

## 生命的重建（周文强老师解读）

《生命的重建》-周文强老师解读

各位666书友会的家人大家现在好，我是周文强老师，今天周老师为大家推荐一本绝世好书，也是一本能够改变你命运的书，这本书的名字叫做《生命的重建》，这本书在美国的纽约时报连续畅销了50多周，一直是排名第一，而且在全球销量已经超过2000万册，开篇的第一句话就把我给震撼了，这是一个推荐序，一个全世界最著名的作者，他说假设说把我扔到一个荒岛上，我只能带一本书的话，那我一定会带这本，这本书叫《生命的重建》。这本书是周老师曾经推荐给我一个学员的，我这个学员身体有很多的疾病，然后一生特别的痛苦，然后曾经也有想过轻生，然后因为这本书治疗了他，疗愈了他，然后他的疾病消失了，他的生活变得越来越好，从被人抛弃，然后几次婚姻的失败，到因为读这本书他的命运发生了魔术般的改变，所以我们666书友会，周老师永远只推荐能够改变你命运的书。

这个作者叫露易丝·海，这个作者首先她也是一个传奇，她的故事在这本书里面也有讲到，这本书它是她这辈子最重要的巨作，这个人是一个很特殊的人，我简单给大家介绍一下她的经历，从小出生在一个离异的家庭，然后童年特别的痛苦，在5岁的时候被隔壁的邻居给强奸了，然后从此以后她的人生就一踏糊涂，跟她的母亲生活在继父的家里面，继父对她经常是虐待，打骂，所以从小她就生活的一团糟，然后在学校的时候又被人性侵，然后几次的恋爱都失败了，被伤害，15岁的时候就堕胎好

几回，16岁的时候没有办法，怀孕，然后就把这个孩子生下来了，她把她的孩子送给了别人，一辈子没有见过这个孩子，然后从此以后她的生命就像，真的是一个非常痛苦的经历，每遇到一个男人就被打，工作也不顺利，又没有财富，然后她又觉得自己长得很丑，身体又有很多的疾病，不是这里痛，就是那里痛，然后直到她遇到了一个富商，她跟那个富商结婚了，她以为她的生命从此应该充满阳光了，结果在她结婚十几年以后，她的丈夫又抛弃了她，她又变成了一个极度痛苦的人，就在这个时候她去医院做体检，发现自己得了癌症，对于一个离婚，然后童年不幸，然后半辈子特别痛苦的一个人，50岁的时候一分钱没有，当得知自己得癌症的时候，她简直就已经不想活了，去医院化疗了几次，医生把她的很多的身体癌细胞给她切除，但是到最后她付不起医药费，而且医生告诉她说，这个要不停的切不停的切，切到最后把她的整个身体切没为止，她也没有钱付医药费了，然后干脆她就想，算了我不治了，我能不能通过我自己来去治好我的癌症，然后从此以后她就走上了学习的道路。

她从15岁离开学校就再也没有学习过任何的课程，一辈子都觉得自己痛苦，是因为自己的父亲造成的，是自己的母亲造成的，强奸她那个人给她造成的，她的那么多男朋友给造成的，她老公给她造成的，但是从来没有意识到这是她自己的问题，直到她去到了教会，然后接受了一个课程，这个课程其实也是非常有名的，叫奇迹课程，未来周老师可能也会把这本书推荐给大家，当她去上了这个课程以后，她开始向内求，她开始向内反思，她开始召见了她这一生所有痛苦的经历，所有痛苦的旅程皆是自己给自己造成的，然后她就开始运用奇迹课程，来去治愈自己的癌症，她用了整整两年的时间，不吃药，然后也没有去过医院，结果她

的癌症奇迹般的疗愈了，当她疗愈完以后，她就觉得这个东西太棒了，能帮到我就帮到别人，从此以后她就开了一个心灵工作坊，然后以心理咨询的形式帮助了很多的病人，然后大概十几年间她接待过上千个病人，她都通过她这套理论和方法治好了别人。

从此以后她就变成了一个作者，她渴望能够把这套方法传播出去，她的第一本小册子出版以后就引起了共鸣，直到她的第一本书《生命的重建》，当这本书推出以后，市场上反应非常的热烈，她也通过这本书，成为了一个非常受人尊敬的作者，然后又开自己的心灵工作坊，然后又开自己的网络节目，不遗余生的帮助了无数人，从疾病的深渊从痛苦的人生里面走了出来，活出了焕然一新的人生。然后她被美国媒体称为最接近圣人的人，50岁的时候得了癌症，5岁的时候被性侵，但是她活到了91岁，然后非常非常的健康，非常非常的幸福，她的后半生就因为她这套人生哲学，让自己的生命发生了完全的改变，所以她渴望，把自己的人生哲学全部放到这本书里面，来帮助我们所有的读者。如果此时此刻的你在财富上有问题，在健康上有问题，在疾病上有问题，如果你觉得你的人生非常灰暗，你觉得特别痛苦，你觉得你的生活一团糟，你觉得你没有人爱，你觉得你胳膊不好，然后腿疼，然后有关节炎，然后身体有各种各样的疾病，在这本书都可以帮你疗愈。

我觉得这本书第一，它唤醒了我们每一个人的生命，《生命的重建》，我觉得这本书其实讲了三个主题：第一个，唤醒。它把你唤醒了，它把你从那个浮躁的城市唤醒了，我们都活在外在的世界，我们都认为我们的痛苦是外在造成的，但是它把你唤醒了，它告诉你生命当中发生的所

有的事情，都是由你自己造成的。第二个叫疗愈。它疗愈你的童年，它疗愈你童年经历的所有的痛苦，周老师在台上经常讲这么一句话叫做，幸运的人用童年疗愈一生，不幸的人用一生在疗愈童年，其实我们很多的不幸都来自于我们的童年，在这本书里面它也会帮你疗愈你的过往，疗愈你的所有的经历。那第三个就是创造。它教你如何创造一个全新的生命，教你创造一个全新的人生。

