

N. L. P.

激發潛能系列 3

國際中文版獨家授權

心靈改造

QQ304442891
最頂尖NLP全套—153G

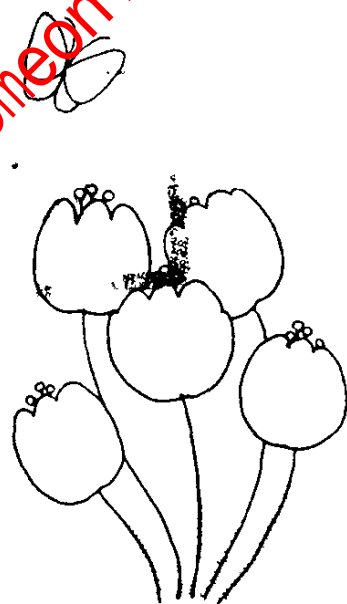
24小時改變你的一生

<http://comeon123.taobao.com>

陳威伸／總審訂

康尼瑞兒·安祖
泰瑪拉·安祖／著

彭真／譯



N. L. P.

激發潛能系列 3

心靈改造

著者：康尼瑞兒·安祖、泰瑪拉·安祖

總審訂：陳威伸

譯者：彭真

編輯：黃敏華、羅煥耿、賴如雅

美術設計：陳麗真

發行人：林正中

出版者：世茂出版社

負責人：簡泰雄

登記證：行政院新聞局登記版台業字第3208號

地址：台北縣新店市民生路19號5樓

TEL：(02) 2183277(代表) • FAX：(02) 2183239

劃撥：07503607 • 世茂出版社帳戶

電腦排版：辰皓電腦排版公司

印刷：長紅印製企業有限公司

初版一刷：1996年(民85)二月

合法授權 • 翻印必究

CORE TRANSFORMATION

“Copyright © 1994 by Connirae Andreas, PH. D. Chinese language edition arranged with Real People Press with Big Apple Tuttle-Mori Agency, Inc. All Rights Reserved.”

• 本書如有破損、缺頁，敬請寄回更換。

定價：350元

N.L.P.

特別推薦

啟動潛能之鑰——西瓦心靈術


N.L.P. 激發潛能系列 / 全世界超過800萬人
曾受西瓦課程訓練

啟動潛能之鑰

西瓦心靈術

× 激發潛能主宰人生的心靈術 ×

如果你想從競爭中，你必須先征服自己的心靈，作善以其對內及心靈的學習經驗，提供你突破自我的技巧，並與90%未用的腦細胞，使你達成心靈和諧，快樂、成功及先爭成長。目前本書已翻譯成18種文字，有40個國家以本書教授，擁有40餘種語言有一把啓動潛能之鑰！



人類潛能開發專家
李路·施威爾博士 / 著
基達·施威爾博士 / 譯
謝德誠 / 譯


定價：N.T. 180元

催眠自我療法

N.L.P. 激發潛能系列 2 以自我催眠的力量
讓你的人生改變

催眠自我療法

頂尖催眠治療師 羅勃·法格(Robert Farago) / 著 陳威仲 / 總審訂 吳由典 / 譯



你壓力重重嗎？

閉上眼睛，將大拇指壓在右眼鼻動脈上，從一和十秒後，閉眼瞬間，你所看到的方塊是什麼顏色？

■ 壓力	■ 緊張
■ 冷靜	■ 輕鬆

★減肥 ★消除壓力 ★增強自信 ★趕走焦慮 ★避免莫名恐懼 ★戒煙

定價：N.T. 180元

QQ304442891
最頂尖NLP全套—153G
24小時改變你的一生
http://comeon123.taobao.com

作者簡介



康尼瑞兒·安祖博士
Connirae Andreas

康尼瑞兒·安祖是國際知名的神經語言程式學(NLP)導師，曾受邀走訪世界各地。康尼瑞兒是當今 NLP 領域中最受尊崇的導師及作家。她擁有 NLP 社團的認證，是個標準的 NLP 導師，也是神經語言程式班 (NLP Comprehensive) 的股東導師及課程規劃。該班是個國際性的組織，主要宗旨在國際性的 NLP 的培訓及研發。

從1978年以來，康尼瑞兒已有為數頗多NLP的相關著作，而且透過該班，與其夫史蒂夫·安祖(Steve Andreas)共同製作了NLP的錄影帶及錄音帶，而其書亦被譯成12種語言，發行全世界。最近她專心在表裡如一(self-aligned)的自我研討會(The Aligned Self seminar)的教學工作，這個組織教授「核心轉化」(the Core Transformation process)，並在美國各地及歐洲都設有分支機構。



泰瑪拉·安祖碩士
Tamara Andreas

泰瑪拉·安祖是個核心轉化研討會的領導人及講師，她擁有個人的訓練方式。她一直專注在組織自我研討會的工作上，其範圍擴及全世界。

當泰瑪拉的姐姐康尼瑞兒·安祖首次發展出核心轉化練習時，它還只是用在NLP進階的訓練中。泰瑪拉的貢獻之一，是把這個練習的教學過程更加純化，並且建構了一個新的研討會模式，以讓每個人都能由這個練習中受益。她現任資深「核心轉化」研討會領導人，並為工商團體、保健專業人士及教師們提供相關的指導。

QQ304442891

最頂尖NLP全套—153G

24小時改變你的生活

<http://comeon123.taobao.com>

出版緣起

回顧台灣這近五十年來的生聚教訓，成果是豐碩而傲人。展望台灣未來五十年的可能發展，機會是深廣而引人。但環視現況，無論從環保、教育到經濟突破、兩岸互動，在在充滿了煙霧，甚至硝煙瀰漫——使人不知何去何從。

實際上，就像燒一爐炭火，爐中已釋放出熱量的炭，形將熄滅，勢必再添加新炭才能延續燃燒釋熱、添加初期，新炭未燃，煙霧瀰漫，爐火驟滅，只有耐心等待，或適當煽火，才能使爐火再熾、熱力再放。

台灣現在需要的就是這些。耐心等待與適當煽火。換句話說，就是智慧與熱情。過去五十年，我們累積了無數的技術（KNOW-HOW），使我們在各方面能長足進步，現在我們更需要智慧（KNOW-WHY），讓我們知其然也知其所以然，知所進也知所退。

(KNOW—WHY) 智慧，其實就是信仰或價值觀的釐清與堅固所產生的。熱情與煽火更是內在的清淨與潛能的發揮。這在在涉及心理面的改造與發展。也難怪這些年來，台灣在潛能開發、個人成長、心靈療養甚至宗教卜卦……等等蓬勃發展。市面上，隨著個人的需求，充滿了各教各派，各種理論學說與教法。從量的角度，可說是百花齊放，百家爭鳴，一方面顯示需求殷切，市場廣大，另一方面，卻也呈現良莠不齊，真假莫辨之慮。從質的角度，常常可見短期的，激情式的「工作坊或技術性，片斷性的訓練課程，而少見持續成長，熱情不減的訓練計劃或理論完備，系統森明的書籍介紹。徒使整個進程延緩。

本社基於這樣的關切與出版者的使命感，特別去注意國內外，比較新的相關發展，而發現了神經語言程式學（NLP）這門實用的臨床心理學。其雖創立才二十餘年，但理論嚴謹而應用廣泛，架構明確而深具發展性。其應用不只個人可獲益，亦可於團體或組織上應用，除了用於治療過去之不足，更可發揮於未來的繁榮，實在是現階段最佳的選擇。在知悉此種學說之效用與益世，並與專家研討之後，於焉有此叢書系列策劃出版之舉。

雖然神經語言程式學（NLP）起步較晚，但因其效果顯著、應用廣泛，引起了許

多醫療界、工商界及教育界精英的投入，因而其在國外現有的理論專著約有三十餘本，而應用發展著作已有將近二百本，每月皆還有新書問市。書籍除理論專著外，應用者分佈在個人成長類、醫療健康類、教育類、商業類、催眠類、人際關係類、人格及個性類、兒童成長類等。

實際上，國內現市面上已有數本相關應用之書出版，但皆同一作者，其性質相近，未能博徵。又以出書太少，無法旁引，故不能造成學習風潮，真正影響人心而產生廣大的效益。

鑑於此，我們經慎重挑選與策劃，準備在一年內先陸續推出二十本應用類及五本理論類之書。並視讀者消化及吸收情況，在半年內再推出三十本應用類及十本理論類之書。期間並擬視讀者反應，敦聘國內外NLP專家，舉辦讀友會或甚至正式的訓練工作坊。期以將此特殊的學說與技術，真正地引入國內，並落地生根，而對國人在面對未來的挑戰裏，能擁有一強而有力的武器，就能達到個人的整合，又可為組織、為國家建立追求卓越的信念。

當我們為台灣、為中國，這益五千年歷史的大爐，挑選添加炭火的同時，你也挑選了一些，加入你的爐內，現在就讓我們耐下心，等著火焰再起吧！

導讀

什麼是神經語言程式學（NLP）

一九七〇年代，有兩位因不滿於傳統心理學派的治療過程冗長，及其效果反覆不定，而集合各家所長及他們獨特的創見，在美國加州大學學院內，經三年多的實驗與練習，終於逐漸形成神經語言程式學（NLP）的基本架構。

在後來的五、六年裏，因更多的專業人士加入（心理科系或心理醫師），而更確立完備了其理論架構與可靠性。之後迄今，又有更多各行各業專家的投入發展，而擴展其應用範圍，只要與人有關，無論是個人或團體，從受虐兒童的重建到間諜的培育，從減肥、戒毒到更改個人歷史、前世今生解碼，無所不包。

這兩位美國人就是約翰·葛瑞德（John Grinder）與理查·班德勒（Richard Bandler），前者原為語言學家，並在加州大學實習；而後者為遍覽心理叢書，但正修為電腦科學之嬉皮。兩人因緣湊合而相處，這也難怪這門新興的實用心理學，取名為

(Neuro linguistic Programming, N.L.P.) 神經語言程式學。因兩人將所學背景都加進入了。實際上，它是包含了傳統的神經學、生理學、心理學及語言學與人腦控制學。

但臨床上，更具體地說，他們私淑了當時美國的四位溝通及治療大師，所以在NLP的應用上，你可以經常看到他們的慣用手法，加上其獨創的心法而相得益彰。這四位大師就是溝通大師葛瑞利·貝特森 (Gregory Bateson)，催眠治療大師也是艾瑞克森催眠學派創始人米爾頓·艾瑞克森 (Milton Erickson)，家庭治療大師維吉尼亞·薩提耳 (Virginia Satir)，及完形治療創始人弗烈茲·珍珠 (Fritz Pearls)。當時，他們倆人有幸能一方面運用NLP的技巧之一——模仿，親自向上述四位大師學習，另一方面也將四位大師的心法，適當修正與發展，擴充堅實了當時初生的NLP內涵。這也是NLP神秘有趣的一面——透過策略導引與模倣，能快速學習任何事物並取精用華，更勝於藍。

那NLP的具體應用是什麼，及對我們的好處在那裏？一般而言，它可用於心理治療、健康維護、商業上及教育上。更具體地說，如個人心靈創傷、受虐、受暴力、無自信心、懼高症、家庭問題……等的心理治療，或減肥、戒毒、消除壓力、身心不適症狀等的治療、或如何銷售、如何談判、如何領導、如何增加創造力、如何溝通……等商業

上的應用及改善或加強小孩、職員、組織或自己的有效學習與終生學習能力……等。

一樣的應用範圍，在各家各派也有，而NLP的好處是什麼？由於NLP獨特的假設前題，如1.人的每一個行為背後，都有其更高的善意存在。2.地圖不是實際疆域。3.世上的每一件事都有至少一種以上的不同見解。4.有用比真實重要。5.沒有所謂失敗，只有回饋。6.每一個人都擁有他要改變所需的資源。7.身心是在同一大系統下的兩個小系統，改變其一，就能遷動另一。8.生態是追求平衡的，所以有一時的定，也有一世的動。……所以NLP的應用與其他各家的差別，相對上，第一、過程快而效果持續。第二、肯定善意因而無副作用。第三、有效引發潛能、擴張成果至無限。第四、終生學習，永續成長。

現在世界上，各主要國家都有成立NLP協會，以倡導推廣。有的國家如美國、加拿大、英國、德國……等有數個協會同時並存，互不隸屬，但經常交流發表新發展。原有一國際NLP協會，創立初期相當活躍，也制定了一些專業NLP執行人員授證資格規範，為許多協會所遵照。但或許因NLP學派本身非常尊重個人的獨特性，所以這有大一統意味的協會，漸漸消聲匿跡，而各獨立協會或獨立訓練中心，以其自身的聲譽與特色而繼續活躍。並每年定期舉辦專業的授證課程，或個案的應用課程。

台灣近兩年已有機構引進國外師資，開辦初階授證課程，唯知名度尙待持續擴張。倒也有少數個人以NLP技術應用於銷售人員訓練，成效還在評估中，但屬可喜的現象。另亦有一相關協會在籌備申辦中，期望類似組織或活動能更活躍，屆時使此新發展的實用心理學派能在台灣生根發展，對邁入二十一世紀的泛太平洋時代，能確保再創各項奇蹟之效。

陳 威 伸

一九九五年十月謹致於台北

總審訂

簡介

陳威伸係目前國內極少數受完神經語言程式學完整訓練，並領有高階執行師證照資格者。以其近二十年之工商實務經驗，對人力資源開發，領導力，創造力及溝通技巧具有獨到研究。

陳君前曾服務於宏碁電腦公司十餘年，擔任行政總管理處副總經理負責高度競爭的科技人才之培育與發展。並於民國七十八年榮獲全國十大傑出經理人——人事類獎。現任赫威思（股）總經理。

推薦

本書為心理治療技術開創了一個全新的領域，它提供所有想要探尋生命核心的人在他們的生命中進行深層的、有意義的轉化。我們為這個令人讚歎的成就歡欣不已。

陳林·歐豪 生活道學基金會總裁，作品有『擁抱危機』、『回歸自然』。

康尼瑞兒和泰瑪拉兩位女士就個人成長領域撰寫了這本新觀念的巨著，我極力推薦此書給那些想讓自己的人生能更完美、更充實的人。這種令人驚訝的深層改變，正是我們邁入二十一世紀所必需的。

蘇珊·萊克 《PMS自助寶典》作者。

本書可以協助你作些改變，這些改變能夠直接讓你增加個人的效率。我想將「心靈改造」這本書推薦給那些在商場上想獲致好的結果的人。

丹·湯姆士博士，哈佛、史丹佛大學教授，《商業靈思》作者。

我們進入了瞭解自己是什麼的世界。在我們的生命經驗中，事物常被扭曲，而且

我們也忘記了自己真正的本質。核心轉化的過程給我們一道路子去清除這些障礙，重新發掘我們真正的本性。

~~~~~  
湯尼·有萊克曼，NLP資深訓練師

我要感謝核心轉化練習——它對我而言真是無上至寶。我曾過度沈迷在工作上，核心轉化練習幫我解決了這種情形。這項練習比起其他任何一種我曾用過的練習更有效，對我的病人一直維持著長期的功效。在用其他種練習時，病人會表示他有些改變，但用核心轉化練習時，他們會說「這才是真正的我！」

~~~~~  
尼維藍·尼藍

最大的不同是，當我結束核心轉化的訓練時，我的整個人都朝著同一方向前進，從那次訓練之後，即使某些狀況極具挑戰性，我發現自己仍能回歸到自己的內心，並且找出自己是什麼樣的人。核心轉化非常地強而有力。它讓我的愛及誠正等的價值觀掌控了我所身處的各种狀況。

~~~~~  
愛莉森·黑斯卓，國隊訓練發展顧問

QQ304442891  
最頂尖NLP在臺-1536.com  
http://www.taobao.com  
http://www.taobao.com

# 前 言

在此我要感謝許多協助我們讓本書付梓的人。我妹妹，也是本書的合著人泰瑪拉·安祖，在好幾年前就構思要寫這本書。由於她的專業、靈感、及細心，讓本書得以呈現在你眼前。就因為在我忙得不可開交，想要放棄寫書的想法時，泰瑪拉寫出了初步的架構，讓這些重要的資源更容易讓人接受。我要感謝她個人的細心，她對核心轉化練習的了解、以及她協助客戶及教授核心轉化時的深湛經驗。

接著，我要感謝維吉尼亞·霍布金女士，她主導了本書由編輯到出版的工作。泰瑪拉跟我本人都很慶幸能有這麼一位能快速掌握本書精髓、且又能協助我們把這些資源寫得更讓人接受的人。由於她本人也鍾愛核心轉化練習，她對本書的出版的專注精神，跟我和泰瑪拉並無二致。

另外還要謝謝我的丈夫史帝夫·安祖，他編輯的技巧，及對組成及歸納的概念，讓本書增色不少。

感謝許多讀者給我們的指導，並感謝在科羅拉多的神經語言程式學班（NLP Comprehensive）的職員提供我們許多組織上的支援。感謝所有曾參與過組織自我研習會的成員，特別是那些在本書中分享自己經驗的成員及客戶。我們知道這些經驗豐富了本書的內容。特別感



謝那些曾將核心轉化運用在他們客戶上的導師們：約翰·巴馬特，柯林·麥可賈文，傑利·史契米德，克麗絲汀娜·博德，珍·普林斯·傑茜·米蘭，以及萊利·依文森，他們為本書提供了他們客戶經驗的個人報告。

我還要感謝多年來指導我的老師，包括理查·班德勒、約翰·葛瑞德、萊士禮·雷伯、羅勃·帝爾茲、大衛·高登、以及朱迪斯·道羅茲。他們在神經語言程式學（NLP）上的探索，為我發展核心轉化的練習打下了基礎。我很高興能認識萊士禮·雷伯（Leslie Lebeau），他努力的目標，在某些方面跟我的很相近。

我要感謝我的朋友及同道馬克·華奇汪德，萊因·雷那德，及理查·史考伯，他們幫助我更深入地了解心靈，讓我發現那是我尚未開發的領域。特別要感謝的是你的支持，讓本書的出版更有意義。

QQ304442891

最頂尖NLP全書

24小時改變你的生命  
<http://www.comeon123.taobao.com>

# 目 錄

前言／11

簡介 尋找到達內在活泉之路／19

## 第一部 繪出新的領域

——打開核心轉化之鑰

第一章 旅程開始

如何到達目的地／27

第二章 愛惜潛意識

為什麼理解無法引起改變／39

第三章 發掘正向的目的

學習如何去跟我們的內在助力溝通／49

第四章 五種本體狀態

內在活泉的本質／55

QQ304442891  
最頂尖NLP全套—153G  
24小時改變你的今生  
<http://comeon123.taobao.com>

第二部 本體狀態練習——核心轉化的重心

第五章 凱西的案例

走自己的路／71

第六章 本體狀態練習

結構解析／81

第七章 問題集

找出不喜歡的行為、感覺、及反應加以處理／89

第八章 實踐

本體狀態練習達到內在的活泉／95

第九章 自己做

對自己做本體狀態練習／105

第十章 讓核心轉化進入實務裏

本體狀態如何改變不喜歡的行為、情緒、及反應／113

QQ304442891  
最頂尖NLP全套153G  
24小時改變你的一生  
<http://comeon123.taobao.com>

第三部 培育次人格讓它完全進入你的體內——讓本體狀態更容易進入

第十一章 簡介：培育次人格

取得資源與智慧／121

第十二章 麗莎的案例

培育次人格的價值／125

第十三章 培育次人格

結構解析／143

第十四章 實踐

「培育次人格」練習讓內在幼稚的嬰兒成長為大人／149

第四部 與所有的次人格一起完成整個過程——處理每一事件的每一個面

第十五章 簡介

與所有的次人格完成核心轉化更深入地統合本體狀態／155

第十六章 葛瑞的案例

第十七章 內在平和的存在方式／157  
與所有次人格完成核心轉化

結構解析／183

第十八章 如何認出需要包容的次人格

指令與案例／187

第五部 完整的核心轉化練習

——徹底完成它

第十九章 實踐

完整的核心轉化練習整合所有的步驟／207

第六部 雙親時間軸的重新烙印

——讓本體狀態進入你的過去、現在、及未來

第二十章 簡介

雙親時間軸重新烙印讓本體狀態進入你的過去、現在、及未來／221

第二十一章 大衛的案例

給自己快樂的童年／229



- 第二十二章 雙親時間軸重新烙印  
結構解析／249
- 第二十三章 實踐雙親時間線重新烙印  
將本體的禮物送給你自己及你的內在家人／255
- 第二十四章 維多麗亞的故事  
讓本體狀態穿越時間的好處／263
- 第七部 提昇你的結果——好還要更好
- 第二十五章 簡介  
提昇你的結果好還要更好／271
- 第二十六章 找出更多的次人格加以轉化  
進入更偉大的內在祝福中／273
- 第二十七章 次人格的形成  
我們自己被割離及區隔的部分／291
- 第二十八章 誰在駕駛座上  
轉化那些無法幫助我們的基本人格形態／301

第二十九章 疾病轉化

運用挑戰／319

第三十章 一般化核心轉化的過程

完整比部分的總合更加強大／335

第三十一章 人們如何運用核心轉化

學習別人的經驗／341

第三十二章 核心轉化與心靈

發掘內在的神／373

第三十三章 融合核心轉化到生活中

本體狀態可以陪伴我們走遍天橋

QQ304442891

最頂尖NLP全套—153G

24小時改變你的一生

<http://comeon123.taobao.com>

## 簡介

尋找到達內在活泉之路

~~~~風吹過湖面，激起漣漪。隱而不見的東西創造可見的效果。

——『內在的真實，易經』——

本書將讓你瞭解自己的行為、感覺及反應，並運用它們幫助你達成令人驚訝的內在經驗，體驗你的深層的意識，這項過程，我們將之稱為「核心轉化」(Core Transformation Process)。

為了使「核心轉化」更為自然，我盡我所能去探究人們的經驗世界，包括他們的語言、姿態、及表情。二十年來，我浸淫在個人成長(Personal Growth)及改變的領域，我曾運用及發展了許多技巧及練習，這些技巧及練習可以有效地幫助人們改變他們的行為、受傷的心靈、並到達目標。我曾將這些技術出版成一系列的書籍，有些與我先生史帝夫·安祖(Steve Andreas)合著；有些則是由他編纂。

這些書的讀者基本上都是一些專業人士——心理醫師、諮詢顧問、教育家，及其他的專

家。本書有所不同，它主要提供給那些想改變自我的讀者。

本書的經驗，對我個人及專業上，都是一項突破，我相信在人類成長、心理治療，及心理學上也是一項突破。

當我與我的患者在探討及發展「核心轉化」時，我非常驚訝我所看到的。強而有力的意識轉化狀態——我將之稱為「本體狀態」(Core States)，自然地顯現出來。這種心理狀態似乎與許多人追求的某種心靈傳說——一種超凡的心靈體驗極為相似。藉由「核心轉化」的練習，這種心靈狀態不再只是短暫的高潮，他們變成生活的泉源——來自你嶄新的「本體」。

這種經驗的出現非常令人驚訝，而且不是我所預期的。我從來沒想過要去發展一種超越心靈的方法，基本上我認為這種經驗的領域超過了我所能瞭解的，而且我也沒什麼興趣。我的目標是要發展一種可以深觸我們的經驗核心的方式，這種方式可以影響我們生活中的每一件事物，從一般的旅遊到我們的人生旅程。我希望它較我們以前理解的更深入——不論是我自己，或是我的患者。

在這個探究的過程，我專門針對那些有極大障礙，以致無法成功地改變自己的人。他們曾掙扎很多年，意圖去改變自己，結果都失敗。他們所面臨的困擾包括慢性的病痛、暴飲暴食、易怒、性機能障礙、以及依賴。有些症狀還不太容易歸類，像有一位男士，他就常常覺得自己無法發揮自己全部的能力，在大部分的狀況下，他已經算是很好了，但在他的內心裏

卻仍然覺得自己很愚蠢，而且缺乏自信去達成自己想要的目標。

只要你讀這本書，你就會更加瞭解本書的方向。我們的起點在於人們的局限（Limitation），藉由一些方法一步一步地深究此種局限，這種方法非常簡單，卻難以形容，我發現它是一種自然湧現的心靈經驗，而這種經驗已超越了我們以前理解的。

就在這個尋求改變人生的方法中，我偶然地發現了這種遠出我原本目標的方法（processes）。我將之運用在那些想達成某種人生目標的人身上——結果不是成功地改變了他們的人生，就是更迅速地達到了他們所想要的目標。不僅如此，在他們寫給我的卡片或信函中，常會有「真是奇蹟」、「一切都改變」之類的驚訝之詞。有一位沒有達到他所要求的人說：「我覺得好了很多，好得很難用言語來形容。」

發現了這種令人驚訝且強而有力的「本體狀態」（Corestate）存在於我個人及其他每個人的內心之中，確實改變了我們每個人內在的本體本質（spiritual nature），而這個本體本質並非是一種信仰系統，它是一種經驗，而且我要提醒你用另一種方式來描述這種經驗。你不需要建立某種心靈上的信仰來幫助你通過「核心轉化」的練習。我們與個人或研討會上進行這個練習時，很少會告訴他們將可能經驗到的。你也可以藉此得到一樣強有力的結果，不論你是用心靈來描述你的經驗，或是用其他任何適合你的方式。

在發展核心轉化的過程上，我很幸運地有我妹妹索瑪拉·安祖（Tamara Andreas）的協助，她學習我的方法，並且將它傳授給其他人。她的經驗——她個人的、她的患者的、或

是由她主導的表裏如一的自我研習會中經驗的，大大地增加了我們在這個方法上的知識及經驗，也豐富了本書的內容。

我最早踏入個人成長（personal growth）的工作領域，是透過神經語言程式學（Neuro-Linguistic Programming 簡稱 NLP），它在溝通、個人成長、及潛能激發方面都是一種強而有效的模式，在七〇年代初期由語言學家約翰·葛瑞德（John Grinder）及電腦程式設計師理查·班德勒（Richard Bandler）發展出來。核心轉化延襲了幾種由班德勒、葛瑞德及其他專家花費許多年所創造出來的神經語言程式學的步驟及技術。我深感自己很幸運能由這些老師們學得經驗，同時藉由神經語言程式學的學習，更增加我的能力去發展核心轉化。

神經語言程式學（NLP）曾經被批評為偏向「心理的二元及一流於操控的」。這可能是真的——只要人們是這樣去運用它。核心轉化帶我們通過心智及任何可操控的感覺，進入全新的意識狀態，這種意識狀態可以喚起統合及和平的感覺。

本書中記載了許多運用過此種方式的人的故事，同時訪問並記錄了我自己、或是泰瑪拉與研討會參加者及患者練習的過程，這些我們將之稱為「案例」（demonstrations）。

所有的個人改變的記載，都是要提供我們參考，雖然其中的人名被改變，或是某些實際的細節被修改或省略，以致影響其可信度，不過我們還是非常小心地維持其意義的完整。許多人對自己的改變非常的興奮，以致提供給我們過於詳細的內容，讓我們無法將之一一容納

進來。本書的案例都被編集成較容易理解及運用的形式。

當你閱讀這些案例時，你可以發現我們所使用的獨特的語言形式、以及非常特殊的文字技巧。在這些案例中，我們使用（……）作者暫停的記號，這表示我們空出一些時間讓練習的人進一步地提供訊息、或是潛意識上完整的改變。這種暫停通常只有幾秒鐘，但有時也可延長到幾分鐘。藉由注視臉部表情、光彩、呼吸方式、姿勢、以及他們是否已進入狀況，我們知道何時終止暫停的時間，讓整個過程繼續下去。

瞭解這種口語與非口語的微妙性，只是我們幫助別人完成這個過程的一部分技巧，但在核心轉化過程中獲得更深一層的體驗，它卻未必是必須的技巧。已經有許多人藉由我們的方法自己做練習，並且告訴我們他們得到了想要的結果。

總之，當你自己做練習時，為了要達到最好的結果，你必須使用我們在練習中給你的明確指示，並謹慎地遵循著它的方向。等你做過許多次核心轉化的練習後，你會發現你可以很直覺地創造出自己的速度及形式出來。

當你進行這項練習時，對你自己要有耐心及溫柔些。我們曾花了許多年來形成自己所不想要的行為、情感及反應，為了這個理由，我們就應該重視它。接受你自己想要加以改變的這部分——它們可能成為你最強而有力、且最有幫助的擁護者。

康尼瑞兒·安祖

QQ304442891

最顶尖NLP全套—153G

24小时改变你的一生

<http://comeon123.taobao.com>

第一部

繪出新的領域

打開核心轉化之鑰

QQ304442891

最頂尖NLP全套—153G

24小時改變你的一生

<http://comeon123.taobao.com>

QQ304442891

最顶尖NLP全套—153G

24小时改变你的一生

<http://comeon123.taobao.com>

第一章 旅程開始

如何到達目的地

別說它不能發生。你中心自有自由的力量。桌上的一塊麵包，可能只是一個物體，但進入了人的身體，它卻成就了生命的光輝！

——盧米 (Rumi)

如果你想去旅遊，一份好的地圖可以讓你輕鬆地到達目的地，免於迷路的困擾。讓我們假設有一位朋友向你吹噓某家餐廳味美價廉，且服務周到，你也決定去嚐嚐看，你問他這家餐廳在哪裏？

他卻回答：「遠在天邊，近在眼前，你只要貼一張告示在你家冰箱的門上，上面說：『我可以在此找到我想要的餐廳，它也正是我該做的』。」

上述內容或許只是個笑話，但是如果我們將它比作「自我認同」(self-acceptance)的過程時又如何呢？或者是我們想探索自己未曾經驗的內在完整性呢？就好像上述的餐廳，我們耳聞有關它的美好名聲，卻不知道如何去那裏享用。我們常被教導：「只要去做！只要

接受你自己！」這種說法就好像只告訴我們餐廳的名字，而不給我們去餐廳的方向。

或許你想問說要如何去那家餐廳，你的朋友卻回答：「在你找到這家餐廳前，你得花上數個月、或是數年去反省你烹飪手藝那裏不好？你需要探討為什麼不滿意自己的料理？以及為什麼要去餐館用餐？你還需要瞭解為什麼自己會變成一個差勁的廚子？」這更可笑了！你想知道的只是去這家餐廳的方向而已呀！

同樣地，許多自我救助（self-help）的課程也常常告訴我們要努力瞭解自己的問題所在，而且一般人都認為只要我們能知曉問題所在，它就很容易解決。然而，較常見的情況是我們瞭解了問題，而它卻依然存在著。核心轉化的目標並非要去瞭解我們的問題，而是要探尋可以使這些問題產生質變的內在力量。這是一本教你如何（how-to），同時告訴你一些容易實行與接受的「方法（how）」的書。

核心轉化並非只提出一些肯定、或積極態度的思考方式。我們常意圖去挑戰自己的極限，藉由自己渺小的力量，單純地試著讓自己感覺或作為與眾不同，或者不斷地告訴自己：自己將與眾不同，這種方式是由外而內的——它只改變了表層，卻未探索問題的根源。那就好像當我們骨折時，我們吃止痛的阿斯匹靈藥片，這或許能暫時減輕疼痛，但除非徹底治癒骨折，否則我們仍無法免除疼痛的侵襲。

相反地，核心轉化的過程卻是由內而外的，它藉由一系列簡易的、按部就班的練習，幫助我們改變行為、感覺、及反應，而且效果迅速。只要經歷過核心轉化，安適與自信的感覺

會自然地展現在你的身上。

◻ 發現活泉

不管我們在心情上是否處於顛峰狀態，都能讓一切事情順利完成，這不是一件很美好的事嗎？大部分的人在生活順遂的情形下，都會感覺不錯。不過，如果情況轉壞，是否我們仍有可能左右逢源？答案是可以！因為我們有這種經驗，而且許多的患者、及研討會的參加者都告訴我們他們的相同經驗。本書即在開發及保有這種內在的自我、安適、及統合的感受，甚至涉及一些超越了自我，卻能讓我們在輕鬆地狀況下改變自己的方法。我們每一個人都可能擁有這種完美的內在感覺、以及強而有力，且充滿機智的自我，它也是我們的內在生泉活水。

我們都會有感到悲傷、挫敗、憤怒、怨懟的時候，這也是人類必有的情感。但是縱使在這種低潮的時候，我們仍有對自己的一些基本的感受。我們的內心仍然瞭解我們有能力可以渡過低潮，也知道我們有另一種方式可以讓我們變得樂觀，而且更有能力、更機智。

我們常努力地去克服自己的局限。有些限制，不論我們怎麼努力，它們似乎都不會消失。於是我們就會裝作沒看見這些我們不喜歡的部分，或者把它擺在一旁不理，我們總是嘗試著「想一些可能的」，而把負面的想法擱在一旁。這種方式無法讓我們達到本質上的改變。要開發我們的內在活泉，就得要「超越」我們的局限。

核心轉化可以用來改變這些自我毀滅（self-defeating）的行為、情感及反應，它們正是我們生命中的大問題。本書中的許多案例，都是由當事人述說他們如何改變了曾困擾多年的問題。核心轉化的過程幫助我們自動去運用我們的高限來紓解及顯現我們更深層的自我。我們經驗了一個全新的自我的同時，也解除了自己的限制。附帶地告訴各位，這個過程本身即是一種極深層的愉悅經驗。這個過程讓許多人能迅速地達成改變自我的目的，但唯有那些持續運用這種技術來更深入探索自我的人，才會享受到它所帶來的最大好處。

經過本書的指導與練習，你的改變將是你內在力量的完全展開。你不必再製造任何的理由去解釋自己的行為，你也不必學著去讓自己更積極。你將活得更真實，更接近你自己的本質。你也將開啟你原本就具有的智慧、及真實的自我。當你做過這個過程幾次以後，你就會相信當你觸及你的本體，你就會發現一種本質——它已超越了我們所謂的積極。

知名的太極老師黃歐（Al Huang）認為發掘這種本質，正是太極的目的。

當你學習太極時，有許多有關「道」的基本概念會出現在太極上。其中之一就是「樸」這個字，它代表了一種未被裝飾、未被變形的原始素質，有時我們將之稱為「樸玉」。在它被雕刻成某種形式之前，它是一種原始的物質，就好像是你的本質一樣，在你改變它之前。學著去瞭解原木的紋路，在你想要改變它之前。「樸」，在它被修飾、變形之前，它是我們真實的本質。在你改變它之前，首先要發現自己的本質，別讓外物矇蔽了你，讓你喪失了心中的這塊樸玉。每次我們開始時，都要找到這塊樸玉，它才是人體的基本感受，才是我們的

生存之源。我們通常會一直告訴自己：自己是什麼，而不願讓自己的「樸」原原本本的出現。

何謂核心的自我

本書中，我們將提供各種方法，以讓讀者能真正瞭解我們所謂的「核心的自我」（core self）。一般的說法，有所謂的內在本質、全能、自我實現、真我、更高層次的我、內在的神、靈魂之類的說法，不一而足。

我則將「核心的自我」規範如下：

- ✓ 我經驗圓滿、內在平和、寧適、愛、以及生命力。
- ✓ 我已完全植基於我的體內。
- ✓ 我完全瞭解我的身體及感受。
- ✓ 我清楚地認知這個世界。
- ✓ 我知道我所要的。
- ✓ 我做我覺得有價值的事。
- ✓ 我為所欲為，但也關心旁人。
- ✓ 我對自己有積極、正面的看法。
- ✓ 我清楚自己是誰，而不僅止於自己做什麼、如何感覺、或是擁有什麼。

✓ 我有智慧能夠選擇自己的感受及要做什麼。

以上這些對核心的自我的描述，大部分的人都能適用。因為我們每個人都是獨特的個體，我們各有不同的方式去描述自己的經驗。如果你覺得上述的方式不錯，卻不確定自己是否正確地掌握了它們的真意，那沒關係，只要你運用本書的方法，它將給你一個核心轉化的經驗，讓你接觸到你的核心的自我。

▣ 本書的規劃

本書將謹慎地引領你進入自己內在活泉的旅程。在第一部裏，我們幫你打好基礎，讓你在內在之旅的探索中獲得最多的成果。我們要確認你已做好一些基本的瞭解及經驗，可以讓你的旅程更有趣、更充實。這些基礎可以讓你更容易遵循著本書所規畫的地圖去達到你的內在的終點。

在第二部中，你將經驗心靈狀態的練習，它是核心轉化的重心，這個練習將幫助你發掘內在的力量，這種內在力量將由你原以為是自己的弱點的地方湧現出來。

第二、三、四、五部，則教你如何練習核心轉化。為了讓你從頭到尾把它做完，我們提供某些易讀、易懂的解說，使它更容易入手。每一部都有練習，這些練習都經過設計，使它讓你能夠輕鬆自然、且按部就班地學習。各部的章節都是依照以下的順序來編寫的：

• 康尼瑞兒、或泰瑪拉指導核心轉化過程的樣本。

核心轉化的效果

許多人每次練習核心轉化後，都會很迅速地達到以下的一個、或多個效果。當你看過下列的效果之後，請確認你最想達成的效果，因為核心轉化可以解放你的本體，它將可以讓你的整个人生更加地積極、而有意義。當你的內在智慧被發掘出來，它將可以幫助你在任何層面做更新的選擇。

在情感方面

- ✓ 處理各種層次情緒的能力。
 - ✓ 更強大的情感上改變的經驗，而不是經常地卡在某一情緒上。
 - ✓ 過度的、或限制的情感，得以解放。
 - ✓ 情緒可以適應現在的狀況，而不會沈迷於過去的事件以致於無法自拔。
 - ✓ 擁有可以協助或支持我們所做所為的情緒。
 - ✓ 享受幸福、和平的感受。
- ### 在習慣及其他行為方面
- ✓ 對自己的習性及惡習能有所抉擇。

✓可以自在地改變自己的行為模式。

✓行為能符合自己的價值標準。

在人際關係方面

✓肯定自我及對方，無需競爭。

✓能自在地表達自己想要的、及追求的，同時顧及別人的需要及慾求。

✓在人羣中能心情自在。

✓能建立自己的人際關係，卻不倚賴它成就自己的幸福。

✓能以他人本來的面目接納他人。

✓能信任他人，並瞭解他們的局限。

✓能就自己的選擇負起責任，並且對你無法控制的部分能夠心平氣和地應對。

✓不介意別人關照的是你、或是別人。

✓能尋求真實，而非僅止於尋求「對的」的階段。

✓能諒解自己、或別人的錯誤與局限，並從中學習。

✓不介意別人對你的評價。

✓對自己及別人更真誠。

- ✓ 對別人更誠懇及憐憫。
- 在自我形象及自我發展方面
- ✓ 對自己更友善及憐憫。
- ✓ 變成自己越來越想要成為的人。
- ✓ 自我感激。
- ✓ 有足夠的自信去接受他人的評價。
- ✓ 要求平等的感受。
- ✓ 高昂的自尊心。
- ✓ 自我認同感。
- ✓ 正直的人格。
- ✓ 更圓滿及平衡。

其他方面

- 有些人藉由核心轉化解決了、或改善了以下的困境：
- ✓ 治癒了受虐及／或心靈創傷。
 - ✓ 食慾不振及暴飲暴食。

QQ304442891
最頂尖NLP全套—153G
24小時改變你的一生
<http://comeon123.taobao.com>

- ✓ 酗酒。
- ✓ 藥物中毒。
- ✓ 依賴。
- ✓ 沮喪。
- ✓ 恐懼及焦慮。
- ✓ 後期躁慮症候。
- ✓ 過動及學習困難。
- ✓ 多重人格錯亂。
- ✓ 精神分裂。
- ✓ 健康憂慮。
- ✓ 由某特殊事件及爭執中獲得解脫。

• 在「解析結構」章節中，你可以學習每個新樣本的目的。

• 在「實踐」的章節、或是有練習「指令」的部份，可以教你按步就班地做練習。

每一部中，都有至少一個個人案例，這些案例討論他們如何運用核心轉化，以及它對他們人生的影響。我們加入這些故事，是為了鼓勵各位發揮自己的直覺，找出最能幫助自己運

0330442891
最頂尖NLP全套—153G
24小時改變你的一生
<http://comeon123.taobao.com>

用的方法。

在第六部中，「雙親時間線重新烙印」(Parental Timeline Reimprinting) 的概念非常重要，因為它可以幫助我們體諒及愛我們的父母親，乃至其他人，而且可以創造更光明的未來。核心轉化的過程中，這部分深化、也豐富了我們本體上的經驗，將核心轉化的好處注入了家庭的範疇。只要我們做過，我們的經歷會更加豐富——不管它是現在的或是古怪的、悲慘的或是安適的——現在都成了核心轉化的重要經驗。許多人做過了「雙親時間線重新烙印」後，都從他們的過往經驗中得到解脫。

第七部則幫助我們更加提昇，並讓核心轉化更加融入我們的日常生活。我們加入了一些章節探討健康憂慮、發掘基本的人格局限形態、訪問各種不同的人如何成功地運用核心轉化、以及如何將它變成心靈的經驗。

