

肉麻 ←→ 羞耻感

· 印度哲人哥印卡：

别人领悟到的真理，只是他自己的真理，而不是你的真理。

· 巴菲特：尊重你自己的感觉。

· 齐布斯：最重要的是，拥有跟随内心和直觉的勇气。你的内心与直觉知道你真正想成为什么样的人。任何其他事情都是次要的。

· 身体是灵魂的居所。可我们身边总有人想将自己的灵魂放进别人的躯壳里。

· 我们是我们生命的创造者。要与自己的身体建立连接，做到头脑与身体合一的学习与觉知。

1. 回归身体的感觉

· 癌细胞或是被压抑的情绪。

潜意识这个概念如何创造的？

· 当我们压制某些情绪或念头时，它们并未消失，而是被压制到潜意识中，并且一定会寻求自己独特的表达方式。

· 真正的健康应做到身体和心理的和谐。还有心灵。

· 脊椎病或象征着过度的负担。

· 我们不能剥夺别人从痛苦中获得的权益。（受挫中成长）

· 各种疾病多与心理压力有关。

· 《遇见未知的自己》 — 张德芬

· 心理咨询最重要的概念也许是共情。 — 罗杰斯

· 佛说，慎用三宝，即眼睛、耳朵、嘴巴。但仅有这三方面的交流就是巴比伦塔，此番交流只是低级的交流。

· 我们的三种智慧：身体的智慧、认知的智慧、场域的智慧

· 过于依赖认知的智慧，我们越易将自己的责备加于对方（一个关系中），反而爱的

渴望变成了伤害。

• 我们生命最初成长于花园，与美妙的环境融为一体；随后我们在体制化的教育作用下，“学会”用头脑思考，头脑与身体开始分离；而人在放逐的过程中会看到许多东西、生存技巧 for example；最后，会感到内心一直有个声音在召唤，那是想回到花园的“使命感”。

◦ 崔西师说：你可以完全追随你的潜意识。

◦ 抱怨：我们之所以向别人发出负面的信息，其实是在逃避自己内在的痛苦，这种痛苦会表现为身体上的不舒适。而假如我们感知到了身体上的不舒适，我们就与内在建立了一定程度的连接，从而不再抱怨了。

◦ 如果只使用头脑，人与人之间就会有一个《圣经》中的巴比伦塔，塔上每个人说的语言都不同，真正的合作就不可能产生，我们最终只能陷入孤独。

◦ 为引诱，潜意识可能追求失败。比如，内心深处的想法是想休息，但她不愿接受这个想法，觉得不能解散。于是矛盾产生：潜意识越渴望解散，意识上越排斥这想法，行动上就表现得越忙，从而潜意识越渴望解散……

因此，她应当尊重潜意识深处的动力，找到意识与潜意识之间的平衡点。

◦ 创伤后应激障碍（PTSD）：常用处理方法是让当事人完整回忆此事，正视它。

◦ 知行合一的前提是内心没有矛盾。

◦ 许多人不敢全然追求成功、真正地追求成功，是因为他们和大多数人一样希望有成就，但内心害怕抵达高处后“掉下来”的感觉。

◦ 当遇到挑战的时候，我们很容易焦虑或难受，那时我们很容易将注意力放在外面，试图抓住什么东西，希望外在能帮助自己去面对暂时似乎超出自己能力的挑战。

但外在的资源是难以控制的，与此同时，我们通常切断与自己内在的联系

◦ 学会信任自己的感觉。

◦ 觉知可以保护我们的身体。对身体投入越多的觉知，身体和精神免疫系统得到提升。

2. 破解你的负面游戏

- 一个心念的产生，无非食和喫。食，是希望重温一种特定的快乐；喫，是希望再也不要经历某种特定的痛苦。
- 可怕的是，我们会像巴浦洛夫实验室里那狗一样，把幸福的快乐与产生幸福快乐的附加条件等同起来，结果，我们的食或以对很多条件的执着，而变成了对很多条件的抵制。
- 将所有信息都做成一个糟糕的故事，是我们内心无时不在做的事。
- 觉察既无开始也是结束。
- 森田疗法：顺其自然，为所当为。
- 无论一个习惯性言行看起来多么不好，都不要恨它，因为它最初保护过你。
- 你那个完美的伴侣是由于自己内心创造出来的。希望你停止批判，自己首先去改正。
- 《生命的重建》

3. 深入你的潜意识之井

- 当你不知道该怎样做时，就试着放松下来，对内心深处的潜意识说，请你教我。
- 问题状态与最佳状态，找到状态转化的钥匙。
- 割裂梦想家、现实主义者、批评家三个角色，让它们分别独立地全情工作。
- 一个人的健康必定是身心灵三者的和谐
- 真诚有2层含义：一层是所想的和所想的一致的，这叫不欺人。
一层是所想的和所体验的一致的，这叫不自欺。
- 《巴别塔之犬》

4. 让身心重回流动

- 讨厌、厌恶、鄙夷等包含对他人强烈批判的感受是从头部发出的；
同情、宽容、爱、悲伤等关于爱的情感是从胸部发出的；

力量、宁静、与世界合为一体的感觉，注意力集中在小腹。

· 不含故意的坚决。

· 王阳明：此心不动，随机而应。

关键在于千百种心中的故事。很多时候我们心中也有许多故事，关键不是人性恶，而是人性被压抑得太厉害了。其本点，就是我们有一些行为或情绪视为可以接受、可以表达的，而将另一些行为或情绪视为不可接受、不可表达的。于是，我们心中淤积了太多的东西，而这些东西都会藏在潜意识中。结果，一旦有些信息从潜意识中被激发出来，它们就会被激活，于是我们就会失控，而表现出自己无法控制的故事来。所谓失控，就是潜意识暂时控制了自己。

每一个被严重抑制的情绪都是一个情结，而每个情结都是我们自己的盲点。盲点被触动，我们就会失控。但假若盲点得到觉察，也就自然化向了，别人再去触碰这个地方，就不会激发自己严重的情绪，也就做到了“此心不动”。

人各以其天理，如果人各能不受压制地自然流动，人心就会自然抵达天理的境地。

· 非淡泊无以明志，非宁静无以致远。——诸葛亮

· 致虚极，守静笃。——老子

· 真正的思考能力，总是建立在感受之上，而缺乏感受的思考，并不是独立思考，而是在重复别人灌输来的信条。

· 我们的人生，是由我们的自我意象所决定的，如果改变了自我意象，人生也会随之改变。

· 自我就是过去一切体验的总和。

· 刻意努力可能会切断我们与潜意识沟通的渠道。

努力，同时要学会放松，放松是更容易找到答案的渠道。

。放“精神电影”：在能够成功实践之前，你必须首先有一幅关于正确做法的清晰“心象”。

完成于 2020.03.07. Zhongshan