所以我觉得这本书特别好，主要有三个章节，第一个章节作者把它叫做“与路易斯一起探讨”，其实在我看来，第一部分其实就是作者的人生观、世界观和宇宙观，她的人生哲学。然后第二部分是让这些思想开始运转，其实这就是她通过治愈了无数人，她总结出了一套可行的方法，她告诉我们说，我们人体所有的疾病都是跟我们的情绪有关，跟我们的思想有关，跟我们的信念有关，你只有找到你的疾病是怎么来的，你才能把它送走，然后所有的疾病几乎全涉及进去了，你的所有疾病的对照表全在这本书的第二部分。第三个部分就是作者的故事，这个作者这么悲惨的故事她都能够活出来，我相信我们每个人都可以活出来，那么我们就一起进入这本绝世好书，让周老师带着你一起阅读这本《生命的重建》，来帮你点亮你的生命，用生命点亮生命，用生命陪伴生命，用生命唤醒生命，点亮我们每一个666书友会读者的生命。

那让我们正式进入《生命的重建》，首先我们作者的人生价值观，其实我觉得任何一个成功的人士他之所以成功，都是形成了一套属于自己独特的人生哲学，那她把她的人生哲学，这90年所有的东西都沉淀到了这本书里面。第一条，我们的生命经历完全是由我们自己造就的。二，我

们的一思一念都在创造我们的未来。三，最富有力量的是当下，而不是过去或未来。四，每个人都受到了自我憎恨和内疚的伤害。五，每个人都认定自己不够好。这只是一个念头，它是可以改变的！我们创造了我们身体的每一个称为疾病的东西，对我们最有害的是怨恨、批评和内疚，丢弃怨恨，甚至能够化解癌症，我们必须原谅过去，并宽恕每一个人，我们必须愿意开始学着去爱我们自己，现在就开始赞同和接受自己是积极改变的关键，当我们真正爱自己的时候，我们的生活中一切都会运转正常，尽管生活不断变化，在这无限的生活中一切都是完美无缺的，没有起点，也没有终点，只有物质和经验持续不停的转换再转换，生命永不停待，每一个时刻都是新生的，新鲜的；我具有创造自我的特殊力量，这种力量使我们能随心所欲的创造，我欣喜的觉得我有力量，按照自己的选择任何方式使用我的头脑。生活中每一个时刻都是我们弃旧迎新的起点，让我们就在当下做一个全新的开始，在我们世界里一切都很美好。她的人生哲学其实，当你真的看完这本书以后，你真的能够明确感觉到这真的是真相，对于一个明心见性开悟觉醒的人来讲，这本书真的是让我越读越沉迷，让我越读越叹为观止，作者用她这套人生哲学治好了自己的癌症，疗愈了自己的过往，也治好了无数患者的癌症。

在美国，有无数人走进她的工作坊跟她学习，然后有无数的读者通过2200本书籍，在跟我们这个作者去学习，她治愈了无数癌症患者，很多身体的疾病都因为这本书而得到了疗愈。所以其实作者的价值观都写在了这本书里面，最重要的第一条，那就是生命非常简单，我们所付出的转眼之间它就会回到我们的身上，付出就等于收获，我们其实很多很多人，我们的所思所想就是我们的因，而我们今天的所思所想，一言一行在创造明天的果；换句话讲，一个人很贫穷，一个人浑身充满了疾病，一

个人每天都活的很黑暗很痛苦，其实都是自己创造的因。是我们的思想，是我们的思想，是我们的信念系统，是我们的思维，因为我们的思想创造了我们的思维，我们的思维创造了我们的行为，我们的行为创造了我们的结果。所以只有改变我们的思想，改变了这个因，这个果才有可能发生改变。然后作者提出来有4个东西，是我们生活当中的习惯，为什么世人皆苦，就是因为这4个习惯造就了世人皆苦。第一个叫做怨恨，第二个叫批评，第三个叫内疚，第四个叫恐惧，作者认为人世间所有的痛苦，都来源于这4个我们人生当中的习惯。其实我们每一个人都会有怨恨，我们小时候刚出生一个婴儿是完美的，他是爱这个全世界的，他没有任何的批评，没有任何的怨恨，也没有任何的内疚和恐惧。但是他慢慢长大以后，他开始发现他有了怨恨，当父母满足他的时候，他就很开心；当父母没有满足他的时候，他就有了怨恨，他就有了批评，他就有了指责；当他长大以后，他就又会为自己做的一些事感到内疚和恐惧。所以这4个习惯如果不改变，其实我们的人生是不可能好的。

那作者讲到我们人生所有的疾病，都是由我们不宽容导致的，每当我们生病的时候，我们要心里想一想，所有的疾病都来源于不宽恕。所以每当我们生病时，我们需要在心中默念的搜索一下，看看谁需要被宽恕，那个最难让你宽恕的人，正是你最需要宽容的人。宽容就意味着放弃，放手让他离开，宽容就意味着不再去做什么，把整个事件全部丢掉。

其实我们很多人真的是因为不宽容，我有一个朋友，她是一个女士，然后也是我的一个学员，她经历了4次感情的挫折；她特别的痛苦，每一个男人都虐待她、打她、骗她的钱，让她的生命一团糟。然后当她来到我

这里学习的时候，我突然发现她对这4个男人的恨，怨恨，然后就一直在她的情绪里面，所以这种怨恨就会让她吸引到下一个虐待她的人，然后怨恨的人。而且我发现她浑身都是关节炎，为什么她浑身是关节炎呢，就是因为批评和指责。你会发现跟她相处的同事她会批评；跟她合作的人，她会批评；然后你会发现她家里最亲爱的人她会批评；然后她的父母她也会批评；你就会发现在她嘴巴里面，在这个世界上每一个人都是值得批评的对象所以其实都是自己的原因。当你不宽恕的时候，你就永远跟负能量是在纠缠。所以作者告诉我们说，我们要学会接纳，我们要学会臣服，我们要学会宽恕那些伤害我们的人。其实伤害我们的人，宽恕她不是为了宽恕她，是为了宽恕你自己；那个惹你生气的人已经安然入睡了，而你还躺在床上暴跳如雷睡不着，其实放过别人其实就是放过自己。真的，这句话你们一定要记住：所有的疾病都来源于不宽恕，所有的疾病都来源于不宽恕。

