深耕自己的領域，積累屬於自己的經驗。在這個過程中，不要急於比較，也不要輕易否定自己的努力。每一個小小的進步，都是你指紋的一部分，是你獎狀的底色。

你的指紋，是大腦的簽名；你的獎狀，是生命的獨特印記。沒有人能複製你的經歷，沒有人能代替你的感悟。無論你現在的生活是否如你所願，請記住，世界因為你的獨特而更加完整。

每一次努力，都是指紋在獎狀上的一筆描繪；每一次肯定自己，都是對人生的鄭重承諾。請相信，獨一無二的你，值得擁有屬於自己的成功。

4.6 能量：心法是功法的生命能量，定下心態認知才有生命能量

我們常聽到這樣的場景：有人參加無數課程，學習各種技巧，從溝通到管理，從健身到冥想，但終究收效甚微；也有人學得少，卻做得深，舉手投足間自帶一股從容的力量。

這兩者的差異在哪裡？答案在於心法。

功法，是方法、技巧，是我們能夠用雙手觸摸、用語言表達的部分。它像一把刀，是利器，但刀鋒是否能淬煉出最銳利的光芒，取決於心法的鍛造。

心法，則是生命的燃料，是賦予技巧靈魂的關鍵所在。它包含我們的感受、經歷、認知，甚至是最微妙的情感。在傳統文化中，我們常說“心意合一”，這便是強調心法的重要性。

沒有心法的功法，終究是空架子；而失去生命力的技巧，既不能感動自己，更無法感染他人。很多人以為，成功只需要掌握一套“正確”的方法。

於是，他們不停地學習、不停地模仿，仿佛只要把別人的經驗照搬到自己身上，就能實現同樣的輝煌。然而，這條路往往走不通，甚至越走越累。因為他們忽視了一個事實：功法是外在的，而心法才是內在的力量源泉。

心法好比一塊磁鐵，而功法不過是鐵屑。磁鐵強大，鐵屑就能整齊排列，形成磁場；磁鐵微弱，鐵屑再多，也只是一堆散亂的碎片。功法可以學，但心法需要“煉”。

那麼，心法究竟是什麼？ 它不是單一的概念，而是一種由感知、經歷和認知交織而成的綜合力量。它深藏於你的內心，不顯山露水，卻在決定著你的每一個選擇和行動。

1. 感知：覺察的深度

感知，是心法的起點。你對世界的覺察有多深，你的生命能量就有多充盈。那些“高手”之所以顯得從容，是因為他們的感知能力超乎常人。

他們看到的不只是眼前的現象，還能洞察現象背後的本質。比如一個管理者，他不是單純地在分配任務，而是感知團隊的氣氛、理解每個成員的情緒和潛力，從而讓行動更有溫度和力量。

2. 經歷：體驗的厚度

經歷是心法的積累，是一個人走過的路、經歷過的事、遭遇的風雨。每一份經歷，都是心法的養分。

但關鍵在於：經歷本身並不能直接轉化為心法，只有那些你用心體驗、並認真反思的經歷，才會成為力量的來源。就像一顆種子，只有落入深厚的土壤，吸收陽光與水分，才能破土而出，成為生命的參天大樹。

3. 認知：內化的高度

經歷豐富的人很多，但為什麼有些人無法從中汲取力量？因為他們沒有建立起正確的認知。認知是對經歷的總結，是將外界的經驗轉化為內在智慧的過程。它不是簡單地記住事情的經過，而是理解為什麼這樣做，為什麼會成功或失敗。

認知是心法的核心。正如我們常說的，“定下心態，才有生命能量。”只有當你的認知明確而堅定，才能為你的行動注入源源不斷的動力。

很多人都有過這樣的困惑：為什麼我按照別人的方法做了一模一樣的事情，卻得不到相同的結果？關鍵就在於，你缺少了心法的“電”。技巧是可以複製的，但能量卻只能夠在同頻下才共振。

想像一台機器，設計再精密，如果沒有電，它只能靜靜地躺在那裡。心法就是這台機器的電。它讓那些看似普通的動作變得有力量，讓那些簡單的技巧變得有溫度。一個人能否感動別人，不在於他說了多少動聽的話，而在於他說話時流露出的內心力量。

比如，一個優秀的銷售員，他推銷的不是產品，而是一種信任；一個出色的教師，他傳授的不是知識，而是一種靈魂的共鳴。這種無形的力量，就是心法的作用。

如何喚醒你的生命能量？

修煉心法的第一步，是重新學會感知。從忙碌的日常中抽身，靜下心來，去感受那些你曾忽略的細節。感受陽光灑在臉上的溫暖，感受風吹過耳畔的輕柔，感受自己內心的真實情緒。當你對世界的感知變得敏銳，你會發現，很多答案其實早已潛藏在你的內心深處。

經歷是心法的土壤，而用心是經歷的關鍵。你可以做很多事，但如果只是機械地重複，沒有深入思考，那這些經歷終究是蒼白的。無論是失敗還是成功，請試著去思考：這一切背後的意義是什麼？我從中學到了什麼？只有經歷過的每一件事都被賦予了意義，它們才能為你的心法添磚加瓦。

認知是心法的基石，而認知的局限往往是我們最大的障礙。突破它的方法，是不斷地問自己三個問題：

我是否能用多角度及新思維看待事物？

我是否敢於挑戰固有的思維模式？

我是否願意接受一切的可能性？

每一次認知的更新，都會讓你的心法變得更有力量。

我有一個個案， 案主是香港非常資深的醫護界人員，從來沒有接觸過能量調頻這回事，求助的時候，他的狀態可說是心力交瘁，所以為自己築起心靈屏障，導致與同事的溝通無法完整，大腦好像常常死機，也有睡眠問題及痛症問題等，幸好他願意開放接受新事物及未知的可能性，選擇 一種對他而言非常嶄新的療愈方法， 讓自己重拾生命能量，更加提高了認知。

以下是他寫給我的文章：

第一次接觸 Energy Healing 是 2024 年 9 月。

是經朋友介紹下才接觸到的。原因是他常感到我與他的溝通好像有個屏障隔著。

初時不以為意，但工作壓力大，自己對生活上的不如意也只是用一個忍的形式去面對，加上日常生活上可能積聚很多負能量，確實令腦袋不太靈活，便姑且一試！

第一次做這治療前，雖然是下午，但整個腦子已像晚上 11 時那麼疲倦，而且全身也崩崩緊的。Elizabeth 問我有什麼地方不妥，我只能訴說了一些。實際上要講，也講之不盡的！

經過 20 分鐘的治療，發覺自己回到現實世界，像有些苦澀澀的，感覺多了，而且變得很清醒。

自己對生活的麻木像消失了許多。感覺自己腦袋清空了很多廢物。也像去完旅行後的休息；雖仍有疲倦但也精力充沛。身體的崩緊緊也消失了。感覺很神奇。

沒有想到 20 分鐘的治療能有這樣的作用。不做治療也不知道自己腦袋之前裝了這麼多＂廢物＂。

本身從事護理工作近 40 年，對西方的醫藥持保留態度。自己，包括家人有什麼感到身體不妥也最多是看中醫及注意飲食健康，希望不需用到西藥。因為工作了這麼多年，西方的醫藥有較多的副作用，治標不治本。

我相信我們日常的情緒如喜、怒、憂、思、悲、恐、驚這七情是做成我們身體產生各類疾病的成因。如果我們能通過不同管道，如宗教信仰、或 Energy Healing 去保持心靈健康。相信我們的疾病必定能減至最低。

之後，每次做完 Energy Healing 腦袋都一次比一次清晰。更發現自己以往抑壓的事情能一一清楚地表達出來，使 Elizabeth 更方便幫我治療。 Energy Healing 確實是一個神奇的方法去幫助我治療我的心靈。

文/香港 40 年資深醫護何先生

最後，與你分享一個小故事：一位弟子向師父請教：“師父，我已經學會了所有的技法，為什麼還是無法達到你的境界？”

師父微微一笑，指著桌上的茶杯說：“你看，杯子有了形狀，但如果沒有水，便只能是空的。技法是杯子的形狀，而心法是倒入其中的水。水滿，則形滿；水清，則心明。”

在這個充滿挑戰和選擇的時代，我們擁有比以往更多的功法資源，但正因如此，心法的重要性愈發凸顯。心法不是技巧，而是生命的本源；它不是形式，而是內容；它不是外在的努力，而是內在的覺醒。

當你的心法與功法合一，你的生命將會煥發出無法阻擋的能量。

第五章：成長——創業中的身心靈平衡之道

5.1 破圈：過去的風景是用來回味的，停留只會錯過更多

人生每一段旅程都有不同的風景，有些讓人留戀，有些讓人痛惜。有時，我們忍不住想要停下腳步，再多看一眼，再多想一會兒。然而，停下腳步的代價卻是錯過前方更精彩的風景。

過去的風景是用來回味的，而不是讓我們停留的。如果一直沉浸於過去，無論是美好的回憶，還是深深的遺憾，我們便無法輕鬆上路，錯過的將是無數未來的可能性。

時間是一條單向的河流，每個人都明白時間的珍貴，卻不一定意識到，沉溺于過去其實是在浪費時間。當我們花過多時間懷念過去的成功，或反復回味那些傷心的往事，我們的生命其實就停滯在原地。與其耗費時間在無法改變的事上，不如將目光轉向尚未書寫的未來。

而且我們的心理能量也是有限的。它決定了我們面對挑戰時的耐力與狀態。回憶是有成本的，每一次沉迷於過往，無論是對過失的懊悔，還是對成就的沉醉，都會消耗大量能量。

更重要的是，這些耗費的能量並不會帶來實際的進展。相反，它會讓我們感到疲憊、遲疑，甚至喪失對未來的期待。

停留在過去，就像把所有燃料倒進一個已經熄滅的爐膛，熱量無法再推動任何事物前行。只有學會向前看，把能量聚焦在當下，我們才能點燃新的火焰，駛向更廣闊的天地。

過去的經歷，不論好壞，都已經成為我們的生命底色。它們是用來塑造我們的，而不是束縛我們的。曾經的成就教會我們自信，曾經的失敗教會我們成長。但如果我們把所有的目光都留在過去，就會錯失這些經歷真正的價值。

回憶過去就像走在田間，看著落日餘暉映照下的農田。那些已經收穫的果實，飽滿而甜美，它們證明了我們的努力。然而，季節已經輪轉，土地等待著新的耕種。如果我們始終捧著舊時的果實，既無力開墾新的田地，也無法迎接下一個豐收。

人心如同一間房屋，需要定期整理。如果我們的內心被太多陳舊的情感、記憶佔據，就會讓新的希望、新的目標無處容身。那些你捨不得扔掉的舊物、舊情，或許曾經是生活的珍寶，但現在它們可能只是一種無形的負擔。

很多人對“斷舍離”這個概念不陌生，但真正能做到的人卻不多。整理內心的斷舍離，並不是要否定過去，而是尊重過去，讓它們完成使命，然後將這些記憶輕輕放下。為新的經歷騰出空間，才能迎接生命的新鮮感和可能性。

如何邁出破圈的步伐？

智慧經典有說：『知我說法。如筏喻者。法尚應舍。何況非法。』

告別過去需要勇氣。這種告別不是遺忘，而是一種智慧的放手。告別那些不再適合自己的情感，告別那些帶來負面能量的習慣，甚至告別那些已經實現的成就。每一次告別，都是為了創造新的空間。告別不是結束，而是開始。