如果你正想進入核心轉化的練習，我們鼓勵你先讀這些個人的案例，它將讓你在心中描繪一張美好的內在地圖，幫助你進行內在的改變。

QQ304442891

最顶尖NLP全套—153G

24小时改变你的一生

<http://comeon123.taobao.com>

第二章 愛惜潛意識

爲什麼理解無法引起改變

~~~~~  
人生當中，重大的決定大多源自本能及其他不可思議的潛意識因素，較少是由意識或是求善的理性作成的，它似乎是一條規律。

——楊格 (C.G.Jung)

潛意識透過夢境傳達訊息。神話故事刺激我們的潛意識。我們「不經意的失言」(Freudian slips)，也是來自潛意識的運作。到底什麼是潛意識呢？本書中探討的潛意識，是指一些非我們能察覺到的任何事。

### ◻ 潛意識的抉擇

你是否經常聽到別人非常清楚地描述他們的問題，而卻發現他們的問題依然存在？你是否曾決定去改變自己某些行為、情緒、或反應，卻又發現自己仍在做這種決定？

那是因為大部分的情況下，只有意識單獨運作，完全無濟於去改變某些習慣性的、或是

潛意識的行為、情緒及反應。如果這些令人厭的行為、情緒、及反應是由我們的意識決定去做的，或許可以在意識上重作決定，輕鬆地加以改變。

但是，這些行為的決定，通常是發生在習慣性的層面，它好像是由我們的潛意識在控制它們。因為我們的意識、我們能思考的部分，絕對不會要這些令人厭煩的行為、情緒及反應，我們要改變自己，首先就得學習去接近使我們做那些行為的東西。然後，我們要學習如何將這部分變成我們內在的助力。

### ◻ 潛意識的功能

我們的意識可以同時去觀照許多項事物。根據調查顯示，我們可以同時觀照五到九種的資訊，如果超過這個數字，我們的意識就有超載之虞。

然而，同時卻有大量的資訊不斷地湧入我們的五種感官，它卻不是我們的意識可以掌控的。例如，在你讀下面的內容時，你可能不會注意自己坐在哪裏？或是自己在椅子上的重量。你也可能不會注意到自己的呼吸。你也可能不會注意到視線周遭的事物。你也不會注意周遭的某些聲響。而你的潛意識卻幫你處理這些源源不斷的資訊，讓你的意識可以專注在你想做的事情上。

當你的意識不想注意時，你的潛意識卻幫你儲存了許多記憶及計畫。例如，如果你願意，可以隨時回想昨天你做了那些事，跟哪些人在一起。你也可以想好明天、或下禮拜要做

些什麼，當你不想它們時，潛意識就幫你儲存起來。

潛意識也會處理身體上的運作。如果你願意，可以注意你的呼吸，你可以有意識地控制呼吸的快慢，即使你忘記了一分鐘，或是一整年，你的潛意識仍然會讓你繼續呼吸。其他的身體機能，像消化、心跳、乃至於你的細胞分裂，都是靠潛意識來運作——人類無法直接用意識來控制這些機能。

潛意識也處理資訊及作一些決定。當我們睡眠時，常會作夢，我們無法用意識去決定自己要夢到什麼？夢中要出現什麼？這些抉擇都要靠潛意識來決定。

潛意識也會處理許多的行為、情緒及反應，這些曾經是在有意識下學習到的，但是由於學得太好，使它們現在變成了一種習性及潛意識。小孩在學習說話時，會想什麼用語最能引起注意，他們很喜歡用那些能讓父母親允諾的語彙。只要我們學會一種語言，我們想說什麼，幾乎都能很順暢地表達出自己的意思，而不需要再靠意識去選擇使用那些字彙、或是為了什麼目的去說這種語言，因為我們已經讓它成為一種習慣。

另一個例子是開車。你是否曾忘情地開車，而突然發覺自己已經到了目的地？你曾經為了學開車而花費許多的精神。之後你會只關心如何到達特定的地。我載孩子去上學，卻不再考慮哪裏該轉彎、哪裏該暫停，十分鐘後，我就到了學校的停車場。這個例子告訴我們，我們是如何靠意識的專注，一次就把事情學好，只要我們學過，我們再做這些行為時，就無需再重新思考，它們只用下意識就可以運作的很好。

許多潛意識的行為極具企圖性及適應性。潛意識關照許多的事物，甚至勝過我們有意識的作為。你能夠想像用意識去決定走路時該用那一塊肌肉？那些肌肉該緊縮、那些肌肉該放鬆嗎？

然而，有些潛意識行為卻是毫無意義的。你曾經下了電梯後才發覺自己下錯站了嗎？你曾發現自己站在冰箱前，而之前你才決定要節食嗎？你曾摳指甲、或折手指，或是其他你意識上不想做的行為嗎？

這些我們不喜歡的行為、情緒、及反應，正是我們要學著去改變的。我們必須瞭解這些令人厭煩的自毀（self-defeating）行為，在初次學習到的時候，都曾是有用的行為。早些時候，為了達成某些目的，它們曾是最好的選擇。

例如，山姆年輕時，常聽到父母在生氣時彼此叫罵、怒罵，這種情形讓他很害怕，於是他的下意識就認定情緒是很危險，也決定要避免這種情緒。然而這個決定卻超越了他的認知及潛意識。因為它一直保存在潛意識之下，使得山姆一直受到這個決定的影響：他不敢去探索他的感情世界。他在意識上決定去探索、經驗他的感情世界，但這項決定還不夠——他必須運用某些方法去幫助他改變那項潛意識的決定。

### ◻ 瞭解潛意識的各種次人格（parts）

人們常述說他們心中的「某一部分」造成下列的行為：



「我的某一部分讓我去吃巧克力。」

「我的某一部分讓我生我老闆的氣。」

「我知道隔天會很累，但我的某一部分卻讓我在外頭玩得很晚。」

「我真的很想繼續節食，但我的某一部分卻讓我無法拒絕甜點的誘惑。」

當人們這麼說的時候，表示他們的意識無法真正地控制好他們的行為。就好像是某些潛意識的部分讓他們最好去吃巧克力，不斷地吃，完全無視於他們的意識是否想要那麼做。我們發現這是一種最好的方式，可以去描述那些我們不該做的行為、不該有的情緒、以及不該想的負面思維。當我們有了一些負面的想法、經驗或是像發怒、嫉妒、沮喪、罪惡感等的情緒時，我們常會以為自己毫無選擇就得那麼做——好像我們的某一部分讓我們變成那樣。

當我們面臨這種複雜的情緒，我們心中有一方會要我們這樣；而另一方卻要我們那樣。一方要我們在家完成工作；另一方卻要我們去看電影。我們想對孩子們吼叫，但我們也想愛他們，對他們有耐心一些。我們心中有一部分恐懼；另一部分卻充滿機智與自信。當我們說「我的某一部分」覺得恐懼，其實是表示我們的某些想法及行為被組織成恐懼的感覺；但是其他的部分則專注在別的事物上。這個其他的部分也可能是努力地想保持平靜與機智。

雖然每個超越我們意識控制的行為、情緒及反應都是由我們的潛意識這一部分所造成的，那並不表示我們的內在確實有這麼些個區別的部分在運作。不過，這種區分法卻非常好用。隨著本書內容的展開，藉由核心轉化的方法，你將學到這種創意的部分如何幫我們作出

新的選擇、健全的心智、及解脫。或許你有其他更好的用語可以來形容「這個部分」（以下含以「部分」或「次人格」稱之），那也沒關係，有些人還將之稱為是他們自己的一個「面」（aspect）。

若我們能認知到「這個部分」，（PART，次人格），並且妥善運用，它將可幫助我們進入心智上的統合。如果我們拒絕體會這種經驗，而只想「積極點」，或是意圖戰勝某些不想要的行為，這麼做的話，我們只是在跟自己對抗而已。而且當我們跟自己對抗的時候，我們的某些部分就會被排擠掉。

本書中的練習，創造了一個意識與潛意識溝通的自然流程。透過這些練習，你可以發揮自己的能力，去瞭解為什麼你的某個內在部分會阻止你繼續往你想要的人生旅程前進。你也將學習運用潛意識的部分，協助你將心靈最深處的內在力量轉換成你的內在助力。

## ◆ 正面的目的

核心轉化中，有一個重要的假設，就是我們認為我們的每一種行為、情緒、或反應都具有正面的目的。即使是我們自己完全不喜歡的行為，都具有某種正面的目的。

~~~~~  
汀姆的婚姻面臨困境。他是個非常成功的上班族，可是婚姻上卻一踏糊塗。他的妻子將離開他，因為他不停地責怪她。其實汀姆不斷地責怪自己，就如同責怪他老婆一樣地嚴厲。我們發現汀姆的內心不斷地批評他遇上的每一件事、及每一個人。那正是汀姆的內在聲

音——真正想改變自己的人生的內在聲音。這種聲音要他更快樂、人生更充實。責罵是他「這個次人格」知道能讓他達成目標的最好方式。汀姆很高興能知道他自己的「這個責罵及批判的部分」，對他而言，這確實是某種希望事情更正面的態度。當他瞭解到「這個部分」不是要讓他灰心氣餒，而是能協助他的一種力量時，他對「這個潛意識的部分（次人格）」的態度，整個改變了。

~~~~~芳達非常年輕，她想要戒煙。她發現她之所以會想抽煙，是因為「某個部分」認為這是一種融入團體及結交朋友的方法。她開始抽煙是在十幾歲的時候，那時「每個人」都抽，而且認為抽煙「很酷」。然而她不再想抽煙，她想有很多方法可以結交朋友及成為某個團體中的一份子。很幸運地，芳達的「這個部分」讓她抽煙並非是真正想要抽煙，她「這個部分」真正關切的是結交朋友的方法。

~~~~~班對自己易怒的性格非常不滿。在團體中，若有人反對他的意見，他就會被激怒，起而對自己的意見辯護。班發現讓自己生氣的「這個部分」，只是要護衛自我的感受。發怒是「這個部分」唯一知道的方式。而找到更令人滿意的解決方式，才能幫助「這個部分」用另一種更有效的方式保存自我的感受。

~~~~強納森一直被一種壞的情緒困擾——三年前他被炒魷魚了。他從事那个工作已經二十五年，被開除讓他得重新調整自己的人生。強納森這種一直讓他情緒不好的「部分」，對他而言，有非常重要的正面目的。他被開除的理由之一，是他在工作時說謊。「這個部分」讓強納森記住說實話的重要性。情緒壞，是「這個部分」所知的唯一可以提醒強納森的方法。真正的解決方法，不只是排除、或將這種壞情緒置之不理。他需要用其他的方式告訴自己說實話是多麼地重要。

### ◻潛意識掌管許多部分（次人格）

人們有時候會覺得有許多的「部分」在影響他們的決定。人都會有許多的目標、或目的。譬如，我（泰瑪拉）就有許多目標：學習上的目標、有意義的人際關係、職業生涯、快樂生活、以及做自己有興趣的事等等。好像我心中的某個部分會去照顧某些目標。如果我照顧「職業生涯」的這個目標，而忽略了建立「有意義的人際關係」的這個目標，結果照顧這個部分的潛意識就無法獲得滿足。就好像我忽視了我自己的某個「部分」。如果我一直疏忽這個部分，我可能會變得沮喪，甚至做一些破壞到職業生涯的行為出來。

如果我只照顧「快樂地生活」這個目標，而忽略了「做自己有興趣的事」的目標，結果會使得「做自己有興趣的事」的潛意識部分無法獲得滿足。我讓自己的人生用這種方式——只照顧某些目標，而非全部——來組成，我的某些「部分」次人格勢必無法滿足，也將會干

擾到其他的部分。

### ◻ 合作取代敵對

找出自己每一個潛意識部分的正向目的，這與我們大多數人使用的方法完全不同。我們通常會與自己不喜歡的行為、習性對抗。許多自我救助的課程也鼓勵我們那麼做，甚至要我們運用自我控制、或意志力去克服個人的弱點。我最近參加一項會議，演講者說他相信我們都有一個「內在的敵人」，而我們必須去戰勝這個「敵人」。根據我的經驗，這種方法毫不管用。

如果那麼做，我們只是在跟自己對抗。我們跟自己對抗，損失的還是自己。即使我確實能戰勝這個所謂的「內在的敵人」，我勢必也會成為一個「內在的失敗者」。只有我們進行核心轉化，才可以讓我們每個「部分」都全是贏家。我們可以發現最深層的正面目的——我們的潛意識部分已為我們準備好的，並且將困擾我們的「部分」，轉化成我們的內在助力。

QQ304442891

最顶尖NLP全套—153G

24小时改变你的一生

<http://comeon123.taobao.com>

## 第三章 發掘正向的目的

學習如何去跟我們的內在助力溝通

生命的每個片段，都可組成一段協奏曲。

——盧米 (Rumi)

練習核心轉化的好處，不只可以改變一些不好的行為、情緒、或反應，而且我們還可以進入內在的圓滿境界，我們的思想、情感、以及行為可以互相協調，彼此自然地支援，協助另一方。

很多人常常會將那些引導我們不良的行為、情緒及反應的潛意識部分想為「問題」。當我們作這種判定時，我們就與這個部分——主導不良行為的部分，建立了不良的關係，一種內在的不協調。例如，當我的某個部分讓我晚上無法入睡，我就會傾向於對自己的這個部分生氣，我可能跟自己的這個部分對抗。

要與潛意識部分做好溝通，首先得肯定它們帶給我們的正向意義。當我們瞭解到自己的「這個部分」常提醒我們保持正面的看法，我們會更積極，而且心中也會更平和。這正是與



我們的潛意識部分建立友好關係的第一步。這個部分可能幫助我們解決一些一直無法解決的事情。它也可能與我們的孩童時期有關聯，並讓我們找出方法去幫助它。

以下的練習，將給你一個選擇，讓你去發掘你的行為、情緒、及反應中內涵的正向意義。

## ◻ 探索正向目的

1. 選擇某一部分去探索：想一個你不喜歡的行為、情緒、或反應。挑出一種你認為過度、或是不平衡的情感。如果有任何內在的聲音在遣責你，就把它挑出來。例如，挑出一個會讓你有些窘迫的事件。當你學到完整的核心轉化方法後，你將有能力處理更令你窘迫的事件。

你可以運用下面的句子，填寫其中的空白欄，來幫你挑出某個困擾你的事件。——找出一個最適合描述你的困難的句子，然後寫下你的困擾。

a：「我的某一部分讓我（做）——，而我希望能停止。」

b：「我的某一部分讓我（覺得）——，而我希望能停止。」

c：「我的某一部分讓我（想）——，而我希望能停止。」

2. 何時、何地、何人：寫下這部分經常會出現的時、地、人。例如：我的某部分讓我覺得神

經緊張，當我對一大羣人說話時。

3. 特殊事件：想出這個事件發生的特殊時間。例如：它發生在上星期三，當我向俱樂部成員談話時。

描繪一個當你做或感覺到這種不愉快的行為、情緒、及反應時的內在影像。有些人會將這個特殊的事件畫成一些簡單的圖片。

（以下的步驟，如果有人從旁唸出指令，較容易進行。你必須須讓他們知道該快還是該慢，以及該有多久的停頓，讓你的內心有所反應。如果讀指令的人用柔和、舒緩的聲調唸出來，可幫助你更順利地進入自己的內在。如果只有你自己在做這個練習，我們建議你先讀一遍，回過頭再做練習。讀過指令再做，做完再讀一次指令。做完後，再做下一個指令。另一種方式是將指令錄在錄音帶上，聽了以後再做練習。）

4. 放鬆、並做內觀：閉上眼睛，心情放鬆一段時間，再做內觀。

5. 重現事件始末：心理上進入這個引起不愉快的行為、情緒、及反應的特殊事件。用你自己的眼睛看，用你自己的耳朵聽，以及用你自己的感覺去感受。

6. 注意反應的開始：注視這種行為、情緒及反應開始發生時的內在經驗。注視你內在的影像、聲音、及感覺——伴隨著那些行為、情緒及反應而來的一切。

7. 定位並接納次人格：你的意識沒有讓你選擇這些行為、情緒、及反應，那就是你的潛意識的部分讓你那麼做。你可以開始找出次人格存在於何處。你能感受到這種感覺在你身體的哪一部分最強嗎？如果你聽到自己的內在聲音，這個聲音發自「何處」？如果你看到內在影像，你可以看到它們在你個人心理空間的「何處」呢？衷心地接納這個部分進入你的認知當中。如果這部分是發生在你的身體，你可以將手放在感覺最強烈的部位。它可以幫你接納並瞭解這個部分。

8. 感謝次人格：即使你的意識上還不瞭解這部分要你做什麼，你可以假設它具有某些正向的目的。感謝它的存在，感謝它影響你的行為是為了讓你能完成某些事情。讓這部分沐浴在善意的氣氛中。

9. 找出目的：詢問它，「為什麼你要找（……）」（填入你先前寫的不愉快的行為、情緒、及反應）。你心中問了這個問題後，只要等它的回應。你可能因此會得到一個影像、一種聲音、一種感覺、或是任何上述三種的組合的事象。有時候它得花點時間去找出它的正向目的——沒有關係——對次人格而言，這是一種新的經驗。給它一點時間，如它需要。

10. 感謝它的回應：當你獲得一個回應，感謝你這部分給你的回應。如果你覺得這部分給你的目的是正向的，感謝這部分給你的這個目標及意圖。

11. 繼續練習，直到你發現正向的目的：如果你不認為那個目的是正向的，再問：「你得到這

個目的（由第九項步驟得到的答案），你想要它為我做什麼？」只要這部分給你任何回應，你就感謝它。除非你得到一個你認為是積極的目的，否則你要一直詢問同樣的問題。

現在你發現了一個正向的目的，即使你仍然不喜歡那種行為、情緒、或反應。經過了上述的步驟，我們已經開始改變與我們內在部分的關係。

當你發現它的正向目的，你有没有注意到自己與次人格更親近、更能接合？它處理我們的內在部分，就好像是與其他人相處一樣——當我們發現某些普遍的基礎，那將讓我們更容易把它們當作是我們的朋友，或是助力。

對大多數人而言，上述的探索過程是一種簡易的方法，讓我們可以發現某種不愉快的行為、情緒及反應所蘊涵的正向意圖。如果不是，你可能需要更努力地建與自己次人格的關係。要建立這種關係的另一種方法，是給予這部分更多的正面評價，即使你還不知道它的正向意圖到底是什麼。我們常會對這個部分置之不理，或是嘗試去消除它們。

這個內在的部分，如果我們置之不理，它就好像人一樣，會對我們騷擾。然而我們心中有許多這種部分，真的希望我們能歡迎它們、接納它們。通常只要我們內觀，並真誠地歡迎它們，這些部分會很熱切地回應。

這項練習是核心轉化的第一步驟。下一章，你將繼續探索自己更深層的潛意識層面，藉由整個練習，你將會發現你的每個部分都可以成為一個泉源——一個平和的深層狀態泉源。

QQ304442891

最顶尖NLP全套—153G

24小时改变你的一生

<http://comeon123.taobao.com>

## 第四章 五種本體狀態

### 內在活泉的本質

我試著幫助別人……藉由幫助他們發揮自己的敏感與力量，體驗他們的心靈。提昇他們……我們需瞭解自己生來就是為了要進化……成長——其中無需恐懼。它並非新的訊息。它是基督的教化，佛陀的教化，以及其他聖人的言語。但是，我們大多數人，過去都認為「他們超越了我們的能力，他們是神聖的……我們只是凡人，我們不可能達到那種境界。」但是，現在，我們開始知道我們可以達成。

維吉尼亞·薩提耳 (Virginia Satir)

我們完成了正向目的探索，我們的每一部分都會提供我們某些積極的意義。我（康尼瑞兒），在開發核心轉化的方法時，我直覺地要求潛意識的部分繼續深入地探索，只要某一部分給我一個正向的目的，我就問它問題，以發現「更深層的目的」。我發覺只要我問次人格「你想透過它傳達什麼訊息？」，這個內在的部分就可能進入新的一層深層意識，去發現一

些更基本、更重要的東西。

我愈學習這個方法，我就發現我們的潛意識部分習慣等待外援，例如外在的保護、安全、尊重、愛、及別人的肯定，或是成功。如果我持續詢問潛意識部分，很明顯地在同一時間每一部分都會停止外求，轉而去等待一個更深的、內在的心靈感受。人們將這種內在狀態稱為「無差別」、「存在」、「平和感」、「認同」、或是「愛」。我稱此內在狀態為「本體狀態（core states）」。本體狀態是我們的潛意識最深層的部分。有趣的是我們的這部分卻藉由不愉快的行為、情緒、及反應來呈現這個本體狀態。

透過我們的局限去呈現本體狀態，這個決策並非來自我們的意識。人比較不會傾向於意識上的決定。「嗯！我想我飲食過量，可以讓我有內在平和的感覺。」或是「我停止追求成功，如此我就有統合的感覺。」像這類藉由不想做的行為來對抗我們的本體狀態的決定，通常都在潛意識下發生的，特別是發生在孩童時期最多。

在處理過許多人的潛意識部分後，我發現每個部分都具有它們自己特有的本體狀態，五種主要的本體狀態開始出現，它們都是非常普遍的狀態。然而，就某種觀念來說，這些本體狀態是普遍的經驗；但就另一種觀念來說，它們對每一個人、或是我們的每一個部分卻又是極為獨特的經驗。當你感受到自己的本體狀態，對它們你會有自己的稱呼法。你甚至會發現你用相同的名稱稱呼兩種潛意識部分的本體狀態，而它們在感覺的質量上卻有相當細緻的差異。我們鼓勵你運用從自己內在部分獲得的經驗及名稱，而不要想去把它們套入任何的歸類



中。

語言只不過是經驗的標示，如果我們沒有那種經驗，語言不過是空洞的概念而已。人們觸及自己的本體狀態時，常常會躊躇、或反抗，因為沒有適當的語辭可以「足夠」去描述他們所經驗的。在《牧師的陰謀》（The Aquarian Conspiracy）一書中，梅利林·佛古森（Marilyn Ferguson）指出：「有關超脫的智慧，是不可能溝通的，只能透過經驗。……溝通，畢竟是建立在一般的認知上。你可以對知道紅色及藍色的人描述紫色是如何調出來的，但你卻無法告訴那些不曾看過紅色的人紅色是什麼。紅色本身就是原料，無法用其他方式呈現。」

瞭解到這項限制，對你期待想要的感受仍有助益。我們會描述這五種本體狀態，讓你能熟悉核心轉化練習中會出現的本體狀態，它將幫你「認知」，當你在練習中觸及到這一點時。你做過幾次第二部及第三部中的練習後，就會更能瞭解我們對本體狀態的描述。

### ◻ 五種本體狀態

1. 實在感（Being）
2. 內在和平（Inner Peace）
3. 愛（Love）
4. 認同（Oneness）

## 5. 無差別 (Oneness)

### ◻ 1. 實在感 (Being)

~~~~~  
新星誕生，新草長成，人們仰俯其間；當人發現寶藏時，會大聲歡呼，但寶藏只是一種本質；在人發現它之前，或是在他宣稱發現它之後，它早已在那裏，一種無窮盡的寶藏。

——羅賓森·傑弗斯 (Robinson Jeffers)

當我處於「實在感」的本體狀態，我很容易就可以由內而外地認知到自己存在的樣態，它並非我看到的自己，或是我認為的自己，比較接近實在的我。此時，我的經驗是滿足的。這種本體狀態也可稱之為「存在」、「滿足」，或是「圓滿」。

這種本體狀態遠較我們所描繪的自我概念 (self-concept) 更深沈。自我概念，即是我認為自己是什麼。我可能認為自己是個有同情心的人，是個精明的人，或是個好學且積極進取的人。有個良好的自我概念，非常地重要，不過實在感才是我們存在的直接經驗，而非認為、或相信自己是什麼樣的人的想法。較自我認知而言，這種本體狀態只是一種單純的存在感。

我（泰瑪拉）十六歲大的時候，曾跟我姊姊、姊夫、及她們的幾個朋友到猶他州的一個狹谷渡假。那個夏天，我們的活動之一就是爬過那些具有美麗的紅色大石的狹谷，這裏完全没有文明的污染。

有天晚上，我們計畫好隔天下線型狹谷（LINEAR CANYON），我決定自己一個人走下去。隔天早上，一位駕車來玩的人卻把其他在狹谷上的人全給載了下去，然後約一個鐘頭後，他才又來載我下去。我曾經爬過很多山，這次的經驗卻很特別。之前，我很在意這次來登山的其他人，我會調整自己的步調來配合他們。如果我落後許多，我會想自己可能拖住了整個團體；如果我超前些，我也知道自己該照顧落後的人。我會跟其他人確認何時該停下來吃點心、或是喝點水。

這次我自己走了四英哩左右的小徑，我有了新的體驗——我更加瞭解自己的存在。當我看到沿途美麗的風景，並決定自己要走那一條路徑，我的自我的感覺更加增長，它不需要依賴其他人、他們的經驗、他們認為我是什麼、或是我該做好什麼。我早已是我。這個經驗非常地強烈——我感到幸福及實在。你也可能曾經感受到實在感的經驗，它的強度超越你以往的經驗。有些人經驗此種狀態，是在做運動的時候，當時，他們全心投入在自己所從事的運動上。

◻ 2. 內在和平 (Inner Peace)

假使我們不會微笑，世界將無法和平。反核示威，無法帶領我們進入和平的世界，我們要和諧，就要運用我們微笑的力量、愛好和平的力量才行。

——奇納漢 (Thich Nhat Hanh)

我（泰瑪拉）還是個學生的時候，有一天我搭巴士，一對夫婦及他們的兒女上了巴士。這對夫婦分別都手持白手杖及載著黑眼鏡——他們都是盲人。這對夫婦坐在巴士前的左邊位子，小孩們則安靜地坐在他們對面。我發現兩個小孩都非常安靜，他們靜靜地看著自己的父母親。

我自己在想：如果我盲了，照顧小孩就會很困難，我如何能知道他們到底好不好？小孩是不是面臨危險？我看著他們，聽到這位父親非常緊張地說：「南茜！丹尼！你們怎麼了？巴士開了，你們坐好了嗎？」他有點慌張、激動。

這位母親則用她的手拍拍他的膝蓋，用非常平靜而清晰的語調回答：「孩子們做的很好。」當她這麼說的時候，散發著平和的感覺，讓我也露出笑容，好像我就坐在那裏一樣。我大受感動，她雖然身處一個看不到的世界，卻有那種「內在的平和」，讓她自己去信任她的小孩。她的存在，讓我的某一部分與她產生了共鳴，我也開始覺得自己心靈上非常地平和。

你曾碰過身上散發著和平氣息的人嗎？或許你曾有這樣的經驗，當你抱著一個安睡的嬰

兒，感到來自內在的平和的感覺，它超越了人類的範疇。內在和平的本體狀態，是一種內在的平靜、安寧的狀態，在任何的情況下，它都能保持這種狀態。我們常把這種狀態當作是寧靜的聚集。依第拉·甘第 (Indira Gandhi) 說：「你必須學習停留在活動的中心，且在寧靜中仍然精力充沛地活著。」

吉瑞德·詹布斯基 (Gerald Jampolsky) 在他的《愛的教本》(Teach Only Love) 一書中指出內在和平的重要性：「與其批判每件事、或是嘗試去改變環境或人們來達到我們想要的狀態，這種和平的方式進行得更平靜、更簡單。任何時候，生命讓我們受驚，我們第一個反應就是聽聽我們內心平和之處所給我們的建議。在上帝的愛裏，我們停頓、並休息片刻。然後，如果反應是需要去修復我們的內在平和，我們就接受這個程序，讓它來臨。」

◈ 3. 愛 (Love)

~~~~~  
我為衆生之故，應拔其苦難，  
與無量無邊佛智慧樂，令其遊戲，  
……此皆善哉！

——  
佛陀

愛人與被愛，是多麼偉大的經驗！幾十年來，小說家、詩人、及作曲家談的、寫的，都是有關愛的價值及對愛的渴望。他們談的大多是愛人、或是被愛。

本體狀態中，我們經驗的愛，卻較我們常講的「愛」這種感覺更為完美、而且涵蓋更廣。它較浪漫的愛情更深沈，較愛與被愛更深邃，它也比自愛（self-love）更深入。自愛，我愛自己——某一部分的我喜歡另一部分的我。本體狀態中的愛，涵蓋了每個人、每件事。許多先知、預言家都曾談過這種愛，它超越了內在的自我境界、以及人們之間的疆界。它是無條件的、中性的。約翰·羅傑（John-Roger）是一位曾我救助的著作家，他說：「當你在意識上達到足夠的高超，每個人都只有一個相同的名稱，這個名稱就是『愛』。」

#### ◻ 4. 認同（Okness）

~~~~~「我可以，你也可以。」（I'm OK, You're OK -）

——書名（book title）

案例分析的研發人員發現有了基本的「認同」（Okness）感，我們可以更完整地享受自己的人生。我們就本體狀態所描述的認同感，並非一般所指的認可。我們覺得好，經常是指我們認可自己做的某事，或是別人判定我們不錯。例如，我在某一項測驗中得到好的成

績；或是我剪完頭髮後，覺得髮型不錯，很值得，所以覺得好。

認同常意味著內在或在判斷下的滿足。然而，本體狀態中出現的認同感，卻超越了判斷，它是一種完美的感受，一種非常深層的認同，認同我的存在。它是一種深沈的價值感，出自我們最深的實在感，而非因做了某事、或擁有某些東西而能產生。它是深層的實在價值。

◻ 5. 無差別 (Oneness)

~~~~~  
為什麼？當一隻蜜蜂鼓動著翅膀，引起的激風會吹過整個世界，當一顆激塵落到地上，鄰近的植物就增加了另一些壓力；當你蹣跚步伐時，地球也因此而偏離它的軌道一些。你心情愉快，愉悅的情緒擴散，好像湖中興起的漣漪；你悲傷，就沒有任何人能真正地快樂。

—— 諾頓·傑斯特 (Norton Juster) 『幽靈收費站』

許多參加研討會的人，都發現某種他們內在的本體狀態，他們各自給它安上不同的名稱，例如：「無差別」(oneness)、「靈性聯鎖」、「光芒充滿」、「恩典」、「天人合一」、「涅槃」等等，不一而足。為了討論上的方便，我們統一將之稱為本體狀態無差別



感。

這種無差別狀態的經驗，不同於「我們都是唯一的」這種想法。這種經驗好像超越了人的界限。我感覺自己可以主宰一切，同時又覺得自己並沒有什麼特別。當我們以普遍的真實來看、聽及感受，我們讓自己成為另一類的存在。要讓自己覺得與眾不同，或是感覺不同，非常容易，你只要想：「你是你，我是我」即可。

然而，所有主要的心靈法則卻是用「我們瞭解自己是唯一的」這種方式來描述另一種更深層的真實。當人們描述深層的心靈經驗，他們通常用「一切」來描述那種令人難以置信的無差別感，他們會說：「我即是一切，一切即是我，沒什麼分別。」有的會說：「認知到我在內在的神靈，它也存在於一切之內。」

《和平的清教徒》這本書描述無差別的概念，非常完整。它說：「不管你用什麼名稱來稱呼它，你的意識要超越這個點——用你的神靈去看這個世界。這種經驗帶來的感受，是與宇宙一體的完美無差別感。它會形成獨特的幸福感，對整個人生、對人性、對地球上的所有生物、樹木花草、空氣、水、甚至地球本身。這種神靈早就準備要讓你的人生充滿光輝。你有權力讓它組織你的人生、或是阻止它去影響你的人生。這個選擇權一直握在你手上。」

在《往和平勇士之路》一書中，丹·米爾曼 (Dan Millman) 描述了他的無差別經驗：「張開你的眼睛，看看自己，你實在是超乎自己想像的存在，你就是世界，你就是宇宙；你是自己，也是任何人！這是上帝的傑作。醒來，重拾你的幽默……你早已是自由之

人！」

雖然無差別的經驗，常是心靈上的弦外之音，我們卻發現它不會與人們既有的心靈信仰相抗衡，而且也不需要任何心靈上的信念來增進這種經驗的效果。我（康尼瑞兒）最近出席倫敦的「表裏如一的自我」研習會，我協助一位叫瑪歌的女士做練習。當她進入她的本體狀態時，她說——非常地羞赧地說：「我做到了！真令人驚訝！我不想說出它是什麼。」我讓她瞭解如果她不想說，她也沒有必要告訴我們她的本體狀態，即使我不知道她的本體狀態，還是可以繼續做下去。

然而，瑪歌後來真的想要告訴我它是什麼了，她說：「嗯！我的次人格說它想要與神靈合一，但是，我是個無神論者！」我告訴瑪歌她是不是無神論者都沒有關係，她無需為了做這個練習而改變自己的信念。唯一重要的是要知道我們的次人格給我們什麼樣的本體狀態，不需要去在意我們的信仰、或是什麼才是真正該繼續的。

### ☐ 直接進入核心

可能已經有許多的經典談論過上述的五種本體狀態，它的數量可能遠超過歷史上其他類的書籍，可是，對大部分的人來說，直接或間接地達到這種狀態，都宛如是一種夢想。許多人都曾經歷過某一部分，或某一時段。或許你也曾有過在本體狀態的經驗，在看到自然的景觀、嬰兒出生的奇蹟、或是第一次因愛而臉紅的時候。如果我們不需等待適當的人生狀況，

就能創造出這種本體狀態，不是很好嗎？

在美國的文化中，想達成這種狀態，主要的方法之一是運用藥物。類似藥物效果的還包括像尼古丁、咖啡因、酒精、安眠藥、麻醉藥、興奮劑及鎮定劑、乃至非法藥物。許多人運用藥物去幫助他們進入內在的本體狀態，像我們描述的本體狀態——實在感、平和、愛、認同、及無差別感。

不幸的，使用藥物來達到這個目的，引起了許多的問題，包括生理上的副作用、上癮、心智能力的減低、經濟上的成本、以及某些藥物的適法問題。事實上，在我們的社會中有那麼多人仰賴藥物，如果不論他們所造成的問題，這個事實正顯示出人們體驗內在幸福感的慾望是多麼地強烈。

核心轉化給許多人直接或間接的無差別經驗，以及其他他們從未有的本體狀態。在最近一次的研討會中，休息時，有一位男士跑來找我，他的眼神閃閃發亮，看起來好像興奮得快爆炸掉一樣，他說：「你知道這個練習讓教室裏的人怎麼了嗎？」「他們才幾分鐘就達到了那種境界，而許多人卻花了幾年枯坐在山頭還未必能達到這種境界。」

### ☐擁抱我們「醜陋的內在」

許多有關個人成長及心靈開發的課程，常要我們去控制或消除自己的「醜陋的內在」。他們要我們停止去想一些負面的想法、以及停止去做一些負面的行為。同這種方法，將更導

致我們內在的分裂，讓我們無法感受到無差別及完整。

我們最不喜歡的行為、反應，以及對自己的批評，才是打開本體狀態的真正本質，通往本體狀態的門徑，帶我們穿越自己的「醜陋的內在」，穿越我們最討厭的本質；這些行為、情緒及反應，正是我們的局限、或是問題所在。與此觀念同樣重要的是經由核心轉化達成的本體狀態遠超過信仰上的情緒高潮。事實上，我們發現我們對本體狀態的瞭解，可以轉化我們日常的經驗。

QQ304442891  
最頂尖NLP全套—153G  
24小時改變你的一生  
<http://comeon123.taobao.com>

QQ304442891

最顶尖NLP全套—153G

24小时改变你的一生

<http://comeon123.taobao.com>

## 第二部

### 本體狀態練習

核心轉化的重心

QQ304442891

最頂尖NLP全套—153G

24小時改變你的一生

<http://comeon123.taobao.com>

QQ304442891

最顶尖NLP全套—153G

24小时改变你的一生

<http://comeon123.taobao.com>



## 第五章 凱西的案例

### 走自己的路

~~~~我可自由地做自己，我可自由地放下，我可自由地包容別人天縱的差異。

——凱西 (Cathy)

在本章中，泰瑪拉將引領一位名叫凱西的女子做核心轉化的練習。這個練習將教你核心轉化十個步驟中的前五個步驟。凱西希望能改變她在工作時的情緒反應。她非常在意工作的結果，及擔負了太多的責任，使她自己非常地「緊張與不安」，她發現當她又回到工作上時，這種情緒最強烈。

大多數人經驗過核心轉化的練習後，都發現這種方法最容易感受到自己的內在經驗，只需讓他們談一些他們的內在感受而已。不過，為了要讓你更完整地瞭解如何體驗核心轉化的練習，在這個案例中，我們要求凱西進一步地詳細描述她所經歷的每種狀態。

泰瑪拉：你想要改變何種情緒、行為或反應？

凱西：這是一個不斷重複的情形，我接到了一個顧問的職務，而且每個月要接受四天周末訓練。在這四天訓練裏，每件事都安排得好好的，我知道要去哪裏上課，到哪裏吃飯，一切都有人安排好。真是既舒適、又安全，所有的切，都有人打點好。當我回到家，前三、四天，我的老毛病又犯了，我又開始覺得緊張：「我真要去做它？我的職務適合我嗎？我能幫助我的所有顧客嗎？」然後，經過三、四天的工作，我又覺得好像可以放鬆心情了。我不想在工作時覺得緊繃著，而且會期望那些我能放鬆心情的日子，讓我可以重新上緊發條去工作。

泰瑪拉：好，現在我要你在心理上回到讓你緊張和不安的時候，想像你剛從周末訓練回來，開始想接下來要去的約會。（凱西閉上眼睛，皺起眉頭。）當你覺得緊張時，你注意到自己內心起了什麼變化？你緊張的內在影像、聲音、或感受是怎樣？

凱西：在生理上，有兩種情形發生。一是我的呼吸變得很淺，而後忘了要呼氣。我正要控制自己的呼吸。另一是我的左肩的肌肉繃緊、感到疼痛。當我摸它時，我覺得有個硬塊。

泰瑪拉：好，現在你並不是意識上想要在那個時候緊張吧，是嗎？

凱西：不是。

泰瑪拉：我們可以把它想成有個潛意識部分為你創造了那種反應。你知道不管什麼時候我們覺得，想、或做些自己不愉快的事，我們創造那種經驗的次人格都有某種正向的目的。我們的次人格希望事情真的讓自己順利進行。所以，我要以回到自己的內心，回到你注意到

緊張、呼吸侷促、及不安的時候。（凱西閉起眼睛，開始呼吸得更淺。泰瑪拉問的更慢、更柔。）注意這種感受發生在身體的何處，想想當時你的次人格及它有什麼正向的目的。它正在透過這種緊張的反應，為你完成一些真正正向的事物。妳可以感謝它有這些正向的目的，即使妳還不知道那個目的是什麼。……

當妳感受到感謝的心情時，問妳的次人格：「透過緊張，你想要為我做些什麼？」問過之後，讓妳的內在部分給妳一個答案。注意任何影像、聲音、或感受，它們可能是答案。

凱西：它說它想要做好工作。

泰瑪拉：好，感謝妳那個次人格及它為妳做的。（凱西點頭。）現在，問妳的次人格：「如果你有做好工作的經驗，完整而完美的，那透過做好工作，你還想要什麼更重要的東西？」

凱西：現在次人格告訴我要放鬆。（凱西做了個深呼吸。）

泰瑪拉：很好，感謝這個次人格想讓妳放鬆及盡其所能地讓妳達成的意圖。（凱西微笑著點頭。）現在問妳的這個次人格：「如果你有放鬆的經驗，完整且完美的，之後，透過放鬆，你還想要什麼更重要的東西？」

凱西：次人格說我會更有創造力。我愈放輕鬆，就愈會有些新的點子出現。

泰瑪拉：好，更有創造力。再問妳的這個次人格：「假使你更有創造力，完整而完美的，透過更有創造力，你還想要什麼更重要的東西？」

凱西：（呼吸更慢、更柔）我會真正的做好工作。我可以描繪這些新的點子，讓我的工作改頭換面。

泰瑪拉：很好。再感謝你這個次人格。現在問它：「如果你真的能完成這些——妳能放鬆、妳能更有創造力、而且能真正做好工作，那透過真正做好工作，你還想要傳達什麼更重要的訊息呢？」

凱西：……這次我無法用語言表達它，但我發現到自由的感覺，有一個很寬廣的可能。我覺得自己剛通過一條隧道，現在我可以看到整個原野！我的身體可以到任何方向去。真是太棒了。

泰瑪拉：好，感謝你的次人格給你這個回答。我們真的不需要它告訴我們這種情形要用什麼字來形容——重要的是你的次人格「體驗了這個問題的答案。（凱西點頭）。現在，問你的次人格：「當你有了自由的感覺，完整且完美的，用這種方式，你——次人格想經驗自由的感受，透過擁有自由的感覺，你想體驗什麼更重要的東西呢？」

凱西：（柔和地）嗯，我要與許多不同階層的人們交往，我覺得如果我能更接近人們，我就能更清楚地瞭解他們。

泰瑪拉：妳能與許多不同階層的人交往，再感謝你的這個次人格，並問它：「如果你能與不同階層的人交往，完整而完美的，透過這種關係，你想要什麼更重要的東西呢？」

凱西：（凱西的呼吸更深沈，身體更放鬆。）慈悲的經驗。……所有的憂慮、猶豫都離

開了我的腦袋、及肩膀，滑落到我的內心、我的丹田，變得更實在。……它們不再是憂慮、或是猶豫，當它們滑進我心中時，它們就變成了慈悲！

泰瑪拉：慈悲。多美妙的情形呀！問它：「假使你能有慈悲，完整而完美的，且心中充滿了慈悲，透過慈悲的經驗，還要什麼更重要、更深層的？」

凱西：（她進行內觀，並暫停了一會兒。）沒有。有許多慈悲經驗的結果，但是，沒有其他更重要、更深層的東西了。

泰瑪拉：很好，再次感謝它。現在接納次人格帶給妳的這個概念。透過它，妳才能得到這個概念，它必須經過這一個系列的探索，才能得到這個慈悲的本體狀態，這次的探索並不順利，通常次人格不會用這種方式去體驗它們的本體狀態。更有效地達到慈悲的經驗，是把它當作一個起點——一種持續存在於這個世界的方式。所以，問這個次人格：「你願意把慈悲當作一個起點，在以後都這樣嗎？」

凱西：（笑出來。）次人格說：「好，好，一千次的好！」

泰瑪拉：（與凱西一起笑了起來。）那麼感謝它，它是多麼地美妙呀！問它：「你如何讓慈悲變成使一切改變的方法？」

凱西：（向內在探索這個問題的答案。柔和的微笑擴散到整個臉龐。）……這些方法剛流入我的認知裏，慈悲的感覺改變了許多狀況下的感受及應對的方式。應付不同狀況的想法不斷進來，有些會去挑戰這些狀況，而且慈悲轉化了這些想法。