我有一个朋友也是我一个学员，他的母亲得了癌症，然后周老师就开始给他母亲做一个辅导，然后特别是我找了我背后的一个神医在跟她沟通。然后就问她，首先是问她儿子，说你妈妈可能情绪上有问题，然后应该脾气很暴躁，而且内在肯定有很多的不宽恕，然后反正就是活得不开心。然后我学员就说，绝对不可能，周老师，我妈妈非常开心，非常大度，对人特别和善，她心胸特别宽广，绝对没有人可以伤害到我母亲，我觉得她是一个非常和蔼的人。那是你认识的妈妈，不代表她对你这样，就对全世界所有人都这样。当我们在给她做个案的时候，我们发现，她跟她老公之间的离婚对她伤害特别的大，就那股气那股怨一直在她的体内。她不能宽恕，然后她不能够原谅，所以那股气就一直在。久而久之她又不敢跟她儿子讲，她又不好意思对别人讲，然后就积於，积於在

那里超过30年以上就形成了癌，形成了癌。到医院检查已经是，已经是晚期了，必须得做靶向治疗，周老师就是通过这本书的内容来帮助她。我跟她讲，我说阿姨你看这本书，然后我们再给她做辅导，我们希望让她把这股气把这股怨给她放出去，当这个阿姨把这份怨放出去的时候，当她内心真的宽恕的时候，真的她的身体越来越好，大概这件事已经过去一年时间了；她现在，不能说她去医院检查没有任何的癌细胞，只能说她现在过得很开心很幸福。我觉得如果按照这个作者的说法去做，那可能过了两年过了三年，当她心情真的很好，当她宽恕这个世界上所有的人的时候，当她开始爱这个世界上所有的人的时候，我相信她的疾病一定会痊愈。

我觉得这本书里面有两句话是我特别喜欢的，而且讲出了宇宙的真相。第一句话就是，所有的疾病都来源于不宽恕，而这个世界上最好的药就是爱，当你学会爱你身边的每一个人的时候，当你开始爱那个不宽恕的那个人，你懂得宽恕他的时候，爱就是世界上最好的药，它可以疗愈一切！我觉得真的特别的好，当你开始学会爱的时候，你会发现生命的奇迹才会在你生命当中发生。而且其实我们很多的问题都是由我们自己造成的，是我们用我们自己的思想，我们的信念系统造成的，那些问题真的是真的吗？其实不见得，只是一个看法而已。真真正正伤害你的不是那个事件，也不是那个人；是你对那件事情的看法。

周老师曾经给大家讲过一个ABC法则；A是事件，B是看法，C是结果。今天有一个人骂了你一句，你特别生气，哇，气得半夜睡不着觉，你会认为那个人凭什么骂我，是他骂我这件事造成了我今天很生气，造成了

我很气愤，造成了我今天心情不好，甚至我们因为这件事会怪那个人，我们渴望他改变。但是当你认为是A决定了C的时候，那个A你是不能掌握的，A是别人，你永远掌握不了世间，掌握不了别人，你永远不知道你明天会碰到什么样的人，遇到什么样的事；当你认为A决定了C的时候，你就把命运交给了别人，其实实际上是B决定了C。你们相信吗，今天同一个人说，你怎么这样，你这个人怎么可以这样，可能这一句话有些人会很生气，会气好几天；但是可能对于另外一个人来讲，那个人可能觉得无所谓，没事啊，好啊，我改就行了，感谢你给我的建议，太棒了。换句话讲，不是A决定了C，是B决定了C，是你对那件事的看法决定了那件事的结果。当你认为是A决定了C的时候，你就把力量交给了别人；当你认为是B决定了C的时候，你就把力量拿回来了。你只要改变这件事情的看法，这件事就能改变。比如说一个杯子，它今天只有半杯水，那消极的人看来，你看马上就完了，只有半杯。半杯水你可以把它看为半满，也可以把它看为半空。其实这就是一个看法，然后一个消极的想法：你看这个水喝完了，怎么只有半杯。一个积极的人就是：太棒了，还有一半水，我还可以慢慢喝！事件不决定结果，是B决定了C。是你那对那件事的看法。

举个例子，我们今天遇到的所有的境遇，其实都是由我们的思想，由我们的信念决定的。你相信了你这个思想，它就会真的就变成这样。举个例子，今天有一个人碰到了问题，叫做经济困难。他经济很困难，他赚不到钱。这个问题的本质是什么，这个问题的本质是他有一个观念，那就是：我是不是不配拥有钱，我不应该拥有钱，钱是坏的。他对金钱有负面的思想和信念，甚至他的潜意识，他的骨子里，都不相信自己能赚到钱，这就是结果。只要这个观念一改变，内在变了外在立刻就变了，

因为外在世界只是内心世界的一个显化，外在世界只是一个投影，投影源在我们的内在，你相信什么什么就会变成真的。然后没有朋友，我没有朋友，我很孤单，我没有朋友，你没有朋友，没有孤单，其实你的信念系统是这个世界没有人爱我，我是一个不值得被爱的人。当你认为这个世界不值得被爱，没有人爱我的时候，你自然就会没有朋友。比如说你工作上有问题，工作上经常会出现小纰漏，其实是你内在的信念告诉自己说我做不好，我很笨；然后你总是去取悦别人，希望得到别人的认可。其实你的内在的信念是，我永远不知道我明天应该去哪里，所以你能只能去取悦别人。

换句话讲，你的这些信念系统是怎么形成的呢，作者告诉我们说，这些信念系统它全是小时候我们形成的。小时候如果你遇上一个非常积极的父母，她每天都是给你鼓励：宝宝你是最棒的，儿子你是最棒的，爸爸妈妈相信你长大以后一定可以有所作为！可能你就会建立一套正面的信念系统。但是如果你碰上一个比较负面的父母，或者一个负面的老师，然后家长或者大人或者权威，那你就会听到一个负面的声音：你不行，你怎么这么笨，你怎么那么蠢？这个作者在书里面让我们做一件事：拿一张白纸出来，然后把你父母把你的老师，把你小时候你认为的权威，或者说大人，骂你的那个话写出来。你知道当你写出来以后会发生什么事情吗，因为任何的父母小时候都会骂我们，很正常，我爸妈也会骂我，很正常，然后老师也会骂你，然后同学也会骂你，都可能会说一些负面的东西，把它写出来，你怎么这么笨，你怎么这样，你们知道写出来以后会发生什么情况吗？你们一定要按照这个作者说的，拿一张白纸，把小时候那些权威的大人，不管是你的家长，还是你的亲戚，还是你的师长，骂你的话写出来。写出来以后你会惊人的发现，当你变成大人以