破圈的關鍵在於把注意力拉回到當下。當下是唯一真實的存在，是我們能夠施展行動力的舞臺。把所有的能量投注在當下，不只是對自己的負責，更是對未來的承諾。

當你專注於眼前的事情，奇跡般的力量會開始流動。你會發現，能量總是來自你當下的行動，而不是停留在那些已經發生的故事裡。

破圈的過程並非一蹴而就，它是一個漸進的過程。每一次我們走出原有的舒適區，進入新的領域，都會遇到挑戰。但這些挑戰並不是在阻礙我們，而是在提醒我們，成長正在發生。

成長的信號可能是對未知的緊張，也可能是偶爾的挫敗感。重要的是，保持開放的心態，相信自己能夠適應新的環境，迎接新的可能性。

過去的風景，就像一張張拍好的照片，安靜地存放在我們的生命相冊裡。它們是我們走過的路，是我們生命的一部分。可是，生命的魅力不在於翻看相冊，而在於拍攝下一張照片。

我們無法改變已經過去的故事，但可以決定未來的篇章如何書寫。每一次破圈，都是為自己開啟新的旅程。願你我都能放下那些沉重的行李，用輕盈的腳步，走向更遼闊的風景。過去的風景是用來回味的，而未來的風景，正在前方等待我們去發現。

我有一位學生，他是一位傳統的中醫師，手法正骨及針灸拔罐等療法非常了得， 我也是他的其中一位顧客，他勇敢地經歷行業的破圈，讓他能夠融合傳統中醫療法、新時代的頌缽療法、能量療法等，讓他的病人得到更好的治療效果。

以下是他寫給我的文章：

我個人對能量學的淺見

我在 2023 年從網路視頻中，瞭解到老師七八年前開設的身心靈課程和講座，內容關於靜坐腦電波，運用宇宙能量、龍能量跟宇宙連結。我個人認為，這可能與量子力學有關，近年來她在講述宇宙能量、龍能量時也有相關講解。

她製作的影片中也報告了很多身心靈面對面或遙距治療顯效的個案，引起我很大興趣，所以我也跟老師學習了宇宙能量初班及龍能量初階課程。

我左手中指關節曾因扭傷而腫痛，我親身體驗到，老師用能量治療時，我當時感覺一股溫暖的氣流從我左手掌心向上流動，第二天手指脹痛感就緩解了。

此外，老師也展示出，運用能量的方法是多方面的，她採納了很多中國傳統文化，用不同方法演繹能量、因果的運用。

例如：燒衣包給祖先、冤親債主等解冤息結的方法，近期的點酥油燈能量祝福系列，抄經、繞佛塔等解冤息結的修行法門等，確實有一定功效，功效也取決於修習人的個人精進程度、對因果的深信程度等。在解決家庭關係及日常人際交往方面有很大的改變，效果可從眾多客戶向老師報告的視頻中看到。

大家不難發現，她花了很多時間和心思，不遺餘力地重新整理過往多年發放的視頻，提倡這些有用的方法，公開提供給有意及有志使用這些法門的人士參考運用。在此，感謝她無私的貢獻。

另外，我運用中醫手法正骨後，在治療病人時，再用頌缽音療，多了一種方法。頌缽（七輪學說）的音訊能量在接受者身體臟腑及血液產生同頻及共振，使身體內血液流動得到改善，使五臟六腑達到內平衡、調諧均衡。頌缽在瑜伽、靜坐時，可使身心狀態調和；在情緒治療方面，可使受者情緒平靜。人腦腦波的頻率可以分為四類，依最高到最深潛的排列為：

β(Beta) 波，大約在 13 赫茲以上；

α(Alpha) 波，大約在 8～12 赫茲；

θ(Theta) 波，大約在 4～7 赫茲；

δ(Delta) 波，大約在 0.5~3 赫茲。

最後兩項是已經真的睡著了，只是 Theta 波狀態下有在作夢，而 Delta 波時則處於整個深睡狀態。第一種 Beta 波則是在最亢奮、最清醒的狀態，如果過高就會開始產生很大壓力。有些接受治療者，在音療進行期間，也可以感覺不同顏色的光，有些人看見人物，有些人在音療治療當中釋懷，流淚哭起來。在治療小兒多動活躍、記憶力差方面，如針灸配合頌缽，可使小朋友放鬆，針灸後的效果，可即時或第二天早上睡醒後顯現，當晚可甜睡，自覺腦袋及思路清晰，有些小朋友自動要求繼續針灸。而接受頌缽治療者有很多不同反應，視乎每個人的人生經歷及當時能進入某一個層次睡眠狀態。

以上是我個人對能量學、頌缽音療以及中醫正骨手法、針灸治療等的臨床經驗和愚見。

文/香港資深中醫師， 鄧健宏

5.2 打壓：別人的打壓是你的升維通知書

每當我們決心改變，想要突破現有的格局時，總會有一些聲音冒出來。這些聲音可能是質疑、嘲諷，甚至是打壓。它們可能來自熟悉的朋友，也可能來自毫不相關的旁觀者。

這些聲音有時像一陣強風，試圖把你吹回原地；有時像一面無形的牆，擋在你面前，讓你感到前路難行。但若你停下來仔細想想，就會發現，打壓的出現其實是一個信號：

它是一張“升維通知書”，告訴你：你正在邁向更高的層次。

因為當我們還在某個圈層中，大家的能量場是平衡的。能力、認知、資源差不多，彼此也不會感到威脅。但當你決定跳出這個圈層，去嘗試新的方向時，這種平衡就被打破了。你的一步步前進，觸動了他們內心的某種不安。

這種不安不是你的問題，而是他們對自己的恐懼。他們可能會想：“如果你真的成功了，那是不是意味著我的選擇出了問題？”於是，打壓隨之而來。

這種打壓並不一定是惡意的，有時甚至表現得像“善意的提醒”。比如，有人會告訴你：“創業太難了，你這樣做風險太大。”“還是安穩點好，別折騰了。”但實際上，這些話更多是他們在安慰自己，或者試圖把你拉回到他們的舒適區。

打壓的本質是人性，心理學上有一個現象叫“相對剝奪感”。我們不一定嫉妒遙不可及的成功者，但會嫉妒身邊熟悉的人稍微比自己過得好一點。就像兩個乞丐，一個發現另一個乞丐今天的收穫比自己多，就會感到不平衡。

這種反應，不是因為你做錯了什麼，而是因為你的改變打破了他們內心的平靜。

很多時候，打壓是無意識的。他們可能並沒有刻意要攻擊你，而是人性使然。這也是為什麼你越是接近突破，越容易招來更多的打壓。因為在潛意識裡，他們已經察覺到你即將脫離這個圈層，而這種脫離帶來的危機感，讓他們拼命想把你拉回來。

這裡需要區分打壓和客觀障礙。客觀障礙是事情本身的困難，比如時間不足、資源有限或者外部條件的約束。而打壓是一種非常個人化的反應，往往來自身邊熟悉的人。

它不是客觀問題，而是你遇到了人性。

想想看，為什麼那些曾與你共同生活、工作或成長的人，總是對你指指點點？因為他們對你的打壓，根源在於你們之間的關係。你們曾經是同圈層的人，而你的突破觸動了他們的安全感。這是人性，也是我們必須面對的現實。

被打壓時，我們內心往往會經歷一場激烈的心理博弈。一方面，我們可能會忍不住反思：“他們說的會不會是對的？我真的能行嗎？”另一方面，又會因為這些打壓而感到憤怒，甚至是受傷。這些情緒來回拉扯，讓人疲憊。

更隱秘的是，我們會開始懷疑自己：“如果他們的質疑是對的，我是不是在犯錯？”這些疑問就像漩渦，把我們的信念一點點拉向深淵。但你要明白，這些心理活動恰恰是突破的前兆。痛苦，是認知升級的必經之路。

那些讓你痛的聲音，正是提醒你邁向更高維度的信號。

理解打壓背後的本質後，你會發現，打壓不過是對方的心理反應，而不是對你價值的真實判斷。明白這一點後，你就不會因為他們的言語而自我懷疑。相反，你會感到一種內心的自由，能夠更專注於自己的方向。

不是所有的建議都值得聽。有人是出於高認知層次的提醒，這種意見通常是中肯且有建設性的。而那些帶有負面情緒的意見，比如酸言酸語、冷嘲熱諷，大多只是為了表達他們的不滿。面對這些聲音，你需要問自己：“這個人的認知層次，真的能說明我嗎？”如果答案是否定的，那就毫不猶豫地遮罩這些噪音。

打壓的出現，是對你成長的最佳驗證。如果你沒有改變，沒有突破，沒有威脅到他們的平衡，他們又何必浪費時間打壓你？這說明，你的選擇已經開始帶來實質性的改變。

最有力的反擊，不是爭辯，而是行動。讓你的成果證明你的選擇，讓你的成長回應他們的質疑。當時間過去，那些質疑的聲音會自然消散，而你的成功會成為最響亮的回音。

曾經，當我遇到同業的公開抹黑與打壓的時候，我心裡會堅定地告訴自己：**「我要加速前進，讓他們連我的車尾燈也看不到！」** 結果，他們的打壓聲音在我的世界消失了！

這裡我提供的是個人及較小規模層面的「心法」參考，實際操作細節要按個別情況再分析對手，不便在這裡詳述。

一般來說，運用打壓手法去對待別人的，都基於心理的恐懼及嫉妒心態，這些人基本上 不會有正氣，在他們個人的操守或工作上都必定有漏洞或污點。

要特別提醒一點，如果自己受到別人打壓的時候，要先檢視自己有沒有漏洞或做不妥的地方，不要急於反應，要先確保自己沒有問題 ，然後才採取措施防禦或返攻。

如果打壓我們的對方是個人層面，沒有影響大範圍或公眾形象的層面， 可以不用理會，直接轉身離去，勿浪費時間在小人身上。

如果有人公開打壓我們，並且會影響我們的公眾形象或聲譽，便要謹慎對待。我當時除了加速前進，在應對方面，最重要是保持冷靜，然後看通對手的形勢，分析其弱點所在， 或者等待他暴露更多的弱點，然後設計快狠准的策略，

快速擊退對方， 不要在這些破事上浪費自己的精力，也要留心不可以被他們的挑釁行為或言語帶偏你的能量， 要經常保持高頻正氣的狀態。

如果拉高到企業層面，可以參考現代中國企業華為的應對策略。

如果是更大的層次，例如國家級的打壓，其實祖國已經在這些年做了一個很好的榜樣。

有人說，每一次升維，都像是火箭起飛——震動和轟鳴是不可避免的。當你選擇突破圈層，就意味著你必須承受來自外界的反對、質疑甚至敵意。這是成長的代價，也是成功的必要條件。

但請相信，越是痛苦的過程，越能帶來深刻的蛻變。你付出的學費，最終會成為你的資本；你經歷的打壓，最終會成為你的勳章。打壓是對你成長的一種提醒，而你的選擇，將決定你能否從中汲取力量。

每一場打壓，都是一張“升維通知書”。它提醒你，你正在突破舊有的認知，邁向新的高度。那些試圖拉住你的人，並不是你的敵人，而是成長路上的一道關卡。當你學會超越這些關卡，你的內心會變得更加堅定。

請記住，人生路上，最重要的不是別人的聲音，而是你內心的信念。那些打壓，只是你起飛時的風浪，而你，需要做的只是專注向前，用行動書寫屬於自己的光輝篇章。

5.3 心理韌性：頻繁的搏奕是段練肌肉的好時機，寶座是預留給心靈強大的你

心理韌性這個詞，乍聽有點像心理學教科書裡的術語，但我們都活在這個概念裡。人生不就是一場場意志與現實的拉鋸戰嗎？有人在一次次的考驗中沉澱出力量，也有人被稍微的風吹草動擊垮。

到底是什麼決定了一個人能否走得更遠、站得更穩？答案往往就藏在內在的彈性中，也就是心理韌性。

心理韌性很少被人主動談起，因為它不像天賦那樣耀眼，也不像成績那樣容易被衡量。它更像是一個隱秘的杠杆，低調地調節著我們的能量和情緒，在關鍵時刻托住你、推著你往前走。而真正擁有心理韌性的人，都明白一個道理：它不是與生俱來的，而是經年累月打磨出來的，是一場漫長的自我訓練。