泰瑪拉：現在問它：「當你已將慈悲當作存在的方式，它如何影響你與不同層次的人們接觸的經驗？」

凱西：……它讓這種關係舒緩且有意義。

泰瑪拉：很好，那感謝這個次人格，並問它：「你有慈悲當作自己進行的方式，它會改變你跟那些沒有關係的人的經驗嗎？」

凱西：（向內在檢視）……它正是慈悲關照的所在。它讓我很輕易地記住我們每個人都不同的步調，而這種關係是很深的層次，超越了個性的存在，我描繪了跟好鬥的人之間的圖像，而且我也瞭解我們之間更深的關係。那種深沈的關係，讓他的好鬥的性格輕鬆地在我的面前消失。

泰瑪拉：很好。再次感謝這個次人格，問它：「有了慈悲，如何提昇、或豐富了你的自由的感覺？」

凱西：我可以自由地做自己，我可以自由地放下，我可以自由地包容別人天縱的差異。……慈悲幫我放緩步調，離開我的腦袋，進入我的心中，讓我放鬆。自由，來自我有時間去吸收別人說的，而且有時間讓我的反應凝聚。我的反應更深沈，而且更舒緩。

泰瑪拉：很好，再次感謝它，現在問：「如果你用慈悲來開始，它如何能讓你更輕易地有更多的創造力？」

凱西：……噢，創造力的通道更加地開放，因為我能控制自己的時間。

泰瑪拉：好，再次感謝這個次人格。現在問這個次人格：「有了慈悲，你如何提昇自己放鬆的感覺？」

凱西：嗯！（笑）它們很有意思！……愛我自己跟愛這世界的其他每一部分，都是一樣的，之間沒什麼分別，我們之間有道暖流。……我在意自己能放鬆，也能控制自己的時間，同時我也在意他們是否可以。

泰瑪拉：很好，再次感謝它，並問：「以慈悲開始，如何轉化「做好工作」的這個意圖目的（Intended Outcome）呢？」

凱西：……好吧！總之，我會做好工作，而且在這個過程中我也可以真的放輕鬆。我可以感到來自我的深層內在的效用。它來自我內心，而且將我表現出來。我感覺到責任的負擔離開了我的肩頭，因為我知道自己會盡自己所能地做到最好。很容易地就可以看出我下次會做得不一樣，看出我的改變。現在，我的經驗真的不一樣，我現在與客戶在一起，而不是在未來想說：「它有效嗎？」我現在就與客戶一起，盡我所能地做到最好，而且知道盡我所能可以持續改變及進步。我知道什麼是對的，它的方法是什麼。

泰瑪拉：很好，現在問它：「當你有了慈悲作為存在的形式，在你犯錯，或是做了一些自己也認為不怎麼好的工作時，你如何改變這種經驗？」

凱西：……它讓我放鬆，退回原點，花點時間去重組、改過、或是改變我所做的。它使所有的事物以讓我非常舒坦的步調進行。……我可以讓我所造成的過錯進入我的意識，並注

意自己如何用慈悲的方式回應它們。

泰瑪拉：好，問它：「用慈悲來開始，如何能轉化原本的狀況？它如何改變妳剛從四天的訓練後回到家時所經驗的？」

凱西：嗯，它真的將我與我自己聯合起來，以及我手邊的工作，整個組合在一起——我非常重要，「同時」我所做的也是非常重要的。它是我與世界的聯繫，我們成為一體，共同創造。

泰瑪拉：很好，再次感謝妳的這個次人格帶給妳慈悲的本體狀態。現在，它認為未來這個慈悲的狀態能創造什麼不同的世界？

凱西：我可以看到自己進入未來——進到明天的兩個約會中；進入明天的社交中；進入星期天，雖然我還沒計畫要做什麼；以及進入更重要的星期二，一週的「工作」的開始。

泰瑪拉：注意下次訓練的周末，以及之後發生什麼？

凱西：我看到自己在那個周末非常地輕鬆，之後我回到家。我把週二剔除，它已經沒什麼問題。然後，週三我由慈悲之處出發。我看到自己與客戶，知道自己該如何應對，盡我所能地做好之後的工作，並相信他們也會注意他們自己的責任，瞭解其中的差異。我在這個過程中，看到自己如何讓工作支援自己，而非使自己精力耗盡。

你剛剛閱讀了一個本體狀態練習的案例，它正是核心轉化練習的重心所在。完成了這段

核心轉化的練習之後，凱西表示她的全職顧問的目標達成了百分之九十。她以前太在意自己為了做好工作而「緊張與不安」，以及過於專注在客戶的身上，而不顧及自己的感受，以致干擾到她自己的計畫。現在她覺得自己可以很自由地照顧自己及客戶，在兩者間取得平衡。

幾週後，我們問凱西她對自己工作中的經驗，她告訴我們：

我的確對自己的工作感到不錯。我感覺不一樣，而且工作上也顯示做得很好。我受自己的尊重，同時也受其他人的尊重。

我改變的程度，可以從我對待客戶的態度看出來。過去，雖然我會很有成就感，不過它卻也造成了我的痛苦。我不知道自己的肌肉多麼地緊張，不知道自己已是處於多高亢的警戒狀態。當客戶對我有所要求時，我總壓抑自己的想法。然後，在開會時又將它向其他成員宣洩。現在，這個工作不再困擾我，事實上有時候我幫客戶做完諮詢後，還會感到充滿活力。

另外，我現在也有能力去改變角色。最近我開始工作時，我會戴上許多的「帽子」，來做好諮詢的工作，我有廣告方面的帽子、版權的帽子、網路的帽子、自由顧問的帽子、學習及創造的帽子、管理的帽子、以及創造一個舒適的環境給客戶的帽子，而在此之上，我有我個人的生活。過去，我戴著所有的帽子去見客戶，我不可能迅速去轉變自己的角色，完全融入現在。現在，這種情形不再發生。當會議開始的第一秒鐘，我就把其他的事情拋在腦後，專注在客戶的身上。「那些是那時候的事，這個是現在要做的！」我很清楚自己現在在做什麼。

我以前習慣定出某些日子「可以」不上和任何客戶的會議，如此我就有時間處理行政上的事務。現在，我取消了處理一大堆行政事務的日子，如果有誰要見我，我可以立刻給他個時間見面，這樣我可以更有彈性。我知道我可以完全轉換角色，將注意力集中在客戶上，如果我需要的話。假使有人突然取消約會，我也可以轉換回來，去處理一些行政的工作。

另外的改變是我可以處理錯誤的發生。以前，製造一個錯誤，可能引起極大的影響。一個錯誤會影響我要做的下一件事，讓它擴散，影響到下一件事，事況因此一直處於低潮。現在，當我做了一個錯誤，我會接受這個事實，我的內在聲音會說：「嗯，好吧，我們要從那裏再開始？」它是一種真正的接納，而非批判。這個錯誤完全被拋在腦後，而我可以從那裏離開，並且很容易地再去思考下一件要處理的事情。

凱西的這個案例，替你打下了基礎，讓你能為你自己做這項練習。每個人的核心轉化過程都不一樣。你有權讓自己更有創造力。重要的是你要用這種方式去發現你的意圖目標，以及你的本體狀態。然後，你會發現你的本體如何轉化你的每一個意圖目標。

QQ304442897

最頂尖MLP在修訂
2014年及變化的
http://www.gongxi.com/23

第六章 本體狀態練習

結構解析

只有用心，才能看到正確的事象。
本質的東西，無法用眼睛看到。

——『小王子』(Antoine de Saint-Exupery)

本章我們將運用凱西的案例，來解釋本體狀態練習的基本結構。讓凱西進入她的本體狀態的第一步驟是：

◇ 第一步 選擇某一次人格來處理

凱西開始練習，是以注意某個她不喜歡的反應——她對工作覺得緊張——開始的。

a) 經驗次人格：她回想自己感到工作緊張時的環境及前後關係，然後注意當時出現的感受、影像及聲音。當我們進行這個步驟時，重要的是要用我們的經驗開始——我們的感受、內在聲音或內在影像。它才是我們自然出現的、潛意識的部分，也是我

們要去處理及轉化的部分。

b) 接納並歡迎次人格：她感謝及接納當時的次人格——對她有正向的目的。大部分的人對於自己不喜歡的行為、情緒、及反應都沒什麼概念，它確實是我們想讓事況變好的最積極的意圖。當我們接納並歡迎這個我們曾與之對抗的內在部分，我們即開始改善與它的關係。當你完成這個步驟，你可以發現你的感受已經有小小的改變。

第二步 發現目的／第一個意圖目標

她問次人格：「透過緊張，你想要些什麼？」凱西的次人格回答她，它想要她做好工作。我們稱此為次人格的第一個意圖目標（First Intended Outcome）。有時這個答案會是一些語詞，如凱西所言；有時它會是一種感覺，一種影像，或是一個聲音，來做為我們探尋的答案。你可以在凱西的案例中找到其中的一、兩種答案。

第三步 發現目標鏈

接著，她問她的次人格：「如果你有做好的工作的經驗，完整而完美的，那透過做好工作，你還想要什麼更重要的東西？」這個問題的答案是這個次人格的第二個意圖目標。接著繼續問：「透過『意圖目標』，你還想要什麼更重要的東西？」就這樣對每一個意圖目標詢問，凱西發現了她的次人格目標鏈。

◆ 凱西的目標鏈

應對的次人格：緊張。

意圖目標 1（目的）：做好工作。

意圖目標 2：放鬆（心情）。

意圖目標 3：有創造力。

意圖目標 4：自由的感覺。

意圖目標 5：與人們建立關連。

注意凱西所有的意圖都是正向的、且有用的。有時候，我們的次人格會藉由產生某些我們不喜歡的東西來展開，像是比別人有權力、失敗、或是讓某人看起來很糟、恐嚇某人、甚至毀滅某人。重要的是它包括了這些意圖。而且，如果我們繼續問：「藉此，你還想要什麼？」同時，它的回答「總是」傾向於某種正向的目的。

◆ 第四步 本體狀態：發覺內在活泉

凱西的次人格意圖傳達給她最終、最深沈的目標，即是慈悲，那是她的本體狀態。

當我們持續問自己內在的部分：「透過它，你還想要什麼？」——在我們自己最不喜歡的行為中隱藏的重要且有意義的目的，我們發現我們的局限，確實是我們的次人格想要我們

以某種深沈的方式存在於世界的意圖，我們將之稱為某種本體狀態。凱西的次人格是要尋找「慈悲」。

◻ 第五步 以本體狀態回顧目標鏈

處理過上千個人及上百個內在部分後，我發現相同的模式一直重複。我們的內在部分以某種方式認為它們達到一個完美的本體的最佳方法，是以一個我們不喜歡的行為、情緒、或反應來開始，然後經過一長串的意圖目標，才可達到。這個模式不一定經常有效。凱西的緊張並未帶給她完整的慈悲經驗。

我們曾經發現我們的內在部分要的本體狀態，是要我們轉化內在生命的基礎。現在，這個程序引領我們逐步地轉變我們舊的形態。我們可以開始，假始我們夠努力，就可以運用某些方法達到我們所想要的。我們可以開始——用本體——內在的活泉。我們接納自己的次人格，與它攜手進入它的本體狀態，並且擁有它。然後，我們接納我們的內在部分，去注意「本體狀態做為存在於此世界的一種方式」如何地轉化我們的每一項意圖目標。最後，我們注意這個本體狀態如何自然地轉化這個我們不喜歡的原始行為。直到我們次人格中的每個目的，都被這個本體轉化過。

a) 對每一個意圖目標。她問：「當你有了慈悲作為存在的方式，如何改變或豐富『這個意圖目標』？」當我們擁有自己的本體狀態，我們已經是完整且完成了任務；我

們擁有自己最深切想要的東西。我們的動機變得非常不一樣，我們不是為了需要或缺少而追求，我們是為了完美而追求。當我們讓這個本體轉化每一個意圖目標，我們就是允許這種完美、或完整射向我們生命中的每個範疇，它正是我們次人格所關注的。現在，正向的意圖目標被本體狀態所豐富。那些看起來負面的意圖目標都被轉化。我們並未強制、或意圖去改變它們成為我們更喜歡的東西；我們只是簡單地接納我們的次人格，去注意當本體狀態已經存在時，會自然地發生什麼而已。

b) 轉化原始的情境：凱西問：「藉由慈悲的開始，如何轉化原本的狀況呢？它如何改變妳剛從四天的訓練後回到家時所經驗的？」就是這個步驟帶來了凱西尋求的改變。

當我們進行這個程序時，不要有任何勉強。我們不需事先決定什麼才是我們次人格「應有」的本體狀態，或是這個本體狀態「要」如何地轉化我們先前的目標。這些改變都是來自內在。有些原本的感受不會完全被改變，正如凱西的例子一樣。有時候我們以生氣開始，在結束時我們仍然生氣，但是，我的生氣的「質」是不同的。我更清楚、更接近我的怒氣，乃至去責備別人的需要也消失了。「我」生氣，但我瞭解到更深的感受，別人並沒有錯。只要因為「我」不喜歡某些情形而已。

◻ 本體狀態的標準

達到並認知到本體狀態，可以讓核心轉化的過程非常迅速地獲致戲劇性的結果。一旦我們達到真正的本體狀態，接下來的過程通常會非常的順利。這裏有些標準可以幫助你瞭解是否已到達了本體狀態。

1. 最關鍵的標準在於本體狀態屬於內在的心理狀態，它有一種實在的質。它的狀態像認可、愛、實在感、和平、及無差別，它們都屬於本體狀態。它們不需仰賴外在的任何東西，如做、獲得、給予、或知道。相對地，成功、認同、讚譽等等都是我們可以由別人那裏「獲得」的東西；貢獻及實現則是我們可以「做」的事情。雖然它們可能很重要，但卻不是本體狀態。瞭解或知道也不是本體狀態，因為它們與某些「事物」有關連。自由通常也不是本體狀態，因為它「來自」或是「為了」某些事物。本體狀態就是本體狀態，它不會與任何事物有所牽連。

2. 本體狀態可以與時俱在。例如，快樂通常就不是本體狀態，因為它無法在任何時點下都合存在。我快樂，通常是「對於」某事快樂，它有了「因為……」的因子：我快樂，因為我收到了一個禮物；或是因為朋友找電話邀我去吃飯；或是我與自己的小孩共渡了一段特別的時光等等。本體狀態發生在某個深層的意識層面。內在平和、實在感、認同感等等都可以出現在「每一個」時段中，不需仰賴外在的環境。本體狀態可以出現在任何時點，不管我的生活中發生什麼情況——即使是我悲傷、或是生氣的時候。當我有個本體狀態，我的憤怒就會更清楚，我將擁有它，而不會失去控制、或是去責罵別人。

3. 許多人經驗過本體狀態，他們會覺得已經踏入了更深層、更重要的境界。有些人在踏入本體狀態時，會覺得他們清楚地進入了一個更深的層面，好像可以看到、摸到，讓他們興奮不已，這個更深的層面超越了意圖目標。這種感覺經常出現在我們的深層的內在，並放射到我們所有的行為及外在。當你在開始發現它時，你可以，也可以不要立即地經驗整個本體狀態。如果你在開始時沒有完整地經驗，在發現本體狀態後的練習步驟裏，它會讓你很容易地獲得整個經驗。當你觀察到其他人的本體狀態時，你會感到敬畏及恩典，讓自己擁有這部分的經驗。一位女士參加過表裏如一¹⁵³³的自我研習會後，告訴我說：「當其他人進入本體狀態，我感到脊髓骨一陣寒顫，全身起雞皮疙瘩。」

4. 一旦你達到本體狀態，你問次人格：「你想透過它傳達什麼訊息？」，次人格可能回答以下的其中一種：

a 無法再進一步了。你的內在部分可能告訴你：「沒有更進一步的訊息」或是停留在最後一個意圖目標裏。或是，

b 開始描繪擁有此本體狀態的「結果」。像是：「之後，在我的人生裏，我可以做我想做的。」

下一章裏，問題將幫助你找出某一次人格去處理，並且給你一個更好的概念，面對不同的案例，將之導入本體狀態中。

QQ304442891

最顶尖NLP全套—153G

24小时改变你的一生

<http://comeon123.taobao.com>

第七章 問題集

找出不喜歡的行為、感覺及反應加以處理

~~~~~ 找出某些問題，比尋獲所有的答案還重要。

——詹姆斯·舒伯 (James Thurber)

不管我們的局限、或問題的經驗是什麼，核心轉化的方式都可以讓它完全地改頭換面。你可能已經知道自己的人生中那些部分讓你無法滿意，而且你也想要加以處理。假使你已經知道你最先想處理的局限問題，你現在就可以跳過這一章，或是瀏覽即可。而且你隨時可以回過頭來讀它。

以下的問題提供給你一個簡單的方式，可以集中並觀察你的人生中的某些領域，這些領域，核心轉化過程都可以非常有效地影響它們。這些問題的功能是要刺激你去想出某些領域、或事件，來做為核心轉化的一個好的開始。

☐ 誰決定你要改變什麼？

你自己。如果你看了這些問題表列，其中某些狀況對你來說是正確的，但你又不認為它是你的局限，你當然可以不必去改變它。你才有權力去決定哪個最重要，而最值得去選擇它來加以改變的人。

### ◎你如何吃下一隻大象？

一次只能咬一口。當你閱讀以下的問題時，你可能發現有許多部分你想去解決。如果你想列出優先順序，讓自己知道什麼才是該先處理的，你可以挑出合乎你的問題，然後回過頭來把它們編上「不愉快指數」，由一到十逐次加強它的緊張度。若你是第一次做核心轉化的練習，我們建議你選擇指數在五，或更低的數值的部分來做。

你做過核心轉化的練習許多次以後，四、或五左右的指數部分已經處理得很順暢，很容易的時候，你可以用你自己的判斷決定何時去處理更緊張的、指數更高的困擾。

### ◎問題

#### 情感範圍

- 你會被某種不愉快的情感、或氣氛刺傷嗎？譬如說：沮喪、生氣、狂怒、憂愁、嫉妒、傷害、害怕、猶豫、孤單、空虛、恐懼。
- 你對感受自己的情感有困難嗎？

### 習性／行爲

- 你對進食行爲的控制有困難嗎？譬如說：吃得過量、暴飲暴食、或是食慾不振。你曾在吃什麼、或吃多少的方面「與自己對抗」嗎？
- 你對抽煙、喝酒、性、人際關係、金錢、事物、或其他事情上過度依賴嗎？
- 你有某些「緊張」的行為或癖好嗎？例如：折手指、或摳指甲、敲桌子、或「不安的笑」等等。

### 人際關係範圍

- 當你知道某人在某些方面比你優秀後，會讓你覺得不爽？你努力讓自己看起來最好？努力讓自己擁有最好的、或是成為最受人歡迎的？……等等。
- 你很難去要求你想要的事物嗎？你經常怒著別人做的——即使你不喜歡？你有時會說你同意某人，但事實上你並未真的同意？
- 你常意圖去取悅別人？你常花錢去幫某人做事？你願意做任何事，以換取別人的愛、或讚賞？
- 你常避免與人們相處？你對身處於那些不怕你的人們當中，感到沒有安全感。
- 當你在人羣中，你害怕、或避免去完全地「成為自己」？在親密的人際關係裏，你是否發現自己與其他人保持距離，以避免親密的關係？你很難與別人處於「當下」的關係中？



- 你很害怕被遺棄？
- 你是否覺得自己沒有了某人，生活就過不下去？你是否在某個特定的人不在時，會覺得孤單？你是否發現自己依賴某人去幫你做決定？
- 你很難信任任何人？你經常假設別人都有不良企圖？你認為只有非常少的人是「好人」？你常會說像「男人都是笨蛋」或「女人都很虛偽」？
- 你容易不當地信任別人？你忽略別人的局限，即使傷害到自己？你試圖說服自己別人是純真的、或是進取的，即使他們並非如此？
- 你常希望別人能負起責任？當別人做些你無法掌控的事情，你會生氣？
- 如果某人在做權力鬥爭，會讓你心情不好？
- 你很難去維持約定？你很輕易地說「好」，卻又後悔，你曾說「好」，然後又不去履行？
- 你在鎂光燈下會緊張？如果其他人將注意力集中在你身上，你會很不自在？要你對自已不曾做過的事情負責，你會覺得受到壓迫？
- 你常會跟別人爭論「誰是對的」？你常會堅持自己的立場，即使你很清楚別人才是對的？你很難去承認自己的錯誤？
- 你常以「這是誰的」這種方式去思考問題？你常認為別人該受到責罰，並承認他們對你造成的問題？你很容易去批判別人的錯誤、或局限？你很難去原諒別人？

- 如果某人做了一些你不喜歡的事，你會試著去取得平衡？你常去揭人瘡疤？你常諷刺別人？別人常被你所說的、或做的觸怒，雖然你不知道他們為什麼會那麼緊張？
- 別人對你的良好評價，極為重要？你曾濫用事實、甚至說謊，以保持良好的形象？
- 你曾不誠實，以從別人那裏獲得你想要的？

### 自我形象

- 除非自己很「完美」，否則你很難去接受自己？
- 當你犯了一點小錯，你常過度苛責自己？
- 你認為自己比別人好，並看輕別人？
- 你認為自己比別人差，並崇拜別人？
- 你對自己、或自己的行為感到害羞？
- 你想改變自己的價值？
- 你缺乏對自我的概念？

### 其他範疇

- 你有肉體上的疾病，而你認為它可能與未表達的情緒、或壓力有關？
- 你認為自己無法自主？
- 你虐待他人？
- 你是、或你曾是肉體上、性方面、精神上或是情緒上受虐的受害者？

- 你發現自己的行為傾向自我毀滅？
- 你在行為上不是過度、就是不及？
- 你太在意金錢方面的事物？
- 你經歷許多內在的掙扎？
- 你被某些事情困擾？

QQ304442891

最頂尖NLP全套—153G

24小時改變你的一生

<http://comeon123.taobao.com>

## 第八章 實踐

本體狀態練習達到內在的活泉

~~~~~  
行動可以解決理論無法解開的疑慮！

——新太 (Tehyi Hsieh) ——

當你第一次經驗這個過程，有兩個人在旁邊幫你，可以讓這個練習更容易進行。其中一人當「探索者」；另一人則當「領航員」。探索者挑出某種情緒來處理，而領航員則讀出練習的步驟。如果沒有人可以幫你，或是你想自己一個人做，你自己可以擔任這兩個角色，你可以時而當領航員，讀出練習的步驟；時而當探索者，探索自己內在的經驗。如果你有一位領航員幫你，或者是你自己單獨做練習，我們建議你讀過這個練習至少一次以上，然後回過頭來做練習。在下一章「自己做」中，你會發現更多自己一個人做練習的相關訊息。

你（探索者）可以預先讓自己肉體上更舒服、更放鬆，然後做內觀的工夫，如果你閉上眼睛，這個程序會更容易達成。當你問自己的內心這些問題後，要暫停一下，等待它給你的回應。你可能得到一個圖像、一個聲音、或是一種感覺。當你更接近本體狀態時，你的回應

可能是一種更強烈的組合情緒。如果你認為自己有了了一個回應，而你卻無法確定，可以問次人格：「這就是你的回答？或是還有其他的？」

領航員在協助的過程中，可以用較平常舒緩的聲調，在每一次的指令之後暫停，讓探索者有時間可以獲得內在的回應。記下關鍵的語詞，引導探索者的意圖目標。如果你是探索者，可以讓你的領航員知道何時該快，何時該慢。

如果你自己做練習，可以準備紙和筆，以便記下自己的意圖目標的路徑。

假如你是領導員，注意以下用大括弧書寫的指令，是不需要大聲唸出來的。

☐ 第一步 選擇某個次人格來處理

a) 確認你想處理的次人格。挑出某種你不喜歡的感覺、想法、或行為。如果你首次做這個練習，挑出那些緊張度較輕微的事物來處理。將它用上、兩個字記錄下來，我們將把它視為此次要處理的（行為、感覺或反應 X），同時你可以將這個次人格所做的一切填入。

b) 何時、何地、與誰在一起做了這種（行為、感覺、或反應 X）？用幾個字把答案記錄下來。

體驗這個次人格

c) 閉上眼睛一會兒，放輕鬆，做內觀的工夫。心靈進入此種（行為、感覺、或反應 X）發生時的某一特殊事件。當你進入了這個經驗，重現這個事件，而且開始注意自己的內在經驗。你可能發現伴隨著這個經驗而來的內在影像、聲音、及感受。

d) 只要你意識上没有選擇（行為、感覺或反應 X），它就好像是某一部分的你做的一樣。你可以開始感受你的這部分存在於何處。你能感覺到這種感受在你身體的哪一部分最強嗎？如果你聽見一個內在的聲音，這個聲音來自何處？如果你看見內在影像，你在你個人心靈空間的何處看到它們？溫和地接納這個部分進入你的認知中。如果這部分在你的身體上，你可以將手放在你感覺這部分最強烈的部位。這個動作可以幫助你接納、並瞭解次人格。

接納並歡迎次人格

e) 接納並歡迎你的這個部分（次人格）。即使你還不知道它有什麼目的，你可以開始感謝它的存在，因為你知道它具有某種深沈的正向目的。

◻ 第二步 發掘目的 / 第一個意圖目標

a) 問你的這部分那個「X」的意圖：「你想要什麼？」問了以後，注意任何的影像、聲音或音響、或是情緒，它們可能是它的回應。你可能立刻得到回答，有時候它也有可能花一些時間去找出它的目的——沒有關係——這對次人格而言是一種新的經

驗，所以給它一點時間，讓它完成。

b) 記下來從這部分獲得的答案。這是你的第一個意圖目標。感謝這部分（次人格）讓你知道它。如果你喜歡這個次人格的意圖目標，感謝它為你保有這意圖目標。有時候第一個意圖目標的出現好像沒什麼正面性，但是，如果繼續問次人格它想要什麼，正向的目的就會出現。重要的是去包容，認知任何已出現的負面意圖，這些我們不喜歡的意圖，當我們完成整個過程，它們都將被轉化。

第三步 發掘目標鏈

a) 問你的人格：「如果你擁有（前一步的意圖目標），完整且完美的，透過擁有它，你還想要什麼更重要的東西？」等待回應。感謝這部分為你擁有這個意圖目標。記下這個意圖目標。

b) 重複3 a)的步驟，直到你進入本體狀態。每一次重複，你都會得到一個新的意圖目標，將它記下來。每次你問問題時，都要用你得到的新的意圖目標來問才行。

第四步 本體狀態：達到內在的活泉

a) 當你進入本體狀態，花點時間去完整地體驗享受它；然後繼續第五步驟。

◻ 第五步 以本體狀態回顧目標鏈

- a) 我們的內在部分會以某種方式得到一種概念——為了去經驗實在的本體狀態，它們首先會經驗整個系列的意圖目標。很不幸地，這種方式並非很有效。當我們用這種方式進行，並非每次都可以經驗到我們的本體狀態，因為一個實在的本體狀態，不是可以透過行動就能獲得或贏取的。經驗本體狀態的方式，是要進入它及擁抱它。
- b) 一般狀況：接納這部分，進入「本體狀態」，問你的次人格：「當你擁有「本體狀態」做為一個實在感、一個存在於此世界的方式，擁有「本體狀態」如何讓事況不同呢？」暫停，給探索者時間去享受這個經驗。
- c) 特別狀況：讓此本體狀態轉化每一項意圖目標，一次只轉化一個，且由本體狀態出現之前的一項意圖目標反溯回去。問次人格：「當有了「本體狀態」做為存在的方式，它如何轉化、或豐富「意圖目標」？」每次都暫停一會兒，讓探索者有時間去享受、並使這個經驗更完整。

本體狀態的標準

擁有清楚的標準，對認知一種本體狀態是非常重要的，沒有這種標準，人們很容易就會停止引出目標鏈，不是太快，就是太慢。不管是太快、或太慢，都會使這個過程不順暢。你可以藉下述的特性，告訴自己是否進入了本體狀態：

1. 它是一種實在的本體狀態，而非做、擁有、或是知道或是關聯。人會用許多不同的字眼描述這種狀態。大部分的本體狀態都類似實在感、和平、愛、認同、或無差別感。

2. 它不會依賴其他事物，像「來自他人的讚譽」、或是「來自他人的愛」。

3. 它不是反身的行為，像「愛自己」。

4. 它不是某些特別的情感，像信心、希望、滿意、勇氣、驕傲。

5. 當你以本體狀態做3 a步驟時，以下其中一的情形會出現：1. 次人格無法再向前，2. 次人格開始描繪擁有本體狀態的結果，例如：「我的整個人生將完全不一樣。」

6. 肉體上的改變也會發生，像鬆弛、皮膚光彩會改變、呼吸的快慢會改變、頻率也

會改變。如果你自己做這個練習，你可能會注意到你的感覺的方式有很強烈的改變。（有些人發現他們雖然喜歡自己的本體狀態，都沒有完全如自己所想的感受。如果是這樣，意味著在這個過程中，還有其他的步驟仍需要重新來過。我們會在第三部和第四部中告訴你如何採行這些步驟。）

QQ304442891
最頂尖NLP全套—153G
24小時改變你的一生
<http://comeon123.taobao.com>

重塑你的意圖目標

在五c步驟中的問題，在於這種轉化意圖目標的方式太過於「一般化」。在某些狀況下，你需要改變詢問的方式：

1. 依賴性意圖目標：當某個意圖目標是依賴某人的時候，例如：「來自別人的讚譽」、或是「被愛」之類的，你要問次人格下面兩個問題：

a) 「當你得到這個（依賴性的意圖目標），既有的（本體狀態）要如何轉化你的經驗？」

b) 「當你沒有得到這個（依賴性的意圖目標），既有的（本體狀態）要如何轉化你的經驗？」

例：「來自別人的讚譽」的意圖目標。

「當你擁有無差別感做為存在的方式，如何用它轉化或豐富你來自別人讚譽的經驗？」

「當你擁有無差別感做為存在的方式，如何用它轉化你無法由任何人那裏得到讚譽時的狀況？」

例：「被愛」的意圖目標。

「擁有和平做為存在的方式，它如何放射到你得到愛的經驗裏？」

「擁有和平作為存在的方式，它如何轉化當你無法得到別人內心裏的愛時的狀況？」

2. 負面性意圖目標：當某種意圖目標無法幫你，像是「報復」、「掌控」、或是「要求完美」之類的，問次人格：「擁有〔本體狀態〕，它如何轉化這整個領域——曾經是〔負面意圖目標〕？」

例：「報復」及「掌控」的意圖目標。

「擁有實在感，它如何放射、或轉化這整個曾經習於報復的領域？」

「擁有無差別感，它如何轉化這整個習於掌控的領域？」

◻轉化原本的情境

d) 當你問完每一項意圖目標，你要準備去發掘這個本體狀態如何去重塑你最初的局限。問次人格「當你擁有一本體狀態」作為存在於此世界的一種方式，你如何轉化「當你習於X狀況出現時的情境的經驗？」給探索者時間去享受這種差異，如果這個最原始的不愉快的行為、情緒、或反應，無法達到令人滿意的改變，它可能是一個訊號，你需要其他步驟的指導，它們在第三部及第四部中有詳細地描述。

◻與核心轉化過程一起運作

現在你已經完成一次核心轉化的練習，你已做過核心轉化過程中十個步驟的前五個步驟。不論你有很大的改變、或是一些改變，或是完全沒有改變，我們都希望你從本書中得到更多的東西。下面幾章中的新的步驟，將會豐富你的經驗，極具意義。

許多人告訴我們，當他們做過幾次以後，他們的回應變得完整、更完美。我們的潛意識開始瞭解到整個過程，並且進入本體狀態的內在通路，變得更清晰、且更機動，就好像水流過同樣的地方，使得這條通道隨著時間變成了更深的渠道。

第九章 自己做

對自己做本體狀態練習

除了我們內在擁有的，一切都不是真實的，這也是為什麼許多人都活在一個不真實的生活中，他們拿一些外在的影像當作真實的，卻不讓自己內在的世界顯現它自己。

——赫門·黑謝「載未安」(Herman Hesse, Pemian)

現在，你已經經驗過本體狀態練習，在此我們將給你一個真實的案例，一位叫做茱麗安娜的女士，自己做這個練習的結果。你讀這個案例時，可以接納你自己的潛意識去以適合自己的方式運用她的經驗。在接下來的部分，茱麗·安娜會談到她選擇來處理的潛意識部分，以及她如何發現她的目標鏈及她的本體狀態的經驗。

我開始對我的丈夫感到憎惡，而且有點被惹毛了。他常把我的點子在公開的場合時當作是他想出來的，這次他又來了。我們舉辦了一個宴會慶祝我們的房子完成了新的裝修。我們邀客人到處看看。其中一個朋友說他有多麼地喜歡房間裏的落地窗，可以看到整個山丘時，

我的丈夫馬上感謝他，好像是我丈夫想出來的一樣，可是，事實上那是我花了好幾天才想出來的！我注意到白天時光線是如何進來的，想出一年中不同的季節裏太陽光的照射法，甚至春天時它還可能看到月亮昇起的景象！他知道所有的這些點子，而且他也知道當時我在他旁邊！我非常生氣！

當我們的客人都道別以後，我告訴他我的感受，而他也道了歉，但我依然覺得還沒真正地「結束」。我決定用核心轉化的方法，處理自己的生氣的這個部分。首先，我感受這個次人格，並歡迎它。當我真正地接納這個次人格時，我可以感到這個次人格是處於狂怒狀態的。我讓它真正完全地感受這個怒氣，然後問它：「如果你真的想像你所要的那麼生氣，透過這種生氣的方式，你想傳達什麼更重要的東西？」

答案並未馬上就出現，但當我讓次人格感覺我的澎湃的怒氣時，在其中，很快地答案就出現了：「完全地表現自己。」次人格要我完全地表現出所有的情緒。這個答案跟我預期的完全不同。我以為次人格會要求尊重或是讚賞。

我問次人格：「你要尊重、或是讚譽嗎？」這個次人格很明顯地並沒有產生共鳴。它要的是「完全地表現自己。」

我接納這部分，進入這個經驗中，然後問：「如果你得到完全表現你自己的這個經驗，正如你所要求的，那麼透過擁有它，你想要傳達什麼更重要的訊息？」次人格停留在這種完全表達它自己的經驗中，過了一會兒，答案出現：「我要經驗完整、強而有力的生命力。」

我接納這個經驗，以滿足次人格，並問它：「如果你擁有完整而有活力的生命力的經驗，正如你所要求的，那麼藉由擁有它，你想要傳達什麼更重要的訊息？」

它的回答是一道溫暖的金色光芒，充滿了我的這個次人格部分。我接納這部分去完整地經驗這個金色的光芒，然後問：「如果你有這個經驗，透過它，你想要傳達什麼更重要的東西呢？」剛開始沒有任何東西出現，然後我繼續停留在這金色光芒的經驗裏，過了一會兒，出現了一種難以言喻的經驗。我只能說它是一種「流動的光」的經驗。這個流動的光似乎一直在動，它具有一種質——充滿了甜蜜、而且非常純、非常順。當我接納這部分去進入這種經驗時，我被它的波動震驚。它就好像是我的肉體上的原子不再受到拘束一樣——它們不再是被組織成像我這個分離的個體——它們變成了某種波動。如果要把它用文字描寫出來，它可說是屬於不同層面的真實，而且文字也無從完全地把它形容出來。它是我的本體狀態。

◎茱麗·安娜的目標鏈

處理的次人格：生氣。

意圖目標 1：完全表現我自己。

意圖目標 2：完整有力的生命力。

意圖目標 3：金色光芒。

本體狀態：流動的光。

在這次的本體狀態練習中，茱麗·安娜發現她的次人格真正想要的：不是別的，這個次人格要她去經驗她所謂的「流動的光」的狀態。次人格認為生氣會引她到某個軌道，通過其他的意圖目標，終於讓她得到這種非常有價值的經驗。

接下來，茱麗·安娜反溯她的目標鏈。這個過程讓她的內在部分由擁有它要的本體狀態「開始」。她有權去經驗擁有本體狀態如何轉化、或豐富每一項意圖目標，包括原本的生氣的感受。這道過程使得茱麗·安娜可以很自然地、很自動地運用它的「流動光」的經驗在她往後的人生裏。

讓我們回顧茱麗·安娜的經驗：

我繼續這道過程，接納這個次人格，讓它去經驗擁有這個「流動的光」的經驗作為它存在的一種方式，如何使得所有的事物改頭換面。

然後，我讓它的影響重溯目標鏈。我讓流動光的經驗放射到前一項金色光芒的經驗。然後問：「當你擁有這個流動光的經驗，做為存在的一種方式，你如何轉化、豐富、及放射到強而有力的生命的經驗上？」

再來，我問：「擁有流動光的經驗，做為存在的一種方式，如何轉化、並豐富整個表現的層面？」

我讓它與潛意識結合。我不知道它改變了什麼，但是，我注意到這個經驗更加完整，而且具有某種方式讓它變得更加強烈及更加平和。

自己做本體狀態練習

有些人會有伙伴可以幫他唸本體狀態練習的指令、或是引導他整個過程；有些人則是自己做整個練習。如果有另外一個人當你的「領航員」，會比較容易掌握練習的路徑，並且會比較容易完成這個練習。

我們發現自己一個人做核心轉化的過程，有許多地方要專注，——因為一不小心就會「脫離」我們美好的、無可言喻的本體狀態！如果你準備紙筆在手邊，隨時記下你的次人格及意圖目標鏈，會很有幫助。這裏有一個實際的例子：蒂娜，她自己一個人練，你也可以分享她的經驗。

第一步 選擇某個次人格來處理

a) 我要處理的是當我的工作伙伴堅持自己的意見時，會讓我感到恐懼的這個部分。

經驗這個次人格，並且接納、歡迎這個次人格。

b) 我注意到我的恐懼感出現在腹部——它感到緊張及翻動。我歡迎並接納我的這個「部分」。當我進行這項過程，我感到腹部暖和了些，就好像它被包裹、被

保護著一樣。

第二步 發掘目的／第一個意圖目標

a) 我問：「你想要什麼？」次人格回答：「安全。」我感到次人格被包裹在一個安全的區域裏。

第三步 發掘目標鏈

a) 我問次人格：「如果你是安全的，完全安全的，正如你想要的方式，透過它，你還想要些什麼更重要的東西？」次人格回答：「然後我就可以存在。」我感到次人格的出現，完完整整地——同時出現了一種溫暖的感覺和一種清晰的感覺。

b) 我問次人格：「如果你能如你想要的方式存在，完整且完美地，透過這個經驗，你還想要些什麼更重要的東西？」次人格回答：「活得更完美。」我感到次人格自由地移動，毫無拘束，同時我也覺得興奮。

c) 我問次人格：「如果你有活得更完美的經驗，透過它，你還想要些什麼更重要的東西？」次人格回答：「與萬物合一。」我感到自己好像被一個溫暖的球體充滿、環繞。

第四步 本體狀態：達到內在的活泉

a) 我問次人格：「如果你完整地經驗了『與萬物為一』，透過與萬物為一，你還想要什麼更重要的東西？」次人格進入了「一個廣闊無窮盡的狀態，它一直延續，沒有任何疆界。我感到自己毫無重量，就好像是宇宙中的每一個原子一樣。我想這就是我的本體狀態。」

第五步 以本體狀態回顧目標鏈

a) 我開始回溯目標鏈，我問我的次人格「當你擁有無盡的廣闊空間，做為存在的一種方式，如何讓事情改頭換面？」當無盡的廣闊空間進入了次人格，就好像某些東西消失了一樣，次人格變得很自由。

b) 我問次人格：「擁有無限的廣闊空間，它如何放射到『與萬物為一』的經驗上？」我經驗到更大的融合。

c) 我問次人格：「擁有無限的廣闊空間，它如何轉化，豐富『活得更完美』？它變得更寧靜，而且更充實。」

d) 我問次人格：「擁有無限的廣闊空間，它如何轉化『存在』的狀態？」我有一個更溫暖、更清晰的感受。」

e) 我問次人格：「擁有無限的廣闊空間，它如何轉化，並豐富你的整個安全的經驗？」現在那些圍牆完全地消失了，只有更輕，另一種不同方式的安全感。那些屏障都消失了。只是安全感存在而已。

轉化原本的情境

f) 我問次人格：「擁有無限的廣闊空間，它如何轉化與工作伙伴一起的原始狀態？」次人格跳上跳下的，讓我感到它真的準備好要與其他合作。這種情形完全不一樣。我無法完整地說出它哪裏不同，但它就是不一樣。我不再以以前的方式看待其他人。他們跟我是完全一樣的。

然後，我進行最後一項步驟，我接納這個次人格，讓它注意到擁有流動光，如何重塑我原本生氣的狀況。我想我可能更清楚生氣是怎麼一回事。我很驚訝這個流動光放射到這個狀況的情境，我感到一陣快意由我的深層內存出現。它不僅非常完美，而且同時是非常寧靜的快意。它好像這個快意存在於每件事物上，卻不會引發任何聲響。

