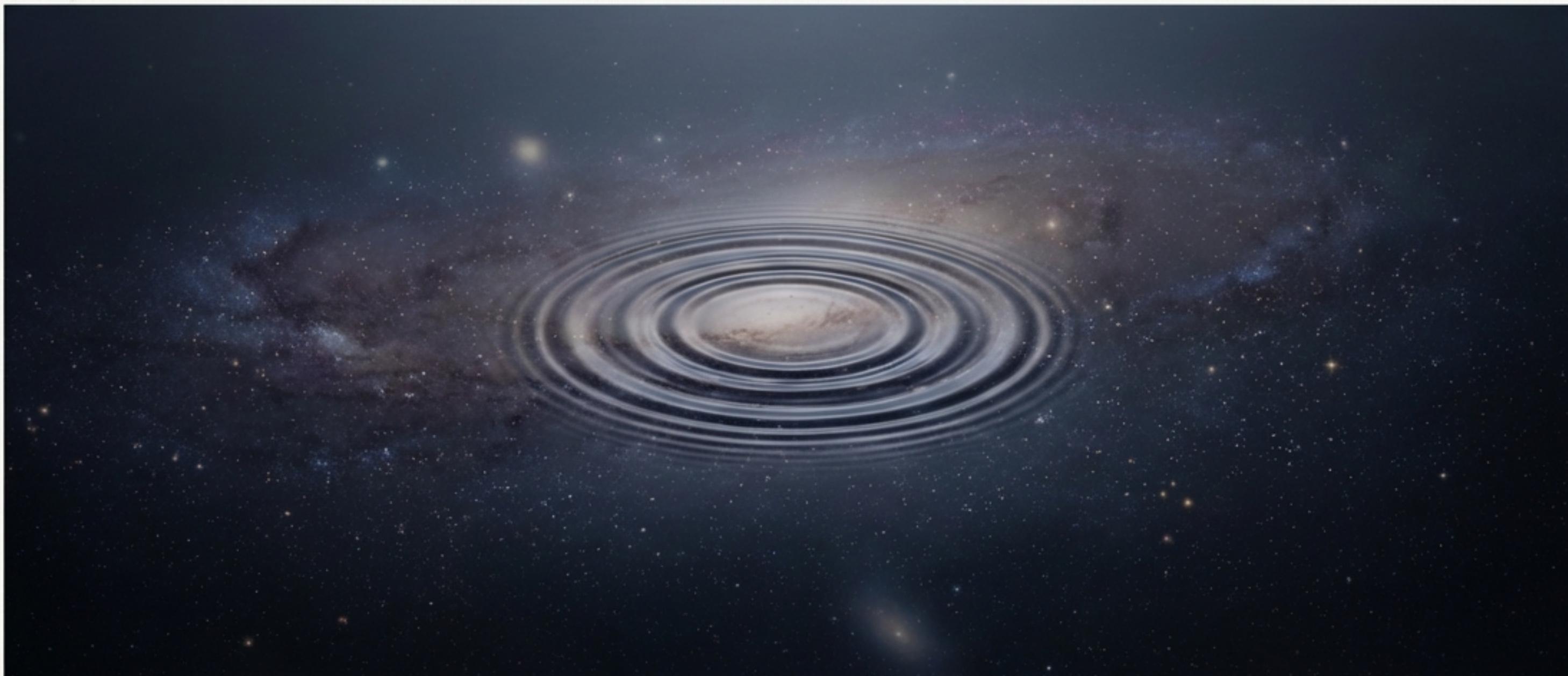


标题：镜子测试

副标题：一次关于“你究竟是谁”的探索之旅



一切，从一个简
单的问题开始。

对着镜子…

镜子里的是“我”，
还是正在看镜子的那个，
才是“我”？



我们一生都在认同一个核心幻觉：



肉体 = 存在

我们认为，镜中的那个形象，就是我们的全部。我们把“有肉体”和“没肉体”看作两个物种。

金句：“内在那个没有形体的你，比肉体的你更清醒。”