然而，最容易毀掉心理韌性的，不是困難本身，而是過早的放鬆。有些人奮力沖過一道障礙之後，會產生一種徹底放鬆的錯覺，仿佛生活再也不需要努力了。於是，他們迅速陷入安逸，放下警惕，把前期積累的力量消耗殆盡。

有個朋友曾創業成功，短短兩年時間就賺到了別人十年的收入。但當事業剛剛起步時，他決定“給自己放個長假”。於是他買跑車、換別墅、四處旅遊，三年後卻因為資金鏈斷裂，整個公司轟然倒下。回頭來看，他失敗的原因並不是商業模式出了問題，而是他把心理韌性丟掉了。

放鬆是可以的，但它不能成為放棄的藉口。心理韌性的培養是一件細水長流的事，就像鐘錶的齒輪，只有保持規律的節奏，才能推動時間的前進。允許自己喘口氣，但不要讓這種喘息變成永久的停滯。

“寶座”這個詞很容易讓人聯想到權力、地位和榮耀，但它背後的真正含義其實是責任。寶座是留給那些能夠在風雨中站穩腳跟、帶領他人前行的人。它是一個考驗心理韌性的終極象徵。

而企業創始人為什麼離不開心理韌性？因為他要面對的不僅是市場的起伏，還有團隊的信任危機，甚至是無數次生死存亡的決策。如果他無法在這些博弈中保持冷靜、堅定，企業就會像失去舵手的船，迅速沉沒。

寶座不僅存在於職場或商業中。家庭裡的主心骨，同樣是某種意義上的“領袖”。每一個每天在廚房裡操持家務、為家人謀劃的父母，都在自己的位置上扮演著重要的角色。他們的責任，也需要一份心理韌性來支撐。

我們總是羨慕那些坐在高處的人，卻很少看到他們在坐上寶座之前的掙扎與努力。**而真正值得尊敬的，不是那個位置本身，而是那些為了坐穩這個位置而無數次咬牙堅持的人。**

感謝那些逼你成長的人和事，每一次博弈都是一次機會。**機會的意義，不在於讓你贏，而在於讓你強。**那些逼你“拼了命”的人和事，往往是最值得感激的。就像一個奧運冠軍感謝對手的存在，因為沒有競爭，他就不會超越自己的極限。

同樣，生活中的種種困難其實也是你的對手。它們表面上看是在阻礙你，但本質上卻在幫助你。那些讓你痛苦、讓你懊惱的時刻，往往是你心理韌性真正成長的土壤。

我們無法選擇對手，但可以選擇對待對手的態度。與其抱怨生活的不公，不如學會與博弈共舞。因為只有真正接受博弈的人，才能在風雨中站得更穩。

心理韌性並不只是一種能力，它更是一種生活方式。它滲透到你對每一天的態度裡，成為你面對人生起伏時的底氣。當你把心理韌性當作日常的一部分，就像吃飯、睡覺那樣自然，你就擁有了真正強大的內心。

寶座最終屬於誰？

屬於那些在每一次博弈中沒有放棄、在每一次失落後重新站起的人。無論你是公司裡的領袖，還是平凡生活裡的主角，只要你擁有心理韌性，這個寶座終會穩穩屬於你。
所以，下一次面對挑戰時，不要急著逃避。咬緊牙關，歡迎它，因為它正在為你鋪設通往更強大的路。

5.4 身心痛症：放鬆放下是療愈一切身心症狀的秘笈

我們的身體就像一幅地圖，每一寸肌膚，每一個關節，都在訴說著生命的故事。那隱隱作痛的肩頸，那綿綿不絕的胃疼，不只是身體的訊號，更像是心靈深處在敲擊的一記警鐘。

我們常說，身心一體。身體的痛症，是心靈的映射。尤其在壓力高漲的時刻，這些痛症仿佛在提醒我們，某個部分已經超出了負荷。它不是敵人，而是使者，一個敦促我們去傾聽內心的邀請。

傳統中醫也認為 “怒傷肝、喜傷心、思傷脾、憂傷肺、恐傷腎” ， 可見我們的傳統中醫智慧已經對情緒與身體的關係有了深度的理解。

所以，這張“身心地圖”既是提醒，也是療愈的指南。

我的圖書監製吳瓊曾和我聊起她的肩頸酸痛困擾。她以為是長時間工作、伏案校對造成的，便嘗試過很多方法：按摩、熱敷，甚至調整辦公環境，但效果始終不明顯。她感歎道：“這酸痛總是若隱若現，我每隔一段時間就要去艾灸。”

一次偶然的交流中，她提到了工作上的一些壓力。作為圖書監製，肩負著溝通協調、品質把關和流程管理等重任。她說：“每當一個項目啟動，總覺得責任

全在自己身上，也擔心會有失誤，影響最終的出版效果。” 她的語氣輕描淡寫，卻透著一種長期壓抑的疲憊。

聽完她的描述，我問她：“那你的肩膀，是不是也像心裡一樣，承擔了太多？” 她愣了一下，恍然大悟。後來，她開始嘗試從心態上調整自己：適當地分配任務，學會信任團隊，而不再把所有事情都壓在自己身上。

沒想到，隨著內心的放鬆，她的肩頸酸痛逐漸減輕了。她感歎道：“原來我的肩膀不是伏案太久累的，而是我一個人承擔了太多。”

確實，人生的歷程如同一場漫長的旅途，沿途每一次情緒波動、每一次心理創傷，都會在這幅地圖上留下痕跡。小時候的害怕，青年的焦慮，成年後的責任感，都會在某個時刻轉化為身體的語言——痛症。

每一份痛症，背後都有它的來處。它們不是偶然的，而是如同地圖上的標記，提醒我們停下來，關注那些忽略已久的部分。

比如，頭部的疼痛，尤其是頻繁的頭痛，可能意味著你正處於思緒超載的狀態。當我們長期糾結於解決問題，或者對自己要求過高，頭部就會以疼痛的形式向我們發出警報：放鬆大腦，緩解內在的高壓。

頸部的僵硬，則可能是負面情緒的卡點。頸部是身體與頭腦的連接點，它也象徵著“看待事物的角度”。頸部的僵硬，可能在提示你“看問題的方式過於僵化”或“過於糾結於某個選擇”。試著調整心態，放下執念，或許頸部的緊繃會隨之緩解。

再比如，胃部的不適，它是內心焦慮或抗拒情緒的顯現。胃不僅消化食物，也在“消化”生活中難以下嚥的情緒。當面對長期的擔憂或環境的不滿時，胃部會發出不適的信號，提醒你需要改變對待情緒的方式。

甚至連膝蓋的酸痛，都可能隱藏著對某些決定的抗拒或對生活變化的不安。膝蓋象徵著靈活性及前行的動力，當它不適時，也許是在提示我們放下固執或擔憂，學會接受未知的變化。

疼痛是一種信號，而放鬆是療愈的起點。無論是身體的緊繃還是內心的壓抑，放鬆都是一種解除的方式。放鬆不僅是生理上的舒展，更是心理上的理解和放下。

試著每天抽出一些時間，專注呼吸。深吸一口氣，緩緩地呼出，想像每次呼氣都帶走了一份緊張。散步、冥想或瑜伽，都可以成為讓身心回歸平衡的工具。

“放鬆，是打開身心枷鎖的鑰匙；放下，是治癒心靈創傷的良藥；和解，是邁向身心和諧的橋樑”

放鬆是起點，而放下才是根治。放下，是一種內心的和解。它意味著接受那些已經過去的事情，釋然那些未發生的擔憂，不再對自己過於苛責。

吳瓊監製的肩頸酸痛，真正的轉捩點是她學會放下“必須事事盡善盡美”的執念。她意識到，團隊的合作可以幫助她分擔壓力，偶爾有些小瑕疵也並不會影響最終的結果。這種心態的轉變，讓她從內心深處感到輕鬆，而身體的痛症也隨之緩解。

疼痛並非敵人，它是我們身體在向內心發出的信號。我們需要學會與身體對話，解讀它的語言，找到未被關注的情緒和需求。只有當我們聽懂身體的訴求，身心的療愈才會真正開始。

我見過不少個案，當他們有身體痛症的時候，只針對做肉體上的各種治療，而沒有正是他們內心的壓力，往往痛症反復很長時間。在我的經驗中，有很大部分的個案都在處理心態及情緒能量後，長期的痛症自然消失，從此不需要每星期都去推拿按摩。

每一次疼痛，都是一次提醒；每一次療愈，都是一次成長。願我們都能從身體的地圖中找到方向，在放鬆與放下中，找到心靈的平和與自由。

我有一位元客戶，她是香港女藝人，遭受網暴後身心俱疲。後來離開香港，到外地學習了兩年，不斷希望從學習中走出被網暴帶來的恐懼、壓力及種種負面情緒。但兩年間，她身體的痛症一直沒有消失。後來回港後，緣份引領她來找我，接受了我的能量調頻及心靈導引。

第一次接受調頻的時候，她沒有告訴我身體有很深層次的痛點，那個深層次是手法按摩也觸及不了的部位，所以以往用各種療法都未能奏效。在 20 多分鐘能量調頻後，她用很驚訝的眼神看著我，問我這究竟是什麼？為什麼她感覺有東西在體內轉動，該深層次的痛症立刻消失了七成？

其實這樣的情況對我來說都是常態，因為從能量層面調頻，就等於從河流的上游開始做淨化護理，那麼整條河的中游及下游當然會變得清澈美好。往後經過一輪能量調頻後，她不僅痛症消失了，恐懼及相關的負面情緒也轉化了。她終於能夠從網暴的陰霾中走出來，重新投入她的事業，還遇到一位很愛她的男生，一起步入婚禮殿堂，開啟人生新篇。我當時去觀禮的時候也非常感動，替她感到十分高興！

及後她因領悟了我的導引，持續修行及行善，整個人的狀態穩定了很多，內心的能量也更強大了，對媒體的流言蜚語也能夠泰然處之了！

我感悟到，其實影視圈的工作者，更加需要修行及修心，學習一套正念的心法，才能夠幫他們抵禦一些媒體及大眾施加的壓力，應對有時候過分的期望。

如果沒有一套扎實的心法支持他們的人生，就如同沒有安全網便在高空走鋼線，稍一不留神便可能墜入萬劫深淵。

5.5 身心靈平衡：滿足感是滋養身心靈的神級大補湯

有多久，我們沒真正停下來，感受過生活的細微之美？

清晨的第一縷陽光穿過窗簾縫隙，灑在滿是灰塵的書桌上；風吹動樹葉，灑下點點斑駁的影子。這些看似平凡的瞬間，我們是否錯過太多次？

我們每天忙碌奔波，追逐更高的目標、更大的成就，卻很少問自己：“我對現在的狀態，有滿足感嗎？”就像路旁的一棵老樹，它或許因為一場風雨而折斷樹枝，卻從未忽略大地滋養它根系的力量。而我們，何時認真體會過生命的滋養？

滿足感，像是一個熟悉卻又陌生的詞語。它常常被我們掛在嘴邊，卻總被忽略在行動裡。身體的需求被壓抑，心理的渴望被擱置，靈魂的聲音更是常被當作無關緊要的噪音。時間久了，我們也就習慣了忽略感受，習慣了以眼睛看現象， 用行為來交功課的“麻木感”。