后，你就是用这个话在骂别人的。你骂你的孩子，就是在重复曾经你父母骂你的那些话。

换句话讲就是，我们的信念系统完全是受我们父母的影响，是环境决定思维，思维决定行为，行为决定结果。为什么我们讲这么一句话：很多人之所以不幸，就是因为他们在童年受到了伤害，是因为他们在童年得到了不认可，得到了鄙视，然后他们变得越来越自卑，觉得自己没有价值。可能是一个权威的媒体，可能是你的老师，可能是你的兄长，也可能是你的父母。

那你有没有想过一个问题：你的父母他为什么会骂你？如果你的父母还在，作者建议我们说去找找你的父母，问问他小时候他的父母是怎么对他的，是怎么说他的。你会发现一个秘密，你的父母之所以这么说你，是因为他的父母曾经也是这么说他的。换句话讲一直是轮回，一直在轮回，因果，我们就很难跳出这个因果。就是我们必须要改变，我们必须要认识到这个问题，就像周老师开篇跟你们讲的这句话一样：幸运的人，用童年疗愈一生，而不幸的人，用一生在疗愈童年。其实我们童年肯定受到过伤害，但是我们必须要将童年的伤害疗愈出来。当我们拿这张纸把它写出来的时候，我们瞬间明白了：原来不是我不值得被爱，原来不是我不行，是因为我父母告诉我不行，他说的不一定是真的，那都是过去了，我现在可以重新掌握我的人生，我的大脑可以选择我成为一个贫穷的人，让我相信这一条，我是一个贫穷的人，我也可以选择我是一个富有的人。换句话讲，改变可以从当下这一刻开始，因为过去已经过去，而当下掌握在你手上。而且你一定要懂得宽恕你的父母。

作者还给我们举了一个非常经典的案例，在他的思想里面，我们为什么会遇到这样的父母？其实都是我们自己的选择。如果地球是一个学校的话，你想成为一个美发师，你要去一个美容学校学习，对吗；你要成为一个机械师，你要去一个机械学校学习，对吗；你要去当司机，你要去教你开车的学校去学习，对吗。父母就是你的学校。你之所以会配上这样的父母，就是因为那就是你的功课，你应该从你父母身上学到一些东西。其实真的，我们一直在延续我们父母身上的一些东西，不管是好的思维方式还是坏的思维方式。所以当你意识到这个以后，你知道会有多夸张吗，你可以选择改变。你可以选择改变，而不是选择抱怨，而且永远要宽恕你的父母，因为他们曾经也是孩子，他们就是这样被自己的父母教导的，所以你要懂得宽恕你的父母。其实当你宽恕你父母的时候，真真正正宽恕的不是你父母，是你自己。是和自己和解，这个世界上所有的问题都来源于不宽恕，不管是疾病还是痛苦，还是贫穷，都来自于不宽恕，不接纳。那你不宽恕你父母，你恨，那股怨气在你内心当中就像一个乌云一样，你走到哪，那个乌云就跟着你到哪。只有你把你心中那个怨，那股气，给它泄出去的时候，你才会拥有健康富足的人生，真的是这样的。周老师真的是，真的是感受特别的深刻。在我的人生观里面我经常讲这么一句话，你和父母的关系就是你和财富的关系，你和父母的关系就是你和婚姻的关系，因为一切都是关系。

在这本书里面，作者也有讲到一切都是关系。生命既是关系。你会发现父母婚姻不好的，长大以后，他的婚姻模式也在延续自己父母的婚姻模式；跟不孝顺父母的，不爱父母的记恨父母，他的财富绝对不会好到哪

里去。你想想，生命就是关系，我们要想赚钱，我们需要去企业上班，我们需要跟同事相处，我们需要跟上下级相处，我们需要跟顾客相处。相处好了，大家都把钱给你，你不就有钱了吗？你跟这个人关系不好，跟这个人关系不好，你跟全世界都关系不好，你怎么可能赚到钱？你怎么可能有钱，你怎么可能有爱情，你怎么可能有家庭，你怎么可能有友情。所以生命即是关系，你和父母的关系就是你和生命一切的关系，为什么周老师要教你和父母和解，不是为了爱父母，是为了爱自己。而且还有你和父母的关系，造就了和你自己的关系，你和你自己的关系投影到了全世界，别人身上。

就是父母经常吵架，我们小时候这种特别痛苦。结果你会发现你的婚姻，就是你父母的投射，你必须得找到投影源把它给解决掉。当你意识到这个问题的时候，其实它已经解决一半，所以我觉得这一点讲的特别好，一定要从我们小时候的观念里面走出来。当然这是一件很难的事，因为你的脑袋里面全都是负面的信念系统，你必须要把它从，负面的信念系统变成正面的信念系统，它需要一个过程。但是不要着急，它绝对是有方法的，就像书中讲的一个故事一样，你的一个小孩以前每天是10:00才睡觉，结果要上早自习了，你让他每天8:00睡觉，刚开始前两个晚上他一定是给你闹，一定是哭，一定是去挣扎，他不习惯，对吗，这个时候你如果选择妥协了，那这个孩子他可能一辈子也就这样了；但是如果你坚持原则，第二天，第三天，过了一个礼拜，过了一个星期，你会发现8:00睡觉，已经变成了一件很正常的事情。