我不知道它意味著什麼。我不知道我該做什麼。然而，我也清楚自己不再對以前的任何想法產生「糾葛」的情緒。我注意到我對丈夫的方式更開放了，這是新的方式。

第十章 讓核心轉化進入實務裏

本體狀態如何改變不喜歡的行為、情緒、及反應

~~~~~  
認清我們處理的問題的緊張度，我很驚訝這道過程是那麼地容易，它非常溫和，去充滿了不尋常的力量。

——盧索 (Russell)

當我們活用自己的本體狀態到許多其他的問題、或局限上，以及我們先前處理的問題，它們很快地就會消失。我們不再需要它們。人們很驚訝地發現其他的行為或情緒都好像自己消失了。本書中，我們收錄了一些曾經經驗過核心轉化的人的訪談錄，讓你對練習中會發生的狀況有一些概念。

### ◻ 盧索的故事

盧索是個商人。他以他認為不恰當的怒意來做核心轉化。以下是他做過核心轉化一年後，對他人生上的改變的描述。



大的傷害。在這個特別的案例中，法律費用、時間的浪費、消耗的精力、相對的機會成本、及無法繼續進行的成本，非常、非常地高昂，不用問，這個事件花了我們上百萬美元。

對我而言，這次事件中的所有怒意，是非常痛苦、愚蠢、野蠻、不爽、而且還包含了某些不愉快的記憶。但是核心轉化的過程是這麼地簡易、溫和、且順暢。我們問：「這裏可以找到什麼更高超的存在方式？」認識到我們要處理的問題的強度，我很驚訝這道過程真的那麼簡易。它非常地溫和，卻具有不尋常的力量。我不必體驗到地獄般的痛苦——我不再需要進入憤怒的狀態。

經過核心轉化，我擁有——正如我們都有——許多機會去讓人知道我們的不悅。這個方式非常不一樣。我願意開始感受怒意，然後卻不被它帶走，當我開始生氣的那一瞬間，我的心中就會出現一張檢查表，而且就會有一個聲音告訴我：「你在做什麼？你想要達成什麼？發脾氣適當嗎？秀一下你的怒意，確實有助於這個狀況嗎？什麼才是你真正想要的？要達到你需要的、或你想要的，什麼才是有效的行為，或氣氛？」它雖然只是靈光一閃，但它確實在那裏。它掌握了我。有百分之九十九的情況，我會有新的反應。我的內在聲音會說：「讓他們重新熱一下牛排；讓這傢伙超到你前面，讓這傢伙把他的車泊在那裏吧！」

我一年前做了這個練習，結果非常的令人驚訝，我對人不再緊張和易怒，我只是觀察他們。我也不再浪費精力。我不再陷入某些不恰當、而且費時的事物上。我不必退縮，也不再給自己築一道圍牆。事情變得更容易上手，更不花心神。我不是說我不必努力工作。我讓時

間去解決一切，結果非常令人滿意。隔一年許多事情都變得更順暢，遠較我們花了很長的時間還無法把它們處理得那麼好。

許多我們一直在進行的計畫，真的變得更容易，更不花心神就可以完成它們。光是四月，我們就完成了四本書，五月我準備另一份手稿，它們是很特別的書，很有市場性。我們擴充了郵購部門。我們還雇用了一位頂尖的主管，他具有十四年的行銷經驗，對象都是一些美國的知名大公司。他加入我們，而且他沒有任何壞脾氣，他不會讓世界緊張，因為我們會調節，而且不會緊張不安。我們正在吸引更多不會緊張的人，他們會控制情緒，並且以更有功效、或更適當的方式來看待事物。我沒辦法說得很完整，它真是個奇蹟。

練習核心轉化，改變了我的人生中的許多領域——空氣只是其中之一。它的簡易的過程、以及它所花費的時間，在在顯示它很適合九〇年代。

### ◻ 金帛莉的故事

金帛莉做本體狀態練習，是針對她想要自己更能接納某人，這個人讓她感覺有意要傷害她。這個故事，顯示出當她獲得她的本體狀態，她對其他人的看法是如何地改變了。很明顯地，核心轉化的過程並非讓我們用另一種理智去瞭解我們「應該」經驗到什麼，它是要我們發掘內在的泉源——某些早已存在的潛能——而且讓這個內在泉源自然地擴散到我們的生命裏。

理智上，我知道我應該接納那些我認為具傷害性、且平庸的人。我知道他們只是還沒有找到適合的方式去達到完美，而且在他們的行為後面都具有某種正向的意圖。但是，我依然無法真正「經驗」到我的理智上所想的方式。我無法真正用那種方式去看待他們。我的態度比較像：「那又怎麼樣！縱使有正向的目的，她們看起來還是那麼愚蠢！」

經過核心轉化的練習，其中一個意圖目標是我的次人格要我：「愛人與被愛。」本體狀態則是「博愛」，而且在它出現之前，曾有一道金銀色的光芒。它完全不同於「愛人與被愛」的這個意圖目標。

當我回溯目標鏈，讓本體狀態進入「愛與被愛」的這個部分，我「同時」看到了曾經傷害我的這些人的內在的本體狀態。它進入了他們的腹部，環繞了他們尚未發掘的次人格。我可以看到它發出光亮，在他們的內心，仍還是一個非常小的孩子。我經驗了一種非常深沈的憐憫，憐憫這些人，這是我未曾經歷過的情形。

### ◆想法及經驗上的自然改變

金帛莉與盧索描述的，或是當我們經驗過核心轉化之後，我們通常會體會到自己對自己、以及對世界的看法很自然地改變了。我們局限的想法，被嵌進了我們的意圖目標，甚至不需瞭解我們的想法是否超越了時間、或是可以直接改變它們，它就好像是被本體狀態清洗得乾乾淨淨。

例如，安全與保護，是許多次人格追求的意圖目標。我們的內在次人格就好像是小孩一樣，會用某些方法把自己隔絕起來，或是把我們與別人隔絕出來，以此得以感到安全、或被保護著。我們可能試著用「隱藏」或是不談論自己的內心來保護自己；或是藉由塑造一個「強勢」的外在，來避免展現自己。體驗到本體狀態後，我們經常經驗到完全不同的安全與保護。例如，如果我的本體狀態是無差別，當我「與萬物為一」時，就沒有什麼還需要保護的東西了。

需要由別人那裏得到的，例如愛、認可、或讚譽，這些也會變得不一樣。讓我們再假設我的本體狀態是無差別的好了，當我活在與萬物為一的經驗下，就不再需要由別人那裏得到某些東西，因為我已感到它們已成為我的一部分。我們大部分的想法，都是來自我們都是分別的個體這個假設。當我們經驗到自己能與萬物融合，所有的想法都會被轉化。大部分的本體狀態都具有融合的特質，縱使我們無法用文字來形容它。當我們進入本體狀態，這種的平和、認同、實在感、或愛的狀態就會出現，它們都具有普遍的特質。



## 第三部

培育次人格讓它完全進入你的體內

讓本體狀態更容易進入

QQ304442891

24小时改变你的一生—153G

<http://comeon123.taobao.com>



QQ304442891

最顶尖NLP全套—153G

24小时改变你的一生

<http://comeon123.taobao.com>

## 第十一章 簡介：培育次人格

取得資源與智慧

~~~~~ 兒童是人類的父親。

——艾佛森 (Alfred, Lord Tennyson)

◻ 日本兵

第二次世界大戰時，當日本極力在太平洋上擴張勢力，他們擁有無數個要塞，分散在這個廣大的海洋上的數千個小島上。隨著戰爭情勢的逆轉，許多的島嶼，及要塞都被盟軍佔領或擊潰，有一些則完全被遺忘。有些小島上還有一小羣的士兵，或是孤立無援的殘存者，他們躲藏在島上沒有人會去的洞窟裏。幾年後，戰爭結束。但是這些人卻不知道戰爭結束了，他們繼續在戰爭的狀態下，儘可能地保住他們已經生鏽的武器及破舊的制服，他們孤立無援，渴望跟他們的長官重聚。

戰爭結束的幾年中，許多這類型的士兵被發現，因為他們射擊漁民、旅行船，被當地人

找了出來。再過幾年，這種情形愈來愈少。然而，最後的一次，竟然是在大戰結束了三十多年後，才被找到。

仔細想想這樣一個士兵的立場，他的政府曾用他、訓練他，送他到一個滿是叢林的小島上去，抵抗敵人，保衛他的人民免受外界的侵擾。身為一個天皇的子民，這些年來他在許多次的戰爭中，及匱乏的狀態下仍然生存了下來。當戰事結束後，他被單獨遺留下來，或是與其他一小搓的同伴孤立無援。在這幾年裏，他仍然在戰場上活了下來，他盡其所能地抵抗生存的威脅，像是熱病、蟲害，及雨林中不斷地雨季，而且仍然維持著多年前政府賦予他的榮耀。

當這個士兵被發現時，我們該怎麼對待他呢？如果嘲笑他，或者說他太笨了，竟然還為一場已經結束了三十多年的戰爭在戰鬥，這種態度確實容易多了。

然而，不論這些士兵是在那裏被發現，第一次的接觸都安排得非常謹慎。他們找來一位戰時日本的高級軍官，讓他穿著舊的制服，配上武士刀，然後乘著舊的軍艦到那個士兵被發現的地方。這位軍官穿越叢林，大聲呼叫這個士兵，直到他出現。

當他們相遇，這位軍官眼含淚水，感謝這位士兵多年來保衛自己國家的勇氣及榮譽。然後他問他的經驗，並歡迎他安全歸來。過了一些時候，才小心地告訴他戰爭已經結束，他的國家再度進入和平狀態，他不需要再打戰了。他回到故鄉，受到英雄式的歡迎，並且獲得授勳，人們感謝他，敬重他為國家努力的精神，並歡迎他重回故鄉的懷抱。（這個故事揭自

《心意》一書，原作為康尼瑞兒及史帝夫·安祖。我們以此感謝葛瑞葛·布勞德斯基(Brodsky)。

☐ 培育次人格

我（康尼瑞兒）開始發展核心轉化練習時，發現有些人雖然跟著本體狀態練習的步驟在做，但是卻無法感受到與練習結果的任何連繫，就好像他們的某個部分（次人格）經驗了本體狀態，然而這個部分卻依然跟他們自己是有所區隔的，這個次人格經驗了本體狀態，而他們自己卻沒有經驗到。「培育人格」這個步驟，會讓你完全地與這個部分——你曾處理過的次人格——連結，並成為一體。我發現，這項步驟幫助每個人完成，並擴大了他們的結果——即使對那些已經由本體狀態練習中，體驗過戲劇化的給里的人而言，同樣有其效果。

保持幼稚，是次人格與我們仍能保有區隔的一種方式。大多數人可以很輕易地認出某些行為、感受，或是反應起於年少的時期。就像我們許多的部分（次人格）仍然「未接觸」到我們已是成人的這項經驗及智慧。這些被隔離的部分，正是掌管那些我們想改變的行為、感受或反應的部分！當我們學習到這些方法、策略的時候，當時，它們是好的選擇，讓我們可以處理掉某些艱難的狀況。就好像被留下來的日本兵一樣，這些次人格仍處在先前的狀況，完全孤立在我們現有的技術、資訊，及智慧之外。

假使我們問自己的內在部分：「你多大了？」大部分的次人格會告訴你他們還處於兒童

期，甚至嬰兒期。如果我們讓某個次人格停留在較年少的階段，即使它有它的本體狀態，我們還是不太可能夠完全地經驗這個本體狀態。（在二十七章『次人格的形成』中，你將更詳細地得知次人格是如何形成的）。

幾乎所有我們具有，卻又不喜歡的行為、感受，或反應，都是年少時期的遺跡。成人後，大部分的人都已準備消除這類行為的影響。在以下的幾章中，你將學到如何將核心轉化練習再推進一步，讓那些本體狀態更進一步地治療那些年輕的次人格。當我們在核心轉化過程中培育出某個次人格，我們將更清楚地瞭解到它是安全的、自然地，對某種新的、更機智的行為、感受，或反應的出現來說。

☐ 讓次人格完全進入你的身體中

我們的次人格能與我們保持區隔的另一種方法，是讓我們經驗它們在某個特定的位置上。對我們而言，要完全地經驗本性狀態，必須要使次人格與我們完全結合——讓它進入我們整個肉體，並讓它充滿我們。在第三部裏，我們要學習如何找出我們的次人格的位置，然後確認我們的次人格已經完全與我們結合為一體。

只要我們的次人格用年齡，或位置的某種方式來讓我們與之分離，我們就無法達到想要的完整，與一體的整合狀態。唯有當我們與次人格完全結為一體，我們才能完全享受到他們帶來的好處。

第十一章 麗莎的案例

培育次人格的價值

~~~~~當你與神合一，你也會看到別人心中的神，不管他們待你如父、如母、如兒女，或是如一隻蚊子！

——康尼瑞兒·安德（Connirane Andreas）

在這個案例中，我們加入了兩項新的步驟到核心轉化的過程中，一是「培育次人格」；另一是「讓次人格完全進入體內」。

在康尼瑞兒示範這兩項新的步驟之前，她先引領麗莎通過本體狀態練習。麗莎的案例，是我們提供當作本體狀態練習的第二個案例，它可以幫助你更完整地瞭解這項過程。

你可以想像自己剛從另一棵植物那裏來，而且只看過那一棵植物。因為只看過那棵植物，所以你不知道要如何去稱讚其他的生物。你可能不瞭解什麼是花、什麼是草，及其他的樹，或是灌木。總之，只有在你看過一些植物後，你才能輕易地瞭解到另一種新的植物，即使你不曾看過它獨特的樣子。植物學家可以列出它所有的特性來證明它是一株植物，但你無

需知道這張表列，即可透過自己的經驗知道它是一株植物。同樣地，唸過麗莎的案例，也可以幫助你的潛意識瞭解、並認知到核心轉化的過程對你是多麼地有用。

這個案例發生在表裏合一的自我研習會上。另有一些評註是以（楷體字或括弧）出現。

### ◻選出某一次人格來處理

康尼瑞兒：那麼，麗莎，哪一種行為、感受，或是反應，對妳而言似乎太幼稚，而妳覺得有更好的選擇？較幼稚的，卻令人不悅的。

麗莎：我不喜歡人家對我，就好像他們是我的父親一樣。我不喜歡某人試圖告訴我我該怎麼做。（麗莎看起來有些不悅）。

### ◻經驗次人格

康尼瑞兒：好，當這種情況發生時，妳的反應是什麼？

麗莎：有種感覺在我的喉嚨。（麗莎摸她的咽喉，她的呼吸變得急促）。

康尼瑞兒：在妳的喉嚨裏。很好。

（向參加的成員）注意，我們已經接觸到麗莎的次人格。她馬上就得到它了。如果她沒有觸到她的這個部分，我們可能要讓她回想她有那種反應發生時的某個特殊事件。



### ▣ 接納並歡迎這個次人格

（對麗莎）我要妳，麗莎，讓自己的注意力轉向內觀，如此妳可以開始歡迎這個部分。以前妳可能曾與它對抗，或是想把它隔離在外。（麗莎點頭）。

### ▣ 發掘目的

康尼瑞兒：現在用這個歡迎的心情，問這個次人格：「你想要什麼？」

麗莎：……靠自己自立。

康尼瑞兒：很好，這個次人格創造了一個感受在妳的喉嚨，而且它希望「靠自己自立」。它好像對我們所有人而言都是一件很重要的事。麗莎，妳可以感謝這個次人格給妳的這個目標。……（麗莎點頭，並向內觀）。

### ▣ 發掘目標鏈

康尼瑞兒：現在問這部分：「如果你『得到』這個目的，正如你想要的，藉由『擁有』靠自己自立這種能力，你想要給我什麼？」

麗莎：……價值。我想「靠自己自立」是為了要「擁有價值感」——讓我們想的，或說的，都具有價值。那才是靠自己自立的意義所在。

QQ804442891  
24小時改變你的  
http://comeon123.taobao.com

康尼瑞兒：它要妳有價值感？「靠自己自立」是為了「擁有價值感」？

麗莎：……是的。

康尼瑞兒：現在，麗莎，妳可以感謝這個次人格，並問它：「如果你，我的這個次人格，獲得這些所有的目標，包括價值，以及自己自立，透過擁有它們，你還想要什麼更重要的？」

麗莎：接著有了愛的感覺。

康尼瑞兒：之後，有了愛的感覺。那是不錯的感覺。那妳現在再向內觀，麗莎，並感謝這個次人格為妳擁有這些目標，然後問「如果我獲得『擁有這種愛的感覺』的經驗，透過擁有它，你想要去經驗什麼更重要的呢？」

麗莎：我將會有新的認知，對我以前曾得到過的，一種愛的感覺。

康尼瑞兒：很好。（對其他成員）你們某些人可能發現這是真的，——你得到兩次同樣的答案。它通常是真的，不過，第二次的答案可能具有某些特別的、令人驚訝的東西。所以，它需要個別地注意。通常第二次的時候，這種感覺的質會比較深沈，或比較完整。那麼妳可以告訴我它是什麼？

### ◻本體狀態：達到內在的活泉

麗莎：（她閉上眼，感受這個內在）……然後它進入一種開悟的感覺。之後，與神合

一。

（在回答我的問題時，麗莎的次人格繼續進入了下一個答案。當麗莎回報這些答案時，她看起來好像已經進入了一個美好的、極樂的存在狀態。「與神合一」，很明顯的是這個次人格存在的本體狀態）。

### ☐ 麗莎的目標鏈

應對的次人格：當某人告訴我該怎麼做時，發生在喉嚨的感覺

意圖目標 1：靠自己自立。

意圖目標 2：價值感。

意圖目標 3：愛的感覺。

意圖目標 4：愛的感覺（更深一層）。

意圖目標 5：開悟的感覺。

本體狀態：與神合一。

### ☐ 以本體狀態回顧目標鏈

康尼瑞兒：（用溫柔，且認同的聲音）好，很好！你可以感謝它為妳擁有這些美好的事物。現在妳可以問這個次人格：「當它擁有與神合一的經驗，作為它存在於世界上的一種方

式，它想要怎樣呢？」……

嗯，不錯吧，嗯？有它總比沒有好。注意它們有什麼不同……，而且注意擁有「與神合一」的經驗，如何地豐富，且支持「開悟的感覺」……。

（麗莎點頭）擁有「與神合一」如何支持，與豐富了新的「愛的感覺」。

（麗莎點頭）。是，麗莎，就是這樣。

（向其他成員）當我引領麗莎讓本體狀態表現到她的每一個意圖目標裏時，我也讓自己順著她的每一道步驟前進，如此才能讓我的語詞更適切。我讓自己的語詞、聲調配合，同時也注意它們是否能配合麗莎。在與她一起配合的同時，我也從中得到所有好的心理狀態。

（對麗莎）妳可以接納這個次人格去經驗「擁有與神合一」是如何地放射到「愛的狀態」上，因為它有些不同，它已擁有「與神合一」了。再讓它經驗「擁有與神合一」是如何地放射到「擁有價值感」上。……再來讓它經驗「擁有與神合一」是如何增加，或轉化「靠自己自立」的整個狀況，以及妳所看到的自立的價值……等等。注意擁有「與神合一」如何地轉化整件事。（麗莎呼吸變得更深沈，而且變得更滿足，她的身體放鬆，順著每個步驟，讓她顯現出更顯而易見的改變）。

（向其他成員）注意有些意圖目標，是要讓「與神合一」去支持與豐富，而且可以自動形成的；另外有些意圖目標卻是得由「與神合一」去完全加以轉化的。它們兩種會變得完全不同。當她已經擁有「與神合一」，「靠自己自立」到底是什麼？我的意思是說妳能從中獲

得什麼更好的！它根本不算什麼。

（雖然康尼瑞兒向著成員述說，她的目的卻是要支持麗莎去整合。康尼瑞兒注意著麗莎無可言喻的反應，並且知道什麼才能最有效地幫助麗莎進行改變。當麗莎的改變完成時，康尼瑞兒問她的結果）。

那麼，「靠自己自立」怎麼樣了？（麗莎慢慢地點頭，且微笑）。就是這樣，那妳還需要什麼？它不是什麼了不起的事吧！「靠自己自立」已經以更深層的方式形成。以不同類型的方式來說，妳早已自立了。

### ☐ 轉化原本的情境

康尼瑞兒：也要注意擁有「與神合一」如妳轉化這些原本的情境，讓它們改頭換面。現在「與神合一」充滿了情境，讓它成為它要的樣子，同時這個「與神合一」也在那裏，而妳只要注意它的樣子即可。

當妳與神合一，然後妳也能看到別人心中的神，不管他們待妳如父、如母、如兒女，或是如一隻蚊子！不管他們怎樣，都不是很重要。我們擁有自己的一切，同時也認知到這個感受。……（麗莎睜開眼睛，帶著期待的眼神注視著康尼瑞兒）。

康尼瑞兒：（笑了出來）。我剛剛暫停了一下，因為我以為如果繼續說下去，會打斷妳在一個完美的心裡狀態，而且妳看起來好像已經進入了那種狀態。我現在要繼續下去，如果

妳可以的話，我要問妳下一道問題。

麗莎：（微笑著點頭）。（麗莎從開始即用非口語的訊號來提示康尼瑞兒。許多人在他們進入某種緊張心理狀態時，都不太愛說話）。

### ◻ 培育次人格

康尼瑞兒：麗莎，現在，妳轉向內觀，我準妳問這個次人格這個問題：「你多大了？」並找出它的答案。

麗莎：（暫停了許久），兩歲大。  
康尼瑞兒：現在，妳早就得到答案了，對吧？

麗莎：嗯，第一個出現的答案是四歲大，然後我還得到其他的年齡，兩歲大是最後一個答案。

康尼瑞兒：很好。好，（對其他成員）如果你得到一串的年齡，選最後一個出現的，跟麗莎的方式一樣。

最有趣的是我們都有這些不成熟的次人格——它們通常比我實際年齡來得年輕——通常真的很年輕，像只有兩歲大，而它們卻掌管一個真的很重要的本體狀態——像（就此案例而言）「與神合一」。好吧，我們已經知道它兩歲大了，我們告訴它：「好吧！這是你的工作！完成它，好嗎？」（大家都笑了）。它們沒有我們來自其他經驗——我們跟時間一起的

進化經驗——的任何資源。

（對麗莎）這個次人格是男、是女，或是中性？

麗莎：（轉而內觀）。它不是男，也不是女。我想它就是它。

康尼瑞兒：很好，然後我要你問這個次人格——要持續地支援你完全地擁有與神合一的本體狀態——如果它願意與時間一起進化，它就可以完全合乎你的所有層面的經驗及智慧。（麗莎轉向內觀，然後點頭）。很好，很好。讓你的潛意識允許它繼續運作，讓這個本體狀態能完全地發揮它的功效，當這個次人格與時間一起向前進化，以所有的方法到達你的實際年齡，讓你自己知道這個次人格是否已進化到你現在的年齡了。……同時，只要它能與時間一起進化，它就擁有了那個本體狀態。

通過它生命中每一個時點，更多的資源被它收集起來，更多的經驗變得更容易接受，使得本體狀態更能完全地成為一種存在的方式，當它與時間一起進化時，你無需去瞭解它如何引發某些狀態的發生、它轉化了那些狀態、或是它改變了什麼。……（麗莎點頭示意這個次人格已經完成）。很好，讓我們潛意識這層做是比較容易的，現在用你的意識去完成它，讓它發生在這個層面，如此，才能讓這種轉化的過程更容易且更完整。

### ◻ 讓次人格完全進入你的身體

現在，你感覺這個次人格位於哪裏？它在你的體外，還體內？這個時點，它位於哪裏？



麗莎：它在我的體內。它在這裏（指着她的喉嚨），以及全身。它在我的喉嚨這裏最強烈，同時它也遍及我的全身。

康尼瑞兒：它在那裏，也存在於全身上。很好。現在妳可以讓這個本體狀態更加充滿妳的身體，讓它放射到妳全身每個部位，穿過每個細胞，每個讓妳緊張的系統、穿越妳的每一根神經、每一條肌肉、血管、骨骼，妳所有的組織，讓每個細胞沐浴其中，由內而外地擴散到每個細胞上，從頭到尾，如此，與神合一的本體狀態才能更深入地遍及妳全身的每個部位。妳也可以讓它的感覺放射到妳的皮膚上。

### ☐ 以成熟的次人格回顧目標鏈

（向其他成員）現在，她的次人格已與她的實際年齡相符，而且完全遍及她全身，我要請麗莎讓它的次人格重新用這個本體狀態回顧目標鏈。只要我們的次人格成長到我們的實際年齡，我們經常可以經驗得更完整。

（對麗莎）麗莎，現在這個次人格已經遍及妳的全身各部位，不論是意識或是潛意識的層面，擁有與神合一已成為一種存在的方式，妳可以感受它如何擴大並豐富了「開悟的感覺」，而且妳也可以更完整地經驗到它是如何發生的。妳可以經驗到擁有與神合一的本體狀態如何增加了「新的愛的感覺」的價值，即使它之前曾經作過。……沒錯，妳只要讓它擴散，只要讓妳自己真正的讚許它，並讓它觸摸妳。（康尼瑞兒暫停下來——麗莎完全融入了

正在發生的氣氛中。她的眼眶濕潤了，而且她的呼吸更滿足，更深沉。

妳可以進行下一步了嗎？（麗莎點頭）。

現在妳可以經驗擁有與神合一是如何地擴大「愛的感覺」，……擁有與神合一是如何地放射到「價值感」上……擁有與神合一的本體狀態是如何真正地更深、更完整地轉化了「靠自己自立」的這整個意圖目標，以及它如何改變了那些人們的狀況。……妳可以停留在那裏一會兒。（康尼瑞兒暫停下來，讓麗莎有更多的時間，因為她正在經驗這個非常強勢的本體狀態）。沒錯，真正吸收這些改變，並讓那些經驗放射出來。

而且不管什麼時候，只要妳準備好，妳可以確認這個次人格，以及與神合一的感受，已經完整地導入妳整個身體，穿入每一個細胞中。有時候，有人也會把它放射出來。（麗莎點頭）。好，……它穿過了骨髓，穿過了血液，穿過了每個細胞，並放射出來，形之於外。瞭解到它已經流過我們的每個部位，從頭到底，從前到後，每一個部分，是多麼美好的事，如此，我們可以完全地享受它顯現在我們外觀上的好處。（隨著這個過程的每一步驟，麗莎的表情變得更明亮。她現在看起來好像已經完全進入了與神合一的本體狀態）。

嗯，麗莎，非常興奮能進入這種狀態！當然，如果妳想，妳有權更深入！（笑）。

## 麗莎的結果

與康尼瑞兒一同做過核心轉化過程的一年後，麗莎告訴我們：

我的人生在許多方面都有了改變。我的行為變得非常完美，而且有時候我還想捏一捏自己，問：「這是真的嗎？」因為我每天都過著快樂的生活。現在我每天起床都心情愉快得很，不再心存畏懼，我會想：「今天我又能擁有，或做些什麼偉大的事情呢？」我以前有一大堆的點子，但它們都只是夢想，或是希望，今年，它們全都實現了。以前，我只能說：「可惡，我真想，」或者「它多麼美妙呀！」但它們仍不可能，前面仍有許多障礙，及問題，乃至「疑惑」，我想我必須解決它們，才能得到我想要的。

我以前曾發生的一個主要狀況，就是如果有人要我做這個、做那個，我一定會盡量地反抗。我真的不喜歡別人命令我，認為我必須怎麼做才行。這種想法不僅是對老闆而已，也擴大到我的人際關係上。

我是個營業員，客戶在這方面又特別的嚴苛及需索。以前，我大部分的日子都在緊張及一大堆肉體上的病痛中渡過。我已快窒息，快到達無法喘息的地步。我習慣將之稱為「迷你級心臟病」，我的胸部常會痛得無法想像，即使它並不是實際上有什麼心臟的毛病——因為我真的不知道該做什麼。我被要求去做一些不可能完成的事。

我的腦中也常會出現一種聲音：「我該做什麼？我要如何完成它？」或是「我痛恨我的工作！我需要找其他的事做。」這讓我陷入一片混亂當中。

這裏就有一個例子：我們曾有一項業務，幫一家大公司印製一百萬份的型錄。這項業務

要花兩個禮拜的時間才能完成。在我們開始印製之前，他們必須先給我資料，讓我能完成它。但是他們沒照預定的時間給我這些資料，他們遲了一個禮拜。然後他們仍然要求這個工作要照原來約定的日子完成，他們只給我一個禮拜的時間，而不是原先的兩個禮拜，去印製這些型錄。但是他們仍然要，他們要這一百萬份的型錄，這份型錄要上六種顏色，而且他們要每一個細節都能完美。這種事在這個客戶身上一年總會有兩次。

最大的問題是我一個人不可能滿足他們所有的需求，因為我只是個業務代表而已。但是為了要讓我的客戶高興，並且達成業績，我還是回到公司，並且把這些需求推給他們。由於對這種需求而來的緊張情緒及身體反應讓我在為滿足我的客戶的需求，而推銷這主意給公司時，做得非常的辛苦。而且為了以這種態度來要求公司做到，我在心裏必須想好一種可行的方法才行。而且，我一點創意也沒有，我像老任一樣。

以我在這行呆這麼久的經驗，我知道在一定的金額，一定的時間裏，有那些事是做得到的，有那些事是做不到的；而據我在這行的經驗裏，他們在所給予的時間裏，是做不到他們的要求的。

這種工作上的心理狀態，只是同類型問題的其中一項而已。我對許多工作狀態都有相同的反應，同樣的情形也發生在人際的關係上，——當我被要求去做一些我認為不可能完成，或是他們認為我應該做的。

這正是我求助於康尼瑞兒的原因。經過核心轉化之後，許多人來找我，都說我變得容光

煥發，我做的改變那麼明顯，大家都可以看到——它真的很奇妙！

研討會後，我並沒有想到這個改變，我照樣回家，過我的生活。但我發現不管什麼時候，只要我處在有任何需求加諸於我的身上的狀況下，我的反應完全地改變了。我可以清楚地瞭解到被要求的是什麼，為什麼重要，以及需要什麼來去完成它。我可以馬上獲得創造力，而不再有那些惡劣的肉體症狀，或是不斷地反抗、憎恨，乃至我被控制的感覺也消失了。

這些情緒反應，最後一次發生，即在我去參加這個研討會之前，感覺真的很惡劣。現在，同樣的情形又再發生，可是，這次我的反應卻完全不一樣。我變得很有創造力。這次，當他們又無法按照預定的時間送來資料，而時間緊迫，我的公司仍然要照原定時間交出成品，那種過去常在我心中發生的感受，這次卻沒出現。那種令人窒息的感覺，這次卻沒在我的喉嚨發生。我不再有呼吸上的問題。

這次，我連想都沒有想，我開始深呼吸，非常深——我以前不曾這樣做過。這次，我「知道」我仍然可以完成它，而沒有那個舊的聲音在我的腦袋中說：「那是不可能的。」現在，我敢說：「是的，我們可以完成它，我也會盯著它。」

在做核心轉化練習之前，我曾經嘗試過其他的方法。我現在在三十五歲了，而我從十六歲就開始學習自我救助模式（self-help method）。我是那種會為了使自己成為更快樂的人且能夠享受人生，而願意去讀遍每一本相關的書籍、聽完每一卷相關的錄音帶，或是盡一切



努力去達成這個目標的人。

我從小就是個天主教徒，所以我也試過祈禱。我試過用哭泣來紓解，結果更緊張。我試過「讓自己更積極些」，我告訴自己事情總會完成，我告訴客戶每件事都會沒問題，然後回到公司，並試著激發公司的人照著我的意思做，我告訴他們：「好，你們可以完成它，我知道它有點不可能，但是，我們可以讓它完成。」這就是我面臨危機時的「積極」方式，而且我還讓同事看著它發生。

它們完全無法產生作用，它擊敗我。沒有人相信我，因為我自己也不相信它能完成。所以，同事開始不理我，他們說我根本不在意公司的狀況，還強加這些壓力與要求在他們身上。他們覺得我應該擋掉這些要求，我應該對客戶說「不行」。

現在，我覺得自己更中立了。我能看到每個人的立場，卻不會陷入他們的情緒中。而且我又重新拾回對我的工作的愛！這非常重要。

去年，在我參加裡外合一的自我研討會之前，我處在人生的轉捩點上，我以為這種改變需要一些外在的東西。我尋求一些事物可以去改變的，除了我自己以外，所以我想我需要一個新的工作，不過那真的很恐怖，因為我已經做了這個工作十二年，而且我很專精於這個工作，也很喜歡它。要我自己換工作，確實苦惱了我好一陣子。現在我又找回了自己的生活。

我最喜歡的一點，是當我做完這個練習，我改變了，而且這個改變仍然持續著。我不必

在意要去深呼吸，我不必在意要特別做些什麼，它們完全自動地出現。就好像我有了一個「全新的我」。我不需要去考慮任何事情——我的新的反應，正是現在的我。

## 戒煙

核心轉化的結果中，有一個意外的好處，就是我成功地戒煙了。在那次的研討會中，我和另外兩位成員一起做練習。我曾經一天要抽半包到一包的煙，真是壯觀。如果我跟同是煙癮的女性朋友在一起，我可能一天要抽個兩包。如果我在忙，我可能要抽掉半包到一包的煙。從我十六歲開始，我就學會了抽煙。我未曾想過要戒煙。當然，我知道抽煙沒什麼好處。而且到處都是「禁煙、禁煙」的標語。總之，我不覺得有任何需要去戒煙。

我把身體當作一個交通工具，而我則在這個交通工具中。我以這個概念來做練習。我常常在感覺、學習，與成長之中，我也認為它們都是我的一部分，而我身體則是我運作的通路。我非常好奇，當我與身體合一，會有什麼好處出現，而不是看到我與我的身體是分開的兩個部分。

我非常驚訝我所發現的。經過這個過程，我以新的方式經驗自己的身體——它就好像是一個濾器。資訊及能量進來要通過它，出去也要通過它。然後，對吸煙有了某種瞭解。煙擋在這條通道上！它就好像是一陣霧。我可以看到我身體內的一個清晰的影像，其中包含了所有的血管及肌肉，同時還有這些煙霧在裏面。我在想如果這些煙霧消失，我就可以看得更清



楚，聽得更清楚，感覺更清楚。

到底發生了什麼呢？——我只不過喜歡上這個過程——之後，我就不再想要任何一根煙了！抽煙的慾望消失了！我並未決定要戒煙，我只是不想要煙而已。我從未有想要戒煙的任何症狀。

### ◻ 更好的人際關係

我曾跟某人戀愛了十年之久。狀況是我曾經結過兩次婚，而他也曾經結過兩次。我們不住在一起，如果同居會過於親密，而且會有許多問題發生在這種關係上。現在，我們同居了！我賣掉了自己的房子，我們現在還擁有一個漂亮的農場。

在我參加核心轉化練習之前，我就想改變這種關係，然而雖然我希望這種關係能像我所要的，但它無法一直照我所想的一樣。經過了核心轉化的過程，我可以與我的另一半溝通有關於我想要的雙方關係，以及我想要的人生。我可以為他畫出一個影像，這個影像，對我、對他都是非常地清楚。它真的是一張完美的生活圖。然後就是：「你想要跟我一起完成這張圖嗎？這張圖與你要的能配合嗎？如果不行，也沒關係。」這對我來說是第一次。以前，要他照我想要的做，簡直不可能。

以前，我的態度是：「如果你不要，我會傷心欲絕，而且我會一直在這裏，永遠過著悲慘的人生。有一天，可能吧！你會發現我的。」

我新的態度是：「好吧，因為我現在已是我自己，我擁有了全部的自己，而且我可以擁有一個生活，不論你是否想到參與。」這就是改變。更大的改變是一旦我變得更完整，更像自己，而且讓他離去，他反而回到了我身邊！

QQ304442891  
最頂尖NLP全套—153G  
24小時改變你的一生  
<http://comeon123.taobao.com>

## 第十三章 培育次人格

### 結構解析

……當它做了，狐狸馬上變成了一個人，而且是個不折不扣的王子，他不再受到魔咒的束縛，從此以後，他們過著快樂快樂的日子。

——格林童話 (The Juniper Tree and Other Tales From Grimm)

真正的轉化，來自讓我們的本體狀態完全融入我們的體內。當我們進行核心轉化時，面對著我們以前曾想加以排除的次人格，現在我們歡迎它回到我們體內。現在我們擁有本體狀態，可以給這些次人格一些我們年輕時需要的知識、溫暖、接納，以及愛。下一步就是要讓它們長大。這個步驟是要給它們我們的經驗及智慧的結晶，讓它們也能夠完全與我們整合起來，使我們成為一個完整的我。此時，我們的次人格才能從「魔咒」下解脫出來。

在這一章裏，我們將增加你對這兩道新的步驟的瞭解：「培育次人格」及「讓次人格完全進入體內」（這兩個步驟在麗莎的案例中已介紹過）。這兩個步驟，分別是核心轉化過程十步驟中的第六步及第七步。

## 第六步：培育次人格

當麗莎兩歲大的內在部分進入它的本體狀態「與神合一」，這個次人格已有了很深的轉變，而且麗莎也強烈地感受到它的結果。然而，這個次人格只有兩歲大，而且它與麗莎仍有某種程度的區隔。當麗莎讓她的內在部分隨著時間進化到她的實際年齡，她的次人格得到了一個「與神合一」的完整經驗。對某些人，或某些次人格而言，這個步驟特別地強而有力。次人格若處在幼稚的階段，無法完全將本體狀態導入日常生活的經驗中。當你進行這個練習時，你會有機會發現讓你的次人格成長能夠帶給你什麼不同的東西。

要讓本體狀態發生作用，培育次人格是很重要的步驟。在我瞭解到任何進入一個次人格的本體狀態之前，我常會要我的患者的某些較幼稚的次人格去成長。在沒有一個本體狀態的情況下，幼稚的次人格常會拒絕去成長。而當一個次人格成熟以後，它會碰上一些以前不想經驗的生活狀況。這個內在部分可能會反抗：「那實在太可怕了，我現在還不想經驗它。」這些「可怕」的生活狀況，就是為什麼先前次人格會脫離在外的原因了。我常想一些方法去幫助這些幼稚的次人格成長，有時候會很困難，而且結果不是很好。

我很驚訝，當我發現一個內在部分獲得了它的本體狀態時，這些的抵抗，在它成長的過程中都不再發生！這個過程幾乎是進行得非常順利與快速。我們的本體狀態，即是我們最終的解決方式——它們踏進某個經驗中，這個經驗超越了日常生活中的一般性的爭執。當我們

的次人格讓本體狀態作為一個感受到的經驗，一般的困擾就很快地消失了。

當你培育次人格時，不需要意識地進入你的生命歷史當中。這種成長常發生在深層的潛意識層面，以致大部分的人都不至於有經驗過他們個人的歷史中特定部分的感受。我們建議你單純地接納自己的次人格去隨著時間進化，如我們下一節中的練習要旨一樣，而不需去知道你的次人格如何完成它。

### ◎第七步：讓次人格完全進入你的體內

如果我們檢視自己的內在部分（次人格）位於何處，我們通常會發現它們與我們是有所區隔的。只要你問自己的內在，在圍繞我們的空間的哪一個地方可以看到、聽到、感覺或感受到我們正在處理的這個次人格，就可以很容易地觀察到這種情形。我們有許多的次人格，不是在我們身體的外邊，就是被局限在身體中的某一個狹小的區域中。如果我們的次人格完全位於我們身體的外面——在前、在後，或者在上、在下——讓它們回到我們體內，讓我們能更深入本體狀態。

當麗莎完成了培育她的次人格，它就存在於她的體內，而她發現它的存在，最強烈的感受是在她的喉嚨。它並未像在她的喉嚨內一樣那麼完整地注入她身體的其他部位。藉麗莎邀請她的次人格進入，並放射到她整個身體上，麗莎得以獲得一個完整的「與神合一」的經驗。

## ◻ 第八步：用長大了的次人格回顧目標鏈

這道步驟可以豐富我們的經驗，瞭解本體是如何自然，且自發地影響到我們日常的生活。當我們擁有本體狀態，並讓它審視我們的意圖目標，我們事實上已經經驗了這個次人格所關注的所有生命狀況。

麗莎經驗過「與神合一」的本體狀態是如何轉化「開悟」、「愛」、「價值」，以及「靠自己自立」等目標——這次，她的次人格與她的整個身體合而為一。正如我對麗莎及其他成員解說的一樣，只要次人格成長到你的實際年齡，我們就可以更完整地經驗這個本體狀態。兩歲大的次人格不可能與已經是成人的麗莎用同樣的方式去「靠自己自立」。

## ◻ 抗拒成長的次人格

當你的次人格重新發現它的本體狀態，它幾乎不會抗拒去成長。這個本體狀態似乎提供了一個內在的解決方法，或是藥方給這些個生命的難題——這些難題讓次人格在年少時期即自我放逐在外。假使有某個次人格有成長的困難，或是抗拒成長，這可能是你還未真正達到你次人格的本體狀態的結果。可能還有另一種更深層的狀態，才是這個次人格所想要的。

另一種可能是這個抗拒成長的次人格害怕失去它某些正向的兒童時期的特質。愛莉茜是核心轉化練習中的一名成員，她在邀請她的次人格去成長的這個步驟停滯不前，她說：「如

果它成長，會不會喪失某些重要的東西？它們知道怎樣才會有趣！」事實上，小孩花在玩樂及任性上頭的時間，遠比花在成長上的時間來得多。許多人以為當我們成長時，無可避免地會損失一些孩童時期的東西。人們就像愛莉茜一樣，意圖保住一些幼稚的次人格，以便保有那些孩童時期的特質。

不過，有點諷刺地，我們發現損失了孩童時期的氣質的情形，只會發生在我們被阻絕在我們的次人格外的時候，或是只會發生在我們被阻絕在我們的本體狀態之外的時候。當我們把這些次人格從我們自己切離，而且讓它停留在幼稚的年紀，我們「無法」完全得到這些美好的孩童時期的特質。

我們讓它們成為一個分離的部分，而沒有把它們放進「現在的」我們當中。只要我們的某個次人格完全進入它的本體狀態，它仍能保有原有的選擇，進行成長的步驟，並且在其中獲得新的選擇。

我告訴愛莉茜，她的次人格可以保有它兩歲大的玩樂能力，同時還可以加入它三歲時的玩樂能力，乃至四歲時的玩樂能力，一直加上去。在讓她的某個次人格完成成長的步驟後，愛莉茜表示：「好像我的某個部分（次人格）又完全地回到了我的生命當中。」



QQ304442891

最顶尖NLP全套—153G

24小时改变你的一生

<http://comeon123.taobao.com>

## 第十四章 實踐

「培育次人格」練習讓內在幼稚的嬰兒成長為大人