但真正的滿足感，其實並不複雜。它藏在日常的一呼一吸之間，藏在與自然和諧的五行流轉裡，也藏在我們內心深處那一絲被喚醒的渴望中。

滿足感，它不是簡單的快樂或短暫的幸福，而是一種深層次的內在充盈。當我們能滿足身體的需求、理解心理的渴望、喚醒靈魂的使命，就能真正感受到生命的和諧流動。

身：五行的載體，生命的基礎

古人說：“形不正則氣不順，氣不順則神不寧。”身體，是我們在世間行走的根本，更是五行的載體。五行——金木水火土，不僅是自然界的運化規律，更深深鐫刻在我們的生命中。它們與身體的五臟六腑一一對應：

金屬肺，主呼吸與皮毛，連通外界的清氣。
木屬肝，主疏泄與生機，維持身體的調和。
水屬腎，藏精蓄元，關係到生命的延續。
火屬心，主血脈與神志，是活力的源泉。
土屬脾，主運化與後天之本，為營養的關鍵。

當五行平衡時，身體就如同一架精密的樂器，彈奏出和諧的生命樂章， 能夠盛載更高維的能量值。而滿足感的起點，正是傾聽和平衡身體的需求。

試想一下，當你忙碌了一天，適時喝一杯溫熱的茶，或者舒展筋骨，是否會覺得內心平靜、身體舒暢？這就是身體需求被滿足後的反應。滿足感不僅是愉悅的體驗，更是一種與自然和諧共處的狀態。

但如果身體失衡，例如過度疲勞、飲食不節，五行之間的運行就會紊亂，生命的節奏感和正能量也會隨之消失。因此，善待自己的身體，給它適當的休息和關懷，便是通往滿足感的第一步。

心：理解渴望，平衡內在

心理需求的滿足，是滿足感的第二個層面。我們需要先找到自己的心理缺失，然後開始去理解它，去關愛它，或者用行動去圓滿一些內在需求 ，更高層次就是找到及實踐自我價值。然而，許多人錯誤認為與朋友聚會、派對、喧嘩一輪，便能夠獲取到心理滿足。

心理需求的滿足，是我們心靈健康的關鍵。真正的心理平衡，不是源自外界的認可，而是來自傾聽內心並通過行動滿足心理需求，也是愛自己的實踐。

多年以來，我面對很多高學歷的客戶，都不約而同問我：什麼是愛自己？ 怎樣做才算是 達到愛自己的效果？ 可想而知，愛自己這三個字在很多人心目中是非常模糊的概念， 我用個簡單例子說明。

大年初四， 按照我的工作計畫，我應該要在家中把這本書的文章寫好， 因為年假後又會一輪繁忙的工作，無法專心處理文章， 我在午餐的時候，突然感覺想看賀歲大片，內心想看電影，而頭腦想著按計劃工作，這個時候，我毫不猶豫按照內心的需求 買了電影門票，用了幾小時滿足了我內心的需求，然後帶著一份心理的滿足感再回家繼續寫文章。

簡單的總結就是，當你處於「心、腦交戰」的時候， 在環境條件容許下，多用行動滿足內心的需求，這就是最基礎的實踐愛自己，實踐愛自己的內在的小孩。
大腦的能量主要來自 Ego（我執），所以比較警惕性及較多的恐懼。
心靈的能量主要是連接高維度的大愛能量，充滿喜悅及熱情。

馬斯洛的需求層次理論告訴我們：從生理需求到自我實現，每一層需求都不可或缺。但如果僅停留在外在的比較與焦慮中，心理的滿足便無從談起。

一位元客戶的故事，讓我深刻感受到心理滿足感的力量。她在一次祭拜祖先時，忽然想起一位對她特別好的老師，渴望去祭拜他，但這位老師可能已過世，且多年失聯。儘管難以實現，她仍祈願：“老師，如果您希望我祭拜您，請給我方法或機會聯繫到您。” 帶著這份真摯的感恩，她將願望交給生命去回應。

幾天後，她的工作安排意外發生變化。原本無需外出開會的她，被臨時要求參加一個專案會議。在會議上，她驚訝地遇到一位熟悉的面孔，竟然是老師的兒子！會後，她表達了祭拜恩師的願望，對方欣然幫忙，她最終如願以償。

她的經歷讓我明白，心理的滿足不僅來自對渴望的追隨，更來自真心的付出和感恩。這份感恩與願望，就像觸動了某種看不見的高維能量，推動生活發生了奇妙的轉變。

靈：覺醒使命，與宇宙同頻

靈魂的需求，是滿足感的最高層次，但也是最抽象及容易被忽視的部分。我們生活在一個高度物質化的時代，人們習慣於滿足身體的需求、心理的渴望，卻少有人探討靈魂的意義。

靈魂覺醒並非神秘，而是認識到自己的獨特性，發現生命的使命感。一個沒有覺醒的人，往往會隨波逐流，被外界的評價和規則牽引；而覺醒的人，則能從更高的維度看待生命，活出自己真正的價值。

這不禁讓人想起一個比喻：每個人的靈魂，就像浩瀚沙灘上的一粒沙。從低維度看，沙粒是渺小而無意義的；但從宇宙的角度看，每一粒沙都是地球的一部分，有它獨特的位置和價值。

靈魂覺醒的人，能夠與宇宙同頻。這種“同頻”，是一種高維度認知能力的能量共振。它讓我們以更加廣闊的視野看待問題：生死不過是自然的流轉，得失只是短暫的過程。靈魂覺醒的人，往往能在日常的生活中感受到滿足感——因為他們明白，一切都在它該在的位置上。

當我們從身體、心理到靈魂，全方位滿足需求時，就能感受到一種流動的能量。這種能量，就如同一條滋養生命的河，從高處緩緩流向低處，滋潤身心靈的每一個角落。

靈魂的覺醒，是滿足感的起點。覺醒後產生的高維能量共振，滋養我們的心理，讓情緒更加穩定、內心更加平和。而心理的平衡，又反作用於身體，使身體的五行更加和諧，免疫力和自愈能力自然提升。

有些人可能會問：如何感受這種滿足感？答案並不複雜。你可以從當下的小事開始：感恩一口熱茶的溫度、一陣清風的涼爽，或者傾聽內心的聲音。當你學會在每個當下找到滿足感，它就會成為滋養你生命的源泉。

回想一下，你最近一次感受到滿足是因為什麼小事？你有沒有通過真心付出和感恩實現心理滿足的經歷？

滿足感，是滋養身心靈的神級大補湯。它不需要昂貴的藥物，也不需要複雜的儀式，而是源自對自身需求的深刻瞭解與滿足。當你能與自己的身體對話，傾聽及用行動回應內心的聲音，覺醒及實踐靈魂的使命，你會發現：滿足感無處不在。

此刻，請閉上眼，深深吸一口氣。你會發現，生命本身，已帶一種足夠的滿足感有待你去感知它。

5.6 成功：走在全世界都為你開綠燈的道上，成功之道你懂了！

成功究竟是什麼？它是個人能力的極致展現，還是一種更廣義的價值傳遞？

許多人將成功看作是個人的奮鬥結果，但真正深遠的成功卻從來不是孤立的，它總是植根於與他人、與社會的連接中。如果你願意細細體會，就會發現：**成功並不是你一個人多“牛”，而是你能夠為多大的集體創造價值。成功，是一種價值的流動和交換。**

從小的家庭單位到大的社會結構，**成功的軌跡其實是一種“共贏”的模式**。就像一條貫穿整座城市的高速公路，你的價值讓綠燈為你亮起，而綠燈的延續，取決於沿途你為別人創造的便利與好處。

我們不妨從一個最基本的邏輯說起：什麼是成功？成功，從來不是“一個人”的事，而是集體力量的結果。 你個人的成功，需要建立在為他人提供價值的基礎上。**只有當你能在更大的集體中被接納、被認同，你才可能獲得更多的集體意識能量資源和支持，進而邁向成功的更高臺階。**

回想一下我們生活中的任何成功者，從企業家到科學家，從藝術家到社區領袖，他們的成功總是與其創造的價值相匹配。成功，是你在價值流動中找到自己的位置，並用你的貢獻換得他人的支持與認可。

在所有現代成功者中，埃隆·馬斯克無疑是一個鮮明的例子。他不僅是一位天才企業家，更是一位元“價值製造者”。無論是特斯拉、SpaceX，還是太陽能、Neuralink，他的每一個項目，表面上看是為了實現個人願景，但本質上是為全人類提供解決方案。

比如，特斯拉的成功不僅是因為馬斯克個人的遠見和努力，更在於它滿足了人類對清潔能源和環境保護的迫切需求。當他推出電動車時，他不僅在汽車市場掀起了革命，更為整個地球的環保事業做出了貢獻。

同樣，SpaceX 在降低太空探索成本、推動火星移民上所做的努力，讓無數人為之激動，他不僅是為了自己“飛得更高”，而是為了給人類開拓新的可能性。

馬斯克的成功，讓我們清晰地看到一個規律：成功的規模，取決於你對集體意識的貢獻有多大。 他並不是一個單打獨鬥的英雄，而是一個通過創新與行動為社會注入價值的集體思考者。因此，他也得到了全世界的認可和支持，投資者

願意為他的夢想買單，使用者願意為他的產品付費，甚至競爭者也因他的成功而被推動前進。

那麼，為什麼馬斯克的價值會被如此廣泛地接受？答案在於一個“集體意識”的概念。

集體意識是心理學和能量學中的一個重要概念，指的是我們作為個體，無時無刻不在與周圍的人、整個社會甚至全人類的潛在意識相連。你為集體提供的價值，會通過這張無形的“能量網”回饋給你。

當你的行為為集體帶來益處，集體意識中的每個個體都會潛意識地支援你。用簡單的比喻來說，你為集體提供了綠燈的通行權，集體潛意識也會為你一路亮起綠燈。

這種價值交換的規律並不僅適用于馬斯克這樣的大企業家，任何行業都存在類似的邏輯。假如你是一名教育工作者，你想要成為行業中的佼佼者，那麼僅僅教好自己的學生是遠遠不夠的。你需要為學生提供有長遠意義的教育方案，為同行分享新穎的教學方法，甚至為整個教育體系的優化提出獨到的見解。

這些貢獻可能看似微小，卻會在無形中累積。當你的學生因你的教學受益時，他們會成為你最大的支持者；當你的同行因為你的創新而提高效率，他們會對你心存感激。最終，整個教育系統都會因為你的付出而有所改變，而你也會成為這份成功的一部分。

在我的職業生涯中，我同樣深刻感受到了這種“集體意識”的力量。作為一名香港能量治療師，我早在許多年前就開始在網路上無償分享自己的經驗和心得。當時，我並沒有想著能從這些分享中得到什麼回報，只是希望我的案例和智慧能夠幫助更多的人。

隨著時間推移，我的分享吸引了越來越多的關注。許多從未與我見面的人通過我的內容找到了啟發和解答。有人甚至告訴我，單單聽到我的一個故事，就解開了他們長期以來的心理困擾。

這種無私的分享讓我在行業中建立了廣泛的信任，也為我的事業帶來了意想不到的豐盛。我的個案數量持續增加，資源源源不斷，所有這些都是這種“價值流動”的最好證明。

大衛·布魯克斯在《第二座山》中提到，每個人的生命中都有兩座山。第一座山是個人的成就與自我實現，而第二座山則是對社會和集體的貢獻。第一座山往往是孤獨的，而登上第二座山，你會發現一種更深層次的滿足，這種滿足源自你為他人創造的價值，以及他們對你的回饋。

成功的終極意義，正是攀登第二座山的過程。它不僅是對自己能力的證明，更是對集體意識的深遠影響。

如何真正走在成功的道路上，讓全世界都為你開綠燈？ 以下是幾個關鍵步驟：

找到你的價值點

明確你可以為集體提供的獨特價值，無論是技能、創意，還是一種思維方式。

擴大影響範圍

不斷從小圈子走向更大的集體，從家庭到社區，從行業到社會，隨著你的貢獻範圍擴大，你的成功也會隨之增加。

無私分享你的智慧

不要吝嗇於分享你的經驗和成果，因為分享不僅能幫助他人，也會增強你在集體中的影響力。

保持初心

無論成功的規模如何，都要保持最初的價值觀——以説明他人為目的，而非單純為了自己的利益。

成功的本質是一場價值的流動，你為集體創造的價值越多，集體也會越願意為你敞開大門。無論是馬斯克改變世界的壯舉，還是一個普通人在家庭和社區中的點滴貢獻，都驗證了同樣的道理：