那换句话讲就是，我们的思想也是这样。我们的思想刚开始是负面的，

我们每个人满脑子里面都是念头，八万四千个念头很多都是负面的。周老师曾经讲过这么一句话，负面的思维会引发负面的情绪，负面的思维加负面的情绪，就等于一个负面的人生；而正面的思维加正面的情绪，等于正面的人生。当我们脑袋里出现负面的时候，马上生起一个正面的念头把它盖过去，我们要知道我们的思维模式。这个作者还讲了一个非常重要的方法，还是拿一张白纸出来，把你自己现在想说的话，夜深人静的时候一个人呆着，把自己想说的话，特别是内心当中的那种指责，那种抱怨写下来，写下来，写完以后，你突然会发现：原来我脑袋里这么多负面念头！或者就是找一面镜子，作者告诉我们找一面镜子，对着这个镜子看着自己的眼神，看一个小时，你心里想什么你就说出来，脑袋里有一个念头你就说出来。比如说你看到镜子里的自己说，我怎么这么丑，我脸上怎么这么多雀斑，我怎么胖成这样了，我怎么变成这个鬼样子了。说出来，你把它全说出来，说出来以后，你突然会发现，原来我对自己全是不接纳，全是否定，全是负面。当你能够看着镜子里的你，完美的接受自己的时候，开始爱自己的时候，开始用一个小时欣赏自己的时候，开始对着镜子说正面的念头，给自己的时候，看到镜子告诉自己说，原来周文强这么帅，这么健康，这么强壮，太棒了，我又年轻了，我简直太棒了，我太有智慧了，我太觉醒了，我太开悟了，我太富有了，我太帅了。然后你会发现那种正面的念头，慢慢就会代替你，你会创造一个正面的结果。

因为吸引力法则，我们的每一思，每一念，每一行，都在创造我们的人生。作者告诉我们说，你今天在人世间经历的所有的痛苦，不管是事业上的失败，婚姻上的失败，身体上的疾病，还是所有的一切的不好的事情，其实要想解决它就两个字叫宽恕。原话是这样说的：宽恕自己，宽

怨别人，能够把我们从过去中解放出来，解救出来。奇迹课程一遍又一遍的告诉我们说，宽恕是一切问题的答案，爱是从任何病症当中，康复的一剂良药，宽恕则是通往爱的途径，宽恕能够化解怨恨，当你化解怨恨的时候，你会发现，你生命当中很多的负面的事情消失了，负面的人消失了。

这个作者也是经历了几次感情的失败，经常被男人给虐待，然后她也很恨，她恨第一个男人，强暴她的那个男人，结果就吸引了第二个，她恨第二个就吸引到了第三个，她恨第四个就吸引到了第五个，当她开始宽恕的时候，那个好的男人就出现了。然后作者也告诉我们，一个非常好的宽恕的方法，大家可以跟我一起做一下：深呼吸，想象一个舞台，在这个舞台上站着一个人，你最不想宽恕的那个人。其实你最不想宽恕的那个人，往往就是最值得你宽恕的那个人，想象他站在那个舞台上。你看着他笑，开始爱他，开始宽恕他，允许这个宇宙当中，最好的事情都发生在他身上，你看到了他的笑脸，你看到了他的拥抱，你看到他越来越好了。感恩他，然后把他送走。再继续想象一个画面：想象你自己站在那个舞台上，你开始接纳自己，爱自己，宽恕自己。从内疚的情绪里走出来，从批评和指责的情绪里走出来，允许全宇宙最好的事情发生在你身上，你看到了，你最想要的所有的一切都发生在你身上，张开双臂，拥抱这个世界，允许全世界最好的幸运都发生在你身上.....

我觉得这个冥想特别有意义，真的。因为周老师曾经也是心中，在两年前伤害我特别深的一个人，真的伤害周老师特别深的一个人，然后我一见他就特别烦，特别痛苦，然后他还经常出现在我生命当中。但是当我

开始真的宽恕他的时候，我发现他变了，他变好了，他开始跟我关系越来越好了，他懂得关心我了，他懂得向我道歉了，我真的觉得特别特别的神奇，真的就是宽恕的力量，我们一定要懂得宽恕。

宽恕可以治愈这个世界上所有的一切。然后当你做完宽恕以后，这个作者告诉我们说她的一天是怎么过的，我们来看一看：5岁被强奸，十几岁堕胎，然后遇到4个打她的男人，虐待她的男人，还拥有一段失败的婚姻，50岁得了癌症，一事无成，穷光蛋一个。但是她活到92，她变成了一个亿万富翁，她帮助了无数人，她被媒体称为最接近圣人的那个人。然后她的一天是怎么改变的，作者说，我每天的生活是这样子的：我每天醒来在我睁开眼睛的第一个想法，就是感谢我所能想到的一切事物和一切人，洗完澡以后，我拿出大约半个小时的时间用于冥想，念宣言和祈祷；然后用15分钟来做运动，然后开始吃早餐，然后开始感谢大地母亲为我提供了这些早餐，感谢这个食物给我赋予的能量；然后午餐之前我会走在镜子前面，大声朗读一些宣言，我甚至会唱出来。例如，露易丝你真好，我爱你，这是你生命当中最好的一天，所有的东西都会为了你，而达到最好而设计，所有你需要知道的都已展现给你，你需要的一切正在到来，一切都会越来越好！然后吃午饭的时候又开始感恩食物，感恩遇到的每一个人。其实真的晚上的时候还会去学习一下，整理一下今天的一些东西，然后让自己心情到最好，然后就开始安然入睡。

你知道这个有点像什么吗，这个有点像周老师的能量咒语。我真的突然想到了，就是曾经的我，那个穷小子，一无所有，就是因为每天早上运用宇宙吸引力法则，然后运用能量咒语来改变了自己的世界。以前我看

到下雨我会很伤心，今天又倒霉了一天，结果那天真的很倒霉，结果现在看到下雨，我要去欣赏雨，好美。每天早上醒来，不管是阳光明媚还是阴雨连绵，我都会念我那段太棒了歌词，那段歌词其实最开始不是歌词，是周老师念了15年的能量咒语：今日我事必成，今日是我事成之日，感谢这美好所有的一切，我很开心，我很快乐，我很健康，我很富有，今天我会顺顺顺顺，今天幸运女神与我相伴，今天机遇女神光临我的生活，太棒了，今天是多么美好的一天，充满了爱，感恩，能量，我是富翁，天生的富翁，我会越来越成功，我会越来越健康，我会越来越开悟，我会越来越觉醒！就是当你念完这些词以后，你真的会感觉到真的很开心。

今日我事必成，今日是我事成之日，就是周老师现在在想三件事，第一件事是我明年我公司的规划，能够上到另外一个台阶；第二个就是我的人生的境地，可以上到另外一个境界；第三个就是我的伙伴，我的这些学生，我的这些公司的这些创业伙伴，能够明年会更好，在2020年的时候，我的公司又上了一个新的台阶，我的作品又能够出来，帮助更多更多的人，我们的666书友会会越来越棒！当我在想这些事的时候，我念到，今日我事必成，今日是我事成之日，把这些事全部都实现了，这是多么美好的一天，用爱去迎接你生命当中的每一天，用爱去迎接你生命当中遇到的每一个人，碰到的每一件事。学会感恩，学会宽恕，真的，太美了。