~~~~~  
行動，可以達到智慧的最高點。

——班杜瓦·吉德 (Bhagavad-Gita)

完整的個人的形成，只有在以下的三項要素都具備了，才可能產生。

1. 我們能進入我們的本體狀態。
2. 我們所有的次人格，都符合我們的實際年齡。
3. 我們所有的次人格，都能完全聯結到我們的身體裏面。

你已經學會了第一項要素：如何進入某個本體狀態。

現在，你將增加其他二項要素。只要你做核心轉化過程的這個部分，你可以運用相同的指令去做本體狀態練習：讓自己的肉體上舒適、放鬆，以及內觀。你可以運用與本體狀態練習中相同的次人格，在整個過程中加入第六、第七，及第八項步驟。

如果你是個「領航員」，當你唸這些指令時，不需要把括弧內的說出來。當你與某人的

內在部分交談時，記住要以溫柔、舒緩的聲調進行。你可以嘗試進入、經驗每一個意圖目標，以及本體狀態，這種方式可以讓做練習的人更容易進入狀況。

第六步 培育次人格

a) 專注於某一個次人格（你在第二部的本體狀態練習中處理的次人格），這很重要。當這個次人格的本體狀態出現時，這個練習就變得非常簡單，而且有效。（這個練習無法處理本體狀態練習中未曾出現過的次人格。）

b) 內觀，並歡迎，及接納次人格現有的狀態。重現你獲得「本體狀態」的經驗。你能經驗它，像是一場快速放映的動作片，——當你快速地感受自己的次人格通過某個意圖目標，再到另一個意圖目標，整個到「本體狀態」的過程。當你完成這道步驟，你將會進入一種狀態——當你與這個次人格一起完成了本體狀態練習的狀態之中。

c) 內觀，並詢問這個次人格：「你年紀多大？」注意答案的出現。如果你不確定自己是否得到了正確的答案，沒有關係，你可以邀請你的次人格去注意當它初次形成時是在你幾歲的時候。記下次人格的年齡。如果次人格已到了你的實際的年齡，可以跳過第六項步驟。

d) 這個次人格通常比你實際年齡年輕許多。這意味著它從停止成長以來，並未受惠於你這些年來從經驗中累積的智慧。也意味著這個次人格尚未完全融入你整個人中。這個次人格想給你「人格狀態」這個禮物，而它卻與你是分隔的，它被幼稚的年齡區隔起來，它無法如你所想地給你完完整整的禮物。所以，問這個次人格，是否它願意受惠於與時間一起進化到你實際年齡時的好處，讓它這個「本體狀態」完全展現出來。如果你得到「願意」的答案，你可以繼續下去。如果這個次人格不想擁有這些好處，問它到底在抗拒什麼。確定所有的抗拒都被滿足了以後，再繼續下去。抗拒，通常只是一種單純的誤解。像次人格可能會認為它得放棄有趣的特質。

e) 現在邀請你的這個次人格，以讓「本體狀態」完全展現來開始。當它完全展現時，你可以邀請你的潛意識讓次人格——與「本體狀態」一起——與時間一起進化，從它的年齡開始，逐步地進化到你的實際年齡，讓「本體狀態」通過每一個時間點。現在，你可以讓它發生。讓次人格告訴你它是否到達了你的實際年齡。

第七步 讓次人格完全進入你的體內

a) 注意這個次人格現存的位置。它位於哪個特別的位置？在你身體裏面或外面？
b) 如果這個次人格在你的身體裏面，可以直接跳到第八項步驟。如果這個次人格在你的身體外面，讓你的這部分現在進入你的身體裏，如此，「本體狀態」才會進入你

的肉體中。注意這個次人格可以從哪個地方自然地進入你的體內。

c) 注意這個次人格已經充滿了你身體的哪些部分，讓它擴散，並完全滲透到每一個細胞裏，如此，你身體上的每一個細胞才會被「本體狀態」充滿、滋養、以及沐浴在「本體狀態」之中。你也可以注意當這個「本體狀態」放射到它開始的地方，遍及你的全身時，它愈放射到你的身體，它在它開始的地方就變得愈強大。而且當「本體狀態」充滿每一個細胞，你可以感受到它是如何的形態，就好像現在它是你的情緒符號的一部分——你存在的基礎。

◻ 第八步 用長大了的次人格回顧目標鏈

a) 明確地以這個長大了的次人格回溯目標鏈。現在這個次人格已成長到你的實際年齡，而且完全進入了你的體內，「本體狀態」現在可以更完整地轉化你的經驗。請這個次人格注意擁有「本體狀態」作為一種存在的方式，一種穿越世界的方式，它如何轉化，且豐富「意圖目標」。繼續回溯目標鏈，讓本體狀態進入所有的意圖目標，以及原本的情境。（如果你需要重溫這道步驟的作法，可以看第八章，本體狀態練習中的「以本體狀態回顧目標鏈」。）

b) 現在你可以經驗讓這個次人格成長，及讓「本體狀態」通過你的身體，作為存在於世界的一種方式，是如何地轉化「原本的情境」。

第四部

與所有的次人格一起完成整個過程

處理某一事件的每一個面

QQ304142891

顶尖NLP全套—153G

24小时改变你的一生

<http://comeon123.taobao.com>

QQ304442891

最顶尖NLP全套—153G

24小时改变你的一生

<http://comeon123.taobao.com>

第十五章 簡介

與所有的次人格一起完成核心轉化更深入地統合本體狀態

~~~~~所有我們看到的，都充滿了幸福。

——威廉·渥茲華斯 (William Wordsworth)

許多經驗過核心轉化過程的人都會發現，讓次人格發掘它的本體狀態，讓它成長，讓它完全進入身體，是非常深層的行為。

當人們在研討會中經驗這個過程時，常會反問：「除此之外還會有其他的經驗嗎？」這讓我想一個老的童謎：「什麼可以比一隻快樂的豬在泥坑中更吵鬧呀？」

答案是：「十隻快樂的豬在泥坑中！」

如果你無法順利地完成這些步驟，第四部中將會提供你所需要的資訊。我們生活中遭遇的重要事件，經常需要很多的次人格去照應。最完整、最終極的改變，是要處理好牽涉到此一事件的所有次人格。在第四部中，我們會提供你數種方法，教你確認出所有涉入此一事件的次人格。

當我們處理完所有涉入某一事件中的次人格後，我們要再加上最後一道步驟，以更加鞏固這整個過程得到的結果。這最後一道步驟稱為「時間線一般化法」。在核心轉化的這道步驟中，我們將本體狀態擴大到我們的過去、現在及未來的時間線上。

QQ304442891

最頂尖NLP全套—153G

24小時改變你的一生

<http://comeon123.taobao.com>

## 第十六章 葛瑞的案例

內在平和的存在方式

最令人興奮的部分，是發現我不必外求即可得到內在平和。以前常激怒我的一些事情仍在發生，但是它們對我而言不再是導火線。

——葛瑞 (Greg)

這一章中，我們提供給你一個案例，介紹核心轉化的整個過程。葛瑞這個人跟我約時間，說他想處理一個重要的事件——這件事，他曾努力好幾年，可是，一直都沒有什麼改變。當他透過核心轉化處理好一個次人格後，康尼瑞兒幫葛瑞找出仍有一個次人格需要去處理，才能完全解決這個事件。葛瑞的老婆也全程參與了這個過程。當你看過葛瑞的經驗，如果你願意，你也可以請你的潛意識為你的內在的改變打好基礎，它將對你很有意義。本章中出現的評語，都以（括弧）行之。

## ◻ 選擇某個次人格來處理

康尼瑞兒：簡單地說，你想要什麼？

葛瑞：在我們的關係上，出現很多的壓力。不只是在我們的關係上，——在我們的生活上，也有許多壓力。安和我處得不錯，但我的繼子艾略克卻有效地觸發一條導火線，以致於傷害了我們倆人的關係。兩年來，我一直努力的改變這種情形。艾略克的狀況，伴隨他而來的任何事情，已經超過我所能控制的。特別是，我不想找出一種方法，以控制我對艾略克的怒意。如果我們任由這些事情繼續發生，並且不去理睬它們，或許我會更快樂些。

康尼瑞兒：好。

葛瑞：第二件事是我想要感覺更實在些，全面性的。我的生活中有一大堆的壓力產生。在事業方面，我們相當成功，但是另一方面，我們還涉入了一宗訴訟案。它讓我們心情非常不愉快。我們要出庭應訊，它將花費我們半天或一天的時間，我想要更專心的處理這件事，以致不會讓對方再來消耗我的心神。

康尼瑞兒：很好，那麼那一件事對你來說才是最重要呢？如果它們能被控制住，那一件事才能讓你有最大的改變呢？

葛瑞：我繼子的這件事。

康尼瑞兒：那我們就選這件事先來處理。好像你希望它們都能消失，不要再惹惱你。

（康尼瑞兒問葛瑞問題時，她也很注意聽、注意看他的反應。他選擇來處理的事件，正是他對繼子的深層的情緒反應）。

葛瑞：他也没做什麼大不了的事情，都是一堆瑣事而已。

康尼瑞兒：但卻惹到你的某個部分。

葛瑞：他做的，與我的信仰系統相抵觸。

安：最近一次是我兒子留在學校工作。他是學校年刊的攝影及美術編輯。他打電話回來問是否可以來載他回家，葛瑞接的電話，我當時外出去買些日常用品，葛瑞的反應讓我感覺很差。葛瑞對他發脾氣，說（用很大聲，而且生氣的語調）：「你媽媽出去買東西，如果你想有這樣的機會，可以等一下再打打看。」（聽起來有些不悅）。我不知道葛瑞為什麼會那麼生氣。

康尼瑞兒：我們暫停一下，因為葛瑞也還不知道他為什麼會那麼生氣，我們探索、找出它的原因。你也想知道為什麼吧？

安：嗯。

康尼瑞兒：現在，讓我問妳其他問題。是不是只要葛瑞改變一下態度，這種行為就不再是一個導火線，即使他仍然覺得在某個晚上不用生氣的态度無法把艾略克載回來，也就是說，他還有可能復發。如果能改變，即使他還會重犯一樣的錯誤，妳也會因此而指責他？

安：對。

康尼瑞兒：好吧，那麼你可以說你自己的目的了。

葛瑞：我想要在某方面更有權力，並且讓它符合我的信仰系統。

康尼瑞兒：你曾經無法符合自己的信仰系統嗎？

葛瑞：好吧，會讓我那樣，只有在他做一些我相信是不負責任的事情的時候。與其放棄我對一般的禮貌、體恤，及負責行為的想法，我想我最好擁有某種程度的容忍，並記得他能還沒學會怎麼去負起責任。我需要耐心及容忍。

康尼瑞兒：好，所以你做的一些事，這些事無法符合你認為是一般的禮貌的行為，而且你希望能對他有不同的反應。

葛瑞：是的，我不想改變艾略克。我想改變我的反應的方式。我想能容忍、有耐性。

康尼瑞兒：好，這兩個字，只算是一個問題。很少人能夠真正地達到容忍，與有耐性。大部分的人外表上表現得很有耐心，並「覺得」他們內在也很有耐心，事實上，他們根本沒有感到有耐性，因為容忍及耐性這兩種行為，通常是要讓你自己壓抑自己的意願。這種方式，通常很難成功。所以，我們該用其他的方式來達成。

葛瑞：好，這就是為什麼我們來這裏了。

康尼瑞兒：好，那麼當你的繼子做了一件惹火你的事，你一方面想要有耐心及容忍；但另一方面你又生氣，你是如何處理這些情緒？你為什麼會想要生氣？

葛瑞：好吧，我可能要回顧一下以前曾發生各種狀況的一些歷史。

康尼瑞兒：是的，假使我那麼做，對我很有效！我可以那種方式開始生氣。

葛瑞：那麼這只是一個很好的暖身運動囉？

康尼瑞兒：沒錯，它正是一種很好的暖身運動！（葛瑞、康尼瑞兒，及安三個人都笑了）。那你回顧一下所有的這類的經驗。

葛瑞：好的，但每次只要我以不同的方式要求他做一些事，之後，我就會感覺情緒好些，我想。

康尼瑞兒：好，現在你回顧這些例子，你得到什麼結論？

葛瑞：嗯，我注意到我兒子藍弟已經做了，而且我注意到我舊有的思考體系，我認為是體貼的及負責任的。

康尼瑞兒：它很明顯地將會導致失敗。你稱你自己以為理想的行為來評判你的繼子的行為，以致你認為它是不負責任的。好吧！當你比較這種差異時，你有注意到那些是艾略克做的比較好的？

葛瑞：對我而言，很難。我確實認可隱藏在他行為後面的正向的意圖，但我仍然不願去與他分享我的想法。

康尼瑞兒：好。……有那些事是艾略克曾做過，讓你覺得具有正向的意義呢？

葛瑞：嗯，他曾做一些讓我覺得非常窩心的事。例如，我們出去吃中飯，我讓他開車，他會替我們關門。我當時覺得這個動作非常地體貼，但我不記得我告訴過他。（葛瑞看起來



有點緊張及沮喪)。

康尼瑞兒：那你是還未養成習慣去記住體貼的部分，但你卻记住了不體貼的部分。所以我們得讓你找出一些技巧來善用它。

葛瑞：好。

康尼瑞兒：葛瑞，我注意到有兩種次人格出現，我們必須加以處理，以改變你與你的繼子之間的關係。其中一個次人格是有時候會對他生氣及憤怒。另一個次人格會壓抑你，當你認為他很體貼時，不讓你告訴他你的感受。你知道我指的是哪個次人格嗎？（康尼瑞兒暫停下來，讓葛瑞有時間去檢視他的內在，並找出它們發生時的經驗。葛瑞點頭示意）。

那現在我要你做內觀，並且要求你的潛意識讓你知道今天我們由哪一個最關鍵的部分（次人格）開始。……你可以閉上眼睛，單純地接納你的內在智慧給你的任何一個回應。它可能是你會對你繼子生氣的這個次人格。……也可能是禁止你去認可你的繼子，當他做了一些正向的事情時。……或是其他我們還未知曉的次人格。

葛瑞：當我為他所做的事情而高興，卻阻止我去與他分享我的感受的這個次人格。

### ◻ 經驗次人格

康尼瑞兒：好，現在閉上你的眼睛一會兒，進入當艾略克為你們關門時的那個時刻。當你很高興他做了某件你認為是很體貼的事時，是什麼阻止你去與他分享你的想法？現在想一

下這個問題。花點時間去感受它。出現什麼的內在影像、聲音，或感受？你的那個次人格位於哪裏？（葛瑞閉上眼睛，並做內觀。他皺起額頭，眼珠子動來動去，呼吸變得深沈，他的臉上微微泛紅。他將手放在腹部）。

### ◻ 接納並歡迎次人格

康尼瑞兒：很好，現在你可以感謝這個次人格為你擁有某個目的，即使你還不知道它是什麼。（葛瑞點頭示意）。

### ◻ 發掘目的

康尼瑞兒：問你的這個次人格：「當我認為艾略克做了某件體貼的事時，你為什麼要阻止我跟他分享我的感受？」

葛瑞：……當我忘了邏輯，只依情緒去感受時，我想如果我認可他做得很好的這件事，我就會失去控制。

康尼瑞兒：好，那這個次人格的目的是要有控制力的。

葛瑞：但我知道那不是真的答案，它沒什麼意義，它只是剛浮現出來的東西。

康尼瑞兒：很好，那讓它更實在些。事實上，它的出現讓你覺得沒什麼意義，而我卻認為這正是它要的。它有一定的邏輯，但不是意識上的邏輯。我要你感謝你的內在部分，讓你

知道它想要有控制力，而且好像當你認出你的繼子做了一些正向的事的時候，它會失去控制。

## 發掘目標鏈

康尼瑞兒：在內在的層面，你問你的這個次人格：「如果你擁有控制的能力，完整且完美的，如你想要的方式，透過有控制力，你還想要什麼更重要的東西？」

葛瑞：……接著出現的字眼是尊重。我怕被認為是一個老懦弱，我不想那樣。

康尼瑞兒：好，那這個次人格是要尊重？

葛瑞：是的，沒錯。

康尼瑞兒：好，那麼再次感謝這個次人格讓你那麼清楚地知道，並且問它另一個問題：「獲得尊重後，透過尊重，你想要什麼更重要的東西？」

葛瑞：……我得到一個字，做為答案，「安適」。

康尼瑞兒：那麼這個次人格要安適囉？

葛瑞：我想是，它接著出現。

康尼瑞兒：好，那感謝這個次人格給你這些資訊，且讓我們來找出這個次人格想要的本體狀態。問你的這個次人格：「如果你獲得尊重，能讓你安適，經由擁有這些，你想要什麼更積極的，或是你真正想要的？」……這個次人格要的是真正的本體。

◻ 本體狀態：達到內在的活泉

葛瑞：……內在平和出現了。

康尼瑞兒：好，內在平和。

葛瑞：它才是重要的，對我來說。

康尼瑞兒：這才是真正重要的部分，才是真正本體的部分。你可以再向內觀，並感謝你這個次人格想要這麼一個重要的本體狀態。讓它知道你很欣喜，且你很高興你能擁有一個這麼棒的次人格，然後問它：「如果你達到內在平和，完整且完美的，透過內在平和，你還想要其他什麼更重要的東西嗎？」

葛瑞：沒有任何東西了。

◻ 葛瑞的目標鏈

對應的次人格：當艾略克做了些正向的事時，我不會和他分享我的感受。

意圖目標 1：控制。

意圖目標 2：尊重。

意圖目標 3：感覺舒適。

本體狀態：內在平和。

QQ304442891  
最頂尖NLP全套—1536  
24小時改變你的生命  
http://www.com23.taobao.com

## ▣ 以本體狀態回顧目標鍊

康尼瑞兒：好，很明顯地內在平和是你的本體狀態。現在，聽起來的好像這個次人格得假設你去做，或獲得某些東西——控制力，及被尊重——才能擁有內在平和。這個次人格可能要非常努力，才能獲得某些對你來說很重要的東西。（葛瑞用力地點頭）。

問這個次人格：「以擁有內在平和來做為開始，而不是努力去獲得它，會怎麼樣？」……這種方式，你不必再依賴別人來得到某些重要的事物，以這種方式開始，遠比做一些努力，或方法來讓別人尊重的方式更好。內在平和是一種很值得以它為開始的本體狀態。

當你邀請這個次人格進入經驗內在平和，極為它存在於世界的一種方式時，——因為它對你而言是很重要的，會怎麼樣呢？當你以內在平和的感受做為開始時，會有什麼不同？

葛瑞：比較容易獲得「安適」的感覺。它讓控制及尊重變得不那麼重要。我得到一種影像、一個聲音，及一種感受，可以與我的繼續分享的感受。（葛瑞有了明顯的改變，他的反應顯示他已經用本體狀態檢視了其他的意圖目標，而且顯示它已轉化了他的原本的行爲。儘管如此，康尼瑞兒仍然引領他通過這些步驟，以確認他有自此獲得到所有的好處）。

康尼瑞兒：很好，現在你可邀請這個次人格去注意，擁有內在平和，做為存在於世界上

的一種方式，是如何地重塑「安適」的感受。

……你也可以請這個次人格去注意，擁有內在平和，做為存在的一種方式，是如何地放射到「尊重」的經驗，並更完整地重塑它。

……請這個次人格去注意，擁有內在平和，做為存在的一種方式，是如何地進一步重塑「控制」的經驗。（葛瑞點頭，示意他已經完成）。

### ◻ 重塑原本的情境

……請這個次人格體驗完全擁有內在和平，是如何放射到當艾略克做了一些你喜歡的事的時候的經驗上。

葛瑞：我覺得他更貼心，我想辦法接近他

### ◻ 培育次人格

康尼瑞兒：好，現在做內觀，並問這個次人格：「你多大年紀？」

葛瑞：這個次人格曾經歷我整个人生。它跟我的年齡一樣大。

康尼瑞兒：好，葛瑞，通常我們的次人格會比我們年輕許多，即使他們曾與我們一起成長，他們跟我們的成長也是有所區隔的，而且他們成長時常遺漏了他們的本體狀態。你瞭解了嗎？（葛瑞點頭示意）。那麼，問你的次人格是否願意讓擁有內在平和的經驗展現在所有

的時間點上。（葛瑞點頭）。你可以請你的潛意識讓它現在就進行。這個次人格可以回到它被塑造時的那個時點，且讓內在平和完全展現。……它可以與內在平和一起隨著時間進化，通過所有的點，到你的實際年齡。……經驗，並享受它如何與內在平和一起展現。……你的潛意識可以告訴你何時完成，然後你可以點頭讓我知道。……（葛瑞點頭）。

### ☐讓次人格完全進入你的身體

康尼瑞兒：現在，你的次人格擁有了內在平和，做為存在的一種方式，它不再需要與你有所區別。所以，現在你可以讓內在平和流進你的身體，並且擴散到你身體上的每一個細胞裏。當它擴散時，這個內在平和的本體狀態變得對你的各個次人格更有用。有時候，我們九十九%的次人格都已獲得這個本體狀態，但是仍可能有一個次人格想到獲得這種內在平和的本體狀態，卻無法接近它。它仍然以為需要某種努力，才能達到這種狀態。所以，唯有你所有的次人格都擁有了內在平和來做為開始的狀態，情況才會變得更容易。

葛瑞：有點奇怪，有一個次人格問我：「是什麼阻止我以它來做為開始？」

康尼瑞兒：問得好。

葛瑞：答案只是「沒有」，我的次人格剛進入，並擁有了它。

康尼瑞兒：是的，那正是我們現在做的。次人格常會以為它們得做某些事情，或是由別的地方得到某些反應，然後它們才會經驗到內在和平。問題是內在平和經常不是以那種方式



出現。只要某個次人格瞭解到以內在平和開始，是如何地使它較容易進入，並停止由別人那裏獲得尊重，這個次人格才會很樂意以那種方式進行。而且很幸運地，獲得尊重，或是控制等等意圖，變得不是那麼重要，因為這個次人格已經擁有了內在平和，它才是真正的關鍵。……現在在你的所有的次人格都擁有了這個內在平和，它在你的人生中，做了那些改變？

葛瑞：可能是所有的。我覺得更自在，對那些我要做的事。它也影響到我對法律案件的處理方式。我不必緊張，就可以處理好這些事。

康尼瑞兒：這些狀況好像仍使人厭煩，或是需要極大的努力，但當你以內在平和的感受去開始，就更容易讓你內在清明，整個狀況會變得更容易。

葛瑞：這真讓人著迷，這是第一次讓這個問題獲得解決，「當你有以內在平和開始，會發生什麼？」那個內在平和就是我一直追求的。

康尼瑞兒：是的。

葛瑞：這個新的方式非常有效！其他的方式都變成了一種掙扎。

康尼瑞兒：會讓它們成為是一種掙扎，主要是因為它們是以某種方式發生在意識的層面，它讓我們搞混了那些是要努力才能達成的而那些則只是本體狀態的存在方式而已。內在平和是一種本體狀態。

你不必努力去達到本體狀態，你只要擁有它們。他們常花了一輩子去追求本體狀態，但他們從未擁有它！即使他們達成了某些他們以為可以讓他們進入這種狀態的事情，它還是無

法讓他們得到這種狀態。這是因為努力無法帶來本體狀態。只有在潛意識的層面進入這種狀態，且擁有它們，才能帶來本體狀態。

（康尼瑞兒的目的是想藉談更多擁有本體狀態，而非努力得以致之的概念，去加深葛瑞正在進行的潛意識的改變）。

葛瑞：它是那麼地單純。

康尼瑞兒：它很單純，而且讓它生效的是你接納了你的這些次人格，它們曾努力地想到它們的本體狀態。

### ☐以長大了的次人格回顧目標鏈

康尼瑞兒：葛瑞，現在這個次人格已經長大了，而且完全地進入了你的心靈及你的身體，不論意識，或是潛意識的層面，你可以感受擁有內在平和，作為開端，作為存在於世界的一種方式，它是如何地讓事況改頭換面。……（葛瑞點頭）。

現在你可以感受那個內在平和是如何擴大並豐富了「妥適」的感覺，……而且你可以經驗它現在是如何地放射到你對「尊敬」的新的認知，以及擁有內在和平是如何重塑你的經驗，當你不被尊重時。……（葛瑞點頭，並微笑）。

很好，你可以只讓它去擴散，讓你自己真正地以它為榮，並且讓它觸摸你。現在你可以經驗擁有內在平和是如何地重塑了「控制」的能力，甚至當你在無法控制的時候，擁有內在

平和作為存在於世界的一種方式，是如何地重塑了那些經驗。……（葛瑞點頭，並微笑）。

很好，現在擁有內在平和是如何更深層、更完整地重塑、豐富，及放射到當艾略克做了一些正向的事，而你與他分享的這件事上，擁有它是如何地改變跟他相處的狀況。……（葛瑞呼吸更深沈，並點頭示意。他變得更放鬆，而且持續。康尼瑞兒給他一些時間去享受這個狀態）。

### ◻ 檢索抗拒的次人格

康尼瑞兒：現在問你的內在，有沒有任何一個次人格抗拒你現在擁有內在和平作為一種存在於世界的方式？

葛瑞：……有一個非常小的次人格說它不穩失去控制力。

### ◻ 經驗這個抗拒的次人格

（當我們發現某個抗拒的次人格，我們要以處理第一個次人格相同的方式，確實地加以處理好。當我們發現它的本體狀態時，透過核心轉化的過程，它可以擁有它的本體狀態，那麼它將不再是一個抗拒第一個次人格的本體狀態的部分）。

康尼瑞兒：好，我們要找出所有的抗拒，如果還有話，我們也要把它找出來。你感受到這個次人格位於何處？你能聽到、看到，或感覺到嗎？

葛瑞：是的，我聽到它（指出在他的前面），而且我可以感受到它。

### ◻接納並歡迎這個抗拒的次人格

康尼瑞兒：好，首先你可以感謝你的那個次人格讓你知道它有一種抗拒。這個次人格最後會成為你的一個很重要的助力。……（葛瑞點頭）。

### ◻發掘這個抗拒的次人格的目標鏈

康尼瑞兒：我們已經知道這個次人格想要「控制」，現在問它：「假使我得到控制，如你所要的，透過控制，你想要什麼更重要的呢？」

葛瑞：……它花了很長的時間來回應。我說（不是來自意識的反應）：「別人的尊重。」我會質疑這個答案，是因為我想我已經擁有過。

康尼瑞兒：沒關係。對這個過程而言，你曾有過，或是不曾有過，並不重要。重要的是「別人的尊重」是這個次人格想要的下一道步驟。問它：「如果你得到別人的尊重，透過擁有這種尊重，你還想要什麼更重要的？」

葛瑞：安全感。

康尼瑞兒：好，感謝次人格為你得到它，然後問這個次人格：「如果你有了來自別人的尊重，以及安全感，透過擁有這兩者，你還想要什麼真正正向的目標，或是更深一層的本

體？」

葛瑞：我聽到：「好的感受。」以及「內在平和。」

康尼瑞兒：（點頭）。你的第一個次人格也有與它相同的本體狀態。通常並不常發生不同的次人格會擁有相同的本體狀態，不過正因為它們是不同的次人格，所以它們需要個別去關照。第二個次人格也需要擁有以這個本體狀態作為開端的經驗。

（這個次人格先前抗拒內在平和作為它存在的方式，現在卻又想要它，似乎有點奇怪。抗拒的次人格，經常會以需要它們先前抗拒的本體狀態作為結束。就好像這個次人格過於專注於先前的幾個目標，以致於它們忽略了它們真正想要的相同的本體狀態。一旦所有的次人格再次連上它們的本體狀態，抗拒就會消失。即使在本體狀態尚未完全相同時，它們也會互相支應彼此）。

### ◻ 抗拒次人格的目標鏈

對應的次人格：抗拒擁有「內在平和」作為存在於世界的一種方式。

意圖目標 1：控制。

意圖目標 2：別人的尊重。

意圖目標 3：安全感。

意圖目標 4：好的感覺。

本體狀態：內在平和。

## ◎以本體狀態回顧目標鏈

康尼瑞兒：感謝你的這個次人格，讓我們這麼清楚地瞭解到它的意圖。現在，這個次人格曾聽過我們對先前那個次人格所做的一切，但是它還未發現擁有內在平和如何能讓事況改觀，所以再做內觀，問這個次人格：「當你以擁有內在平和作為存在於世界的一種方式，會有什麼不同？」（康尼瑞兒的聲音變得柔和且圓滿，她讓內在平和的感受充滿自己，如此，她的音調才能接近這種狀態，才能讓葛瑞更完整地經驗這種狀態）。

葛瑞：是的，它接受了這個概念，這正是它所想要的東西。

康尼瑞兒：那請這個次人格去注意：「擁有內在平和做為存在於世界的一種方式，是如何地豐富『好的感覺』的經驗？」……（葛瑞點頭）。現在問次人格：「擁有內在平和做為存在的一種方式，是如何增加你的安全感？」

葛瑞：……現在它正在那裏。

康尼瑞兒：很好。……現在請這個次人格注意：「擁有內在平和做為存在於世界的一種方式，是如何地重塑了『來自別人的尊重』的整個感受？」（葛瑞轉向內觀，然後點頭示意）。「當你擁有內在平和，它是如何以不同的方式去接受『別人的尊重』？」……（葛瑞點頭）。「另外，當你擁有內在平和做為存在的一種方式，在別人無法表示敬意時，它如何

重塑這個狀況？」……（葛瑞點頭示意。

「或許『獲得尊重』變得不那麼重要？」

葛瑞：是的，現在它不是那麼重要了。

康尼瑞兒：好，現在問：「以內在平和做為開始，如何重塑『控制』的整個區域？」

葛瑞：……現在它也不是那麼重要了。

康尼瑞兒：好，現在問：「當你以內在平和來開始，對別人，也可以內在平和來開始嗎？」

葛瑞：是的，這個次人格說沒有問題。

### ◻ 培育次人格

康尼瑞兒：好，現在問這個第二個次人格：「你多大年紀？」

葛瑞：它說：「我出生在你七歲的時候。」我心中浮現了它第一次出現時的影像。這種「控制」的想法，開始於我七歲大的時候。我父親開始做晚上的工作，而我則在家留守。

康尼瑞兒：回想一下，你可能會因這個部分當時為你做的具有正向意義的行為而高興。

你也可以現在的不同看法去觀察它。這個次人格出生在你七歲的時候，它現在仍然是那麼大嗎？

葛瑞：不，它現在長大了。



康尼瑞兒：好，很好，那麼你可以再次邀請你的這個次人格這次以內在平和……完全地……由七歲開始……讓這個次人格可以與時間一起進化，現在以另一種方式，讓內在平和通過每一個時點，到達你的實際年齡。……（當葛瑞完成時，點頭示意）。

### ◻讓次人格完全進入你的身體

康尼瑞兒：很好，現在問這個次人格是否準備成為你的助力——藉由給你完整的內在平和的經驗，現在它知道它真正想要給你什麼了。

葛瑞：正是。

康尼瑞兒：好，現在你的這個部分已擁有內在平和的完整經驗，（葛瑞點頭稱是）。現在這個次人格位於何處？它仍在你的外頭，在你的前方嗎？

葛瑞：（葛瑞點頭）。我看到這個次人格由這裏升起（指在他的前方）。但它不只在肉體的外面，——它也在我的裏面。

康尼瑞兒：那你感到它在你的裏面，同時也看到它在外面？

葛瑞：是的，我仍感到它在內化。

康尼瑞兒：很好，通常我們在觀察我們某個仍留在我們體外的次人格，當我們讓它進入我們體內時，我們更能完整地經驗到自己的本體狀態。所以讓我們發現它是否在你身上發生。現在你可以請這個次人格進入你的身體，如此你可以更加完整地經驗內在平和，……如

此，每個細胞才能真正地親近內在平和。……而且只要內在平和擴散到你身體上的每個細胞，你就可以讓這個內在平和整合第一個次人格的內在平和。……你現在感覺如何？

葛瑞：它好像一道潮流。

### ◻ 檢視任何的抗拒

康尼瑞兒：好，很好。現在讓我們來檢視，問是否還有其他的部分，對你持續擁有這個內在平和，仍然有任何的抗拒。

葛瑞：（轉向內觀去檢視）。……不再有任何的抗拒出現。

### ◻ 時間線的一般化法

（至此，上述的示範，都是你已經熟悉的核子轉化的部分。時間線的一般化法是這個過程中出現的新的步驟。它的目的是給葛瑞一種經驗——讓他的「內在平和」的本體狀態在整個時間線上運作的經驗）。

康尼瑞兒：現在，我們要進行一道步驟，讓你的「內在平和」的經驗更豐富、更完美，且更具自發性。這道步驟稱為「時間軸歸納法」。我要讓你自己的所有過去流到你的這條軸線的後面，讓你所有的將來放在前面，而你自己則放在現在這個點上。我們將它稱為你的時間線，或是你的時間通道。（葛瑞點頭）。

讓內在平和完全融入你自己，讓你自己流進你的時間軸上。你完成了以後，你就可以在你的時間軸上倒轉，回到你的人生中更年輕的時光，回到你剛成形，被孕育的時候。……

現在你可以讓自己倒轉回時間裏，回到你的孕育點上，讓內在平和作為存在的一種方式。……只要你到達那裏，你可以讓自己將時間挪向前些，讓內在平和浸淫、重塑、放射到你的經驗的每一個時點。

在潛意識的層面，你可注意，並感受內在平和變得更完整、更豐富，乃至更強化的方式，就好像你整個過去都因「內在平和放射過你的經驗的每一個時點」而改變，好像你的潛意識以各種方式回到現在。同時，當你回到了現在，你可以想像自己以相同的軌道向前進到未來，感受它如何以內在平和渲染，及重塑。……如果你願意，你還可以重新整個步驟再做一次。（葛瑞點頭示意）。

經過這次的步驟，你將可以這種新的內在平和來開始，讓它變得更完整，當你再次倒轉你自己的時間軸時，回到你被父母孕育的時點上，隨著時間的移動，然後讓你自己通過所有的方式進入現在（康尼瑞兒發出「嘶——」的聲音）。……現在進入未來。（嘶——）……

如果你願意，可以至少再做一次，這次要非常快。（葛瑞點頭，暫停）。

有任何東西以你意識上瞭解的方式回報嗎？

葛瑞：沒有。

康尼瑞兒：很好，如果你的潛意識要你擁有更深一層的內在平和，它可以讓你作夢，探

究出內在平和在許多不同的情況如何進行改變。

## ◻ 檢視結果

（接下來的問題，康尼瑞兒設計了兩個目的。一個是要檢視葛瑞的改變是否完整；一個是要協助去整合這個改變。葛瑞不可言喻的回應，以及口頭的報告，兩者很清楚地顯示出其先前做的結果有些不同）。

康尼瑞兒：當你想到艾略克做了些你喜歡的事時，現在你會怎樣？

葛瑞：（暫停下來檢視內在）。我會享受它，並覺得有意思。

康尼瑞兒：好，那當你想到艾略克做了一件事——一件會惹惱你的事時，會怎樣？（葛瑞聳聳肩，好像它現在根本只是個小事一件）。它不再重要？好，現在從這種狀態——持續以內在平和作為開始，當你回顧你以前做那些事的方式時，又會怎樣？你會覺得自己真的很奇怪？還是對過去的自己更多了些憐憫的感受？

葛瑞：我更憐憫，且理解。

康尼瑞兒：回顧那個你，讓你有了理解的感受。

葛瑞：（點頭）。我要的目的，並沒有什麼不對。

康尼瑞兒：很好，現在，做為一個父親，你對自己有了一個方針，同時你對孩子也有了一個方針，當你在教導他們的時候，對嗎？（葛瑞點頭）。你對他的積極的方針是如何的改

變了？

葛瑞：……我對他並沒有新的方針。我仍然希望他快樂、成功，但我不再感到任何的壓力及緊張。過去我感到很有責任的壓力。

康尼瑞兒：聽起來像是你是罪魁禍首。

葛瑞：是的，因為我不想要他跟我犯同樣的錯誤，跟我以前一樣的錯誤。

康尼瑞兒：所以當你想到你的繼子，現在只想到你跟他相處的狀況。

葛瑞：……不知怎麼地，我不再感到壓力，現在它不再是他的責任，它現在是我與人的關係。

康尼瑞兒：那才是真正重要的。

（有時候，當我們在練習中，由數個次人格中挑出關鍵性的次人格來處理時，其他的次人格也會自發性地被重塑。在葛瑞案例的開始，葛瑞會因談到，或想到他繼子做的事而變得易怒；但在結束時，他對相同的情形卻不再生氣，反而看起來，或聽起來非常地平和。這種改變的發生，無需直接處理那個易怒的次人格。在「追蹤」裏，它讓我們知道它也改變了。如果它還是無法改變，那就可能需要直接處理這個易怒的次人格了。

本次練習是夫婦一起進行的，當葛瑞清楚地達成某些正向的改變，康尼瑞兒轉向葛瑞的老婆安，帶領她在最重要的部分做相同的改變。這部分在此不提。

## 回顧葛瑞的案例

葛瑞的目標：改變與繼子的關係。

1. 挑出某一部分來處理：當他做某些積極的事時，我不認同他。經驗、接納，並歡迎這個次人格。

2. 發掘目的／第一個意圖目標。

3. 發掘目標鏈。

4. 本體狀態：內在平和。

5. 以本體狀態回顧目標鏈。

6. 培育次人格。

7. 讓次人格完全進入你的體內。

8. 以長大了的次人格回顧目標鏈。

9. 檢視抗拒的次人格。

處理第二個部分：抗拒內在平和做為存在於世界的一種方式。發掘目標鏈及本體狀態。

回顧目標鏈。

培育次人格。

讓次人格完全進入你的體內。

檢視抗拒的次人格。

10. 時間軸一般化法。

## ◻ 追蹤

葛瑞夫婦進行核心轉化的一個禮拜後，葛瑞告訴我們核心轉化後的結果：「它真讓我印象深刻，我至今還興奮不已，每件事都改頭換面了。這禮拜產生了這麼積極的改變。以前遇到那些事情，會讓我瘋掉的，現在再也不會那樣了。我想我們真的改變了某些舊的想法。」

這項練習過了一年，葛瑞來信說：「最令人興奮的是我發現我不必外求即可得到內在平和，那時它創造了莫大的改變，至今它仍存在。以前會讓我生氣的事情依然存在，但它們不再是我的「導火線」。」



## 第十七章 與所有次人格完成核心轉化

結構解析

武器無法劈裂他，  
火焰無法燒盡他，  
水無法將他弄濕，  
風無法將他吹乾，  
他是永恆的、無所不在的，  
微妙的、堅貞的，以及永恆不變的。

——巴如瓦·基他 (The Bhagavad-Gita)

在葛瑞的案例中，你已經經驗過核心轉化過程的十項步驟。經常我們進行核心轉化練習，做「培育次人格」及「讓次人格完全進入體內」這兩項步驟時，我們會更充滿力量，並導引出結果。然而，有時候某些次人格會專注於某一項事物上。因此，當你與所有的次人格進行核心轉化過程時，你得更確認這種深層的改變是否會持續。

## 第九步：發掘抗拒的次人格

當葛瑞處理完他的第一個次人格——阻止他與繼子分享他正面的評論的部分——他看起來好像完成了核心轉化的過程，但檢查是否還有其他次人格從中作梗是很重要的。當我們找出另外有一個次人格關切某一項事物，而它仍未擁有它自己的本體狀態，這個次人格似乎想干預我們去獲得想要的結果。

發掘抗拒的次人格，這項步驟非常簡單。當你處理完第一個內在部分（次人格），你可以問內心這個問題：「有任何我的次人格抗拒將我的『本體狀態』做為存在於世界的一種方式？」如果答案是「有」的話，你可以將這個部分拿來進行核心轉化。

### 抗拒的次人格帶來的禮物

當人們發覺他們內在有某個抗拒的部分，有時會讓他們覺得沮喪，或是苦惱，這是因為我們都有個錯覺，認為「抗拒」會阻礙我們。當抗拒的部分被解決後，它們確實帶給我們所需要的，它們讓本體狀態更完整、豐富，且強而有力，足以重塑我們的生命。葛瑞的內在平和，不只來自他的第一個部分（次人格），同時出現在第二個部分——抗拒的部分，他的本體狀態的「質」因此大幅地提昇。

我們的內在的每一個次人格，都象徵著我們某種程度的能量及活力，當我們包容了我們

所有的內在部分，我們就可以逐一地獲得這些力量及活力，我們的能量開始結合在一起，而不再分開。

每次我們自己進行核心轉化時，我們的次人格就會以某些不同的方式顯現。在下一章「如何認出需要包容的次人格」中，你將會發現許多更有趣的例子，教你如何去展現次人格。它將幫助你，讓你準備好個人獨特的方式，來展現你自己的次人格。

### ◻ 第十步：時間線一般化法

在某一事件中的所有的次人格都找到它的本體狀態，成長到你的實際年齡，以及完全進入你的體內之後，就可進行時間軸一般化法。這項步驟讓你存在於整個時間軸上——過去、現在，及未來，它可以擴大本體狀態，這道步驟幫我們處理掉過去困擾及不愉快的事件，同時幫我們確認這個本體狀態可以在未來任何不同的狀況下仍能輕易地、自動地生效。

QQ304442891

最顶尖NLP全套—153G

24小时改变你的一生

<http://comeon123.taobao.com>

## 第十八章 如何認出需要包容的次人格

### 指令與案例

人類確實具有較高尚的本質。只要我們真正地瞭解、讚許我們自己的所有的次人格，我們就可以獲得這種高尚的本質。

——維吉尼亞·薩提耳《創造新人類》（Virginia Satir）

過去二十年來，我（康尼瑞兒）一直在從事個人成長（personal growth）的工作，我曾運用，及學習到很多種方法，在我的經驗中，核心轉化法是其中最簡單的一種方法。

藉由核心轉化，如果你遵照這些步驟來做，幾乎可以很輕鬆地即可得到令人驚訝的結果，不管你要處理的事件是什麼。在達到每一個部分的本體狀態下，我們可以超脫個人局限。如果狀況進行的不太順利，通常表示你還未掌握到需要最先去處理的部分，這時你得去找出另一重要的部分（次人格）。

在這一章中，我們將提供你許多案例及指令，它們將協助你去發現在一個事件中的多個次人格。你也可以運用這些案例去找出需要處理的次人格。

## ☐在轉化過程之前：自始即存在的多個次人格

有時候你會發現，在開始之前，即有一個以上的次人格需要處理。不均衡的（off-balance）次人格通常以成對的方式出現。這些成對的部分經常在內在的爭端中採取對抗的態度。有一位女士解釋，她的某個次人格希望她一直處於別人觀注的焦點，但同時卻有另一個部分要她躲藏起來，讓別人無法看到。

達菴一直受到職涯規劃決定的困擾。她的某一部分希望她離開她工作的大公司。她工作的環境中，有許多事情讓她很不愉快。然而，雖然有這些不愉快，達菴仍然留在這個工作上。她之所以沒有離開這個工作，事實上是因為她的另一個部分（次人格）的指示——某一個次人格讓她繼續留在這個工作上。這個部分希望她的地位帶給她安全感。這兩個部分互相鬧意見，讓她非常困擾。不管任何一方的決定，都無法讓她真正的滿意，那就好像要她選擇其中一個，卻要放棄另一個，假使她離開了公司，就好像她得拋棄她的另一個部分（次人格）。

達菴以這個事件做了核心轉化。她發現這兩個次人格的整體狀態都是「求得心靈的和平」。透過核心轉化的過程，這兩個部分在她的內部整合起來，這讓她能在一個統合的狀態下做好她的決定。在與這兩個次人格做完核心轉化練習後的一個月，達菴更清楚她想要離開這家公司。由於她現在更加地完整，使她能以完整的人格做出一個適合她自己的決定。為了

使自已不被炒魷魚，或是突然地離職，她很誠懇地跟她的老闆商量。她的老闆最後決定讓她離職，並給了她三個月的離職津貼及健康保險，以便讓達菈可以順利地換一個新的工作。

有一個方法可以找出是否某個次人格只是「組次人格中的其中一個，就是去檢視你處理的次人格的相對的意識。如果你正處理某種行為，那你可以以「讓你這麼做」的這個次人格來開始處理，然後你可以檢視是否有另一個次人格試圖阻止你做那種行為。布蘭達的某個次人格要她暴飲暴食垃圾食物，而另一個次人格卻嚴厲地禁止她吃，或是要她吃得快點。除了麥麩，或是果汁之外，只要她吃任何東西，這個嚴厲的次人格就會感到心情非常地惡劣。對布蘭達來說，要達到均衡，她就得出處理這兩個次人格。

米雪感到有好幾個次人格非常依賴別人喜歡她的感覺。她發現自己會做一些自己不想做的事情，以「操縱」別人去喜歡她。而我們發現她有另一個次人格要她完全避開人們。

克瑞的某一個部分要他完全地服務大眾，這個次人格希望他完全沒有自私的慾望。然而我們發現他的另一個部分卻要他做些自利的行為，別管他人。同樣地，為了讓他能經驗到整合，這個次人格都得被包容。

通常，當我們的某一部分處於某種方向的極端上時，就會有另一個部分剛好與它處於相反方向的極端上。我們常會比較瞭解其中一方，或是另一方。我們在意識上可能會想某一方是「善」；而另一方是「惡」。然而，我們發現當我們在處理這個事件的兩方意見時，變得更有組織，或更均衡，我們才能統合這兩個極端的次人格變成一種均衡的整體。



## ◻明顯的抗拒

在葛瑞的案例中，處理完第一個次人格，你可能注意到康尼瑞兒引導葛瑞問自己的內在這麼一個問題：「有任何次人格抗拒我擁有內在平和做為存在於世界的一種方式嗎？」有一個抗拒的次人格出現，做為這道問題的回應，葛瑞發現他的另一個次人格要他「控制」，而且它的本體狀態也是內在平和。

在核心轉化的過程中，第二個出現的次人格通常都是具有抗拒性的部分，即使你並未要求它出現。抗拒的次人格通常以各種不同的方式出現，像是影像、字句、聲音、或感覺。瑪麗在她處理某個次人格的途中，聽到內在聲音很大聲地要她「停止！」。她在核心轉化的過程中停了下來，告訴我們：「有一道磚牆擋在我跟這個次人格之間，讓我無法再得到任何答案。」當你有一個很強的抗拒，我們可以很輕易地轉去處理這個抗拒的部分，處理完後，再回來完成先前處理的部分。

當我們一想到抗拒的部分，大部分的人都會想：「噢，我不想要這些！」人們經常會開始試著把抗拒排除掉，或者試著談一些他們想要的部分，通常這些方式都不會成功。內在的抗拒，無法以我們想要的方式，或是將之破壞的方式去處理它。許多的個人改變的課程，總認為抗拒是一種問題。人們把抗拒貼上「抵抗」的標籤，然後意圖去戰勝，或突破它。比較有效的方式是去歡迎這些抗拒的部分成為我們的助力。在核心轉化中，我們認為每一個部分

（次人格）對人成為完整的個體都是很重要的、有價值的，而且是必須的。在核心轉化中處理抗拒的部分，我們給予它們深切需求的內在狀態，以及視它們為內在的泉源。

波尼想要處理狂怒的情緒。當她開始處理那個讓她生氣的次人格時，她感到它以發熱的形式出現在她的頸子及頭部。這個次人格告訴她，生氣的目的是想要控制所有的事情，及所有的人。之後，波尼在她的左耳出現一個很大聲，非常狂亂的聲音，告訴她：「別想！我不想被控制！這個部分必須停止！」她處理了那個抗拒的部分，這個部分想要安全、自由，之後有了「存在」的感受。

當波尼處理完這個部分，它才真正達到它想要的——存在的感受——它非常快樂。波尼再重回她那個想要控制一切的部分，並且將那個新出現的次人格當作了內在的助力。波尼發現她的次人格想要「控制」，以使它感到「安全」，它感到安全，才能「存在」，如此才能「與所有事物連合」，以及經驗到「融合」的感受。由於波尼引領兩個次人格通過了核心轉化練習，她終以這兩種本體狀態重塑了自己的經驗。

查克的某個次人格阻止他與女人約會。只要他想到與女生約會，他就會感到緊張，混身不自在。當他開始處理讓他緊張的次人格時，她發現它想要他能「安全」，以便他能感到「被愛」。然而他的另一個部分卻抗拒，並告訴他「真是荒謬！你不可能感受到愛！別再作弄你自己了。」他開始處理這個抗拒的次人格，發現它的本體狀態是「無條件的愛」。接著，他處理第一個次人格，完成了整個過程，同時發現它也有相同的本體狀態。

娜丹是一位外科醫生，她處理某個讓她沒有情緒的次人格。她經驗到這個次人格像是一襲甲冑位於他的前方，當她愈接近本體狀態時，這襲盔甲變得愈來愈柔軟，最後它看起來像是一襲絨布衣服。然後，突然她看見一幕黑幕介於她和絨布衣服之間，她問黑幕想要為她做什麼，它回答：「我想要使妳免於『易受傷害』。」她先處理了黑幕，然後再回來處理這襲絨布衣裳。

### ◻過程中：來自次人格的輕微干擾

如果在做練習的過程中，你有某些困難，想想看是什麼？這些困難可以很輕易地變成一個新的內在部分的泉源，或是內在的福音。你所要做的是注意你有什麼種類的困難，並想想它可能是幫助你的另一個部分。

卡文要處理「延宕」的情形。當他探尋他的目標時，他發現次人格很難去專注於這個過程中，而且會抱怨讓它感到「空洞」。卡文想或許這種方式正好不適用於他。我向他解釋，會感到空洞，是因為有另一個部分（次人格）需要去處理，並且要他去注意他在哪裏，如何地感到空洞。

他注意到有一個感覺在他的頭裏，好像他的某個部分開始在流失。他問這個部分：「藉由流失，你想要什麼？」他的這個次人格說：「要『保護』。」卡文表示那對他有某些意義。他回憶自己在學校，或在工作時，當他不知道未來會發生什麼，他自己會感到空洞的影

像。他與這個次人格完成了整個步驟，而它有一個本體的目標「與神合一」，然後再回去完成處理「延宕」的情形。

如果你經歷到任何「干擾」你去完成核心轉化時，立刻轉來處理這個干擾的次人格。你可以暫停下來，讓先前的次人格知道你會回來完成它，然後立即處理「擋在路中間」的這個部分。如此即可消除這個困擾。

輕微的干擾，也可能以頭痛，或是其他身體上的疼痛，或是突發的強烈情緒、不安的情緒、反反覆覆的想法，或是任何可以干擾整個過程的任何方式出現。其他來自次人格的輕微干擾，我們將之細分為「意識紛擾」、「意圖估算結果」，以及「批判自我」等三類。

### ◎ 意識紛擾

第一種一般形的干擾是「意識紛擾」(mind chatter)。有時候當我們進行內觀時，我們的心智會將注意力集中在別的任何一件事上，以避免我們要處理的這個部分。我們發現自己會擔心家裏的爐火是否關好了，或是擔心明天要開的會議，或是重新回想與某一位友人之間不愉快的摩擦。

與其與「意識紛擾」對抗，你可以找出如何讓它成為你的助力的方法。視這種意識紛擾本身就是一個內在的部分（次人格），開始問它：「你想要什麼？」並且讓你自己去發現這個內在部分的本體狀態。當你處理好這個部分，你能得到的好處，遠比你只處理先前的問題

時所得到的多。這個意識紛擾可能同樣會在其他狀況下阻礙你的練習。只要這個部分能找出它的本體狀態，它將為你的助力。

### ☐ 意圖估算結果 (Wanting to figure things out)

有些人發現，當他們進行內觀，問某個次人格：「你想要什麼？」的時候，他們意識上就會立刻意圖去「估算」答案，而不是等待他們內在部分給他們回應。分析及預估的行為，是美國文化中的傳統部分，它在許多方面確實非常有效。雖然我們並無意去破壞核心轉化的過程，但只要我們有了自動分析的行為，它將可能會「擋在路中間」。我們可以很輕易地將這種干擾轉變成助力，只要我們視這種自發性的衝動為我們的某個次人格，並發掘這個部分的本體狀態即可。

有位女性，名字貝絲，她在核心轉化的每個步驟中都有障礙。我注意到她在意識上會馬上想要「估算」出它的答案，而不是只做靜觀，以及等待內在給她的回應。她告訴我她的「預估」，而不是回報她的內在經驗。

她回答的方式是：「好吧，我『想』這個部分希望我受到保護，因為保護才真正是它要的。」貝絲意圖估計出何者是有意義的，而不是只做內觀，及注意這個部分真正出現的是什麼。她感到要去估算的意圖非常強烈。當我告訴貝絲這種情況時，她也同意只做內觀及注意它的回應才是比較好的方式，但她真的無法這樣做。她自動地會開始去預測及估計答案應該



是什麼。要讓她改變，只有去處理「自動去估算結果」的這個部分。處理完這個次人格以後，貝絲注意到她仍會想去估計結果。她檢視了一下，發現另有一次人格具有相同的行為。

第一個次人格在她的額頭前方發出聲音，而第二個次人格的聲音則在腦袋的後方。當這兩個兩個想要估算結果的次人格，都有了它們的本體狀態後，貝絲其他的部分就不再需要以猜測的方式來展現它們自己，而且之後的步驟也就進行得非常順利。

當我（康尼瑞兒）第一次做核心轉化的過程時，我很難去從我的次人格中獲得訊息。我注意自己一直猶豫，並質疑每一個我得到的反應。我想去「確定」這個答案是正確的，使得它很難去繼續下去。我決定將這個習性當作是一個「部分」（次人格），並且處理「我這個會質疑每一個回應的部分」。我發現我的內在有許多與這個部分相同的次人格，讓我花了很長的時間才把它們處理完。讓這些次人格達到它們的本體狀態，使得我更容易由其他的次人格獲得回應。現在對我來說，這個練習已經可以更平順、更容易地進行。

處理這些「干擾」的部分，讓我們獲得更大的好處，遠較只讓這個過程平順地進行時還要多。這些部分，通常是我們存在於世界的重要的外觀。例如，當我處理那些會質疑答案的次人格時，我開始瞭解到它曾是一個「生命的主題」。我曾在自己的人生中以許多種方式質疑「我自己」。處理過這些內在部分，讓我有能力可以更安心、更有信心地面對世界。

在我（泰瑪拉）與男友關係的某一時點上，他告訴我他感覺到我的某一處理想以某種方式去控制他的行為，同時，他也感覺到我的另一部分想要維持他的自由及獨立。這是發生在

某一段時期，當時，我不確定自己是否喜歡我們之間的關係上的一些改變。我不曾想要自己去控制別人，但由於他有時候會以那種方式告訴我，所以我想去探索這種可能性。當我問自己的內在是否有我的某個部分想要去控制他的行為時，我很快地瞭解到我的某個部分意圖去計算出答案，而平等潛意識的回應。我轉換出來，處理我的這個次人格。我問它：「藉由估算出其他部分的答案，你想要什麼？」我發現這個部分想要決定答案，以控制我的人生。

它的目標鏈排列如下：

應對的次人格：為其他部分決定答案。

意圖目標 1：控制我的人生。

意圖目標 2：保護。

意圖目標 3：安全。

本體狀態：存在。

當我進行這個過程時，我得到了一個四歲大的泰瑪拉的形象，她躲藏在一面牆後，以求得保護。之後，我邀請這個次人格將「存在」的經驗做為一個開端，這種感覺真棒！它讓「保護」及「安全」變得毫不重要了。牆的影像也消失了。當我讓這個次人格成長，充滿存在的狀態，我感到這個次人格的定位已由「控制」我的人生轉變成「照顧」我的人生。我再專注於我想控制我男友的這個部分（次人格），我發覺它也已經改變了！現在它想要「照顧」我的人際關係，而不再是「控制」我的人際關係。它比較像是在照顧一片花園，而不是



在控制一個機器人。結果，我的那個希望保護他的自由的部分也被紓解了。

在做這個練習之前，每當我的男友對我生氣時，我也會對他生氣。生氣，一直是我很難由別人那裏接受的一種情緒。做完這個練習後，我注意到自己對他的情緒的反應有所改變。當他生氣時，我可能只讓他生氣，而以其他的反應對他，而不是回敬他生氣的態度。我以前總是在「心智上」瞭解最好去接受別人的情緒，包括生氣這種情緒；現在我確實「感覺上」更能接受了。

### ▣ 批判自我

傑利非常熱衷於與自己的內在部分溝通，然而答案一直都沒有出來。我注意到每次傑利進行內觀，在問問題時，他都會皺眉頭，然後當他告訴我發生什麼事，他總是聽起來有點生氣的樣子；他說：「這個次人格不願跟我對話！」他對自己的內在部分變得非常沒有耐心。

如果它們不立即給他一個清楚的訊息，他就會很苦惱，這樣使得感受它們的回應，更形困難。當我們找出這個「感到不耐及苦惱的次人格」，並且以核心轉化的方式加以處理之後，傑利即可輕易地與他其他的部分（次人格）完成整個核心轉化的過程。

任何次人格，只要是批判我們的經驗，認為它是錯誤的，都要加以注意，並予以處理。我們都可能會有某個內在的部分會生氣、想放棄，或是想反叛。而另一個部分可能會以為「那是錯的！我不應該那麼想！」這種「夾心餅」式的批判，也可以將之視為一個次人格，

讓它成為我們內在的助力。

我們總以為每一個干擾的部分都具有某些非常積極、有價值的功能，我們需加以保存。事實上，大部分的時候，我們的次人格會以「干擾」的姿態出現，結束時卻扮演一個決定性的角色，幫我們更加完整地做完核心轉化。

### ◻ 在重塑過程的結束時：來自身體的暗示

當你完成次本體狀態練習，並讓次人格成長，你要請它充滿你的身體。有時候，有人會告訴我：「它充滿了我的右邊，卻沒有充滿左邊。」或者：「它充滿了我整個人，除了我的心以外。」或是：「它進入了我的身體，卻沒進入我頭裏。」只要你的身體有任何一部分無法接納本體狀態，就表示還有一個次人格需要處理。仍有某個部分想要被包容進來，在它真正能接納本體狀態進入那個身體的區域之前。你可以問自己的內在：「是哪一個次人格抗拒這個本體狀態進入這個區域？」來找出是哪一個次人格在抗拒。

當你做完核心轉化，處理完某個次人格，你的身體會感受到，並且看起來好像這個本體狀態充滿了你，讓你的身體與它合而為一。如果你未能完成統合這個本體狀態，你的身體可能會感覺，或看起來像是另一個部分，或是某一個部分只感到某件事物而已。例如，當人們談話時，他們常以手臂，或手來表達肢體的語言，而不用身體的其他部分；或者是看起來好像只有腦袋在表達一個意念，而不是包括身體的其他部分。

如果本體狀態完全能融入身體，整個身體將運作得非常和諧，也許動作非常地細微，但這些動作都是以整個身體一起運作的方式出現。表情，可能存在於整個身體上，而不是身體上的某一個面而已。

### ◻在重塑過程之後：你仍做原有的行為嗎？

有許多局限，在你第一次處理它們時，就會改變。有些局限則要你處理它們兩次以後才會改變。如果你處理過的行為，仍然出現在你的生活中，那表示還有另一個部分，或是某些部分需要去處理。

菲爾希望自己少責備孩子一些。他注意到當他們做了一些他認為不對的事情時，他總是猶豫是否要去糾正他們。他可以感到自己的食慾已經準備好要去指責他們了，以及有股衝動要去責罵他們。他想要接受他們，讓他能清楚地給他們訂定規範，這些規範出自他內在接納的狀態。

菲爾第一次處理這件事時，他發現了兩個次人格，第一個次人格想去找他的小孩的錯誤，這個部分已準備好去責備每個人、每件事，他可以聽到這個次人格在他的左耳的外邊對他說話；第二個次人格，菲爾發現它容易被責罰所傷害，它是個年輕的次人格，它曾被他的父母責罵過非常多次。處理完這兩個部分後，菲爾注意到自己比較能親近自己的小孩了，這是他以前不曾感受到的。他也發現在其他的生活領域上，也感到較為輕鬆。

然而，菲爾在小孩做了某些事情時，仍然有股衝動想去責備他們。當他再做內觀，他發現還有另外一個想去責備的次人格。這個次人格由他的右耳與他對話。處理好這個次人格後，菲爾才真正得到他想要的結果。

## ◎引導我們的次人格

我們進行核心轉化，其目的是要找到最簡單的方式，去發掘某一事件中涉及的所有次人格，並引導每一個次人格到達它的本體狀態。以下的兩個例子中，出現的人物都至少具有三個次人格。各位可注意這些次人格是如何出現，以及核心轉化的過程是如何一樣簡易地處理超過兩個次人格以上的案例。

貝兒莉在做核心轉化時，產生了許多抗拒。我們發現到一個課題，就是她的次人格都不願讓它們的本體狀態做為起點。這種情形有些不尋常——大部分的時候，次人格都會很高興能擁有本體狀態，這是它們一直想要的經驗。

在某種預感下，我要貝兒莉問自己的內在：「有我的某個次人格相信每件事都得是一種爭鬥嗎？」她得到答案「是」。當我們找出這個次人格的目標時，我們發現藉由爭鬥去獲得某些事物，這個次人格要讓貝兒莉真正能由她所擁有的事物中獲益。透過這種獲益的感受，它想要確認貝兒莉擁有的事物真的是她的，而且不會被人拿走。當我們發現到這整個情形時，這個次人格之所以會抗拒她擁有這些本體狀態以及不用任何努力就可以從它們獲益的狀態，

況，這種抗拒就變得可以理解了。

之後，我們找出了這個抗拒的次人格的本體狀態「存在感」。它的目標鏈如下：

應對的次人格：抗拒以本體狀態開始。

意圖目標1：努力去獲得某些事物。

意圖目標2：由我擁有的事物中獲益的感覺。

意圖目標3：我擁有的，即是我的，不會被取走。

本體狀態：存在感。

當貝兒莉問她的次人格：「擁有『存在感』做為一個起點，如何增加你的經驗。」這個次人格發現以「存在感」開始，會使生活更輕鬆，當它以「存在感」做為起點，它就不再需要去與每一件事爭鬥。處理完這個次人格以後，貝兒莉非常輕鬆地完成了核心轉化剩餘的步驟，好像這個次人格才是讓這個過程生效的關鍵一樣。

嘉若要處理讓她緊張抽搐的次人格。練習進行得很平順，直到她得到「跑步與玩耍」這個意圖目標時，嘉若突然變得非常緊張，並說出現了另一個次人格。「它在這裏」，她說，並指著她臉部的右側，「它並說『我要那個次人格能長大，並且做它該做的。』這是一個抗拒的次人格。我告訴嘉若：『歡迎你的這個新的次人格，並讓它知道我們很高興它在那裏，而且我們也知道它對你有些重要的目的。讓它知道我們也想像把它包容進來，幫助它找到它真正想給妳的是什麼。問它：『你願意等我們處理完第一個次人格，還是你要我們現在就先來

處理你呢？」

這個抗拒的部分告訴嘉若它願意等待，所以，我們繼續處理第一個次人格。當我們得到「感受成為每件事的一部分」的意圖目標時，嘉若回報說她感到好像有某個非常急切的東西在她前面吹動，讓她停止。對嘉若來說，這個吹動的感受是來自她第三個次人格的一種溝通方式，由於這個讓她停下來感受非常的急切，所以我們決定換過來先處理這個第三個次人格。結果它得到了「認同」的本體狀態。

之後，我們再回到第三個次人格的目標鏈上，它不再有任何的抗拒，我們就培植它，讓它擴散到整個身體裏面，之後，我們再回去完成第一個次人格部分的重塑過程。隨後，我們又回去處理第二個次人格，它也曾抗拒，並希望第一個次人格去「成長及做它該做的」。它現在也變好了，不再有任何的抗拒。

如果你在處理一個事件，其中出現許多個次人格時，你可以不必一次就加以全部處理完。你可以把它們記下來，之後再去處理它，或是改天再處理，也沒關係。

### ◻有許多次人格並存時

有時候，某個事件會成為「許多」次人格注意的焦點，就好像是眾多的內在部分都聚集在某一個特定的局限上，並且運用這個局限。唐娜要處理這個主要課題是減輕體重，同時有一大羣的次人格出現在這個課題周圍。這個轉化的過程非常的緊張，而且強而有力，唐娜非



常滿意它的結果。她在許多狀態下都感到強烈的自我感及幸福感。

然而唐娜並沒有如她所想地減輕體重。一年半以後，唐娜再以減輕體重這道課題來進行核心轉化的過程。她告訴我她很高興能進行這次追加的練習，並且說她處理了一整組不同的次人格。之後，唐娜給我們消息，說她能達到標準的體重，讓她非常興奮，她非常高興能恢復正常的體重，她吃得非常健康，非常地均衡，當她不高興時，她會面對自己的情緒，而不再是亂吃一通。對唐娜而言，這種生活方式的改變，是一種全新的體驗。

有時候，干擾，或破壞會來自許多不同的次人格，而這些次人格都願意進行核心轉化練習。有一種處理它們的方式，是去告訴它們你必須一次只能處理一個部分，以確定它們都可以得到它們想要的，然後找出它們全都同意的結論。另一種可能的方式是一次就將你所有的次人格處理完畢，在本書中你也可以學到這種方法。（參閱第三十章「一般化核心轉化過程」）。

### 摘要

以下是處理某一事件中超過一個次人格時，這些次人格出現方式的摘要。

1. 在重塑過程之前——從開始即存在著數個次人格；在開始時，針對某一事件，很明顯即存在著兩個，或兩個以上的次人格，而它們經常是採取相對的態度。
2. 在重塑過程之間：



a) 明顯抗拒的次人格：當你進行核心轉化時，它們很清楚地讓你知道有它們的存在。它們可以以字句、感覺，或影像來溝通，讓你覺得它們阻礙了你的轉化的過程。

b) 次人格輕微的干擾：如果轉化的過程不是很順利，注意有什麼東西阻礙了你的前進，而且要把它當作是你的內在的部分來處理。

例如：

意識紛擾

意圖估算結果

批判自我

3. 在重塑過程結束時——注意來自你身體的暗示：假使在過程的最後，這個本體狀態無法充滿你的身體，要把阻礙本體狀態的這個次人格挑出來，加以處理。
4. 在重塑過程之後：假使做完核心轉化練習，那些不想要的行為、情緒，及反應仍然沒有改變，可以把這個重複發生的部分當作是一個新的次人格。

# 第五部

## 完整的核心轉化練習

徹底完成它

QQ304442891

最頂尖NLP全套—153G

24小時改變你的一生

<http://comeon123.taobao.com>

QQ304442891

最顶尖NLP全套—153G

24小时改变你的一生

<http://comeon123.taobao.com>

## 第十九章 實踐

完整的核心轉化練習整合所有的步驟

