

如何在短时间内改变自己？

如何在短时间内改变自己？

消、爱、弃、练四步曲，每天做，两个月后你能永久地改变自己。错过这篇文章，你的生命可能会浪费几十年。郑重声明：有心理问题或心理隐患者慎用，每个步骤都非常颠覆，多练才能慢慢理解。点赞是步骤的开始，仪式感很重要。

• 消

不是让你真的去消失。

但真相是我们每个人都会消失，或迟或早。

但你们知道这世界上最荒诞的事情是什么吗？是人们以为自己可以永生不死那样活着，疯狂地追逐着时代车轮后面的滚滚红尘。人们忘记了自己最初、最真的梦。

但一旦有人提醒这个事实，他们会愤怒，会反反驳最终沉默。

你为什么想快速改变自己？

你不满意现在的自己；而且，你觉得改变很痛苦，你不想要这种痛苦持续终身。

现在我们来解决问题，具体做法：

1.每天早晨提前10分钟起床，定个10分钟闹钟，一定要定

闹钟，否则容易再睡着！做一个观想练习。

2.观想练习做法：

坐端正（根据评论区反馈，躺下容易又睡着

哦）！闭上眼睛，展开想象-

想象自己已经消失，但这个世界依然正常运

转，窗帘轻轻拂动，街道车水马龙。

想一想，自己还有什么想做的事没有做？还有怎样的梦想没有实现？

比如，之前总想着要减肥，然后去健身房办个卡，练点肌肉出来，但一直没去做。但现在，自己就这样挺着大肚皮消失了，真可惜啊！

尽可能扩展你的想象，你可以飞上太空，也可以潜入深海。让意识自然流动，去充分感受这个没有你的世界，去感受你最微不足道的梦想和最痛切的遗憾

3.闹钟响了，你回到了人间，练习结束。

这个小小的练习，可以从根本上让你认识到存在的沙小，你不会再抗拒改变的痛苦，你已然消失了，还能再活过来，这是一种多么大的恩赐！生命是一种多么炫目的奇迹！

但神奇的是，这个练习也可以从根本上让你认识到存在的伟大。没有你的世界毫无意义，所以，你必须先改变自

己，从而改变这个世界。因为你不能把这个世界让给影影绰绰Q的陌生人。“消”这个练习需要每天做，也许你会上瘾，它一定比清晨的咖啡和浓茶管用得多。它的深刻意义，将在60天的练习后，由你自己去揭晓，试试吧！

• 爱

每个人都说他爱自己，然后猛吸一口臭烟，猛灌一口烈酒。每个人都说她爱自己，然后深熬一个醉夜，深陷一段苦情。爱的，只是自己的欲望而已；爱的，只是自己的焦灼而已；爱的，只是自己的执迷而已。

所以，我们想快速改变自己，这到底是爱自己还是不爱自己呢？显然，是爱的。但爱的是改变之后的那个自己，对吗？

所以，逻辑漏洞出来了：我们是不是需要终身改变自己？如果是的话，那我们爱着的那个自己就永远是个终身追逐的虚幻影子而已，他从未真正实现过。

好在真相不是如此。我们的内在有着一个真我，这个真我才是值得我们去爱的东西。真我不生不灭，它只会被遮盖，但不会被破坏，更不会被消灭。

所谓的改变自己，只不过是去除真我表皮之外的一切垃圾而已。而这，才是真正的改变。

爱的练习：

- 1.每天睡觉之前，抽10分钟时间，坐端正或躺平，做一个观想。

2.用自己的想象力，去抚慰那个内在的真我，

去拥抱那个受伤的小孩，去赞美那个勇敢的自己，去感受那个努力的灵魂。

你可以回忆一天中你爱自己的那些事情，也可以思考不够爱自己的那些事情。但注意，不要陷入苛责和批判之中，随时把思维拉回来，用最大的善意和温柔，在想象的国度中，好好地对待自己有的人一辈子只是在仇恨和报复自己而已，这样的人永远无法真正改变自己。