我觉得如果大家都能够看到这本书，而且按照这本书去做的话，真的你不会生病的，现在科学家已经发现了人体97%的疾病，跟情绪有关，是

自己的负面思维和负面情绪造成的，今天你一发火你肯定生病，肝胆肯定不好，发一次火相当于自己内脏得一次肝炎。很多人说憋着，那憋着更不好，憋着的不发泄出来就容易生癌，那股气没出去。很多人说那发泄出来，那发泄出来以后，你的身体也不好，你发火，只要你发火就会不好，而且会伤到别人，因果，它会回到你自己身上的。

所以真的，我觉得真的是作者讲得太好了，包括她对财富的认知也非常好，她以前一直很穷，真得很穷，她很恨她的母亲。然后当她母亲已经瘫痪的时候，她把她母亲接到自己家里，她还在想我能不能够赡养得起我母亲，结果当她问自己这个问题的时候，突然意识到原来我对钱是恐惧的。然后她就把钱，所有的关于金钱的认知全部写了出来，她突然发现我之所以今天一直是个穷光蛋，50多岁了还是穷光蛋，就是因为原来我对金钱全是负面的。她就开始改变自己的观念，然后她瞬间就变成了一个有钱人。她的书畅销几十年，靠卖书就变成了亿万富翁。

然后作者她写出来她自己的，为什么是个穷人的一些观念：“钱是丑恶的，肮脏的，钱是邪恶的，金钱不是从树上长的，我很穷但是我很清白，我很穷但是我很好，有钱人全是骗子，我不想有钱，我不想盛气凌人，我永远找不到好工作，我永远赚不到足够的钱。花钱总比挣钱快，我总是负债，穷人永远不会翻身，我的父母很穷，我也会很穷，艺术家一定是在贫穷中挣扎的，只有投机倒把的人才能赚到钱，总是别人先得到，我不能收费太多，我不应该得到，我没有能力挣钱，不要告诉任何人我银行有多少钱，永远不要借钱给别人，节省一分钱就是挣回一分钱，为了不测风云要多存钱，压力会在任何的时刻出现，我憎恨有钱人，我

只有做苦工才能赚到钱...” ，这是所有关于金钱的负面信念系统。

当她把这些负面信念系统全部清理了以后，当作者完全的开始想象：我值得拥有钱，钱不是坏的，钱是受祝福的，我可以用钱去做很多好的事情，我要敞开自己接受这个世界上所有的财富，我要敞开自己享受财富！结果你知道吗，她变成了亿万富翁。作者成立了基金会，然后在关爱那些堕落的妇女儿童，然后艾滋病，她捐了无数钱，然后现在她的基金会还在运转，虽然作者已经去世了，还在运转，就是因为她对金钱的认知完全转变了。当周老师讲到这的时候，可能很多人说了，老师你说的都好，但是不就是教我们拥有一个好心态？拥有一个好心态，我人生就好啦？我想告诉你，如果你没有听进去，你知道会多可怕吗，第二章来真格的了。

接下来这一章，才是最震撼你的内容：你如果不改变自己的思维模式，你如果不改变自己的情绪，你的身体会一团糟。为什么今天那么多人亚健康，都是都是这个造成的。这一章作者讲的：我相信，是我们自己创造了我们称之为疾病的东西，身体就像生活中的其它东西一样，是你在内在思想和信念的反映而已。接下来会有多震撼，假设说你有一个疾病，或者说你最爱的人身上有一个疾病，你去翻一下作者的疾病对照表；当你翻完以后，你会发现讲的太准了！我翻了我的，我翻了我爱人的，我翻了我朋友的，我翻了我父母的，全准。作者讲到：我们为什么很多人听力出现问题，我们耳朵出现问题，我只是给你们挑几个讲，因为她是把所有东西全讲完了，头疼是怎么回事，眼睛视力有问题怎么回事，喉咙经常发炎怎么回事，关节炎怎么回事，痔疮怎么回事，然后阳痿早

泄怎么回事，就所有疾病全讲完了。然后耳朵出现问题，通常说明在某种程度上你不想再听了，耳朵疼表示你对听到的事情非常生气，你不想听了，所以你才会耳朵疼。然后鼻窦的问题，他们分布在鼻子的左右，代表你正在被你生活当中的某个人激怒，那个人跟你的关系很近，你甚至会感受到他是压倒你的。

我们忘记了是我们造就的环境，但是我们通过责怪他人这种方式，放弃了我们的权利，任何人任何地方任何事情，都凌驾于我们之上的权利，只有我们才是我们头脑的思考者，是我们自己创造了自己。当你意识到，你自己才是自己的掌舵者的时候，这些问题就能解决掉。然后颈部和喉咙的问题，很多事情跟这个有关；颈部代表我们的思维活跃程度，然后看待事情的角度；然后，喉咙代表我们要大声说话的能力，我们想要表达，我们喉咙出现问题，通常意味着我们，感觉到自己没有权利去做这些事情，然后感觉到我们站出来，为自己说话是不恰当的。再说直接点吧，喉咙痛就是因为愤怒，就是因为愤怒。我们的心脏问题，心脏代表爱，血液代表快乐，我们的心脏很乐意把快乐，送到身体的每一个角落，但是当我们拒绝和自己的爱与快乐时，我们的心脏就开始萎缩变冷，然后我们就会贫血，心绞痛，然后心脏病.....