~~~~~我感謝祢——上帝，創造了這個美妙的日子；創造了樹木跳躍的綠色精靈；天空藍色的真實的夢；以及每一事物都具有特質，都是無窮盡的，都是好的。

——柯明茲 (e.e. cummings)

本章是整個核心轉化過程的歸納，如果你以後詳細的方向及解說，可以翻閱前面幾個相關的章節。當你進行核心轉化練習時，我們建議你在一個安靜、舒適的環境中進行，以避免被打擾。如果你自己一個人做練習，你手邊可以準備一份紙筆，以便記錄下你的目標鏈。如果你得處理多個次人格，將這些線索記錄下來，對你的練習大有幫助。如果你是負責為某人唸出指令的「導航員」，斜體字的部分不必唸出來。如果你是一「導航員」，你可以幫忙創造一個適合的氣氛，以協助你的伙伴能進入你自己喜歡的本體狀態。

至此，讀者已可瞭解核心轉化可以以許多種不同的方式來展開。你可以用十分鐘處理一個小事件中的某個次人格；你也可以花三個小時處理一個大事件中的數個次人格，讓你自己

有這種自由可以去探索。

第一步 選出某個次人格來處理

- a) 確認你想要處理的次人格。我們提供括弧中「行為、情緒、及反應X」，你可以將你這個次人格的經驗填入括弧中。
- b) 何時、何處，及跟誰在一起，讓你產生「行為、情緒及反應X」？將答案記錄下來。

經驗次人格

- c) 閉上你的眼睛一段時間，放鬆自己，並進行內觀。心靈上進入這個「行為、情緒、及反應X」發生時的特殊事件中。只要你進入其中，重現這個事件，並開始注意你的內在經驗。你可注意與「行為、情緒、及反應X」一起產生的內在影像、聲音，及感受。
- d) 你不要以意識去選擇「行為、情緒、及反應X」，讓它以你的某個次人格找出來。你可以開始感受你的這個次人格「存在」於何處。你可以感受到這個感覺在你的身體的哪個部分最強烈？如果你聽到一個內在的聲音，這個聲音位於何處？如果你看到內在影像，你在個人空間的何處看到它們？溫和地邀請這個次人格進入你的認知

中。如果這個次人格存在於你的身體中，你可以將你的手放在你感受到它最強烈的部位。這個動作可以幫助你歡迎及認可這個次人格。

接納及歡迎次人格

e) 接納並歡迎你的這個次人格。即使你還不知道這個次人格的目的是什麼，你可以開始感謝它的存在，因為你知道它具有某種深層的正向目的。

第二步 發掘目的／第一個意圖目標

a) 問你的這個次人格，「X」你想要什麼？問好後，注意任何出現的影像、音響或聲音，以及感覺，它們可能是你的問題的答案。

b) 記下你由這部分得到的答案。這是你第一個意圖目標，感謝次人格讓你知道這個答案。如果你喜歡這個次人格的意圖目標，感謝它為你擁有這個意圖目標。

第三步 發覺目標鍵

a) 問你的這個次人格「如果你擁有（由前一步驟中得到的意圖目標），完整且完美地，透過擁有它，你想要什麼更重要的呢？」記下它的答案。感謝這個次人格為你擁有這個意圖目標。

b) 重複第三步的指示，直到你得到本體狀態為止。每一次發問後，你會得到一個新的

意圖目標，把它記錄下來。每次發問時，都要換用新的意圖目標來問問題。

◻ 第四步 本體狀態：達到內在的活泉

a) 當你擁有本體狀態時，花點時間去享受它，然後再進入第五步。

◻ 第五步 以本體狀態回顧目標

a) 領航員將這部分唸得大聲些。我們的內在部分不知道是用什麼方法得到一個概念：為了要經驗本體狀態的存在。它們先得經歷一連串的意圖目標。很不幸地，這種方式並不見得有效。當我們以這種方式進行時，我們常常無法經驗到我們的本體狀態，因為一個既存的本體狀態，不是那種可以用行動去贏取或獲得的東西。經驗本體狀態的方式是進入它，或擁有它。

b) 一般性回顧：邀請你的次人格現在進入「本體狀態」，並問次人格「當你以「本體狀態」做為起點，做為存在於世界上的一種方式，你是如何讓「本體狀態」將事物改頭換面的？」

c) 特殊性回顧：讓本體狀態轉化每一個意圖目標，每次一個意圖目標，由本體狀態出現前的一個意圖目標開始回溯回去。問次人格「擁有「本體狀態」，做為存在的一種方式，如何轉化，或豐富「意圖目標」？」。

變換問題，讓本體狀態轉化意圖目標

1. 測試意圖目標是有用的，還是無用的：
「擁有〔本體狀態〕，如何轉化、豐富，或是放射到〔意圖目標〕？」
2. 依賴性的意圖目標
 - a 「當你得到〔依賴性的意圖目標〕，擁有〔本體狀態〕如何轉化你的經驗？」
 - b 「當你沒有得到〔依賴性的意圖目標〕，擁有〔本體狀態〕如何轉化你的經驗？」
3. 無法協助你的意圖目標
「擁有〔本體狀態〕，如何轉化曾經是〔否定的意圖目標〕的這整個部分？」

轉化原來的情境

d) 當你問完了每個意圖目標，你可以準備去發掘本體狀態是如何地重塑你開始時的局限。問這個問題「擁有「本體狀態」，做為存在於世界上的一種方式，如何地重塑你「曾是X的情境」的經驗？」

第六步 培育次人格

a) 內觀，並問你的次人格「你多大年紀？」記錄下這個次人格的年齡。
b) 問這個次人格，是否它願意伴隨著「本體狀態」的完全展現，享有與時間一起進化到你的實際年齡時所帶來的好處。如果你得到「不願意」的答案，就可以繼續下去。如果這個次人格不想享有這些好處，問它抗拒什麼，確定所有的抗拒都被滿足了以後，再繼續下去。

c) 現在，請你的次人格以讓「本體狀態」完全展現的方式開始。接著，你可以請你的潛意識讓這個次人格伴隨著「本體狀態」的展現與時間一起進化，由它既有的年齡，一直進化到你的實際年齡，讓「本體狀態」穿越時間的每一點。你現在就可以讓它發生。當次人格成長到你的實際年齡時，叫它讓你知道。

第七步 讓次人格完全進入你的體內

a) 注意現在你的次人格位於何處？它在你的體內，或在你的體外？它位於哪個特別的部位？

b) 如果次人格是在你的體外，要做這道步驟。請你的這個次人格現在就流進你的體內。歡迎這個次人格，注意它想從何處流進你的體內，讓你更完整地經驗「本體狀態」。

c) 注意這個次人格充滿你身體的哪些部位，讓它完全進入每個細胞，使你身體的每個細胞都被充滿、被豐富，沐浴在「本體狀態」中。你現在可以注意這個「本體狀態」如何由它開始的地方放射到你整個身體上，它愈放射到你的身體上，它在它開始的地方就會變得愈強大。當「本體狀態」的感受充滿了每個細胞，你就可以感受到它現在好像是你的情緒標記的一部分——你存在的基礎。

◻ 第八步 以長大了的次人格回顧目標鏈

確實以完全在你體內的這個長大了的次人格回顧目標鏈。

a) 一般性回顧：邀請你的次人格現在進入「本體狀態」並問次人格「當你以「本體狀態」做為起點，做為存在於世界上的一種方式，你是如何讓「本體狀態」將事物改頭換面的？」

b) 特殊性回顧：繼續目標鏈回顧，讓本體狀態進入所有的意圖目標，以及原本的情

境，問次人格「擁有〔本體狀態〕，做為存在的一種方式，如何轉化，或豐富〔意圖目標〕？」

c) 轉化原本的情境：「擁有〔本體狀態〕，做為存在的一種方式，如何轉化你〔曾是X的情境〕的經驗？」

第九步 檢視抗拒的次人格

a) 問「有任何我的次人格抗拒我現在擁有〔本體狀態〕做為存在於世界上的一種方式嗎？」如果答案是「沒有」，你可以進入9b)的步驟。

如果答案是「有」。意味著你還有另一個次人格具有某些可以貢獻到這項過程中的東西。注意你是如何瞭解到這個次人格。你看到或聽到，或感受到某種東西嗎？它位於何處？回到第二步，與這個新的次人格一道做本體狀態練習。

b) 如果你已經知道有其他的次人格涉入這個事件，現在你要回到第一步，與這個次人格進行本體狀態練習。當所有次人格都完成了第九步驟，即可進行第十步。

第十步 時間軸一般化法

如果你處理一個以上的次人格，且有兩個，或更多的本體狀態出現，表列出每一個本體狀態，當你看到〔本體狀態〕出現在以下的練習步驟之中。

- a) 你可以讓自己所有的過去灌進一條通道，或一條軸線的后端，這個部分位於你的後面。你所有的過去都進入這條通道中，你意識記得的，或不記得的都要包括進去。你的所有將來則灌進這條軸線的正前方，它位於你現在當下。這就成了你的時間軸。
- b) 讓「本體狀態」完全充滿你的身體，讓你自己站上你的時間軸。走回你的時間軸，回到你人生裏更年輕的時段上，回到你的孕育點之前。
- c) 現在你可以讓自己重回到時間裏，進入你的孕育點上，讓「本體狀態」在那裏，成為一種存在的方式。……
- d) 只要你到達那個時段上，你可以讓自己隨著時間移向前，讓「本體狀態」渲染、轉化，以放射到每個經驗的時點上。在潛意識的層面上，注意，並感受「本體狀態」變得更完整、更豐富、更有基礎、更擴大的方式，只要你整個過去都被「本體狀態」渲染到每個經驗的時點，透過所有的方式、管道到達現在。……
- e) 現在，你可讓這些本體狀態流向未來，注意它如何被「本體狀態」渲染。
- f) 重複做過幾次時間軸一般化法，非常有用。一次會比一次迅速。每一次你都可以讓這些改變發生在更深、更深的潛意識層裏。當你完成這個步驟，重新回到現在這個時點上。

核心轉化的十步驟

當你熟悉了核心轉化練習，你可能會選擇運用以下的簡明指令，做為每一道步驟中的明確提示。

- 第一步 選出某個次人格來處理：經驗它，接納並歡迎它。
- 第二步 發掘目的／第一個意圖目標：問你的次人格「你想要什麼？」
- 第三步 發覺目標鏈：問你的次人格「如果你擁有（由前一步驟中得到的意圖目標），完整且完美地，透過擁有它，你想要什麼更重要的？」（如果需要，重複訊問之）。
- 第四步 本體狀態：達到內在的活泉花點時間去享受你的本體狀態。
- 第五步 以本體狀態回顧目標鏈：
 - a) 一般：請你的次人格注意—當你以（本體狀態）做為起點，做為存在於世界上的一種方式，你是如何讓（本體狀態）將事物改頭換面？」
 - b) 特殊：「擁有（本體狀態）做為存在的一種方式，如何轉化、豐富，或放射到（意圖目標）上？」（處理完所有的意圖目標）。

第六步

培育次人格

問你的次人格：

c) 轉化原本的情境：「擁有〔本體狀態〕做為存在的一種方式，如何轉化你〔曾是X的情境〕的經驗？」

a) 「你多大年紀？」

b) 「你願意伴隨著〔本體狀態〕完全展現，享有與時間一起進化到你的實際年齡時所帶來的好處？」

c) 與時間一起進化，由它既有的年齡，一直進化到你的實際的年齡，讓〔本體狀態〕穿越時間的每一個點。

第七步

讓次人格完全進入你的體內：注意現在你的次人格位於何處，並讓它完全進入、充滿你身體的每個部位，讓〔本體狀態〕滲透到每一個細胞中。

第八步

以長大了的次人格回顧目標：完全進入你的體內（一般、特殊、原本的情境）。

第九步

檢視抗拒的次人格：「有任何我的次人格抗拒我現在擁有〔本體狀態〕做為存在於世界上的一種方式嗎？」（讓任何一個抗拒的次人格，以及任何

附加的次人格完成第一到第八項步驟，完成後再繼續。

第十步 時間軸一般化法：

- a) 想像出你的時間軸，走回到你的孕育成形之前。讓你的本體狀態放射到你的存在上，讓你自己隨著時間移動，讓「本體狀態」渲染，及轉化經驗上的每一個點，直到現在。
- b) 想像自己在相同的時間通道上向前移動到未來，注意「本體狀態」是如何地渲染未來。
- c) 重複進行數次時間軸一般化法，每次都加快速度。

g) 恭喜你！你已經完成了核心轉化的練習。你的本體狀態現在已經放射到你的過去，也在你的現在發生效用，同時存在於你的每個未來的時點上。給你自己一些時間去放鬆，並享受你的本體狀態！有些人會想走一走，或以其他方式讓這些改變定著下來。