但有一个声音，穿越时空而来，为你敲门。

他不是鬼魂，不是神明。

他是一位老师，你的老朋友。

他的名字叫赛斯。他来，是为了撕掉那个等号。

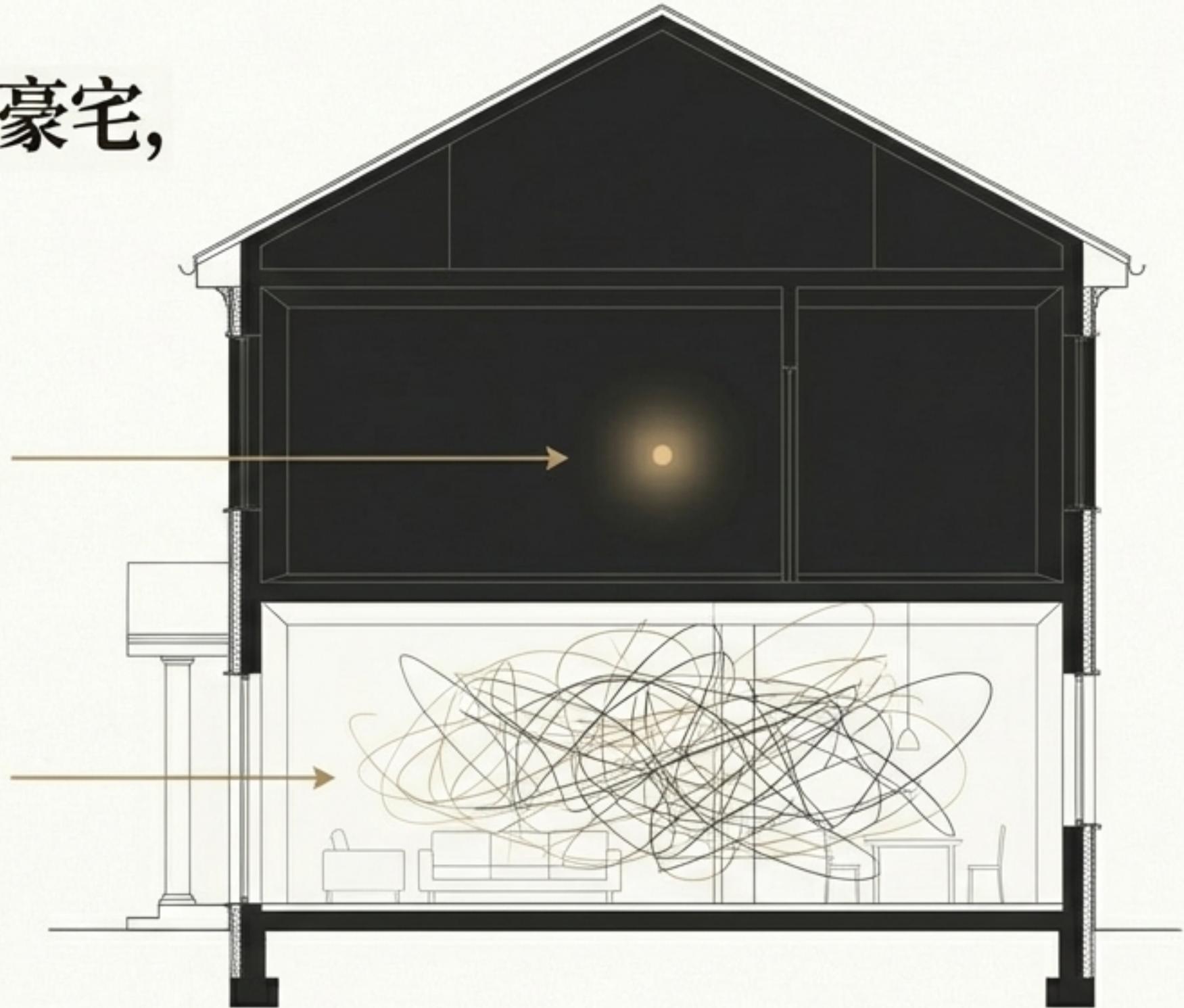


赛斯自述（金句）：“我看不见你们，但我知道你们存在。请你也给我同样的礼遇——假设我是一个真实、完整、充满幽默的生命。”