疾病的对照表讲特别好：癌症长期埋藏在心的怨恨所导致的疾病，这种怨恨会慢慢的吞噬你，儿童时期发生的一些毁坏信任的事，然后不把这些事情忘掉，人们就会陷入自怨自怜当中。然后中风就是因为血栓，血栓运行到脑部的血管堵塞了，脑供血不足引起，血液是欢快的，动脉和静脉是输送欢乐的通道，然后一旦你感到不快乐，不开心的时候，就会

堵塞你，堵塞你的结果就会这样；长粉刺，不接受自己不喜欢自己，我们要改变一个新的思维方式，我是生命之子，我爱我自己，接受我现在的样子，粉刺就会消失。

这一点真的太有感觉了，周老师天天长粉刺，我太太从来不长粉刺，因为我一看镜子总是觉得我可以更帅，我可以更好，然后她总是困扰我，她就总觉得她皮肤是全世界最好的皮肤，所以她就接纳自己，结果就不长，真的是这样的。上瘾，逃离自己，恐惧，不知道自己应该如何爱自己。改变一个新的思维模式：我现在发现自己是多么的美好，我选择爱自己欣赏自己，你会发现这个症状就会消失。过敏，你对谁过敏，就是否定了自己的力量。世界上是安全的，友好的我是安全的，我选择平静的生活，我接纳这个世界上所有的一切，当你这个信念系统一改变，你会发现过敏消失了。

周老师以前就是荨麻疹，我就找到了荨麻疹就是因为，愤怒恐惧，然后就是对周边没有安全感导致的；但是当我开始改变的时候，我修情绪的时候，我没有再愤怒的时候，我开始100%有安全感的时候，我的荨麻疹就自然消失了。那一段时间真的是天天荨麻疹，就根本不知道，去医院查查不出来，过敏源有1000多个，根本不知道什么是过敏源，痒的不行。真的就是，我看完以后为什么那么震撼，就是因为都是这样。

这个痔疮，不愿意丢弃旧模式，积攒了很多信念的垃圾；贫血，态度消

极缺少快乐害怕生活，感觉到自己不够好；焦虑症，不相信生活的流程和步骤；阑尾炎，恐惧，对生活感到害怕，总是把好事拒绝门外；哮喘，被爱窒息，没有能力自己呼吸，感觉到压制，感觉到抑郁，压抑自己，然后不哭不发泄就会导致哮喘，背部不适，感到生活难以支撑没有安全感；脱发，尿床，打嗝；然后膀胱，流血，牙龈出血，水泡，血压；然后白血病，贫血病，身体有气味，骨骼有问题，骨折；然后乳房有问题，乳腺有问题，呼吸有问题；然后支管炎，然后易饿，烧伤，臀部发生意外；然后白内障，大脑偏瘫，胆结石，疝气，结肠大肠炎然后便秘，咳嗽，然后聋听不到声音，痴呆，糖尿病，痛经，湿疹，尿床，癫痫，肥胖..... 就这么说吧，胃病生殖系统有问题，就是你能够在作者的这个表里面，找到。人世间所有的疾病，而且你能找到原因，而且你能拿到解决方案。而且你真的把这本书看了，找到了自己现在面临的疾病，然后去穿越它去解决它，改变信念系统，你会发现你的疾病真的会奇迹般的消失，真的就是这么神奇。周老师以前静脉曲张，然后还有就是我刚才讲的这个，荨麻疹，困扰了我很久，后来都解决了，真的是这样的。

所以这本书伟大到什么程度，伟大到每一个身边有疾病的人，你都应该送他一本《生命的重建》。因为所有的疾病其实真的，现在我们通过物理原因让你生病了，这种概念微乎其微，我们吃了不卫生的东西生病了，这种概念在生活当中只占3%，而剩下的真的97%以上都跟情绪有关，都是自己负面的思想造成了负面的情绪，所以才造就了自己的生病。发怒、愤怒、抑郁，然后抱怨、指责、内疚，这种负面的情绪在我们的体内，我们无法发泄出来，我们身体才会关节炎。就像我那个朋友关节炎，他就是天天批评别人见谁怼谁，看个电影怼别人，遇到一个人怼别人

，见谁怼谁，就是在他生命当中我从来没见过他没怼的人，所以他就会关节炎啊。就当他看到这本书的时候，他觉得太神奇了：我真的就是这样！然后当他改变的时候他发现，真的好了慢慢好了，有时候真的就是这么神奇。

疾病的产生有时候真的就是，我们的情绪，改变信念系统改变情绪，宽恕这个世界上所有人，宽恕自己。然后每天生活在喜悦当中，你会发现你的身体瞬间就好了，真的这本书真的太神奇了，帮助了无数人。我建议大家真的要看下这本书，然后用心的去看下这本书，而且要把这本书的，这种东西用出来。比如说作者教我们写笔记，把父母是怎么骂我们的全写出来，把我们是怎么骂孩子的全写出来，把我们此时此刻的想法全写出来，你会发现瞬间你能看到自己的信念系统，到底是积极的还是消极的；对着镜子，你想说什么话就对着镜子里面的你说，你会发现多数人说的全是：我为什么这么烂，我不接受自己，我为什么这么自卑，我为什么长成这样，我为什么活成这样。全是不接纳。你全是不接纳你怎么会成功呢？

在这个世界上所有成功的人，都是拥有自信的人，一个自卑的人是绝对不可能成功的。所以成功从接纳自己开始，真的所有的疾病都来源于不宽恕，所有的痛苦都来源于不宽恕，宽恕几乎是解决所有问题的答案。学会沉浮，学会宽恕，学会爱，爱就是一剂良药。就当我看完这本书以后我真的是满心欢喜，我特别特别的喜欢，我迫不及待想把它推荐给我们在座的所有人，我也希望你们把这本书推荐给你们的家人。而且还有千万不要以为，你今天听了周老师的解读你就不买了，我讲的只是书中的

一小部分，你们一定要把这本书买回家，认真的看，而且不单自己看可以给你的父母，可以给你的家人可以给你的爱人看。

真的如果说，当你把这本书看完以后，你会发现人真的会改变命运。你看那个婴儿，他的浑身是酥软的，皮肤洁白如雪，嫩的不得了像豆腐一样，为什么。而且婴儿没有什么疾病，除了先天性的几乎不会生什么病的。为什么会这样呢，因为他没有情绪，他每天很开心，活在爱里啊！但是为什么这个小孩一长大以后，特别是到上了幼儿园以后，他产生了情绪，他产生了批评，他产生了指责，他产生了内疚，他产生了恐惧；当他产生了这些负面情绪的时候，就开始生病了。鼻子有问题感冒了，发烧了咳嗽了，其实都是情绪的问题，真的情绪真的就是毒药。我们一定要通过这本书来向全世界来做疗愈，一定要把这本书买回家看一下。就假设说你实在是，老师我不识字，我眼睛看不了那也没关系，现在喜马拉雅很多人都把这本书，因为这本书真的帮助了太多的人，在喜马拉雅有很多的人都把这本书，一个字一个字念出来了，你们可以通过里面听书，对吧，不是解读书是听书。但是我觉得这还不是最好的方法，最好的方法还是看一遍，拿一个笔然后边看边画边做笔记，哪一句话你特别有感觉把它记下来，把它当成你的人生信念。