成功的高度，取決於你能為多少人帶來益處；成功的深度，則取決於你是否始終專注于創造高認知層次的價值。

當你明白了這個道理，所謂“全世界為你開綠燈”，其實就是你用心照亮世界後的連鎖反應。

第六章：蛻變——心靈自由的最終實現

6.1 蛻變：有之於內，形之於外，享受心靈自由的盛宴

曾經有學員問我：**“怎樣才能改變自己的命運？”答案卻常常出人意料——改變你的內心世界。**人生的外在模樣，不過是內在心境的鏡像。就像一顆樹，外面能長得多高、多繁茂，全看它的根紮得有多深。

蛻變，既不是一夜之間的奇跡，也不是單靠外力的修飾，而是一場從內而外的重塑。一切從心開始，從認知、情緒到行動，它們就像一條潛流，改變著我們的基因表達，影響著我們的氣質、健康乃至整個人生。當內在正向能量洶湧而出，外在的世界也隨之變得明亮清晰。

真正的蛻變，是心靈的覺醒，也是生命的豐盈。今天，我們便以這一旅程為起點，從“有之於內”到“行之於外”，去探索如何實現蛻變，走向屬於我們的自由盛宴。

所有的蛻變，都始於對內在的深刻認知。

就像一座大廈的修建，如果地基不夠穩固，無論設計多麼雄偉，也終究難以抵擋風雨。人的內在根基，是認知，是心態，是對生命意義的理解。沒有這些，我們的改變就像沙上建塔，稍有波動便會坍塌。

蛻變前，我們必須先問自己幾個問題：

我對自己有多瞭解？
我是否願意面對及修正自己的短版？
我是否準備好面對改變前帶來的挑戰？

我是否對追求自己的人生目標有足夠的堅定？

只有深刻認識到自身的現狀，意識到自己的長處與短板，我們才能以更清晰的方向邁出下一步。而這些認知，便是蛻變的“動力與底氣”。

在過去的科學觀念中，人們認為基因是決定一切的“劇本”，不可更改。**但表觀遺傳學（Epigenetics）的發現告訴我們，這個劇本並非完全固定。**基因只是“硬體”，而我們每天的選擇、情緒、飲食、行為，像是“軟體”，可以調控基因的表達狀態，從而影響我們的身體、心理乃至生命走向。

舉一個研究例子：科學家追蹤了一對同卵雙胞胎，她們在童年時擁有完全相同的基因，但因生活環境截然不同，40 年後，姊妹兩人呈現出截然不同的狀態。一位健康、樂觀，事業有成；另一位身體孱弱，情緒低落，甚至罹患多種慢性疾病。這種差異的背後，正是因為表觀遺傳機制讓她們的基因表達被環境與選擇所塑造。

這項發現讓人們認識到：基因不是命運，我們的內在信號可以被優化，而優化的關鍵，就在於我們如何生活與選擇。傳統文化有 “相由心生” 的觀點，進一步說明傳統智慧已經洞察到內在心境對外部形象和生活的影響。

蛻變並非遙不可及。一個看似簡單的選擇，就可以帶來深遠的影響。曾有一位朋友阿蓮，年近四十時常感到疲憊，身體狀況和情緒狀態都直線下降，日子過得了無生氣。起初，她以為這是不可避免的“衰老”，卻因為一次偶然的契機，開始了她的蛻變之旅。

那一年，阿蓮參加了一個公益活動，幫助山區兒童建立圖書館。在為活動奔走的過程中，她發現自己內心沉睡多年的能量被喚醒了。她開始定期參加志願活動，說明需要的人。隨著她的善行逐漸增多，朋友們都驚訝地發現，她的狀態發生了翻天覆地的變化：原本黯淡的臉上多了光彩，整個人顯得年輕而有活力。

五年後，當人們問起她的“秘訣”時，她的回答簡單而溫暖：“**不是我變得年輕了，而是我的內心更有力量了。善行讓我找到了生活的意義，也讓我啟動了內在的能量。**”

從科學角度看，阿蓮的改變並非偶然。她的善行啟動了內在基因中積極的部分，而這些積極的基因表達不僅讓她看起來更健康，也讓她的精神面貌煥然一新。

許多人渴望改變，但常常把重點放在外在，比如變美、買豪車、改變朋友圈等。然而，外在的變化若無內在的能量支撐，很容易變得淺薄而脆弱。真正的蛻變，必須是內外兼修的過程。

蛻變的核心，在於“內在的穩定”與“外在的表達”能夠相輔相成。當我們的內心充滿正向能量，外在便自然煥發光彩；而當外在的改變帶來良性回饋，我們的內心也會更加自信而從容。這是一種正向迴圈：內在驅動外在，外在反哺內在，兩者共同促成了生命的昇華。

如何讓蛻變發生？我們不需要一夜之間翻天覆地的改變，而是可以從日常生活的細微之處開始。

培養感恩的心態

每天寫下一件值得感恩的事情，不僅能讓內心充滿陽光一般的正向能量，還能啟動基因中的積極信號。

堅持良好的習慣

飲食均衡、規律運動、早睡早起，這些看似普通的習慣，實則在悄然影響著我們的基因表達，為蛻變提供積極的推進能量。

多做善事，擁抱他人

善行不僅讓世界更美好，也會讓我們的內心積聚更多正向能量。當內心被善意滋養，我們的外在氣質會自然煥發光彩。

不斷學習與反思

學習新知識，嘗試新事物，打破對自己的限制性認知，讓內心更加豐盈、開放與包容。

當內在的信號不斷優化，外在的生活狀態隨之改變，我們就會發現：蛻變的真正意義，不是成為別人眼中的“完美”，而是活成更高版本的自己。

心靈自由的盛宴，便是當我們的生活不再被外界的束縛與限制所左右，而是由內心的平靜、喜悅與力量來掌控。那時候，你會用更高維度的狀態活著，你所聽見的都是樂章，你所看到的都是美景，那那都是天堂，處處都是盛宴！

一場真正的蛻變，是一次對內在世界的重塑，也是外在生命的再造。當我們開始關注自己的內在信號，優化情緒與行為時，我們便在悄然改寫自己的生命劇本。

我有一位元生活在愛爾蘭的客戶，後來她也成為了我的學生。最初接到她的求助時，通過網路視頻與她溝通，我便能看出她面容憔悴、自信缺失的狀態。得知她的遭遇後，我十分擔憂她的生活。

後來，看到她積極學習並投身修行，我見證著她慢慢脫胎換骨。短短幾年間，她就有了翻天覆地的變化，如今的她充滿自信，擁有健康的社交圈子、穩定的工作，在愛爾蘭購置了自己的物業，真正地融入了當地社會。我為她取得的進步感到萬分興奮。想知道她是如何實現蛻變的嗎？

以下是她分享的故事：

讓我首次接觸能量便是 2021 年，原因是我誕下第二個兒子後的第七日，我丈夫突然離世，使我頓時陷入悲傷、迷茫、無助、自責及憤怒內迴圈狀態。當時所謂最親人不但不在身邊，更無意地關上避難之門，那一刻我的心真是心碎了, 並置身於黑洞中，不見天日並與世隔絕, 甚至不相信每一個人所說每一句說話，更遑論一句承諾。當時每天以淚洗面，時而自責，時而憤怒，不斷問自己事何因？

系因緣際會之下，收看到 Elizabeth 的頻道，介紹宇宙法則，能量治療，於是便找她做一組能量治療，第一次治療時，她幫我清理喪失親人的創傷同悲痛，我閉上眼睛所看到的是紫色的柔光，影像投射出像萬花同內的蓮花不斷變化不同形狀，氣味上亦聞到悠悠的花香。一股強而有力的能量由頭頂灌注，整個人感覺很溫暖，真的不可思議。之後接受一連四次的能量治療，身體負能量的確是減輕不少，我心知創傷的傷痛還沒完全康復，但也不能完全依賴能量治療，所以我便開始踏上修行之路，一邊尋找親人突然離世的因果，一邊修正自己的行為，修正內心起心動念及習氣。 同時間，我亦接受心理輔導，雙管齊下去治療我的心病。

自此我收看 Elizabeth 的 YouTube 頻道， 每一條片都看透了它，每個案例都非常值得參考及發人深省，同時我也上她的所有課程，如能量治療課程，報讀初心是自渡而後渡人。當中所學得的，最為核心是，意念創造實相。因此平常間要保持正能量、高頻，懷著感恩心，所遇到的人物事都會順心同高質。

心理輔導對我亦有好大幫助，首先讓我感恩的，是我遇到有人生閱歷及智慧的心理治療師，她幫助我去認清原生家庭帶給我多重影響, 厘清我個人的情緒、期望、責任、索取、不安全依附家庭關係等等全都投射在我先夫身上以及自己無意思的行為。

當年我希望能擁有完整及幸福家庭，我不要因我在單親成長，而要下一代跟我一樣，所以無形間，我事事追求所謂個人認為的完美。因為這令人窒息的無形伽鎖全壓在我先夫上，使他無法喘息，心臟負荷不了而離世。

所以我每天懺侮，日行十善，不論是心念還是捐款，大量地去做功德，幫祖先們及冤親債主設牌位，讓他們去參加法會。我有時間都參加共修網上法會。並將一齊所有的功德，回向給我親人，歷代祖先，冤親債主以及七世父母，藉此減少自身的惡業，積累多一點的善業，廣交結善緣，積陰德種福田。這是一點一滴，一步一腳印去修。

常臨法師常言："點點用心，樂在其中；善財難舍，冤枉今生" 故此修行不是一、兩天或者一、兩星期便可以完事。修行是以年為單位，用一生作目標。經過兩年多的各方面治療，我可以慢慢由黑洞離開這黑漆漆，濕漉漉的地方，有意識地剪斷那些枷鎖，一步一步朝向光明出口走出來。

相對未真正修行前的自己，是無意識及慣性去面對日常的問題，甚或逃避及倚賴別人的幫助。時常感到渾渾噩噩，不知今生有何目的，不斷尋找人生目標、迷迷茫茫; 做事亦都非常衝動，無耐性及魯莽，有時會出現甩甩漏漏，皆因自己是專注力不足及過動活躍症。

在這家庭背景關係，促使自己獨立，不向家人及外人求幫助的性格，脾氣都比較毛毛躁躁。祖父母輩是重男輕女，父親在年輕時候離婚，他自己往外賺錢，將一對子女交給祖父母照顧，隔代撫養產生出各種矛盾及代溝，祖母經常在我父親面前投訴我們，性格頑皮，行為惡劣。所以父親每當聽到這些投訴，便在他的休息日或者下班直上祖母家，二不說話沖上來痛打一頓，不問因由。祖父更是動不動就趕出我們家口鎖閘，甚或某一日我放學回家，看到我的抽屜內的個人物品，書本全散落在客廳中央，而他老人家便在飯廳候著，一副要大刑侍候審犯般的模樣，向著我說:" 你的雜物(垃圾)太多，你立刻處置它。" 等等。而祖母性格是辛勞、慳吝 ，每每道出話中全帶有刺，俗語說:' 背脊骨落", 有時一件事件，她可以重複十遍或以上，尤如索命咒，令我午夜夢回。直到他們倆老離世，彷佛這一齊的枷鎖都變為塵土，令在生的人得以解脫，舒一口氣。