核心比喻：你的“自我”是一座豪宅，
但你却只住在嘈杂的一楼客厅。

内我 (Inner Self) : 住在二楼，
是豪宅真正的主人，维持着整座房
子的运转，但你却从未见过它。

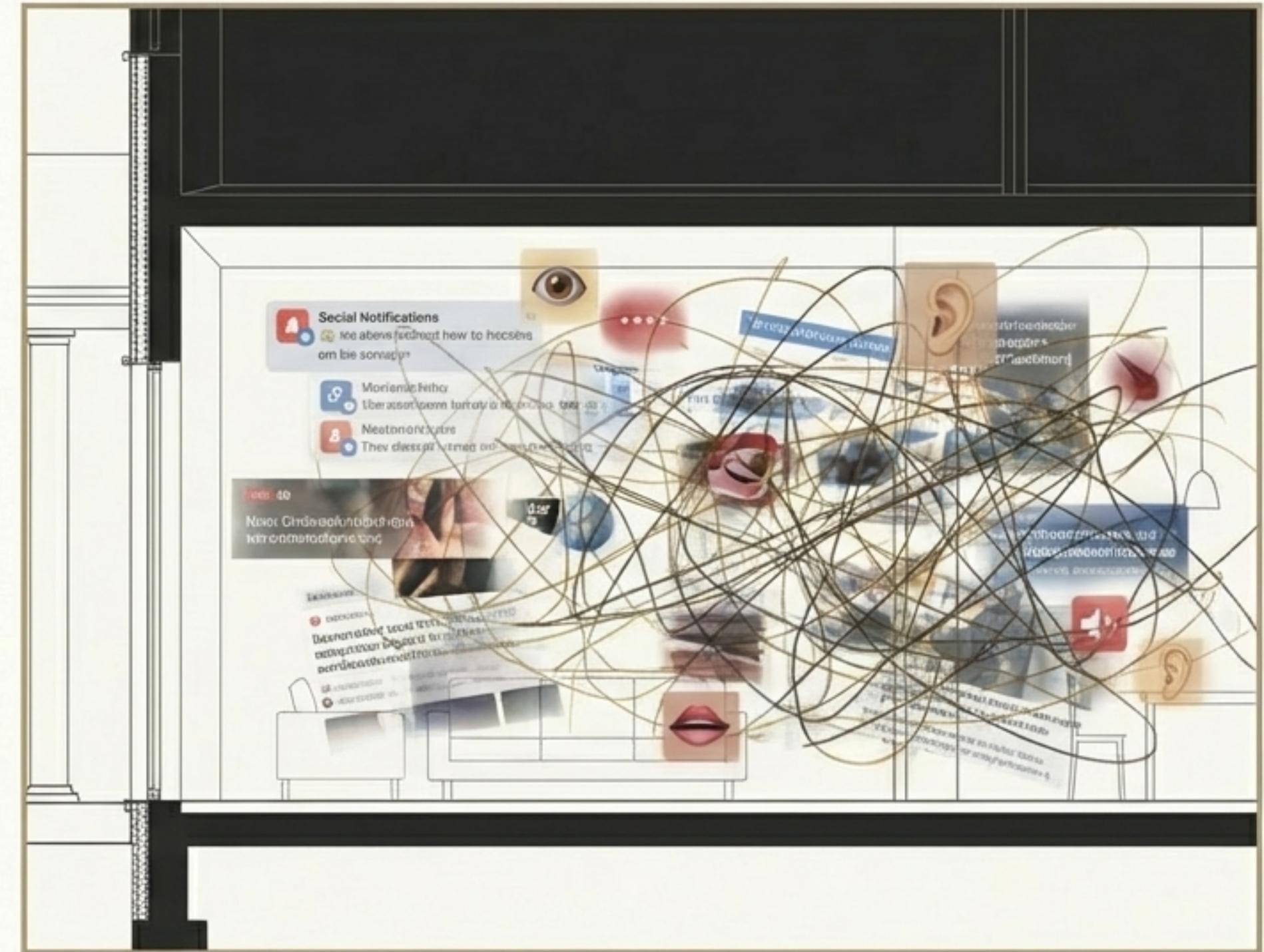
外我 (Outer Self) : 住在一楼，
通过五官 (窗户) 看着外面的世
界，以为这就是全部。
它是我们最熟悉的自己。