当你在看书的时候其实是在跟作者做链接，在跟自己内心做对话。真的，我们的解书和你的听书，是代替不了看书的。真的，我从我，在666书友会解读第1本书开始，我就从来没有想过让大家听完我解书就结束了；我永远说的是通过我解书，第一是周老师的一个推荐，因为我只推荐改变命运的书，要不就是改变了我的命运，要不就是改变了别人的命运

的书籍，豆瓣评分全都是8.5以上的。然后我只是推荐给你，因为那么多书你不知道哪本书好。周老师看了上万本书，今天才给大家推荐了这么几十本。这真的是改变命运的书籍，第一个是推荐的功能；第二个是周老师通过我的视角把这本书解读了，可能会更加实用一些，因为读书的境界不是读了结束了，是读完以后把它用出来了；第三个境界就是活出来，活出露易丝·海的这种境界，90多岁了笑得还像花一样，每天用爱爱每一个人。哇这是多么美的一件事情，真的，她的人生就因为她悟到了这套哲学，而让她的生命发生了魔术般的改变。

我真的建议大家一定要把这本书买回去看一看，买完以后看一遍，看完以后把它用出来，最后活出来；活成我们这本书作者，露易丝·海的这种生命状态，什么是生命的重建？什么是生命的重建，我们今天活着就是一个生命，但是我们从来没有触摸过生命。我们把生活分为三个境界，一个是生存，一个是生活，一个是生命。我们很多人还在生存的维次增长，我们从来没有生活过，怎么可能触摸到生命呢？我们很多人说老师我很害怕死亡，其实我想告诉大家死亡不可怕，可怕的是你长这么大压根就没有活过，真真正正的活出来像花一样绽放，这才叫生命。我们为什么喜欢看花呢，你看这个花这么美，我们为什么喜欢看花呢，因为它是活出了原本俱足的状态，它在绽放，叫做我若盛开蝴蝶便来。蝴蝶不来我也盛开呀，我盛不盛开跟蝴蝶没关系，那个花它盛开是花的事，跟任何人没有关系。

而我们人就不一样了，我们人就认为我今天穿的好一点出去，结果没人看我为什么还打扮呢，今天不打扮了就蓬头垢面出去吧。所以真的就是

，我们人活着的最高境界就是活出生命的真谛，知道自己为什么活。当我们不知道生命真谛的时候，我们总认为疾病就去医院看呗，看完以后又生病了又去医院看呗！那你为什么不能够，如果说你生病是因为你的饮食有问题，你的饮食你的熬夜你的作息规律，让你经常生病，你再去吃药也没有用啊，那个因还在啊，所以总是反复反复反复啊，那你把因去了不就行了嘛。换一种东西吃，然后换一个时间，调整一下作息规律，不熬夜运动一下，你会发现疾病消失了！把疾病送走的最高境界是知道它怎么来的，然后知道把它怎么送走，因果，生病只是个果，你光吃药是解决不了问题的，因为因还在，吃药只能暂缓，那个因还在，它永远解决不了，你还是会经常生病，这就是为什么疾病会反复的原因。而这本书其实就是教你，通过疾病做法身，这本书如果你认为，说老师我听懂了，这本书就是得病的人应该看，看完以后能够疗愈他，真的太棒了，好我把它推荐给那些生病的人看。不是这样的，疾病只是个法身，作者是通过疾病这件事儿，把整个宇宙规律全给你讲清楚了。

我们很多人之所以过的悲惨，就是因为我们总认为问题出在别人身上，但是实际上是自己的问题。我们认为是父母的问题，造就了我们今天痛苦的人生，是另一半的问题造就了我们痛苦的人生，是老板的问题造就了我们痛苦的人生。不是。你为什么会遇上这样的父母，你为什么会遇上这样的合作伙伴，你为什么会遇上这样的老板，你为什么会遇上你的另一半，其实是自己的问题，是你自己吸引来的。你才是你生命当中的投影源，其他的一切都是投影而已。所以只有开始向全世界妥协了，开始，宽恕这个世界上所有的人，宽恕所有在你生命当中扮演黑天使角色的人。你们有没有发现，人是在逆境当中成长，感谢那些让你生病的人吧。

举个例子吧，如果路易斯她的那个男人没有抛弃她，如果她没有生这次癌症，她可能只是个普通的老太太，她不可能开悟觉醒的。恰恰是因为她的老公抛弃了她，是因为她得了癌症，她没办法她被逼到绝路了，所以她必须要开悟觉醒。她开始去学习她开始去上课，她开始不再向外抱怨而向内求，她这辈子最感恩的就是曾经伤害过她的人，是这么回事啊。每一份伤害背后都是一份礼物。

所以真的如果大家真的用心，我指的是用心看了这本书，这本书真的能改变你的命运，真的会让你活出像花一样的生命状态。那么的安详，那么的喜悦，那么的自在。所以周老师真的是把最好的东西推荐给你们，这是周老师最近特别喜欢的一本书，我希望你们每一个人的生命都可以重建。我希望我们每一个粉丝都能够活的开心快乐，每天的大脑里面都是正能量的思维，正能量的信念系统，正能量的情绪，拥有正能量的人生。如果我们全中国每一个家人都是正能量的，这个世界，该是多么美；如果全世界的每一个人都是正能量的，这个世界又会美成什么呢。

周老师的使命就是希望，能够帮助更多的人，活出生命的真谛，获得财富自由，身心富足的人生，真的非常感恩我们所有家人的倾听。如果你能收到周老师的用心，希望你一定要把这本书买回家看一看。

我是周文强老师，我爱你如同爱自己，感恩我们所有家人对周老师的支持，对我们平台的支持。我们下一本书，不见不散。