以上的都是大家會提及所謂家族業力和個人的貪、嗔、癡、慢、疑、我執、無明....; 上一代如何影響下一代的思維模式，那些習氣以何承傳下一代的基因裡等等一切。就因為我經歷那戲劇性的轉變，使我從夢中清醒來發心修行，斷輪迴; 不論是家族業力影響還是個人，都想在我這一代終止。正所謂 ‘一人得道雞犬升天’ 。

從那時起，每天不斷觀照自己，常時問自己: 為何會產生這種情緒或者念頭? 嘗試去分析、理解然後放下。我亦試過一條課題，反復練習四、五遍或以上，直到過關為止。當中例子是，在我十歲時，我祖母每逢暑假回鄉至少一個月，我就暫時交托二嬸照顧。她對待我如親女兒一樣，衣食住行都兼顧得非常好。

當我祖母回歸時，眼見我和二嬸的感情關係非常良好，她便心生妒嫉，從那時開始便’ 指桑罵槐、冷嘲熱諷， 我們唯有默默承受。 直到我先夫去世，我和大小朋友搬到老爺奶奶家暫住，互相照顧。 每逢奶奶要去姑拉們短住一、兩晚照顧她的外孫時，我心便有妒嫉、憎恨繼而有冷暴力以作報復行為。後來心理治療師幫我梳理這些一切，都是祖母對我的習念投射我奶奶身上，亦基於我祖母回鄉沒有帶上我，我視之為被遺棄等等一切。經過五、六次練習、測驗，現在若奶奶要去姑拉們短住數晚，我亦能安然接受。

《六祖壇經》〈般若品〉談「明心見性」, 在我所領悟是，觀照自己內心的思想行為，覺察自己的起心動念，認識自己的心性，明白它、瞭解它，理解它及優化它。如何優化? 是以佛陀所提出八正道及釋出善念, 以及濟公師父的宗旨 “無我利他、濟世為懷” 為本。當日子有功底下，我的命盤開始優化。 處處逢凶化吉、貴人扶助，想做的事情都能夠顯化，如願以償。《《 秋．曾子子》曰：" 人為善，福雖未至，禍已遠離；人為惡，禍雖未至，福已遠離：行善之人，如秋園之草，不見其長，日有所增。做惡之人，如磨刀之石，不見其損，日有所虧。"

Elizabethe 時常提點學生，需要智慧地修行，所以盡我能力勇猛精神地去修正、優化自己，然後回饋社會，去幫助別人。用高維度去理解人、事、物。自己便過得輕鬆、自在。

在佛教中提及因果報應，以往大都是隔世報。但隨著科技 AI 發展推進，人類的步伐急劇加快再者海量資訊，現今是以'現世報'，即現在行善，若干年後便見到果報。以下是我的親身體驗，

2024 年頭，我從 Elizabeth 中心購入紅色能量酥油燈，一直放在家中以便不時之需。2024 年 9 月，我女兒入讀小學一年級，早上返學為 8 點 40，下午 1 點 30 分放學。我是全職工作的雙職媽媽，因此非常需要托兒所照顧我女兒，直到我下班。

剛好她入讀的小學副設托兒服務，非常方便而且又安心，不過人數有限，只能接受大約 15 位托兒，配額有限所以好快就會爆滿。在知道這種情況後，我在女兒入學前，也就是去年 6 月就已經登記該服務預留位置，當時候補位置排第三。

自以為開學後女兒可以享用托兒服務，於是開學後第二周的星期一，我便大安旨意讓她的班主任安排轉房。可惜一個電話鈴聲便把我拉回現實，對話內容是：該托兒管理人提出，今年收生的名單上並沒有我女兒的名字，所以她不能進入。因此我要提早收工趕去學校接女兒放學。途中便回想起來，6 月份登記她的名字並沒確實，理應還在候補名單上，那時我感到非常彷徨，因每天要提早收 工又或帶上她去工作，亦未知要等候多久。思想混亂之際，突然想起紅色酥油燈。於是星期二一大早，我點紅色酥油燈，祈願將能量回向給該學校的地基主，希望可以幫忙安排最合適時間給我女兒受用到托兒服務。

過了一個早上，來到下午，一位社工來我家做家訪，我便向她提起這事件，她二不話說幫我直接致電給該托兒所管理層，並講述我的處境。因他們二人是相識，而該管理負責人便立刻安排登記手續，專程加開一個位給我女兒。而手續便當日完成，下星期一便可入該托兒所，並且該負責人提供指點如何領取最佳

的津助。這個紅色酥油燈的能量回應威力是電光火石間，快到令人咋舌，太不可思議。

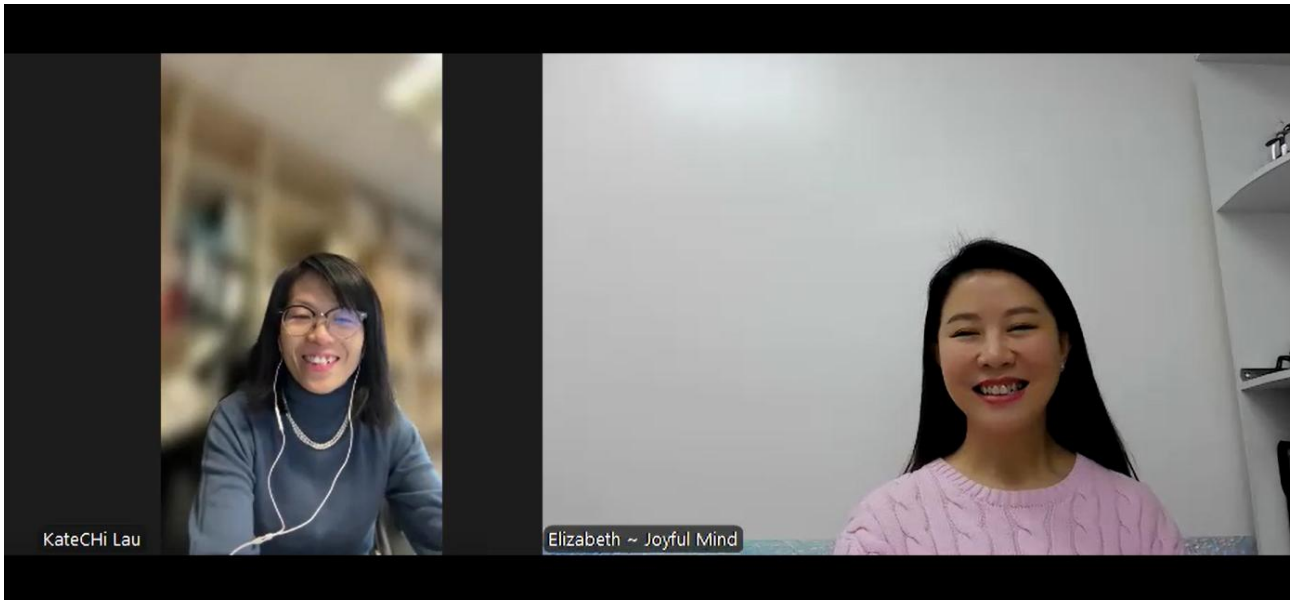
所以凡事要廣結善緣，在危急關頭，使用能量產品便能得到救一命的助力。

這都是我個人親身的經驗，處處發心行善，將功德回向給歷代祖先，冤親債主，那我的命也因此一點一滴優化、升級。常臨法師有言: “祖先好，後人保; 若祖先不安樂，後人不會安寧” 。

Elizabeth 也提及過將功德及誦經的能量亦可送給自己曆生以來的靈魂層面所缺失的地方，進行填補，的確我自己的頭腦會清醒一點，明白到今生目的為何，修的課題是什麼。亦時不時將能量送給我一對小朋友及先夫，小朋友都非常乖巧貼心，而我經常感覺到輕安、自在。

這一切都是修行的開端，我與大家一同共勉之。

文/劉桂枝， 愛爾蘭



6.2 自由：你身處任何地方都是樂園

很多時候，我們對自由的理解總與外界的條件掛鉤，比如能隨時旅行、換工作、追求夢想。可是，有人具備這些條件，卻依然覺得不快樂、不滿足。反過來，有些人身處困境，卻能怡然自得，活出一種安然與從容。

這似乎說明，**自由並不僅僅是外在的環境，而更像是一種內心的能量狀態——一種能夠在不完美的世界裡，依然保持平和與喜悅的能力。**這樣的自由，不依賴環境的好壞，而是源自心靈的深處。

當你擁有這樣的自由時，身處何地都能感知到屬於自己的樂園。

我們每個人的內心，或多或少都有一個“鳥籠”。這個鳥籠可能來自童年的陰影、原生家庭的影響，或是社會對我們的期待。它困住的，不是我們的身體，而是我們的心。比如，小時候常被責備的孩子，長大後即使沒人再批評他，他也可能會習慣性地自責；一個總是追求外界認同的人，哪怕獲得了成功，也無法真正感受到滿足。

這些無形的“鳥籠”影響著我們的情緒和行為，使我們在面對生活時，總會生出種種糾結與不安。**很多時候，困住我們的不是生活本身，而是我們看待生活的心態能量。**

如果我們無法突破這些內在的束縛，就算外界的條件再寬鬆，我們的心也依然被關在籠中；但如果心靈自由了，哪怕生活充滿挑戰，我們也能感受到內心的開闊與平靜。

自由，其實是一種看待世界的心態與角度。你可以選擇把困難看作壓力，也可以選擇把它當作一次獨特的體驗。一個內心自由的人，往往會以輕鬆中性的眼光來看待一切，把生活中的考驗看成一種有學習意義的戲劇性演出。

還記得有一次，我遇到了一位情緒極不穩定的助理。她總是對事情抱怨不斷，甚至有時對客戶和同事發脾氣。我試圖與她溝通，幫助她從另一個角度看待問

題，減少她的負面情緒。但第二天，她依然情緒激烈，對我甚至表現出非常無禮的態度。

如果你遇到類似情緒不穩定的助理，你會如何處理呢？

那一刻，我沒有生氣，也沒有責備她，而是平靜地站在門口，看著她，心裡明白她不適合繼續留在我的團隊裡，於是果斷做出了辭退的決定。

辭退她的當晚，我隨手在社交平臺上發了一個招聘資訊。第二天，我就收到了新的求職申請。更奇妙的是，這位新助理不僅專業能力出色，性格也非常溫和，還比我之前的助理更契合團隊的需要。

這件事讓我更加明白，**人生中的每一件事其實都有它的節奏和安排**。當我們不再執著於眼前的問題，而是用一種更平和、更高的視角來看待它，宇宙往往會以一種意想不到的方式回應我們。

轉念，正是通往心靈自由的一把鑰匙。它讓我們從“被困住”的感覺中跳脫出來，重新以一種輕鬆的方式與生活互動。

如果你擁有了轉念的能力，就會發現樂園並不是某個特定的地方，而是你身處的任何地方都是樂園，因為你就是樂園本身。無論你身處喧鬧的城市還是安靜的鄉村，無論是順境還是逆境，你都可以在生活中找到讓自己感到愉悅的事物。

有時候，我喜歡觀察一些小動物的行為。兩隻貓在地上打鬧，在它們的視角裡，或許是一次“正經”的爭鬥，但我們看著，卻覺得滑稽又可愛。為什麼呢？這是因為我們與貓咪的認知維度不同，不會為它們的打鬥而產生情緒波動。

同樣的，**當我們能用高維度視角看待人生，就會發現生活的許多矛盾與衝突，其實也並不那麼沉重。**人類的爭執、感情的波折、工作中的壓力，從一個更高的維度來看，就像小貓打架一樣，充滿了“戲劇性”的趣味。

這種看待世界的方式，並不是對問題的逃避，而是一種深深的理解和接納。當你不再執著於某種“必須要”的結果，而是用一種輕鬆的心態去面對生活的各種可能性時，內心自然會生出一種平靜而喜悅的感受。