3.练习自然而然结束，祝你进入美梦——你必然会有个美梦。

“爱”这个练习，同样不要去分析，只管练习

好了。它的作用是你无法想象的。

我说两个作用，就当抛砖引玉。首先，你可能不会再乱花钱了。每天做这个练习，你将不会再用品欲来麻痹自己，

同时，你也能保持对经济的清醒：

你很可能会每天检查自己的财务状况，并对它的走向了然于心。同时，你一定会把自己维护得很好。比如，你会开始认真做家务、好好做个人卫生、认真学习、勤于锻炼，等等。你的生活质量会显著提高。你会惊异地发现，自己轻松获得了延迟满足的能力。（想要获得延迟满足能力，这才是根本解决之道，其他很多方法都本末倒置了）

• 弃

一个视频，你的“完美能力”一天就足以做成爆款。但现实中你要做一周，还成不了爆款。一个项目设计书，你的“完美能力”一周就足以做得妥帖。但现实中你要做一个月，还磕磕绊绊。一个产品，你的“完美能力”一个月就足以做到完美。但现实中你要做一年，还总是在补bug.

“弃”，是“快速改变自己”中，提升效率的环

节。它可以让你在2个月以后，将自己的能力提升N倍，接近“完美能力”。快速改变自己的结果，无非就是以完美能力来做事而已。不，我没有夸张，也没有虚伪。我是个真诚的人。我自己没有实现的事情，不可能推荐给你

大多数人的潜在能力都是实际能力的无数倍，这一点想必没有争议。

问题就是潜在能力去哪里了？

我们的“完美能力”为什么不出现？

完美能力没有消失，只是我们把它阻碍了，用什么阻碍的呢？

- 刷抖音。

- 刷知乎摸鱼。

- 开着微信电脑版，随时和N个暧昧对象有一句无一句闲聊；随时在群里抢红包，插科打诨。

- 微博又出大新闻了！得看看去。

•做事怎么可以没有背景音乐？

... ..

“弃”的具体做法：

1.每天结束后，反思什么行为障碍了你的完美能力。

2.第二天，丢弃掉所有障碍。卸载抖音、关闭微信通知、排除一切干扰源、进入物我两忘之境。这样你的完美能力一定会出现的。

3.记住一点：旧日习惯的打破和新习惯的建立，有一些研究证明需要两个月左右，具体时间因人而异、因事而异。但不管怎样，做一天的“弃”你就离新的习惯近了一天，所以，建议找个团体去打卡，这样，你每天都能得到正向反馈，利于执行。

这是很简单的练习，但世界上能做到的人不到1%。对，这个数据没有实证研究支持是我想出来的。

剩下99%的人而在干什么？一边刷短视频一边继续思考着“如何在两个月内快速改变自己？”他们这样对自己礼貌吗？不礼貌。

• 练

这个步骤简单粗暴，全是每天的行动，不废话，直接上硬菜。

1.每天练习被拒绝。

每天联系一两个你认为的大佬，写邮件、加

(发) 微信、打电话、约见面都可以。和大佬说什么？无所谓。聊生活、刷存在、祝

福、谈合作、请教都行啊。

你必须每天走出舒适区，去接触更大的可能

性，而这才是改变发生的基础。和一般的做法不同的是，你是在练习被拒绝，也就是说，你必须抱着被拒绝的态度去做这件

事。

那么结果是：被拒绝了，OK，我的练习完成了，我的脸皮变厚了，我没损失任何东西；

联系上了，同意了，赚大发了！明天我还要做这个练习，太爽了！

2.每天再练习做一件突破日常的事，比如主动上台去讲话，比如开始跑步，甚至改变一条回家路线而已只是为了体会一下陌生感。

3.每天写作。

熟悉我的朋友知道，我是非常非常推荐写作

的，不管写什么都行，只要每天写一段就好。可以是复盈，也可以是小故事，也可以在知乎上答题呀，嘿嘿嘿。

4.每天集中一个时间，做思考。

思考你当天所有事情里面的bug，然后再找出解决方案。
注意，这个练习尤其重要，是前面所有练习的保障。

举个例子：

反思中..发现肚皮最近还是那么大啊。

继续反思中.....我每周做四次腹肌训练啊，为什么肚皮上还是一层奶油？这很不科学嘛！

深入反思中.....哦哦哦，最近似乎吃得越来越多了，根据能量守恒定律，这样下去肚皮只会越变越大的！

反思结束...知道了，从现在起我要记录每天的饮食，我要控制每天摄入的热量了。

以上。

消、爱、弃、练，四个步骤，每天练，60天。能做到的大侠，咱们评论区见。

再总结一遍：

消观想，爱观想，弃垃圾，练拒绝，练突破，练写作，练反思，每天七件事。