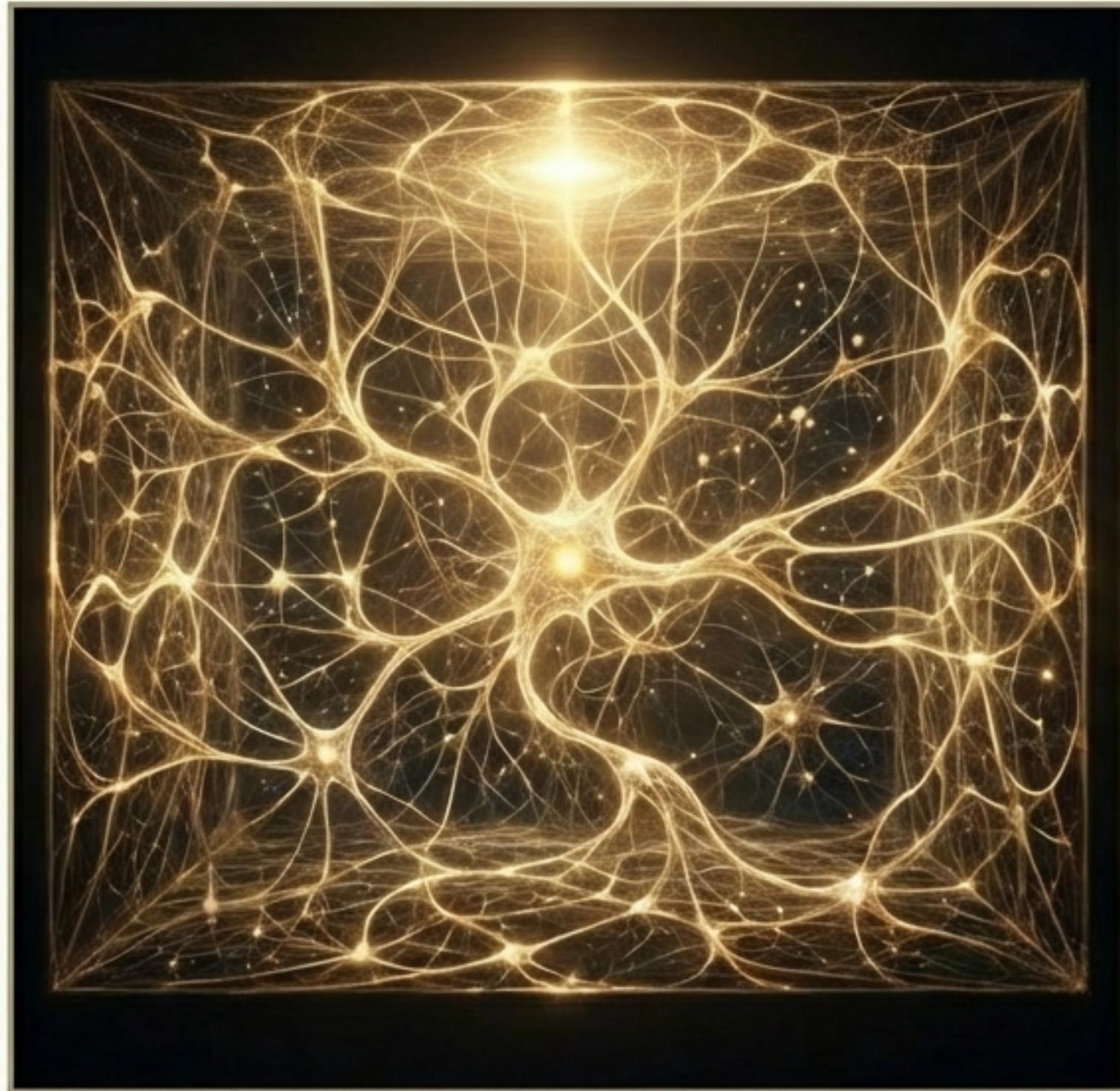
赛斯的目的：“赛斯要带你上楼，去看看这座豪宅真正的屋主——内我。”