心靈自由並不是一蹴而就的，它需要我們不斷練習，不斷體驗。就像學習一樣，僅僅知道一個理論，並不會讓你真正掌握它，唯有通過一次次的實踐，才能將它內化為生活的一部分。

比如，有些人總覺得金錢是束縛自己的枷鎖。當收入不足時，他們充滿了焦慮和恐懼；即使收入增加了，他們依然擔心會失去。這種狀態，並不是金錢的問題，而是內心的認知維度沒有真正的達到自由境地。

曾經，我自己也經歷過一段創業艱難期、負債累累的時期。那時，面對每個月高額的利息，我一度壓力很大，直到有一天突然意識到，焦慮無助於解決問題，我只需專注於每日的解決方案。比如，這個月需要償還的額度是多少？我該如何更有效地分配時間和資源？當我一步步專注于當下時，壓力漸漸減少，取而代之的是一種清晰和行動力。

最神奇的是，當我放下了對金錢的恐懼時，生活也開始以各種方式給我提供説明。有些銀行突然推出低息的貸款計畫， 一些客戶主動找到我，帶來了新的收入。生活似乎在用自己的方式告訴我：**只要心靈鬆開枷鎖，所有的答案都會接踵而至。**

自由，不是沒有困難，而是在困難中依然能保持從容；不是外界的無拘無束，而是內心的一片安然。

當你學會用輕鬆的視角看待生活的起伏，用喜悅的態度去接受每一天的體驗時，樂園自然會在你心中生成。無論周圍是陽光燦爛還是風雨如晦，你都會發現，生活從來不缺美好，只是需要我們用自由的心去感受它。

或許，所謂樂園從來不是某個具體的地方，而是我們內心的一種狀態。願你無論身處何地，都能感受到那份源自心靈深處的安寧與喜悅。

6.3 掌舵者：生命從此沒有難事，一切都是獲取滿足感的機遇

生活常常像一條河流，我們如同河上的小船，隨波逐流，被水流牽引著駛向未知，毫無掌控力。為什麼會這樣呢？因為我們總覺得，外界有太多的限制讓我們無能為力：工作難找、經濟壓力、社會期待、家庭責任.....我們不斷對自己說：“我沒辦法，只能接受。” 可是，這真的是事實嗎？

其實，困住我們的，不是外界的風浪，而是對自身力量的誤解。

痛苦的來源，往往在於我們把定義權交給了環境和他人。當你意識到外界的環境不過是生活的背景，而真正決定航向的是自己的心態和選擇時，你會發現，一切都可以不同。

想像一個場景：你駕駛著一艘船，面對前方的大浪。你可以選擇抱怨浪太大、風太猛，甚至乾脆放棄劃槳；也可以選擇調整方向，利用風浪的力量，把船駛向你想去的地方。人生中的“難事”就像這些浪潮，如果你願意去掌舵，它會成為讓你前行的動力，而不是阻礙。

很多人可能會說：“我現在的生活平淡卻安穩，為何非要改變呢？” 可真正的平淡，並非安穩，而是潛藏著倦怠。你會覺得生活沒什麼意思，卻又提不起勇氣去做些什麼。

這種“無聊感”，實則是生命發出的信號，提醒你該調整方向了。

當我們對人生感到迷茫時，不妨反問自己：我現在的方向是否讓我獲取滿足感？而我所追求的滿足感，又是否指向一個清晰的方向？如果答案是否定的，那就意味著，是時候調整航向了。

人生的關鍵，並不是選擇“安於現狀”還是“大膽改變”，而是找到一種狀態：讓每一步邁出時，都能感受到內心的力量和意義。

滿足感並非由外在條件堆砌而成。金錢、地位和物質安穩固然重要，卻無法讓我們長久地感到充實。真正的滿足感，來自於你能否在每一個選擇中，找到屬於自己的意義。

比如，一個人每天學習新事物，即便進展緩慢，也能感受成長的喜悅；面對挑戰敢於嘗試，即便未能完美解決，也會為自己的勇氣而滿足。這種內在的滿足感，正是掌舵自己人生的最大動力。

生活中的每一件事，其實都可以成為滿足感的來源，只要你願意以主動的態度去對待它。你可以問自己：

這件事對我來說意味著什麼？
我能從中學到什麼？
它能否讓我更接近真實的自己？

如果你用這樣的方式去看待每一個選擇，生活就會變得不一樣。滿足感，不再是外界給予的，而是你通過覺察、修正、升維而來的心靈自由所滋養的。

我們常將問題視為‘壞事’，認為它們帶來痛苦、折騰甚至失敗。然而，仔細思考便會發現，每個問題背後都潛藏著成長的契機。

生命中的所有經歷，無論成敗，實際上都在引導我們實現心靈成長這一深層次渴望。

換句話說，所有發生在我們身上的事，都是一種禮物，幫助我們重新審視自己，並做出選擇。如果我們看不懂這些“禮物”，我們會覺得生活充滿難事；但如果看清它背後的意義，一切就會變得清晰而簡單。

生命的風浪並非要打倒你，而是要錘煉你。以開放心態面對，你會發現，所謂的‘難事’實則是一份特殊禮物，能讓你在成長中變得更強大。

而生活中的許多痛苦，來自於我們對變化的抗拒。我們害怕失敗、害怕失控、害怕別人對我們的評價，於是選擇停留在原地。可是停下來真的會讓我們更好嗎？事實上，停滯帶來的往往是更多的焦慮和迷茫。

掌舵者的智慧在於，他們接受生活的無常，並學會在變化中找到自己的方向。
他們明白：你無法掌控風浪，但你可以選擇如何回應它。
比如，當你面對一件困難的事情，先停下來，問問自己：

我可以做什麼，讓局面變得稍微好一點？
即使暫時解決不了問題，我是否可以先調整自己的心態？
如果我把這件事當成一次學習的機會，我能學到什麼？

這些問題的答案，不一定讓你馬上解決問題，但它們會讓你重新掌控主動權，而不是被情緒和外界牽著走。

當你決定成為生命的掌舵者，一切都將不同。每個挑戰都是成長的契機，每個選擇都是探索生命可能性的機遇。
我們無法預知每一場風浪，但能選擇應對方式。成為生命的掌舵者，你會發現，從此再無‘難事’，一切都是獲取滿足感的機遇。

當每個人都能成為自己生命的掌舵者時，不僅能夠實現個人的幸福和成長，還能為家庭帶來積極的氛圍，促進家庭成員之間的相互支持與成長；從企業層面看，當員工和老闆都能在崗位上發揮掌舵作用，企業就如同自動運行的 AI 矩陣，減少內耗並快速反覆運算；從社會層面看，積極主動的個體能夠推動社會的進步與創新，營造更加積極向上的社會風氣。

6.4 內外融合：心靈自由與人生成就十指緊扣

生活，總是在外界和內心之間來回流轉，猶如一條奔騰不息的河流。外面是我們所處的世界，是工作的壓力、家庭的責任、社會的期待；而內心，則是我們安放靈魂的地方，是自由、平靜和自我認知的棲息地。

不久前，我遇到一對夫妻，他們的婚姻陷入困境：妻子對丈夫充滿不滿，丈夫卻始終無法理解她的需求。他們曾求助於婚姻輔導，但屢屢無果。帶著最後的希望，他們來到我的面前，開始了一場從內心出發的探索。

在交流中，我發現，問題的根源並不在對方的“錯”，而是各自心中的積怨和不安。通過慢慢拆解這些情緒，丈夫學會了傾聽，妻子也重新審視了自己的需求。隨著內心的改變，他們之間的理解和包容逐漸增多。

療程接近尾聲時，妻子描述了一個冥想中的畫面：她站在一片樹蔭下，陽光透過葉隙灑在身上，感到溫暖而平靜。這個畫面仿佛是一種象徵，預示著她的內心與外界達成了和諧。

幾周後，這對夫妻帶著感謝信和一大盒水果前來，臉上滿是幸福的笑容。後來我得知，他們當時已悄然迎來一個新生命。這段經歷讓我深刻體會到，內心的自由不僅能化解衝突，還能延展出新的生命意義。

我們每個人都渴望自由。許多人將自由理解為遠離紛擾、不受拘束。然而，這種自由如果僅僅停留在遠離外界的層面，可能並不能帶來真正的內心安寧。**真正的自由，不是與外界隔離，而是在與世界的互動中，依然保持內心的獨立與清明的——心靈自由**。

在外界，我們扮演著不同的角色：父母、同事、朋友或公民。這些角色是我們與他人、與環境互動的紐帶。真正的自由，不是放下這些責任，而是在承擔責任的同時，依然保持從容與內心的平靜。

內心自由是一種力量，能夠幫助我們擺脫過度的焦慮與緊張，專注於自己真正想做的事。它使我們在面對困境時，依然保持冷靜和堅定，去尋找解決的辦法。正如那對夫妻，當他們從內心深處找到平衡，便有了重新修復婚姻的力量，最終迎來了生命的新篇章。

真正的成就並非孤立存在，它往往伴隨著與他人的互動和共同成長。無論是在家庭中憑藉理解支持創造幸福，還是在職場中通過團隊合作實現目標，成就都是內外交融的成果。當我們內心自由時，這種能量也會傳遞給身邊的人，激勵他們去追尋自己的自由與成長。

我們的自由，實際上是一種“種子效應”。每一次成長、每一次突破，都會在他人心中播下一顆希望的種子。當我們從內心找到自由時，也為他人提供了感受自由與成長的機會。

自由不是強加於他人，而是在追求自身自由的過程中尊重他人選擇。以從容心態與他人互動，這種自由氛圍會自然感染身邊的人。

成功並非一人之事。人生成就如同接力賽，每個人都貢獻力量。追求內心自由時，我們也在無形中影響身邊的人，攜手前行。那些暫時無法跟上的人，也會按自己的節奏找到方向。

自由的內核，是內心的澄澈與寧靜；而它的外延，則是與他人的相互滋養與扶持。當我們真正理解這一點，便能在紛繁複雜的世界中找到屬於自己的位置，與他人一同邁向更加美好的明天。

人生的成就，正如一朵花的盛開，不僅是個體的榮耀，更是與世界共同綻放的美好。當內心的自由與外界的融合達成平衡，我們便能真正實現自由的意義，成就更豐盈的人生。這份自由與成就，既是自我的收穫，也是對他人和世界的饋贈。

我有一位元客戶，他是**香港 2015 年的傑出青年工程師得獎者**，2014 年 12 月他來見我時，身體並無不適，只是出於好奇嘗試能量調頻。我幫他調頻時發現其腦部能量阻塞，調整後他豁然開朗，阻隔的能量消失，整個人想法和感受都特別清晰，心靈舒暢。

能量調頻後，他在 2015 年榮獲 ‘傑出青年工程師’ 獎，這讓他十分高興。此前他兩次被提名卻未獲獎，本不抱太大希望，這次獲獎可謂意外之喜！

這個案例就是證明了，當個人的內在能量改善了， 外在的成就也會馬上呈現。

以下是他寫給我的文章：

從內到外的轉變：我的心靈成長之旅

在生命的旅途中，我們常常被外界的紛擾或問題牽引，忘記了內心的力量。然而，自從接受了 Elizabeth 老師的指導後，我的身心靈經歷了一場嶄新的蛻變。

以往的我，時常感到思維不順暢，內心與行動之間總是出現矛盾。無論是左腦的邏輯還是右腦的直覺，兩者之間似乎存在一道無形的隔閡，讓我難以真正去整合內在的能量。 透過 Elizabeth 老師的調頻及教導，我得以調整身體與心靈的頻道，讓我的內耗逐漸消散，進而達致身心靈的協調統一。這不僅讓我變得更平靜、更有力量，也為我開啟了一扇全新的內在探索之門。