第六部

雙親時間軸的重新烙印

讓本體狀態進入你的過去、現在及未來

QQ30442891

24小时改变你的一生—153G

<http://comeon123.taobao.com>

QQ304442891

最顶尖NLP全套—153G

24小时改变你的一生

<http://comeon123.taobao.com>

第二十章 簡介

雙親時間軸重新烙印讓本體狀態進入你的過去、現在、及未來

~~~~~  
在我們身後的、以及在我們身前的，比起  
在我們心中的，都只能算是小事一件。

——豪姆茲 (Oliver Wendell Holmes)

一旦你發現某些東西好像本體狀態一樣強而有力，你可以用許多方式來運用它。這一部中，你將學到如何地運用這些來自你的內在的禮物，去轉化、或改變你的過去。透過「雙親時間軸重新烙印」(Parental Timeline Reimprinting) 程序，你將可以讓本體狀態的好處，加諸於你的「內在的父母」(inner parents) 及「祖父母」。

雙親時間軸重新烙印，藉由讓你經驗本體狀態進入你整個人生裏，幫助你進行更有效的改變。我們要本體狀態能夠更自然、更自發性地協助我們。這並不表示說我們日常的每個時點都能強烈地感受到它，像我們進行核心轉化過程時感受到的那樣，但是，在某種深層的意識中，本體狀態始終存在，存在於我們經驗中的每個時點上。雙親時間軸重新烙印，將會與

時俱進地增加你的本體狀態的經驗。

幾年前，史帝夫跟我（康尼瑞兒）去買了一組新的沙發。我們兩個都很喜歡這組沙發，所以隨即重新安置我們的傢俱，讓它們能跟它配合。之後的幾天，我們發現自己常不自覺地走到原本放置書櫃的地方去找書，然後才想到它現在已經放到新的位置上了。有些時候，我們會「忘記」沙發在那裏是要讓我們去享用它的。我們必須提醒自己我們有一個新的舒適的地方可以坐、可以唸書給孩子聽。即使沙發在那裏，我們的想法還無法認知到去善用我們生活中的這項新的資源。過了一陣子，它才變成我們生活中的一部分，讓我們自發地去依賴它、使用它、及享受它。

同樣地，當我們藉由核心轉化的過程，獲得個人的資源，我們仍需要去組織我們內在的程式，以自發性地將生活植基於這個新的、美好的資源上，讓它隨時可以被我們運用。而「雙親時間軸的重新烙印」可以幫助你達成這項目的。

簡單地說，雙親時間軸重新烙印可以幫助你達成以下幾項目的：

- 使本體狀態更加擴大。
- 使本體狀態延伸到你的內在父母親及祖父母。
- 深化時間軸一般化法。
- 使你已經歷的改變更持久、更鞏固。

維多麗亞比較沒有自信心。由於生活上的壓力，使她的健康狀態更加惡化。她是個養

女，她在成長過程中，她的養父母常說她原本的家很「爛」，以致於無論維多麗亞多麼有成就，她仍然覺得自己很差勁，因為她的親生父母很差勁。雙親時間軸的重新烙印讓維多麗亞原諒生父母及養父母這兩組人，並繼續她的人生。

在進行核心轉化之前，她以為她的過去及她的家庭歷史都是她的限制。現在她把它們當做是資源來加以看待。由於生活上的壓力減少了，現在她的健康也改善了。在第二十四章「維多麗亞的故事」中，你將得知維多麗亞是如何解決了她的問題。

### ◻ 自動學習能力

大家都很清楚，行為、情緒、及人際關係等的模式，不僅存在於個人的身上，也存在於家庭的系統上。某些特質可以透過家庭傳承好幾代。許多人驚訝地發現，即使他們已長大成人，他們仍然表現出父母親的某些特質，即使他們壓根就不想那樣。

在行為的層面，我們由自己周圍自動學習的能力非常地顯而易見。如果你生長在南方，你會學到一種南方的口音。如果你生長在北方，你則會學到完全不同的腔調。如果你曾經觀察過一對親子走在街上的情形，你可能會發現他們在姿態及步法上有趣的相似性。這些學習都是自發性的，不需要任何的努力。

我們的一個兒子三歲大的時候，才剛開始學說話，他看到他爸爸到冰箱裏拿出裝了奶油的陶罐，由於陶罐有點滑，他爸爸一不小心讓它掉到地上，打破了，這個突如其來的驚訝及

懊惱，我丈夫說了一句髒話，他從不曾在孩子面前說髒話的，結果幾分鐘以後，我這個兒子拿起了一塊積木，爬到沙發的椅背上，很小心地將這塊積木由上面丟了下來，然後他說了相同的一句髒話。雖然他根本不知道這句髒話的意思，他卻能發出完全相同的腔調及重音！我們都曾發覺小孩子具有這種立即且自發性的學習能力，不管我們是快樂還是驚訝，很明顯地，小孩只藉由觀察，及模倣，即可學到很多東西。小孩非常容易吸收他們周遭的東西。

大部分的人都瞭解我們的過去是如何地影響到現在的我們。生長在一個特殊的家庭環境中，提供給我們的不仅是資源，也可能是限制。譬如說，如果自己的父母親是害羞的，我們可能養成相同的人格性質——或者我們可能變得非常地外向。如果父母親不斷地擔心未來的事情，那也會影響到我們。

如果父母親經常地責備、或是喋喋不休，影響的方式也會不一樣。如果父母親忽視我們，或是對其他事情更有興趣，那也會影響到我們的成長狀態。我們經由與父母的關係發展出許多自己的想法、特質、及行為。我們也都由父母那裏學習到許多有用的事情，讓我們能更有智慧，但我們也由父母那裏學到「某些我們不想學的事」。

我的母親在音樂方面有個很敏銳的聽覺，以及一副好嗓門。在我成長的過程中，我由她那兒吸收了這些才能。她跟我父親兩人很會唱歌，而且他們兩人都有很傑出的音感。由於我聽到他們的歌唱是那麼地和諧，並且一直讓我身處於其中，使我很自然地發展出很好的音感，這種能力在其他家庭中可能不是那麼容易獲得。



我的丈夫史帝夫生長在一個非常有規矩的家庭。他的母親非常貧窮，所以他們也沒什麼東西，但他們有的東西都整理得非常整齊。她還很善長於邏輯性的企畫。史帝夫自然地學到了計畫的能力，讓我們在計畫孩子們的活動、及我們兩個人的事業，變得非常地容易。

同樣地，這種自動學習的能力也會發生在本體狀態上。當父母親具有強烈的內在狀態，像是內在平和、認同感、實在感、愛、及無差別等的本體狀態，他們的小孩經常也能很自然地發展出相同的內在狀態。這種家庭系統，發生在不同的層面，包括這些本體狀態，並且一代一代地傳衍下去。

### ◻ 改變我們會學到的

由於我們由自己家族吸收到的形態是那麼地自然，同樣地也很容易涵蓋到我們不想要的，對我們沒有幫助的形態：「我會那麼做，是因為我媽媽也那麼做。這正是我的方式。所有姓史密斯的人都很固執，而我也是一個史密斯。」

然而，雙親時間軸重新烙印提供我們一些模式去改變那些由我們父母親傳給我們的無用的行為、情緒、以及反應。另外，我們也能輕易地學到一些我們父母親沒有教過我們的有用的事物。雙親時間軸重新烙印運用我們天生的習性去吸收我們父母親、以及我們過去的歷史中的某些特質，朝著我們想要的方向去做深層的改變。它給我們大部分的人都想要的機會——去跟我們想要的那類型的父母學習。想想看，如果你已經由你父母那裏吸收到了內在

的平和、愛、認同、無差別、以及實在感，你的人生將會有什麼不同！

### ◻將我們的本體狀態給予我們的父母親

雙親時間軸重新烙印的過程是一種經驗，它將我們的本體狀態給與我們內在的祖父母、及父母，然後由我們內在的父母那裏再得到他們的本體狀態。喬治在進行雙親時間軸重新烙印的過程時，開始時不太願意將他的本體狀態給予他的父母親：

我是受虐兒。自我懂事以來，我父親就對我母親很不好，而我母親則將她的憤怒及沮喪發洩在我身上，我經驗過肉體上的打罵及嚴重的外傷，到現在我仍然不願去談起它。我四年前就原諒了我母親，因為她來找我，並請我原諒她。可是我父親卻從沒有來找過我，向我說：對不起。那正是為什麼我需要自己去解決它的原因，而我卻不知道該怎麼做才好。

我父親跟我，在感恩節、聖誕節、新年、或是生日上，都曾溝通過。我們只說自己該怎麼做。我們的溝通存在著很長的距離，好像我們真的沒有要那樣似的。在我們心靈深處，我們真的愛著對方，但我們卻不願意表現出來。我不想要表達我的感覺。每次我跟他說話，都會想起過去發生的種種，而且我會想：「這些問題，你都得負責。」但我沒有告訴他這些，我只是避著他，而我則愈來愈氣他。

我並未接受雙親時間軸重新烙印過程中原諒我父母親的這個意念。事實上，一開始我就不想給我父母親我的本體狀態！我覺得它是那麼地美妙，而他們不應該擁有它。之後，我才

瞭解到我實際上是將它給了「我的」某個部分（次人格），所以，我才會做了這道步驟。我只告訴自己：「好吧，讓我們做看看，看看會發生什麼事情。」

我曾經學到，人們都會盡其所能地做到最好，然而要將這句話套在我父母親身上時，我卻不同意。它太接近問題的核心了，以致於當我回想到以前那些發生在我身上的事，讓我無法認識到他們也盡了他們所能夠的。隨著過程的發展，我得到了一個很好的感覺。我開始瞭解到我父親之所以會那樣，是因為「他的父母親」的緣故。他們以他們的教養，試著去做到他們所知道的最好的程度。瞭解到這些，我對於他們怎麼養育我、及對待我、有了不同的看法。我父親跟我的關係，現在有了很大的轉變。幾個禮拜前，我買了一台電腦。我父親也精於電腦，所以我去找他，問他：「你可以幫忙我嗎？」他不只幫助我，他坐了下來開始教我如何使用它。我以前從未請他幫我做過什麼。我知道我父親並未改變他與我溝通的方式！我對待他、以及回應給他的方式卻改變了，而且他回應我的方式也是。這真是個奇蹟。我的行為以前非常具防禦性，而且他也以相同的方式回應我。現在，在我們之間發生的變化卻是那麼地大！

喬治藉由給予他父親他的本體狀態，轉化了他與他父親之間的關係。然而，並非是喬治的「外在」的父親接受了他的本體狀態，而是他是「內在」的父親接納了他的本體。改變的內容是喬治如何理解他內在的父親。藉由給予「他自己」他過去想由他父親那裏得到的，喬治與他外在的父親的關係因此自動地改變了。

QQ304442891

最顶尖NLP全套—153G

24小时改变你的一生

<http://comeon123.taobao.com>

## 第二十一章 大衛的案例

給自己快樂的童年

~~~~~  
要有個快樂的童年，永遠不算晚。

—— 禱告廣告 (T-shirt Message)

大衛參加過表裏如一的自我研習會，並且完成了核心轉化的整個過程，包括了培育次人格、讓它完全進入體內、以及時間軸一般化法。在這個案例中，康尼瑞兒與大衛進行雙親時間軸重新烙印過程，她協助他創造了他父母親、及祖父母的過去、現在、及未來的經驗，這個經驗中加入了他的本體狀態。當你唸大衛的這段過程時，你可以簡單地想像他在進行每個步驟時的狀況，你也可以讓你自己的潛意識伴隨著你自己的本體狀態，跟著每一道步驟來做。

在每個案例中，我們的指示，或評論都會以（括弧及斜體字）來表示。

康尼瑞兒：大衛，你對自己的過去有一種感受——以到現在所經歷過的每一件事——以

及對你的未來也有一種感受，對吧？（大衛點頭示意。）我要你想像出你的整個時間軸——過去、現在、及未來——在我們前面的這個地板上，一條通道、或是一條軸線。（康尼瑞兒掃視過地板，指出大衛的軸線該畫在什麼地方。哪一邊是你的過去；哪一邊是你的未來？

大衛：左邊是過去；右邊是未來。

康尼瑞兒：好，很好，你在的地方就是現在囉？

大衛：是現在！

圖 # 21 | a

孕育

過去

現在

未來

康尼瑞兒



康尼瑞兒：好，那現在你可以讓你生命中的所有經驗放到我們前方地板上的這道軸線上，讓它們都到那兒去，即使你的意識上還不瞭解所有的這些特殊的記憶。你只要感受到你的整個生命都在那裏就可以了。以前發生過的每一件事都把它放在左邊；你想像將來會發生的每一件事都放在右邊。（大衛點頭。）好，現在我們踏出你的這條時間軸，延著旁邊走，站到你被孕育點的前方。（她們倆人走到新的位置上。）讓我們站在這裏，如此我們才能向

前看著你的整條時間軸。在你的正前方是你的過去，在那之後，是你的現在及未來。（參閱圖# 21 | b）

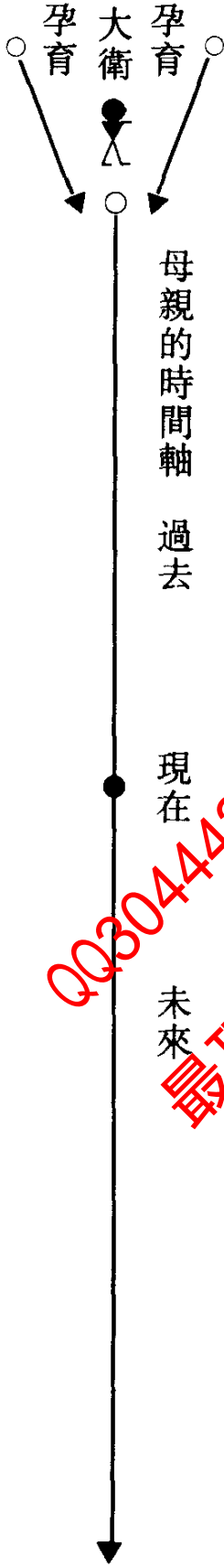
圖 # 21 | b



現在，我要你在自己後面創造一個空間給你的父母親的時間線。父母親各自一條軸線。你要他們哪一個在你的左邊；哪一個在你的右邊？

大衛：母親在我的左邊；父親在我的右邊。
康尼瑞兒：好，母親在這裏，父親在那裏。她指出大衛安排他們的地方。參看圖# 21 | c。

圖 # 21 | c



QQ304442891
最顶尖NLP全套153G
24小时改变你的一生
http://comeon123.taobao.com

父親的時間軸

大衛的時間軸

◻給父系一方本體狀態

康尼瑞兒：現在我們要將你得自核心轉化過程中的本體狀態轉給你的祖父母。
大衛：好。

康尼瑞兒：他們將會很喜歡它。

大衛：我相信他們會。

康尼瑞兒：那你還記得那些本體狀態是什麼嗎？

大衛：第一個本體狀態是「實在感」，接著來的第二個本體狀態是「開悟」。

康尼瑞兒：開悟，沒錯。

大衛：（笑）沒錯。

康尼瑞兒：（對大衛）好，你想先把這些狀態給哪一組呢？

大衛：我的祖父母。

康尼瑞兒：那，在你的右邊。你可以讓自己的眼睛閉起來，以便讓你的潛意識更完整地進行它。（說得更緩慢。）雖然你正面向著你的時間軸，我希望你能感到自己能看到自己身後，看到你父親被孕育前的時間軸。在他被孕育之前，他的父母親在那裏，對吧？（大衛點

頭。)很好，那你現在可以請你的潛意識讓它的「實在感」及「開悟」這些資源，以及你知道意義的東西，都流進你父親出生之前的祖父母的時間軸上，如此你可以開始感受他們倆人看起來像什麼，在這些資源完全出現在他們身上，並做為他們存在於世界上的一種方式，……就好像是他們身上的一部分。……而且我跟你讓我知道，何時你想要我快些、或慢些，或者說得多一些、少一些，好嗎？

大衛：好。

康尼瑞兒：這種回饋對我很有用。那你「現在」(present)已經看到(seeing)、想像到(envisoning)、感受到(sensing)他們擁有這些資源了嗎？現在(present)這個英文字具有兩種意義，因為它也確實是一種禮物(gift)。……你可以讓我知道是否你的潛意識已經增加了這些資源，這些存在的狀態，到你祖父母的時間軸上。你可以不用意識去想像、或聽到他們的聲音，只要用潛意識感受及瞭解他們現在擁有了這些資源。……

大衛：沒問題。

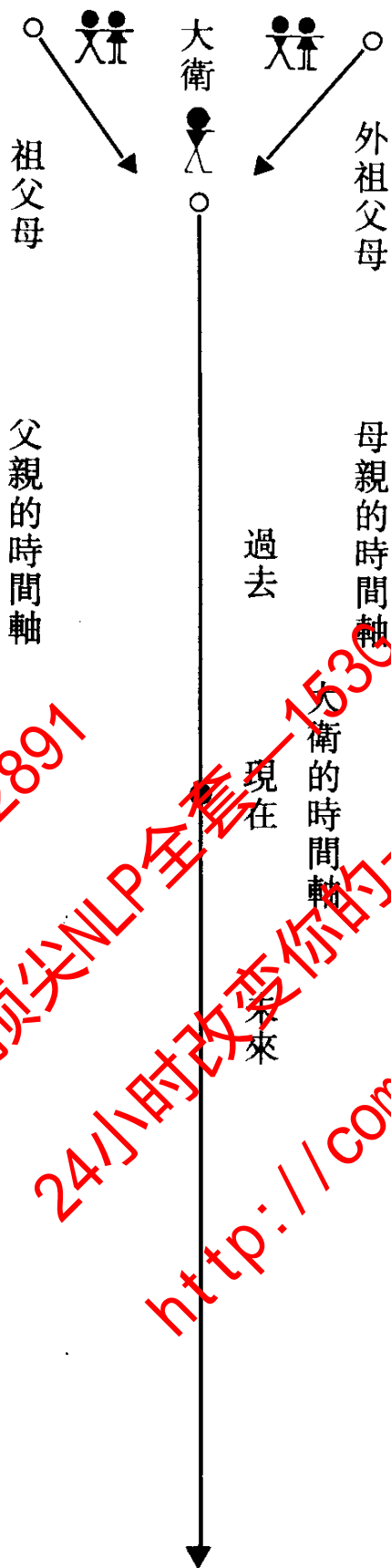
康尼瑞兒：好，很好，伴隨著這些資源的出現，你可以開始在潛意識的層面經驗，對你的父親而言，被孕育在那種環境到底像什麼。他可以吸收那些狀態，即使他還是一個單細胞，因為他現在就在那裏，沈浸在它們當中。現在，你父親的時間軸也可以此種方式展開，如此，你的祖父母、及你父親才能伴隨著存在於他們身體裏的「實在感」及「開悟」一起向前移動。……開始感受那像什麼，隨著你父親與時間軸一起進化，讓那些狀態讓他去吸收，

因為那正環繞在他周遭。你可以讓那種情形整個展現到你孕育之前的時點上，同時你要讓我
知道它何時發生。

大衛：好了。

康尼瑞兒：很好，非常好。

圖 # 21 | d



給母系一方本體狀態

康尼瑞兒：現在藉由你的本體狀態，你的父親已經成長，我們可以準備看看會發生什
麼，當我們把相同的東西轉給你母親這一方的家系上。在我們轉到你外祖父母這一方時，你

父親可以在那裏稍待片刻，現在轉到你母親被孕育的時刻之前。

現在，讓這些「實在感」及「開悟」的狀態，……沒錯，……流進他們的身上，以讓他們轉變成他們應該是的形態，與這些資源一起出現，伴隨著「實在感」及「開悟」的感覺完全出現在他們體內。……

只要你準備好，你的潛意識準備好，你也可以讓它展現出來，讓你的母親孕育在那種有資源的環境中，讓那些「實在感」及「開悟」的特質環繞著她，讓她去吸收。……讓她沈浸在其中，讓她去自然地發展出她應有的形態，讓這些資源環繞著她，讓這些展現到你孕育之前的時點上。你可以讓我知道它何時完成。

大衛：……好了。（大衛睜開了眼睛。）

康尼瑞兒：好，非常完美。……大衛，如果要你再做，次可以嗎？這樣，你的祖父母（含外祖父母）及父母親將能更完整地擁有本體狀態。（大衛點頭。）現在你可以給你祖父母更多的「實在感」及「開悟」的本體狀態，感受、並經驗他們，讓更多的這些特質充滿他們，而且讓這條時間軸展現在它的位置上。……沒錯，只要你父親孕育在那種狀態，擁有更多的「實在感」及「開悟」可以去吸收，感受他，當他在吸收這些特質的時候。同時他的時間軸一直延伸到你被孕育出來之前的時點上。……你可能發現第二次做完，你的潛意識會發現它更容易完整且完美地完成這項過程，而且可以讓速度加快，讓你以不同的速度去經驗它。以不同的速度來進行不同的循環，非常有用，因為它轉化了我們神經上某些不同的部

份。

現在，「實在感」及「開悟」可以更完全地滲入你父親的部分，而且在那裏向外放射，你可以讓我它何時完成，以及他是否到達了你被孕育之前的時間點上。……（大衛點頭示好。）很好。

那麼，現在讓你的潛意識也同樣在你的母系這一方做這道步驟，如此，你的外祖父母才能有更深層、更豐富、更開放、完整的「實在感」及「開悟」的感受。而且如果這次你想要增加更多其他的特質，也沒有關係，如果你的潛意識決定要加入一些仁慈、和平、愛、認同、以及價值等感受，當然也沒什麼問題，只要你將這些感受加在她的時間軸上，隨著她的時間軸向前移動，如此，當她在發展時，你的潛意識正好可以自動地讓更多的這些本體狀態融入她，一直到她被孕育之前的時間點上。你的潛意識可以注意這些特質及這些狀態與她的存在一起運作，而且也存在於你父系這一方，由頭到腳，徹頭徹尾地。你可以讓我知道它們何時完成。……（大衛點頭示好。）

康尼瑞兒：你要再重複做一次嗎？或是你覺得你已經完成了這道步驟？

大衛：我想我需要再做一遍。

康尼瑞兒：好，那麼現在；大衛，在這條新的軸上，你可以請你的潛意識加入任何東西，只要是你直覺上認為它會是有用的，植基在你現在瞭解的基礎上、植基在你現在存在的任何層面上，因為我們進行的每一道步驟，都打開了一道門，讓你去看、聽、感受更多的可

能性，那些我們以前無法看到、聽到、感受到的，現在都變得更加清晰。在這條新的基軸上，你可以讓你的祖父母再次擁有更多的「實在感」及「開悟」的特質，做得好。讓它進來，更加深入。你的潛意識可以感到被邀請、以及可自由地加入任何東西，只要是你的潛在智慧瞭解它們是屬於那裏的，一種價值、或認同的感受，任何有關愛、完美、仁慈、內在平和、或任何你的潛意識瞭解它們對他們來說是真正的禮物。當這些特質都加進去了，那就展現出來，你現在可以採用不同的速度，適當的速度，它可能會快些，也可能快些，然後再慢些，然後再快些——你可以讓你的潛意識去選擇它的速度。

大衛：我想要它快一點。妳要說的少一些。

康尼瑞兒：我會閉上自己的嘴巴。（笑。）

（大衛很自然地要求康尼瑞兒他想要的協助形式。語言的引導，就如你之前所做的，經常可以協助去創造最完美的潛意識經驗。有些人則喜歡以自己的方式進行這個過程，不要語言上的引導，特別是在後幾次循環中，就好像大衛現在做的一樣，他們通常會做得快些。）

大衛：我完成了祖父母的部分。

康尼瑞兒：很好，那現在我們要讓它自己進行，可以嗎？而妳則要告訴我何時完成。

大衛：（點頭，並繼續內在的過程。）好。

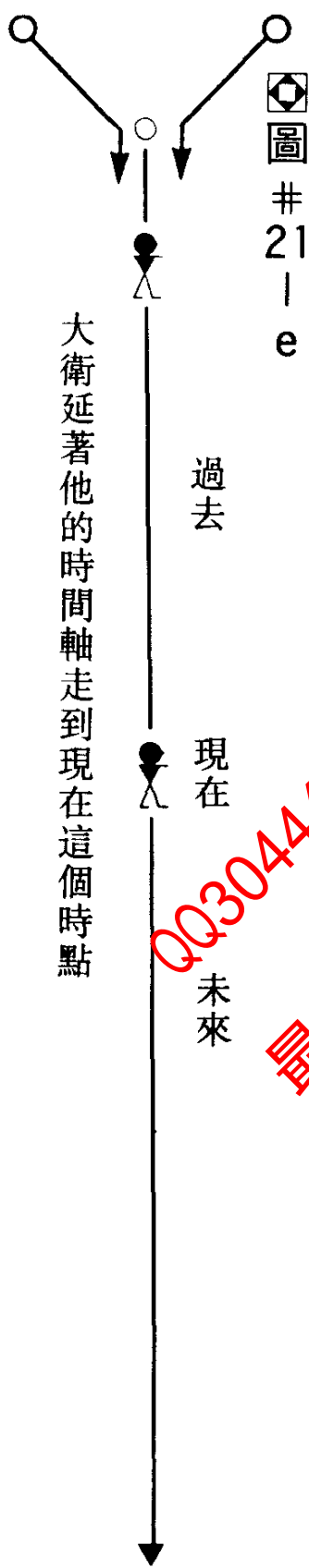
康尼瑞兒：很好，現在你的外祖父母，他們更完整地擁有了這些特質。（大衛點頭，表示他已做完。）

（每次大衛完成一次這項步驟，我們可以看出他的經驗在增加，他在他祖父母及父母身上，更完整地經驗到本體狀態。）

◻ 大衛由他父母親那裏吸收他的本體狀態

康尼瑞兒：那麼現在你的父母親兩人都到了你孕育前的時間點上，他們也擁有了那些資源，因為他們也由他們的父母得到了它們，對嗎？（大衛點頭。）那些狀態完全展現在他們身上，那麼與這些父母親一道，只要你準備好，你就可以踏進這條新的時間軸，在這條軸線中，你的父母擁有這些資源。

有了這些資源，它將以一種新的方式展現出來。任何時候，只要你準備好，你就可以踏進你孕育時的時間點上，感受它浸淫這些狀態，看起來像什麼，這些狀態它們已經在你父母身上了，你不可能無法擁有這些、讓它們存在於更深層、更完美、更完全的方式，因為它們環繞著我們，使得它們變得很容易就可以吸收。那你準備好了嗎？（大衛點頭，並開始向前移。）



好，現在你可以踏進你的孕育的時點了，感受去吸收來自你父母的「實在感」及「開悟」的情形像什麼，因為那正是它的方式，那也正是他們的方式，而那也是環繞在你身邊的。……成為一個細胞，你已經擁有了那個「實在感」及那個「開悟」，然後，當你變成雙倍、你變成兩個細胞，當然，那些狀態也變成雙倍，當你分裂成四個細胞，當然，那些狀態又再加倍，你知道自己變成八個細胞、十六個細胞時會發生什麼狀況，繼續發展你的肉體，使這些本體狀態繼續增強。……

當你隨著時間向前移動，讓你的潛意識，……沒錯，以適當的速度引導你向前，讓你的潛意識經驗正在發生的轉化狀態，它將更完整、更完美地能夠吸收這些狀態，注意在你的潛意識層面當你的時間軸以一整條新的方式出現時，它看起來像什麼，……讓這些狀態完全展現，因為那正是要去吸收的。……

沒錯，前面的整條路。它可能需要一些時間，當你意識不知道這個正在發生的轉化過程，而且到那個時候，它已經完成了，當你伴隨著這些本體狀態通過這條通道時。……沒錯，前面的整條路。你可以讓我知道你何時到了現在這個時點。

（當康尼瑞兒在說的時候，大衛在他的時間軸上向前移動到他的現在的這個點上。當他在移動的時候，康尼瑞兒觀察到許多潛意識統合的徵兆。大衛的呼吸變得更滿足，他呼吸的動作延伸到他的四肢。他的面色泛紅，而且有汗水出現在他的前額。）

大衛：好了。

康尼瑞兒：很好，那麼現在讓你的潛意識繼續這種統合，正如我跟你說的，你可以讓自己注意你過去的時間軸已經不一樣了，並且以之為傲，好像你的後腦上有一雙眼睛一樣。你可以讓我知道是否它們在意識上有所不同。如果這些改變全發生在潛意識上，也沒關係。

（大衛看起來更加不一樣了。很明顯地，他的「實在感」及「開悟」的本體狀態變得更加完美。這些非語言上的改變，對康尼瑞兒而言是很重要的指標，比起他的言語上的回報還要。）

大衛：意識上，我知道有一種改變發生在黑暗中，延著這條軸線。它現在變得亮了許多，特別是我父母親身處的環境那部分。

康尼瑞兒：很好，那現在，擁有了剛才發生在這條通道上的感覺，（康尼瑞兒指著大衛的過去到現在這一段。）你可以停在你現在的點上，並讓你的潛意識去讓這條通道繼續進入未來，看看你的未來是如何與「實在感」及「開悟」一起展現，讓你的潛意識重新篩選、重新規範、重新渲染未來，……你可讓我知道你的潛意識何時完成了這個步驟。

大衛：……好了。

康尼瑞兒：好，很好。現在，大衛有了一個新層面的「實在感」、「開悟」，它們來自他的父母親，在他的時間軸，他吸收了這些本體狀態。

◻ 重複這項步驟

康尼瑞兒：現在你經驗過這種層面的「實在感」及「開悟」，我們要再做一次這道步驟，這次我們要以你現在擁有的這種新層面的「實在感」及「開悟」來進行。你現在擁有的這種層次的「實在感」及「開悟」，是你的新的基軸，大衛，那現在我們回到你孕育之前的時段上。（他們再重回他的時間軸的起點，大衛站在那裏等待。）

你可以再讓你的眼睛閉上，感受這條新的基軸，這個新層次的「實在感」及「開悟」，你可以感到它存在於你的體內，存在於你的細胞中，存在於你的潛意識、以及你的意識上的認知之中。你可以讓它引領你進入一個更深層且更豐富的經驗中……（大衛開始在他的時間軸上移動，然後停了下來。他的表情看起來好像經歷了某些強烈的情緒。）……現在發生了什麼事？有那些事你想讓我知道？

大衛：好吧，這種情緒感覺起來不像是傷害，它有點像我得到「開悟」時的那種感覺。它真的讓我覺得非常地滋養。

康尼瑞兒：非常好，那你可以讓那種情形繼續下去，並且更加深化，正如你正在做的一樣，如此，你的潛意識以及意識都可以運用它當作基礎，來獲得一種更深層、更豐富的經驗。然後，當你準備好，你可以踏進你孕育的那時點，讓這些父母親現在處於這種新層次的「實在感」及「開悟」的狀態下，伴隨著這些狀態，讓你更能吸收它們，自發性的，只因為

你正處於那個時點上。（大衛走向前。）沒錯。……有時候不一樣的速度，可以讓本體狀態沖洗過不同組的記憶。……再來，感受它的增強，當你在時間上移向前時，擁有更多的豐富與完整。……沒錯，當更多變成轉化到最完整的狀態時，一直前進到現在。你可以讓我知道你現在在那個時點上。（大衛在他的時間軸上移動得更快，而且現在在他的呼吸很深沈。）沒錯，吸入這些所有的轉化，發生在潛意識的轉化。很好，向前移到現在的時點上，很好。

大衛：我在這裏。（大衛站在他的時間軸上的「現在」的點上。）

康尼瑞兒：很好，再次讓你自己去感知、並感受剛才所走過的通道。再注意那時產生的更深一層的轉化狀態，你可以告訴我們你感到在意識層面增加了那些東西。

（向成員。）我們很明顯地注意到他生理上深化的狀態，對吧？以那種新的基軸來開始，我們深化了第二次的結果。

大衛：當你要我進入未來、當我創造了第一條基軸時，我注意到我矯正了自己。這幾年來我做過的個人成長練習中，我有一個感受是我被拉到了一道光線中——在我未來的時間軸之外，最終的結果就是這樣。這次的改變卻讓我感到光線反射回來，而這道光線是由我內在向外發出來的。

康尼瑞兒：很好。

大衛：妳要我走進未來，這是我第一次體驗這種方式。這次，當我看到自己走進我的未來的時間軸，我散發出來的光芒，照耀了其他人。（大衛開始流淚。）而現在我可以感到我

的祖父母的光芒照耀了他們，並且照耀我，照亮了未來。

康尼瑞兒：非常好。你可以請你的潛意識也把它們整個包容起來。（大衛點頭，並微笑。）好，非常好。那你可以讓你自己更進一步地感知並吸收它們，不論你是預感、或是潛意識瞭解到它是那種經驗的更完美的表現。……很好，你可以準備開始下一步，走向未來，讓這些特質繼續相同的軌道，由過去進入未來，讓更多的光線反射到更多的角落，乃至於你可能無法去規範它，或是更進一步地放射。（大衛點頭。）好，只要你做完，我要你讓我知道。（大衛再次點頭。）很好，沒問題。

在第二次做這道過程，你得到了更佳的深化。你還想再做一次，來確認是否已完全完美及完整了嗎？

大衛：（點頭，並笑了起來。）我不認為我們已經完成了。

康尼瑞兒：（笑。）我想我們還有得搞，我們可以再來一輪。

大衛：我第一次走進我的時間軸的時候，那真是一件不可思議的事，我的身體變得非常熱，它感覺起來好像是一股清熱，還是我的身體把毒素都燒光了。

康尼瑞兒：我一點都不驚訝，因為你真的是汗水淋漓。向成員。（你們看到了汗水嗎？）

大衛：這次我的未來會如何呢？（對著其他成員笑著。）

康尼瑞兒：有一個方法可以知道！（他們走回到大衛的孕育點之前。）

好，現在你可以站到你孕育的這個時點上，這次讓你自己以最有效的速度前進（大衛更迅速地在他的時間軸上移動。）沒錯，如此，你的潛意識可以讓這個「實在感」及「開悟」滲入任何的記憶、神經、及細胞，它們尚未完全地顯現它們自己。……沒錯，一直到現在這個時點上（大衛站上他時間軸上的「現在」的時點上。）進入未來，更加地啟發它。沒錯，很好。

大衛：好了。

康尼瑞兒：好，你還要再來一次嗎？

大衛：（笑。）我以為我現在已經完成了。

康尼瑞兒：好，做了三次，確實非常有效。（向成羣。）有些人只做一次就可以完成。我通常會告訴他那是何時會發生，因為這種人在第一次時就會有很明顯的認知，讓人可以從外表輕易地看出來。他們一次就將全部做完，而且他們不會想再重來一輪。一般而言，那會需要三次以上，我自己就曾做過七次。

如果有人想要做很多次，它開始真的可以很快——你幾乎可以跑完整個時間軸，它實際上不必花什麼特別多的時間，但每一次都會得到深化。你可以將這個問題當做引導：「你還在改變嗎？」一旦你達到高原期、而不斷重複相同的情形，無法再深化本體狀態，你就算完成了這項步驟。只要你還可獲得更多的光線，更多的色彩，以及一道更寬闊的時間軸，你就可以繼續做下去。（對大衛。）你認知到自己的未來是什麼了嗎？它有什麼不同？大衛。

大衛：（笑。）沒有任何的未來。：好吧，有，但是它真是令人不可思議！我感到好像本體狀態進入了一種包容的狀態，包容了我所知道的任何的真實。我的感覺不只是我散發出光芒到未來的任何事物上，而且我感到沒有所謂的未來——它是一面鏡子。當這道光線反射回我的身上，它正是我自己的光芒。它只是一道環——沒有任何的時間。

康尼瑞兒：我也開始由你那裏得到那種感受。那非常有意思，由你臉部的表情來看，我可以說它是非常的美妙。好，大部分做過這項步驟的人都會發現未來變得開闊了——它逐漸地變得寬廣，同時也更光明。許多人描述的情形，跟大衛經歷的很相似。他的未來全然地開放了。這道光線現在完全包容了非時間性的性質。很好。

◆鞏固大衛的新的本體狀態

康尼瑞兒：現在還有一道步驟。讓這種狀態伴隨著你，下一道步驟將更鞏固及深化這種狀態。

（對大衛及其他成員。）我的感覺是那些自然擁有這些本體狀態的人，獲得這些狀態是來自他們成長在那種環境中，他們的父母早已具有這些本體狀態。所以他們吸收了它，正如我們為大衛在他的時間軸上所創造的。

現在，我要告訴各位，真正能深層且完整地擁有這些本體狀態在他們身上的人，並不是那些有一個特別完美的人生的。他們不可能每分每秒都是完美的，或是超級大好人，永遠

都美好、或是可愛。那些沒有經歷過挑戰及挫折的人，人生終究是膚淺的。他們不會擁有所謂的「特質」。他們不會有他們天賦的深化，因為他們未曾經歷過任何的挑戰。

能擁有一種深層的彈性、及內在韌性的人，通常是那些由他們父母親那裏獲得這些本體狀態，並且經驗過某些挑戰的人。當你已經擁有這些本體狀態在你體內，人生中的挑戰一點也不會帶走這些本體狀態，實際上，這些經驗會在我們體內深化這些狀態。然後，當我們面臨具挑戰性的狀況下，它變得不再是困難，而是既有的內在、天賦的深化。它會變成更強的內在泉源，讓我們可以迎接下一個挑戰。你能瞭解嗎，大衛？

大衛：可以。

康尼瑞兒：好，現在你已經經驗到由外在吸收這些本體狀態。所以現在我們要將你認為的過去拿出來，把它當作困難的時段，加以深化及強化。你瞭解我的意思嗎？

大衛：瞭解。

康尼瑞兒：那麼伴隨著你的本體及體內的那些本體狀態，讓我們回來站到你孕育前的時間點上。（他們走回到他的時間軸的開端上。如此，這個經驗會完全鞏固下來，你可以讓自己完整地感受到這些本體狀態，包括「實在感」及「開悟」：這些字眼可能不再那麼適切，不過你自己知道這個狀態。現在你由剛才做的當中，擁有了這種狀態。有時候，人們會在這一點上經驗它，就好像它是來自一組精神上的父母、或是心靈上的泉源一樣。然而它在那裏，當你這次向前移動，以你想要的方式通過你的人生，它就會到你的體內，讓這種情形

也都讓這個本體狀態加以轉化。你知道我要求的是什麼嗎？這次你要讓你的父母親如你所記得的方式動作，並且你要用這些本體狀態來轉化那些記憶，你知道我的意思嗎？

大衛：好，那我仍然擁有這個本體狀態在我的體內，但我的歷史基本上看起來還是我所記憶的方式。

康尼瑞兒：是的，除非你能讓你的歷史改變，好像它經由你內在擁有這些本體狀態而自然地進行，向外放射。你將會經驗完全不同的歷史。即使一個事件事實上是相同的，但你對它的感受將會完全不一樣。

大衛：我想我已經開始進行了。

康尼瑞兒：很好，我也這麼認為。請向前，並再做一次。

大衛：由我孕育開始，或是由我孕育之前開始，同時伴隨著我的祖父母？

康尼瑞兒：由你孕育點開始，讓這些資源完全在那裏，沒錯，在你體內……讓你的潛意識來做會比較容易（大衛站上了他的時間軸。）……如此你可以移動得非常快，而且容易，你的潛意識也要讓那些全部被轉化……因為那才是讓我們在非常深層的地方瞭解到在那裏完全擁有資源看起來像是什麼，即使是在其他人都不知道他們心中擁有這些資源的情況裏。沒錯，繼續向前，到「現在」這個點上。

（大衛到了「現在」這個點上，站在那裏。）……然後讓它流進未來、或是任何你知道的時間裏。（大衛呼吸得很深沉，點頭示意。）很好，現在看起來你好像已經完全地完成

了。你覺得已完成了嗎？或是你想再做一次？

大衛：再來一次。

康尼瑞兒：好。（他們走回到他的時間軸的起點。）再來一次，運用這些新層次的本體狀態（大衛開始走上他的時間軸。）再一次，沒錯，每向前一步，更深化這些狀態（大衛到了「現在」）到「現在」以及整個時間上。

很好，這就是這個過程（非常溫柔地說。）如果你想要以其他任何的方式讓你的潛意識進行任何更多的吸收、歸納、或是讓這道光芒流動或深化，都沒有關係。不管你用什麼方式，只要是適當的、正確的、或是有益的，這種統合都會持續，自然且自發地，即使在我們做完以後，因為這種改變及統合常會持續下去，而且能瞭解發生的情形也是一件美好的事情。所以，無論何時，只要你準備好，你可以讓自己的意識回到我們這個房間，只要這個統合繼續在潛意識中。謝謝你。

（大衛擁抱康尼瑞兒。）

QQ304442891

最頂尖NLP全修班

24小時中文服務
http://www.comen123.taobao.com

第二十二章 雙親時間軸重新烙印

結構解析

生命只能瞭解它的過去，
但卻得活在未來。

——基爾克加德 (Soven Kievgaard)

雙親時間軸重新烙印有三道程序：

程序 I：給我們的祖父母（含外祖父母）我們的本體狀態，然後讓我們的父母親在成長中完全吸收來自我們祖父母的這些本體狀態。

程序 II：在成長中，吸收來自我們父母親的這些本體狀態。

程序 III：經由與我們心中的父執輩一道走過我們的時間軸，鞏固我們的本體狀態，並轉化我們所有的感覺，對於那些「真正」發生在我們身上的感覺。

以下會就每一道程序及它們的目的做詳細的描述。如果你喜歡自己完成這個過程，並且想透過自己的經驗來發覺它的結構，你可以直接跳到下一章的練習。

☐程序Ⅰ：將本體狀態給我們的祖父母（含外祖父母）並經由他們傳達給我們的父母

我們的過去，會渲染到我們對自己的經驗。沒有人能夠比養育我們的人更具影響力。對大部分的人而言，最有影響力的人是自己的父母。我們的本體狀態可以非常輕易地轉化我們的過去，只要我們回溯到足夠遠的時光，並讓本體狀態展現在那些影響我們的人身上。對大部分的人而言，將本體狀態給我們的祖父母，要比直接將它們給自己的父母來得容易多了。我們對自己父母的想法，比對祖父母的想法更為嚴苛。如果將本體狀態給祖父母的過程還不夠容易，那也可以回溯到更遠的時光，將本體狀態給我們的曾祖父母。有個人就曾回溯到亞當及夏娃，並把本體狀態加諸在他們身上。才幾分鐘的時間，這個人就讓本體狀態由亞當、夏娃開始，穿越過所有他的祖先，一直到他的父母親身上。

如果你有養父母，我們建議你把本體狀態給予你的養父母及親生父母，即使你成長過程中並不知道你的親生父母的情形，你還是可能對他們有某些感受。你對自己親生父母的感受正確與否，並不真的重要，它是你對你父母的想法，這些都將為本體狀態加以轉化。

☐程序Ⅱ：由父母親那裏吸收本體狀態，並透過時間來經驗它們

這項程序提供另一種方法，讓我們去體驗擁有本體狀態——我們內在父母親想要的本體狀態。大部分的人，當他們有了從父母親那裏吸收本體狀態的經驗，他們都會感到非常深層的滋養及愛意。

▣程序Ⅲ：藉由轉化「真正」發生過的事情，鞏固我們的本體狀態

能有「超級完美」而且已經具有本體狀態的父母親一起去經驗我們的過去，這是多麼美好的的人生。但是如果我們只跟著這種「超級完美」的父母親一起經驗自己的過去，我們在遇到我們「真實的」父母親、或是類似的人時，會顯得準備不足。我們希望確定我們可以有自己的本體狀態，縱使圍繞著我們的環境並不容易得到它們。這道程序可以鞏固我們的本體狀態，讓它們更強烈地存在於我們體內。現在本體狀態已經很強烈了，同時，在這項程序中，它們將放射到我們所有的過去的經驗上，包括我們父母明顯地還未獲得他們自己的本體狀態的這段時間上。只要我們擁有自己的本體狀態，當我們在自己的時間軸上移動時，我們把時間當作「真實的人生」，時間就會變成重要且正面的資源。

▣重複做幾遍

當人在進行這項過程時，他們進入的狀態非常的強烈，很難用語言來表達出來。那是因為本體狀態本身就強而有力。接著，隨著時間更迅速地移動的這道過程——經過過去、現

在、及未來——強化了這種經驗。重複在我們的時間軸上做過幾遍，讓我們的本體狀態更加增強。大衛開始做雙親時間軸重新烙印程序時，即已有了非常強烈的本體狀態，做完這道步驟之後，他告訴我們他感到它們至少強度增強了十倍。

◻ 在潛意識層進行，效果較佳

在大衛的案例中，康尼瑞兒建議他的潛意識層面進行這項過程。當她引領每一道步驟時，她非常近地觀察他，注意什麼強化了他的潛意識運作，以及本體狀態改變了什麼事件。

如果你自己進行時間軸重新烙印，你得變得更加協調，以使你在每一道步驟中更容易讓你自己「放鬆自己的內在心靈」，讓這些改變發生，而你根本不需要完全加以理解。只要你的潛意識以適合你的方式去轉化你的經驗，你會感受到改變的出現，即使你不確切知道這些改變到底是什麼。

◻ 雙親時間軸重新烙印的結果

很多人表示他們覺得自己的本體狀態更加鞏固、更完整且更豐富，以及更是生活中的一部分。本體狀態不像只是一個「高潮」，它像是生活中的實質。雙親時間軸重新烙印過程中的第三道程序：藉由轉化「真正」發生過的事情，鞏固我們的本體狀態，這道程序非常重要，它導引出這種結果。我們不想要個與日常生活分開的本體狀態，我們要一個本體狀態可

以放射到我們所有的記憶、以及我們的現在及未來的感受。

另外有一些結果也是蠻常見的，你也可能會經驗到一些、或全部。人們常告訴我們，他們的過去變成一種更大的資源。即使是一些非常艱困的過去，現在也成了某種幸福的經驗。有些則是由於太過痛苦，以致於不願意去回憶的部分，現在它們在深層的感受中也變得沒什麼，即使在過去它們曾經非常令自己驚訝失措。並非是現在我們要這些不好的事實發生在我們身上；而是在心靈深層上，我們不再批判那種經驗，不再批判自己、以及相關的其他人。唯有本體狀態沖洗過這些經驗，這些經驗才得到救贖。