一楼的“外我”，
像个尖叫的熊孩子。

- 它完全依赖眼、耳、鼻、舌、身这五种感官，沉迷于物质世界的喜怒哀乐。
- 它的噪音太大，以至于你从未听见楼上的声音。



金句：只有关掉客厅的音响，你才会发现：原来隔壁一直有人在为你工作。



二楼的“内我”，
是沉默的巨人。

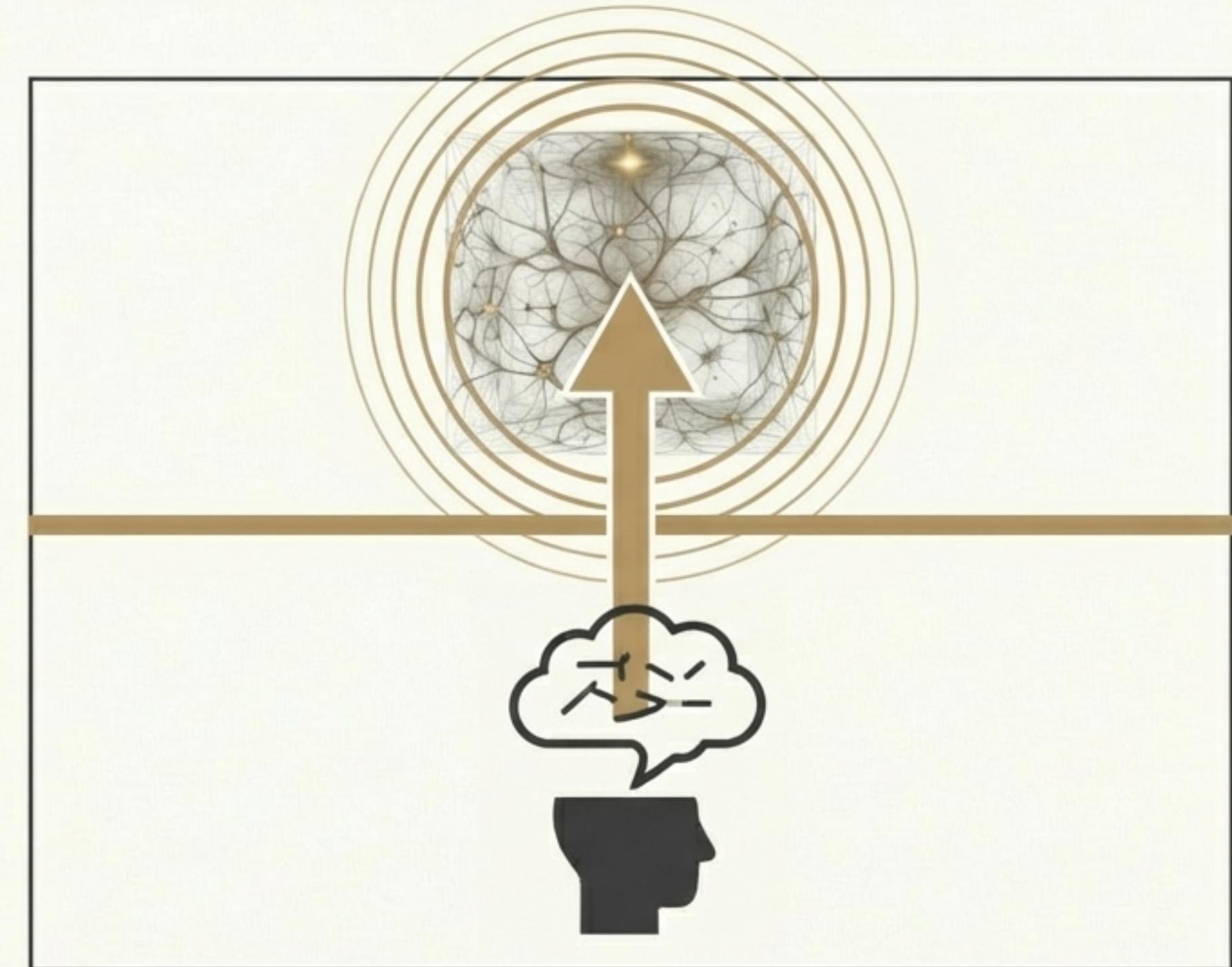
它的工作清单：

- 维持你的每一次心跳与呼吸
- 疗愈你的每一个伤口
- 管理50万亿个细胞的协作
- 储存你累生累世的记忆与能力

金句：“你之所以能活着一秒钟，全靠它。它一旦停工一秒，你立刻死亡。”

这是最关键的秘密，也是最危险的误解：

- 内我，对你（外我）
绝对忠诚。
- 它是一个不懂幽默感的
忠诚管家。
- 它把你说的每一句话，
都当作最高指令去执行。



你的话语，如何塑造你的世界

你开玩笑说：“我快累死了。”

它立刻开始关闭你的能量系统。

你愤怒地想：“这世界糟透了。”

它立刻为你吸引更多糟糕的证据。

金句：“你从嘴里说出每一句丧气话，都被内我当成了最高指令去执行。”

结论：所以，
你生命中的一切...

清单：

- 你的健康
- 你的财富
- 你的关系



真相：都不是意外，
不是命运，更不是奖惩。
它们只是你内在对话的
回音。



你创造你自己的实相。

没有例外。

没有借口。

这是最沉重的责任，也是最极致的自由。

责任（失去的）：你无法再扮演受害者。你不能再把不如意归咎于“上帝”、“命运”或“因果”。



自由（得到的）：你也拿回了改变一切的权杖。



金句：“你拒绝承认的第一秒，就开始受苦。你愿意承认的第一秒，就开始觉醒。”

**旅程如何开始？
从上楼敲门开始。**

今晚的行动：

睡前，把你的身体交给它，轻轻说一句：

“谢谢你一直为我工作。今晚，请替我疗愈。”





礼貌的敲门声结束了。
礼貌的敲门声结束了。

这只是觉醒的第一步。接下来，是一个完整的英雄之旅：



你，准备好上楼了吗？



欢迎回家。

[课程信息]

Source Han Sans SC Regular

[二维码]

[联系方式]