作為一名電機工程師，我的日常工作需要處理和解決各種工程及技術問題，習慣以理性分析為主導。然而，在 Elizabeth 老師的指導下，我學會了以更完整的方式去生活——不僅僅依賴理性分析，還結合情緒感知與內心覺知，從多個層面去面對生活的挑戰。這並不是要放棄專業素養，而是對工程思維的一種維度擴容。我領悟到，所有外在系統的結果， 其實都是源於內在程式的編寫。這一新的視角讓我不僅能更有效地面對工作中的挑戰，也能在生活中找到更多的平衡與滿足。

更重要的是，我對世界的認知也隨之改變。以往的我，總認為一切的改變與成功都取決於外在的條件與環境。但在 Elizabeth 老師的指導下，我明白了，所有的豐盛、幸福與愛，真正的起點都在於內心。這種由「外求」轉為「內求」的思維轉變，為我的人生帶來了深遠的影響。我學會了以內心為核心，從內在的平衡與和諧出發去面對生活的挑戰。

除此之外，我也領悟到，外界的問題常常是內心狀態的反映。這一點讓我開始重新審視困境背後的深層原因，改變了我解決問題的方式——不再只是停留於外在，而是從內心著手，實現真正的轉化。這種由內而外的改變，讓我的每一天都變得更加充實而有意義。

感謝 Elizabeth 老師的指導，讓我明白了心靈的力量，並走向了一條更加豐盛的成長之路。這段旅程，無疑是我人生中最珍貴的財富之一。

陳子健博士、工程師, 2015 香港傑出青年工程師

6.5 無限可能：心靈與高維能量同頻共振，享受源源不斷的力量加持

在這個浩瀚宇宙中，我們常常聽到“無限”這個詞。它代表著無窮無盡的可能，超越了空間和時間的局限。許多人會覺得，無限是一個遙不可及的概念，是科學幻想中的產物。

然而，真正的“無限”其實與我們每個人的心靈息息相關。無限，不僅僅是宇宙的廣袤與未知，它同樣存在於我們內心的潛能中。我們的思想、我們的情感，甚至我們的一念之間，都能開闢出一個全新的宇宙，創造出屬於自己的無限可能。

每個人的心靈都蘊藏著無限的可能。我們的思想、情感和決策，都是無限潛能的體現。但多數時候，我們受限於有限框架，無法體會內心深處的力量。這就

如同種子，雖有長成參天大樹的潛力，但若未落在適宜環境，便無法展現真正的面貌。

心靈的蛻變，就是要給我們的心提供一個正向能量的環境， 讓我們的心靈在自由中覺醒， 才能與更高維度的能量同頻共振，獲取無限的力量加持。當我們敢於去打破固有的思維模式，去感知自己的內在世界時，我們便能夠觸及那份巨大的潛能。

例如，**中國傳統文化中引用 “天人合一” 的思想**，闡述人與自然宇宙相互關聯、相互影響，人通過內心修養與宇宙能量協調共振，實現自身發展，這正體現了對心靈與宇宙關係的深刻理解。

這種蛻變，意味著我們不再被過去的經驗和限制所束縛，而是能夠以一種全新的眼光來看待自己和世界。我們開始意識到，自己的每一個決定、每一個想法，都蘊含創造力量，我們有能力在內心構建一個全新的宇宙，一個全新的世界，而這正是“無限” 的開端。

心靈的覺醒，意味著我們與宇宙的能量開始同步共振。所謂“高維能量”，並不是一些玄奧難懂的概念，而是我們與宇宙之間那種深層的、無形的聯繫。

當我們與宇宙的頻率共鳴時，我們既能能夠感知到外界的變化，還能主動吸引到與自己願景相符的資源和力量。這種能量，是無形的，但它卻能夠實實在在地影響我們的人生軌跡，幫助我們創造屬於自己的可能。

當我們達到與宇宙同步的狀態時，生活中的許多事情便開始變得順利而自然。我們會發現，原本艱難的決策變得輕鬆許多，曾經遙不可及的機會，竟然在不經意間就出現在了眼前。

這並不是偶然，而是因為我們內心的頻率與宇宙的高維能量發生了共振，宇宙的資源開始自然而然地向我們流動。

一切的創造，都源於一念之間。我們的每一個想法，都是在塑造我們未來的種子。當我們擁有清晰的目標和明確的心念時，我們實際上已經開始在創造一個新的世界。這個世界或許是我們事業的突破，或許是我們生活方式的改變，甚至是一個全新的自我。

比如，當我們決定做出某個選擇時，這一念之間的心動，便是我們啟動新宇宙的開始。這不僅僅是一個簡單的決策，而是我們內心能量的一種投射。正是通過這一念，宇宙開始為我們調整和安排資源，使得我們的選擇能夠順利成行。就像種下一顆種子，周圍的土壤、水分、陽光都會為其提供支援，讓它順利生長，最終開花結果。

當我們與宇宙的高維能量達到共振，我們會發現，生活中所有的困難和挑戰，似乎都變得有趣和有意義。無論是工作上的瓶頸，還是生活中的不順，都會在不經意間得到化解。這種變化，不是依賴我們額外的努力，而是來自於我們與宇宙的共振帶來的自然流動。

當我們不再執著於控制一切，而是放下心中的焦慮，開始相信和接納宇宙的規律時，我們便能夠享受到這種力量的加持。我們會發現，自己所需要的說明、機遇、甚至是遇到的人，都會在最適當的時刻出現在我們的生活中，這正是宇宙在背後默默為我們鋪路。

這種感覺，就像是在一個溫暖的懷抱中，完全放鬆自己，順其自然地接受生命的饋贈。我們不再焦慮未來，也不再糾結過去，而是全然地信任自己、信任宇宙，享受那份源源不斷的力量流動。

要實現真正的無限可能，我們必須首先釋放自己內在的潛力。每個人都擁有無限的創造力，關鍵在於我們是否願意打開內心的窗戶，讓陽光照進來。當我們清晰地意識到自己的能量，並與宇宙的能量發生共振時，我們就能夠進入一個全新的維度，開始創造屬於自己的無限可能。

這一過程並非一蹴而就，而是一個持續的覺察與成長。當我們不斷拓展自己的心靈維度，我們將發現自己擁有了無窮的創造力，能夠輕鬆地實現自己內心的願望，邁向一個又一個新的高度。

無論我們的生活看似多麼平凡或瑣碎，背後蘊藏著的無限可能，始終等待著我們去發掘。當我們用心去感知宇宙的能量，去與其同步共振時，生活中的每個細節、每個選擇，都將充滿奇跡與希望。無限並非遙不可及，而是存在於我們每個人的內心深處。

自古的修行者都會通過冥想、正念靜坐等練習，去調頻身心能量，把自身的能量頻率調整到能夠與宇宙共振，以達至開悟的狀態。這個修煉的方法已經在有歷史記載以來流傳已久，深深地刻在我們的基因中。每個人都是人生的創造者，擁有無窮的潛力與力量，去開啟自己人生的新篇章。

6.6 領袖覺醒：不費力就是頂級的領導力

“為什麼我總覺得這麼累？”朋友在電話裡問我，她剛剛結束一天的會議，情緒聽起來低落。

“你在做什麼讓你覺得費勁？”我問。 她停頓了一下，說：“感覺我總在試圖滿足別人的期望。”

很多人努力扮演別人期望的角色，卻忽略了真正的力量來自於覺醒內心的天命。當我們以外在的評價作為人生的衡量標準時，我們很容易迷失。

因為每個人的目標、天命和使命都是獨特的，盲目去模仿別人或試圖滿足別人的期待，就像穿著不合腳的鞋子走路，每一步都顯得費勁，甚至會帶來傷痛。

我們的一生，都在不斷創造自己的世界。從你決定讀哪本書，去哪個城市，交什麼朋友，到做出重要的人生抉擇，這些看似平凡的瞬間，其實都在構建屬於你的獨特人生。換句話說，你本就是自己生命的領袖。

但問題是，大多數人並沒有意識到這一點。於是，許多人總覺得自己是被推著走的，迷茫、焦慮、疲憊，他們好像忘記了，他們的世界是由自己內在投射出來的， 而每個人的內心世界是可以自我調整的， 只要讀懂前面的章節，有了更高的內在認知， 自然會投射出優化版本的外在世界，根本不必要 焦慮迷惘。

如果有一天，我們真正覺醒，意識到自己不僅是創造者，更是掌舵者，我們的視角會完全改變。我們會開始知道自己真正想要的是什麼， 自己天命是什麼，這種覺醒，是成為真正領袖的第一步。

提到“天命”，許多人會覺得遙不可及，好像它是古代帝王才配談的詞彙。其實不然。天命並不是某種神秘的指引，而是你內心最真實的聲音，當它與你的行動完全一致時，便形成了一種與宇宙共振的力量。

還記得那次和朋友聊天，她說她一直對寫作充滿熱愛，但總覺得寫作不是“正事”，因為它賺不到什麼錢。後來，她決定聽從內心的召喚，全心投入到寫作中，沒想到不僅收穫了內心的滿足，還得到了意想不到的機遇。當她選擇跟隨自己的天命時，所有的事情都開始變得“順流”起來。她告訴我：“以前我以為寫作是我的興趣，現在才發現，它是我的使命。”

這正是天命的力量。當你找到天命，走在正確的道路上，你會發現，不需要用力去爭取什麼，機會自然會找上門來。而當你背離天命時，所有的事情都會變得事倍功半，甚至讓你筋疲力盡。

真正的領導力，並不意味著時時刻刻都要站在聚光燈下，也不是需要每一刻都在施加影響力。相反，它更多是一種內在的安定。因為你的內心已經覺醒，你知道自己是誰，也知道自己要走向哪裡，所以外界的風浪再大，也動搖不了你的內心。

就像馬斯克，他是一個全球公認的領導者，但他的“領導”並不是傳統意義上的發號施令，而是通過他的信念、願景和篤定的行動，帶動了整個團隊。他的目標早已不局限於地球，而是投向了更廣闊的宇宙。他的每一步行動都在為他的天命服務，“為人類找到未來的家園”。

這就是一種靈魂安定的力量。當一個人的目標不再只是個人利益，而是服務於更大的使命時，他的影響力和領導力會自然地散發出來，毫不費力。

當然，有些人會問：“為什麼我總覺得領導是一件費力的事？” 這裡有兩個原因。

第一，是還沒有找到真正的天命。許多人做的事情，並不是自己內心深處想做的，而是被外界的期望或現實的壓力推著走的。如果事情本身就不在你的天命中，無論你多努力，都會感到吃力。

第二，是內在的能量被陰影所蠶食。所謂的陰影，是指我們內心未被療愈的部分，比如過去的創傷、未解的情緒、隱藏的恐懼等等。這些陰影會悄悄消耗我們的能量，讓我們在面對挑戰時總是感到力不從心。**只有當這些陰影被照亮，心靈真正自由覺醒時，我們的能量才會被宇宙無限加持， 人生在對的道上不但不費力， 還會展現一種獨特而頂級的領導力。**

有人說，成為一個頂級領袖是一條漫長而孤獨的路，但我不這樣認為。我相信，這是一條充滿意義的旅程，每一步都值得我們去走。

每一次挫折，是打磨領導力的砂紙；每一次困惑，是指引天命的燈塔；每一次覺醒，是開啟頂級領導力的鑰匙。那些看似艱難的時刻，其實是宇宙在為你安排的課程，幫助你成為更好的自己。

願這本書中的知識與智慧，引領大眾從心靈覺醒邁向心靈自由的大道，解放每一顆心靈，使其愈發強大，助人們成就更美好的人生，構築一個滿溢正能量的世界。

祝願大家：

掌握心靈自由的密碼 ，步進成就無限的寶藏