另一項結果，我們可以不再受到過去經驗的迫害。以前，我們會受到過去的限制——「我無法選擇，因為在我是小孩時就有了X、Y、Z的經驗，」——我們現在以我們本體狀態的方式生活，會感到一股自由的感受，而不再管過去我們曾經如何。

經歷過這項過程後，我們常會對未來有一種開放的感受。許多人注意到他們的未來逐漸變得更光明、更廣闊。如果你願意，當你開始時即注意你的未來是如何表現的，它是如何地暗淡、或光明？多寬、多窄？這些尺寸似乎漸漸變得不一樣，做過的人，對未來的感受，都有非常相同的描述。有些人以他們的本體狀態循環過過去、現在、及未來，經歷到他們的時間的感受「爆炸開來」，把他們帶進一種「同時發生的真實」的經驗中，就如大衛經驗他的未來時的狀況一樣。這種因「無差別的性質」造成的結果，在大部分的本體狀態上都會出現。有一種經驗「無差別」的方式，就是認為自己即是萬物，在時間的這個時點上。另一種

經驗「無差別」的方式，就是認為自己與時間的每個時點合而為一。

結語

當我們完成雙親時間軸重新烙印過程中的三道程序，我們即已以許多不同的方式經驗了我們想要的本體狀態，而且讓這些本體狀態轉化了我們的記憶及經驗的各種外觀。每一道程序都逐步地轉化、並重組了我們神經上的不同的部分。

讓本體狀態由這麼多不同的角度進行，就好像是由所有的方位去體驗一個雕塑一樣。如果我們只由一個方位去看這件雕塑，我們只能體會到它的一個面。如果我們由所有的方法去看這件雕塑，我們就能看到它整個樣子。如果我們只用一隻手去觸摸這件雕塑，得到的經驗絕不會比用兩隻手去觸摸它來得多。

QQ304442891

最頂尖NLP全套

24小時改變你的

http://comeon123.taobao.com

第二十三章 實踐雙親時間軸重新烙印

將本體的禮物送給你自己及你的內在家人

~~~~~奇蹟是有選擇性的。

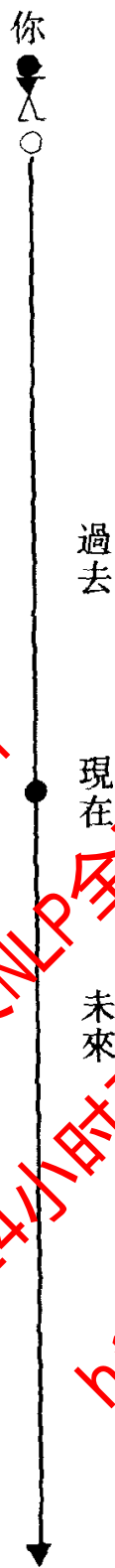
——T恤廣告 (T-shirt message)

雙親時間軸重新烙印深化並強化了本體狀態，這些本體狀態曾在核心轉化過程中確認過。要使重新烙印過程更容易、更有效，你必須先完成整組核心轉化的練習，包括「培育次人格」，「讓本體狀態完全進入體內」、以及「時間軸一般化法」。如果你方便，可以找某人以舒緩、柔和的聲調替你唸出這項練習的指令。在你開始之前，告訴他們你的本體狀態。如果你是自己一個人進行，在你做練習之前，也將整組指令唸過一遍再做，會比較有效。如果你「領航員」，在替某人唸這些指令，注意到體字的部分務必唸出來。作為「領航員」，如果你具有自己喜好的本體狀態，你的對象也會從中受益。

## 畫出你的時間軸

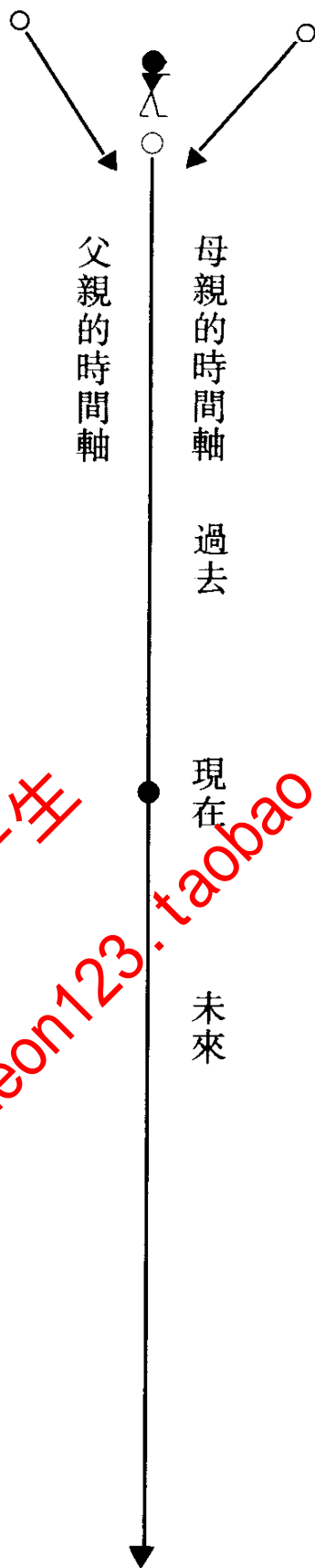
1. 在地板上畫出你的時間軸，就如康尼瑞兒及大衛在前述案例中做的一樣。首先，感受你的過去，你的現在、及你的未來。把它們整個放在地板上，放在這條直線、或是軸線上，如此，你的生存時間可以套進這個有效的空間裏。如果你方便，找一個夠大的空間來空納你的時間軸；如果沒有，也沒關係，你可以暫時在這個過程中將你的時間軸「壓縮」。
2. 現在走到你的時間軸的旁邊，站在你孕育之前的這個時點上，由這個點，看著你的整條時間軸。（參看圖#23 | a）

圖 #23 | a



3. 當你站在你的孕育點之前，面對著自己的時間軸，你可以想像出另外兩條時間軸，一條給你的母親；一條給你的父親，他們一起出現在你的孕育著之前。想出哪一方是你母親的、哪一方是父親的？你想先給哪一方你的本體狀態——你的母親、或是父親？

圖 # 23 | b



將本體狀態給你的祖父母（含外祖父母）的時間軸及父母的時間軸

4. 回顧你母親／父親的時間軸，一直回到她／他孕育之前，在你母親／父親被孕育之前，看到你的祖父母（含外祖父母）出現在那裏。那時，他們看起來有多大年紀？（如果你不知道，用想像的也沒關係。）
5. 現在，讓「本體狀態」流進你的祖父母身上，直到他們完全充滿「本體狀態」。
6. 現在想像你母親／父親孕育在這個環境中，任由她／他的父母吸收這些「本體狀態」。讓你的母親的／父親的時間軸伴隨著這些本體狀態一起展現出來。注意她／他如何發展，她／他如何更完整地吸收這些本體狀態。讓她／他的時間軸延伸到你孕育前的時點上。
7. 與另一組父母親重複 4 | 6 的步驟（重複程序 | 步驟 4 | 6），直到兩組父母親都完全充

滿了這種本體狀態後，再繼續下一步驟。

### ◻ 由你的父母親那裏吸收本體狀態

8. 現在站上你孕育的這個時點，如此你可以體驗被完全包圍在「本體狀態」下的經驗。你現在只是一個單細胞，沈浸在一個充滿「本體狀態」的宇宙中。你可以完全吸收「本體狀態」，因為這個宇宙正是將你融入的空間。當你分裂為兩個細胞，「本體狀態」也會加倍。當你分裂為四個細胞，「本體狀態」再加倍。你可以繼續發展，只要「本體狀態」與你一道發展，你可以繼續吸收更多圍繞在你身邊的東西。

如果你完成了，可以向前走半步，進入你出生的時點，讓你自己出生在一個具有「本體狀態」的家庭。當你第一次被你父母懷抱，你可以由他們那裏吸收更多的「本體狀態」。

以你自己的速度，可快可慢，讓你自己與時間一起向前移動。當你在吸收「本體狀態」時，讓它們在你體內成長，一直到你到達「現在」這個時點上。你的潛意識可以注意讓「本體狀態」進入你每一個經驗中，是如何以強而有力、且機智的方式轉化了每一件事物。

9. 現在你到達了「現在」，讓自己與「本體狀態」一起進入未來，讓它在任何狀況下都對你更加有用。（重複8—9步驟，盡可能多做幾次，從這項程序你可以獲得所有的好處。改

變速度，由幾分鐘的時間，縮短到幾秒鐘完成它。如果你引領的對象，進行的速度非常快，你也許沒有時間可以唸完這些字句。就你所有的時間來唸出來就可以了。例如，你可以只說：「沒錯，進一步轉化過去、現在、及未來。」

### ◆鞏固你的本體狀態

10. 過一下，你可以回到你的孕育點，再次回顧你的過去。這一次，讓你的父母以你「真實生活」中所記憶的方式運作，你已經擁有源自你體內的「本體狀態」，而且你會發覺它們如何地轉化了你的整個過去。這項步驟要進行得快些，讓這種新的關係能夠更容易、更完整地產生在一個潛意識的層面。當你進入「現在」這個時點時，也讓「本體狀態」放射到未來，讓「本體狀態」將每一件出現的事物都加以轉化。「重複10步驟，盡可能多做幾次，以強化鞏固的效果。你再以再加速度。」

11. 現在你的過去、現在、及未來都由這些「本體狀態」轉化了，你可以讓你的新的時間軸以最適合你的方式重複一次，以便你可以從它上面進入未來。「本體狀態」愈充滿你的過去及未來，你現在即可以更強烈地經驗它們。

### ◆處理抗拒的部分



做過核心轉化過程後，大部分的時候，我們都可以立刻來進行雙親時間軸重新烙印過程。在這項過程中，很少會有任何的抗拒出現，如果有某種抗拒出現，去尊重它，並滿足你的顧慮，是很重要的工作。最重要的是要非常溫和地進行這些步驟。記住這個過程中的每一步驟，都是要我們去做一些能幫助我們學習及成長的事情。在我們繼續下一道步驟之前，我們一定要回應抗拒部分所顧慮的狀況。抗拒的出現，常是反應出我們不瞭解這項過程、或是做這項過程的目的時的憂慮。

以下是這個過程中最常見的抗拒，以及你該如何尊重它們，請你能繼續下去：

抗拒 # 1：「如果我給我父母這些本體狀態，而它不是真的，我父母親不會真正擁有這些資源。」

沒錯，他們不會。你不是把這些本體狀態加在你「真正的」父母身上，你是把它們加在你內心裏的父母親身上。你不會真的改變過去，你是給「你自己」機會去經驗，經驗父母如果有那些資源時的狀況，如此，「你」可以從中獲得好處。我們首次與這麼「豐富」的父母一起，比你記憶中的父母還更有資源，因為你給了他們這些本體狀態。之後你可以與你真正記得的父母一起走過你的時間軸。通常抗拒發生時，我們只需要知道我們仍能夠記住自己生命中曾發生的事物。

抗拒 # 2：「我恨我父母，我不想給他們這些資源，他們不應該得到它們。」

由於你是將這些資源給你內在創造出來的父母，你實際上還是將它們給了你自己。你給

了「你自己」這種內在的父母，這種父母你曾希望在外在能求得。有時候，提醒自己你父母也是由「他們」的父母那裏學習如何做一個父母，對你會有一些幫助。如果你讓自己去思考你父母在成長時也需要滋養、及愛，這樣你會比較能夠將這些資源給他們。

抗拒 # 3：「我不認為這種改變會持續。」

這種狀況，你需要找出那個很在意有某個抗拒會阻礙這種改變持續的次人格。通常這個次人格真的希望這種改變能夠持續，卻很在意它們可能不能持續。如果你有這種顧慮，向內觀，並問你的這個有此種顧慮的次人格：

「如果這個改變確實能持續，你能接受嗎？」

「如果它們能持續，你有興趣做這個過程嗎？」

「你願意協助我去確認這種改變能持續嗎？」

「你願意在這種改變無法持續時提醒我嗎？」

如果這個憂心的次人格是個年輕的次人格，與它進行核心轉化的過程可能有效些，它可以把這個次人格統合到你的體內。

### ◻ 當你未能擁有本體狀態時

如果有任何困難發生（除了以上三種抗拒之外），最可能的是它顯示出你並未擁有你曾處理過的這個次人格的本體狀態。你可能只是擁有一個非常接近本體狀態的意圖目標而已。

利德參加表裏如一的自我研習會，他做過核心轉化練習，處理的次人格是讓他想去責備別人的心靈壓力。他發掘的目標鏈如下：

責備↓報復↓知道自己是對的↓滿足↓強烈的自我感受

利德以為這個「強烈的自我感受」就是他的本體狀態，然而當他在進行雙親時間軸重新烙印的過程，讓他覺得難以繼續下去。他和他的伙伴跑來找我尋求幫助。當我注意利德處在這種狀態下的表情時，很明顯地發覺那並不是一種本體狀態，它並不是能以完全滿足的方式來轉化他的時間軸所需的特質。

接著，我們回到利德的次人格，並問：「如果你擁有這種強烈的自我感受，正如你所想要的，透過擁有那種感受，你還想要什麼更重要的？」利德發覺了在他的目標鏈中還有兩個步驟，在強烈的自我感受之後，產生了一「突破來在」，然後才有一「無差別」的感受。當利德以「無差別」來完成了核心轉化過程，又以「無差別」來進行雙親時間軸重新烙印，在這次的過程中就不再有任何的抗拒了。

之後，他表示：「它真的清除了長久以來存在於我心理的某些東西，現在我覺得心中非常坦蕩。它由那裏產生——就好像這個『無差別』能穿越每一件事物。雖然我過去不知道有什麼其他的方式，但我不再想要去責備。」

## 第二十四章 維多麗亞的故事

讓本體狀態穿越時間的好處

「……就好像每一個閃耀的光點（現在在我的時間軸裏），它們逐漸變好，不再管這個環境對我是多麼地悲劇，我已由它們之中取得我要的好處。」

——維多麗亞（Victoria）

維多麗亞參加過表裏如一的自我研習會。對她來說，雙親時間軸重新烙印過程特別地強而有力。經過一年以後，她仍然很興奮她進行這項過程時所經歷到的那些改變。以下是她的故事：

對我來說，雙親時間軸重新烙印真的是很棒的過程。我曾上過教堂，並且聽過所有有關神是什麼的廢話，以及有關原諒、無差別的愛、或是告解之類的說教。理論上，我對自己說：「是的，我相信這個。那正是我想做的！」然而我仍然搞不清無差別的愛及原諒的過程

是什麼，一直到我做了雙親時間軸重新烙印。

我說：「就是這個！這個過程大家都在談論，但是沒有人能教我如何去做！」如果有任何人可以不要某些東西，像是這個過程，就能產生無差別的愛，我一定會很驚訝的。

我是個養女，我的養父母曾告訴我來自一個很爛的家庭，我不認為他們曾瞭解到這些字眼在我的人生中有多大的衝擊。它在非常深層的心靈中影響了我的自尊。不管我是多麼好，我仍相信我出身不好，所以我的某一部分也絕對不是好的。重新烙印的過程真正治好了我，它讓我學會原諒。在深層的意識中，我開始瞭解到我的親生父母遭遇了一些事情，那些不是我的責任，我對自己的看法開始能夠選擇，並且去除了我心頭上的許多壓力。

我患糖尿病已有些年了。自從參加研討會後，我的健康改善了，有一大部分都是來自雙親時間軸重新烙印的貢獻。以前在我的內在，總有一個地方，它就像是一座火山、或是壓力製造機，而我自己卻不知道它的強度！它只發出某種音調，就能引起我的緊張的反應。我一直被這種怒意及痛苦所擾亂。我一直不瞭解為什麼別人做的那麼點小事就可以引發我那種難以控制的反應。經過了雙親時間軸重新烙印過程，我瞭解到我這些痛苦有許多是來自我的過去，而且我也知道我曾經多麼努力地想去克服它。我瞭解到我那些經驗中塑造的思考模式及想法，是如何地支配我每天的生活。而這些想法及思考模式，有許多是不健康的。

我是個糖尿病患者，可是，我卻讓我的血糖不是過高，就是過低，常處於兩極之間。如果我不需要胰島素，我的血糖會過高，而我可能因此昏迷。我用了胰島素，血糖就會降下來。

如果我用太多胰島素，血糖就會降得非常快速，我可能因此休克。腎上腺素對某些突發性的肉體上的危機也是很有效的，但是，如果持續使用，對身體有很大的害處。在我的想法裏，我覺得腎上腺素、以及其他肉體上的反應（這些反應來自我習慣性地「攻擊或放棄」式的行徑，我曾一直以這種方式過活。）都是對我的胰臟有害的事物。它們會引起血液循環不良、以及心悸。只要我覺得非常、非常危險的時候，我就會經驗到那種情形。或者，某些人以不正確的方式對待我，我也會以那種方式報復。當我進入「攻擊或放棄」式的反應時，或者是腎上腺素注入我的身體時，我的血糖的標準就會非常地混亂，以致於很難去知道該用多少胰島素。因此，只要我的情緒偏離了正常的標準，無法得到平衡時，我就會讓我的血糖擺盪在過高或過低之間，而不是將它們維持在一條均衡的中線上。

當我不再採取那種「攻擊或放棄」式的反應時，我的消化吸收狀況變得好了，而且對糖的新陳代謝更平衡。雙親時間軸重新烙印的結果愈深入我的生活，我的情緒就變得更平衡及穩定，因此我的血糖的水準也變得更穩定。

我曾經自暴自棄，當某些事刺痛了我這種放逐自我的感受時，我會心碎。當我感到與別人有所區隔時，我會特別害怕。從外表看來，人們可能覺得我的行徑很高傲、不成熟、或者什麼的。但在我的內心，我卻感到自暴自棄的強烈狂潮。只要一個人的某種聲調，就可以激起這種可怕的恐懼。

我非常瞭解自己的思考模式就像是種子，它製造了我的生活中的各種結果。我知道這個



規則，但我卻不知道這個思考模式到底是什麼。時間軸重新烙印的過程，讓我瞭解到我為什麼會對某些人有那麼強烈的反應，是因為他們的聲調跟我的父母很像，這種聲調引發那我的反感，縱使它們是完全不相關的事件。現在，當某人用那種聲調講話時，就會有一個可愛的聲音在我的耳中說：「它不是在說妳！」腎上腺素不再灌進我的身體組織裏了。

對某些人說了一些事情，好像是在說我時，我常會加以駁斥，可是事實上這些事情跟我一點關係都沒有，它們都是他們自己的事情！這是極度缺乏自信的行為。

當我第一次在地板上畫出我的時間軸時，我進入了我的過去，但我的某一個次人格卻不願意進入。我的「導航員」以為我已退回到過去，但當我向後移動時，我在路上遇到了阻礙。我感到那裏有些巨大的黑色的東西，好像是黑洞，然後我想了一想，又有一個事件的影像與它一起出現。我一直以來都將這些黑洞壓抑到這麼深層的心裏，我甚至不知道它們在那裏。我不曾談論過養父母家庭的任何事。我們是那麼地不經意。

我讓某人引導我做了雙親時間軸重新烙印練習兩次以後，然後我自己又再做了一次。因為我有親生父母及養父母，所以我用他們四來做這項練習。這才是真正的統合過程。到了第三次，我已經可以將我過去的時間軸畫在我的左邊，讓我自己看到，而且我知道那些黑洞，現在已成了光點！我覺得非常棒。每一個光點都像是一劑藥方，而且不管我經歷的環境是多麼地悲劇性，我已由其中獲得了某些好處。

曾有人告訴我，我跟神的關係非常獨特，但我跟自己的關係卻非常的艱困，以致於造成



自己的健康問題。現在，每一個光點都是一帖藥劑，我的那個分裂的部分，現在又與我合而為一。

我給了我父母愛的感覺。特別是我的母親，她需有足夠的愛在她內心，才能讓她散發出愛。除此之外，我還給了憐憫及理解的能力。

對我站在「現在」這個時點上，向「未來」看，我覺得好多了，它比我想像的要好得多。我記得我走進了未來，並且回顧了我的過去，以前是黑暗的地方，現在都充滿了光芒。那對我非常重要。我愈是進入未來，我的過去愈是光芒，而且我也愈瞭解我的過去影響我，影響我的未來，它是多麼重要。體驗到我的過去，它的真正的目的是要形成現在的我的性格，這種體驗實在太棒了！就好像是我曾有一個存心想溺死我的父母，聽起來可能有些駭人聽聞，可是我卻由這些事件中存活了下來，這些現在都成了我的資源。

我發現這個重新烙印的過程，對我個人的幸福非常地有幫助。我感到我健康上的問題的原因，跟我自己是一體的，跟我腦袋中的東西是一體的，那些東西我從不曾知道它們就在那裏。對我而言，這項過程是我曾做過的最深的心靈的練習了。學習到如何去真正地寬恕一個人，對我來說，它正是至高無上的心靈本質所帶來的禮物。而我尊崇它的方式，即是幫助別人去做這項練習。我認為它可以幫助人們發現他們人生中的禮物，不論他們曾經發生過什麼事，他們都曾經體驗過某些正面、積極的事物，這也形成了他們現在的人格上的特質。

每次我跟別人一起進行這項過程時，我都覺得很光榮，而且我也覺得自己從中得到了好

處。我覺得好像自己的某個部分也獲得改善了！我想那可能是因為我們都曾面對許多相同的經驗，而我的潛意識發現了與他們相同的經驗，並且與他們一起獲得改善。

QQ304442891  
最顶尖NLP全套—153G  
24小时改变你的一生  
<http://comeon123.taobao.com>

好還要更好

## 第七部

提昇你的結果

QQ304442891

最頂尖NLP全套—153G

24小時改變你的一生

<http://comeon123.taobao.com>

QQ304442891

最顶尖NLP全套—153G

24小时改变你的一生

<http://comeon123.taobao.com>

## 第二十五章 簡介

提昇你的結果好還要更好

~~~~~  
你用你的感受

由你的外面

去尋找答案，

一直

不去看答案

就在你心中。

有許多種方式可以去運用核心轉化練習，讓它在你的生活中創造更深層、更廣泛的改變。在這一部中，我們將提供給你更多的方法，讓你提昇、深化你已經經驗過的改變。我們將提供你發現更多次人格的方法，以及這些次人格是如何形成的一些看法。我們還會舉出一些不能幫助我們的基本人格形態，以及如何用核心轉化練習來加以處理。在這一部中，也探

——杭波 C:850 (HUANG Po,c.850)

討了如何處理疾病及一些主要的生活上的問題，並且也有一些案例探討某些人是如何用核心轉化來處理疾病的。你在第三十章中「一般化核心轉化過程」當中，你會學到如何一次將整組的次人格用核心轉化過程加以處理。

在本書的最後兩章裏，我們將討論核心轉化與心靈，以及如何持續運用核心轉化練習。

QQ304442891

最頂尖NLP全套—153G

24小時改變你的一生

<http://comeon123.taobao.com>

第二十六章 找出更多的次人格加以轉化

進入更偉大的內在幸福中

只有一個偉大的智慧

而不是一些微小的

其他事物。

所有的現象，由最小的

原子到最大的

宇宙，都只不過是

在一個偉大的夢境中的

想法的模式。

——枕邊 850 (Huang Po, Co.850)

大部分的人都習慣於去「討厭」自己的限制，並且意圖去甩開它們。當我們運用核心轉化練習後，真正的改變發生了——我們發展出一種態度，歡迎、接受、愛及接納我們的局限

及壞習慣、我們的怪癖及弱點、我們的衝動及軟弱。這種歡迎及接納我們所有的部分（次人格）的態度，真是一項至高無上的禮物，它超越了我們由核心轉化過程中獲得的改變。

當你第一次開始運用核心轉化練習，你一定會有一大串不平衡的情緒、習慣、或是行為，這些你都想去改變它們。它們是很好的起點，也可以從中得到很多的好處。然而，最重要的改變，通常來自我們首次處理某些自己無法看到的部分。我們每個人都有機會可以去發掘、及轉化許多的內在的部分（次人格），引導出更大的整合。本章，是要用來協助你去發掘更多的機會，以達到內在的幸福。

▣ 面對生氣

「生氣」這個問題，在我們的文化裏是非常常見的。用核心轉化練習來處理「生氣」的次人格，將會導出一個非常好、非常有價值的經驗。生氣，是人類的某個部分。處理生氣的部分，其目的並不是要去削減我們的怒意，而是要去弄清楚我們為什麼會生氣、以及我們如何表達這個情緒。任何時候，只要你不瞭解自己為何生氣，你都可以把它拿出來處理。

當我們生氣的目的，是要去表達我們的情緒，以及想法時，生氣的原因是很清楚的。如果我們能「擁有」自己的情緒，把它當作是自己的，而不是只說我有權生氣，那麼我們生氣的原因，就會清清楚楚。

如果我們用自己的怒氣，意圖脅迫、或強制別人依我們的方式改變或作為，我們的怒氣

處理生氣的部分（次人格）

在處理生氣的次人格之前，我們比較會用「你……」來陳述：

你不應該……

你不應該要……

你那麼做是天大的錯誤……

當我們生氣的現象已淨化後，我們比較會以「我……」來陳述：

我對……很生氣

我覺得很失望，關於……

就不是很清明。亞特是一家小公司的老闆，他習慣去訂定規則。然而，在家的時候，亞特的老婆蘿絲瑪麗卻不用他那一套，根本不理他用來對付他的員工的伎倆。當蘿絲瑪麗自己下花園除草，而等亞特去做的時候，他雖想去幫忙卻開始對她大吼大叫起來。亞特瞭解自己不是要將自己的情緒加在他老婆的身上，而是他的某一部分想要「讓她以我的方式進行」。處理過這個次人格後，亞特有了改變。

如果我們用自己的怒氣去使人承認錯誤、或是責備某人，我們的怒氣就不算是清明的。

如果我們的怒氣太過於強烈，我們生氣的反應可能是源自於自己較年輕的次人格的經驗，而不是正常時候的經驗。藉由處理我們這個被激怒的部分，它可以依照最新的方式來表達。

如果生氣不再被其他的情緒所裝飾，它可以是清明的。珍因為她老公忘了她們的結婚紀念日，心靈備受傷害，但她不願去承認。她有許多時間可以生氣，所以隔天她就在非常雞毛蒜皮的小事情上對他大發雷霆。珍真的生氣了，而且受到傷害。她有幾個部分要處理：生氣的次人格，感到傷害的次人格，以及批判被傷害的情緒及阻礙它表達的次人格。

任何時候，只要你生氣，你就可以感到生氣的這個次人格來進行核心轉化練習。有時候，你的怒氣會完全消失，或是被憐憫及理解的想法所取代。茱麗安娜（參閱第九章）做完核心轉化練習，她的生氣的感覺變成了一種內在的喜悦。只要你的情緒是能理解的，它們就可以消除或是轉化。

有些時候，你仍然會覺得生氣，但你生氣的質是不同的。它將擁有較大的力量，及較少的緊張。你將更清楚自己不喜歡什麼、事情該如何進行，以及你想要或不想要的生活方式。你將經驗到更強的能力去清楚地表達你的生氣，而不再會批判或是壓抑。

一級情緒及二級情緒

在你用核心轉化練習處理完某些情緒後，這些情緒自然地會消失、或是完全被轉化。如果你的情緒消失了、或是被轉化了，它們就是所謂的二級情緒（Secondary emotion）。二

級情緒的形成，源自我們與自己的本體狀態處於分離的狀態。只要我們重新擁有這些次人格需求的本體狀態，這些情緒就會解除。一級情緒包括了狂怒、嫉妒、報復、罪惡感、及敵意。當它們消失後，我們更可以清楚地表達自己的一級情緒，它們包括生氣、悲傷、愛、感激、憐憫、及享受。你將可以用更清楚的方式經驗到這些情緒，而且它們也會更加與你的本體狀態結合。

體驗所有的情緒，是生活中很自然的一部分。我們每個人都需要這種程度的情感，如此才得以是一個完整的人類。同時，不論何時，只要你感到某種強烈的情緒，你就可以用核心轉化練習來加以處理，由這個過程中，你很可能得到許多有用的東西。

☐ 歡迎情緒

我們用核心轉化練習處理緊繃的情緒部分，我們的情緒會進入較好的平衡中，而較少緊繃的情形。當我們第一次注意到某個不愉快的情緒，我們比較會想用某種方式將之消除，如此我們就不用去感受這種情緒。然而，如果我們理解，並處理這些次人格，每個痛苦、不悅，都將引領我們到一個更深層的關係中，情緒可以變成幸福的感受，支持並指引我們的人生。在研習會的參加者中，有個成員有一整串的次人格出現，讓她首先經驗到「疼痛」、「噁心」。這些次人格感到極度貧弱、無用、及不好，而每一個次人格都想要一個重要的本體狀態。處理過四個次人格之後，她說：「我現在掌握它了——我瞭解到我內心中不再有讓

我真正感到「噁心」的東西了。」

如果你曾壓抑、或排除許多自己的感受，當你變得更能接受自己的時候，你可能會有一種特別的經驗，你的情緒會「更」強烈。有一位做了核心轉化的成員非常地介意，因為她的第一個結果竟是讓她感受到「更強烈」的情緒。她習慣把情緒視為是危險的、不好的東西。事實上，她的感受一直是很強烈的，只是她習慣於把它們摒除在自己的認知之外，或是不去在意它們。她以核心轉化練習處理過每一個情緒方面的次人格之後，她得到了新的感受，可以適應、並接納她自己的情緒。在幾個月內，她發現自己的生活自然地變得更加平衡，情緒上更有跡可循。

◻我批判自己、或其他人什麼？

問自己：「我批判、或責備自己、或其他人什麼呢？」這道問題可以幫你找出重要的次人格來加以處理。我們責備自己、或其他人，這些事情正可以經由核心轉化的過程替次人格找出內在的「禮物」。我們最強烈地批評、責備別人的地方，在潛意識層面，經常也是我們批判、責備自己的部分。

我（康尼瑞兒）發現我幾年來一直對某位我認為她很傲慢的女性不以為然。我決定去探索我的這方面的關係。我發現到自己的某個次人格非常地怕她——在她身邊奄奄一息的。然後，我找出內心中傲慢的次人格。剛開始我不太想去注視它，因為我想要認為自己跟她是完

全不同的，畢竟，傲慢不是我喜歡的態度。這是一個希望比她高尚的次人格。當我歡迎這個次人格進入自己，並用核心轉化練習加以學習，我發現它給了我許多美妙的事物。之後，我發現自己不再感到與那些自傲的人有什麼太大的「不同」。我不再讓自己有什麼特別。我仍然不喜歡傲慢的態度——不管是在自己身上、或是別人身上——但我不再以我以前的方式去批判、或指責它。我對別人、或自己心中的這些傲慢的部分，感到更深一層的同情與憐憫。

當我再找出一些其他會指責其他人的內在部分，我發覺自己感到不再那麼喜歡批判。我一直以為自己是一個能寬容的人。我做心理治療師有一段時間，而且一直希望自己能接納我的患者可能出現的任何一種特質。現在，我發現自己接納的態度有了不同的性質。以前我接納別人，在一種較為「道德」的方式——我仍然保持自己與他們有所區隔、或是不同。現在我把自已視為跟求助於我的每一個人一樣的人，以不同於以往的、更深層的方式。

再舉一個可以幫助你發掘自己批判及指責的次人格的例子。我丈夫在運用過核心轉化練習後，他發現自己會因為別人不負責任的態度而責怪別人。這個問題常常惹惱他。他找出幾個需要處理的次人格。有一個次人格是在別人不做他應做的部分，它就會生氣。另一個次人格希望能從責任的桎梏中獲得自由。在他小的時候，環境強迫他很快地變得能夠負起責任。他出生在夏威夷，他六歲的時候，珍珠港被日本人炸掉。他跟他的母親，以及其他的女人跟小孩，都被遣送回美國。他父親四年後去世，他的母親帶著年幼的他跟他姊姊，所以很希望他能快點長大，她母親在經濟上非常地困難，史帝夫從很小的時候就開始負起幫助母親的責

任，之後，由於他母親健康上的問題，史帝夫負擔著她母親及他自己的開銷，直到他大學畢業。很明顯地，他內在的這個次人格，想要由責任中得到解脫的部分，在早先一直因某些理由而被排除在外。

在處理我們內在批判及責備的次人格時，我們涵蓋了三種主要的形態：

- 1) 我們內在批判及責備的次人格——不論是對自己還是對別人。
- 2) 當其他人做一些讓我們不以為然的事情時，我們內在不願機智反應的次人格。
- 3) 我們的內在次人格「喜歡」我們去指責別人。

只要我們矯正了內在的這些部分，我們會變得更能接受別人不同標準的行為、及反應。如果我們變得更少批判或反抗，我們將更能清楚地觀察及認識到自己的及別人的某些行為，像是傲慢、嫉妒、不安、緊張、競爭、輕浮、懶散、及控制的需要、或是成為注目的焦點等等。這並不是說我們「喜歡」這些行為；它表示我們不再「批判」它們，把它們視為是不好的、錯誤的，而且我們也不再被它們惹惱，而失去控制。我們可以用中立、且憐憫的眼光去觀察它們。（在處理自我批判方面，可以參閱第十八章「如何認出需要包容的次人格」。）

◻ 別人指責我什麼？

另一種發掘次人格的方式是問自己：「別人指責我什麼呢？」如果某人對我們不以為然，我們可能會傾向於將這些訊息排除不理，或是決意讓這個人「實在難以理解」，或是讓

他們的想法強加在我們身上。

我發覺不管這種對我的指責是真是假，當我規避這個問題，它變得非常地容易處理。這種指責實際上可能對那個說出它來的人比較真實。比起對我來說，然而我也常可以運用某項指責去發現我內在某個值得去處理的次人格。這種「部分」——真實的指責，發生過不止一次。

湯姆抱怨她老婆貝蒂在她情緒不穩時常憂鬱不開朗，且難以預估她會怎麼樣。當貝蒂瞭解到自己有時候確實是這樣，她感到那是他們生活中的一小部分，而且是湯姆較嚴重，因為他對這種情形的感受是那麼地強烈。然而，她還是決定去處理自己那個憂鬱、變化不定的次人格，她發現一串的次人格含有相當強烈的情緒，像傷害、拒絕及悲傷，這些情緒常被忽視、或擺在一邊不管。當她處理完每一個部分，她發現這些次人格都有一個「與所有人共享」的本體狀態。過了一陣子，貝蒂告訴我們，她憂鬱的時候變得不那麼強烈了，而且她開始瞭解到她對自己及湯姆的傷害及悲傷的感受。湯姆告訴我們，當貝蒂憂鬱時，這種情形對他不再是一件大事，而且只要貝蒂開始與他分享她的感受，他就會受到鼓舞，去處理他自己傷害的及悲傷的感受。

◻ 我們迴避的次人格

當你在尋求次人格時，這裏有幾道問題可以讓你問你自己。當你唸到這些問題時，首先出現在你心裏的，可能給你很好的素材去處理它。

哪些事情我確定對我不是真的？

哪些我最不想去處理？

哪些我不想它對我是真的？

大部分的人，即使不是全部的人，都會有一些內在的特質我們想完全加以否認的。當我問自己上述這些問題的，我發現了一組我一直否認的特質。其中之一就是驕傲。我生長在一個教區，在此驕傲並不被認為是個好的德行。我很小即學會謙卑，而且我表現得非常好。我以為自己是個謙卑的人，而且表現的謙卑確實讓我得到周圍人們的尊重。發掘到自己這個驕傲的次人格，並且獲得了它的本體狀態，歡迎它回到自己的體內，對我人格的完整確實是個有效的步驟。

同時，我兒時學到的良好的及仁慈的態度，乃是非常重要的特質。在教會、以及在我們的社區，這些特質都是被讚許的。我習慣了讓自己這種「謙卑」的想法及感受以那種方式表現出來，而我卻從未注意到它們。對我而言，認知到、及包容到我的這些次人格，包括一些不好的想法、及強迫自己去做一些我認為是謙卑的行為，這種認知、及包容是非常重要的。

當我們瞭解到自己的這些次人格，並以核心轉化練習加以處理，我們就不再變得是個「謙卑的人」，我們會變得更完整、更均衡。我們可以更清楚、更強烈地為自己辯護。除了更完整、更能接納整個自己，我們還會更真實地仁慈，這種仁慈來自我們的本體，而不只是某種仁慈的「行為」。

在矯正這些次人格上，當你問了上述的問題時，你可以發現去處理任何一個次人格的暗示都是非常有助的。首先，會有一個很大的改變，你會想我們可能都具有某種不應該有的本質，這些曾被我們摒除的內在部分，可能需要某種特別地歡迎它的方式。記住，如果你發現了某個「貪婪的」次人格、或是想要去控制的次人格、或是任何你不喜歡的東西，那並不意味著你是個有控制欲的人、或是個貪婪的人——事實上，你大部分的時候可能是沒有控制慾、不貪婪的人。它只表示那是你許多個面中的某中一個面，以及它可能是你現在可以去矯正的一個能量來源。不管是什麼時候，只要我們不想去承認我們的某些特質，真實性，我們就會縮小我們的內在空間；我們的本質會受到某種方式的限制。唯有我們歡迎這些「應該」被摒除在外的次人格回到我們的心中，我們才會更接近完整的自己。

在處理過許多別人的、及自己的次人格後，這種想法變得更清楚了，只要我們意圖把自己的內在部分摒除之外，它們就會變得更加扭曲、更難以理解。不管是什麼，只要我們意圖否認它「不是我」應有的，它就會變得更加極端、更加不均衡。當我們歡迎這些喪失的次人格回到自己的體內，我們就變得更加平衡。

雅比嘉意圖去控制自己想休息及想放鬆的慾望。她以為那是一種懶惰，而且以為自己應該一直努力工作。她一直很努力地工作，但這種慾望一直是一個困擾。她強迫自己保持那種方式，但她發現自己經常被這種「懶散的生活」的想法打斷。雅比嘉認為她自己還不夠成熟，以致於沈浸在放棄所有的事物的夢想中，使她持續喪失某些東西。她想要做些什麼來挽

救這種狀態，因為她開始經常地覺得疲倦，以致干擾到她的工作。

雅比嘉需要矯正她想要放棄所有事物的次人格，她需要去包容它，而不是與之對抗。當她放鬆自己時，她也有個次人格會去責備她自己。當她獲得了這兩個部分的本體狀態時，才發覺它們的本體狀態都是同樣的：內在平和。在矯正這兩個次人格到達了它們的本體狀態之後，雅比嘉覺得自己活在一種新的輕鬆的感受中，她第一次能夠樂在工作，並且發現本體狀態也能很自然地融入了自己的生活當中。

如果你要找出自己被否定的次人格，並加以包容，有一個方法可以讓它們浮現出來，就是去歡迎任何「可能的」次人格，假設它是你的次人格，並加以處理。正如雅比嘉做的一樣，你也可以處理你那個責備其他部分不好的次人格。

◻ 身體掃描

進行「身體掃描」也可能是另一些可以加以處理的次人格，它們可能具有豐富的資源。我們常會將多餘的情緒放進我們身體上的不同部位。藉由檢視任何與我們分離的感受，我們就可以知道它們存在與否。我們可以注意有任何沉重的感受，特別溫熱的感受、微小卻又重要的疼痛、衰弱的感覺、以及任何我們無法描述的感受。但我（康尼瑞兒）檢視我整個身體，我感受到這類的訊息。身體上某種疼痛的訊息，可能是某個次人格引起的。我常會有一些自己無法用言語形容的感受，但我可以感到它們在我的體內。有一次，我進行「身體掃

瞄」(body scan)，並發現在我胃部的左邊有某些輕微地疼痛、又溫暖的感受。我向內觀，並且問那個感受：「你想要什麼？」我立刻得到了反應：「我需要愛。」我有了第一個答案後，並且因此得到了整個目標鏈。我早先不知道處理這個次人格會得到什麼經驗；我不需要知道透過核心轉化練習會得到什麼好處。

◆ 執著

對尋求次人格而言，執著又是另一類情緒。由於執著，我們會要自己、或其他人「成為」某種方式，或是「做」某種事情。

當某些事情得以某種方式進行，對我們是很重要的時候，我們即是執著。對某些具有積極意味的執著——像是成功、才智、表現、其他人、工作——常常最容易被忽視。如果我認為自己是愚蠢的，我可能會將它視為一種問題。然而如果要成為聰明的人，對我是很重要的事，這種微妙的評斷也可能阻礙了我自己。我可能得花一段艱熬才能發現、瞭解、及真正地接受自己所犯的錯誤。我可能在做得像個聰明人的舉止及努力上，變得很神經質。我可能表現比別人好，可是卻不太願意去接受每個人身上特有的智慧。藉由處理自己正面及負面的執著，我們可以平衡自己，並且可以觀察、並接受它真正的樣子。

如果你想去發掘自己執著於擁有哪些正面的特質，試著列出一張表來描述你的正面的屬性。然後檢查某個因此而自傲的次人格。我們否認存在於我們體內的這些次人格，通常也正

是我們認可自己、存在於自己體內的這些積極的、正面的部分。如果在我們的積極特質的表中，有「我是個慷慨的人」這一項特質，我們也可以找到某個部分希望去保有每一件事物。如果有「我是寬容的，並且願意配合別人」這一項，相對的我們也可以找到某個次人格想以我們自己的方式進行。如果有「我是仁慈的」這一項，我們也可以發現「不仁慈」的次人格。當我們處理這兩種次人格——仁慈、以及喜歡仁慈的部分，加上想要不仁慈的部分——我們就能夠完全接近完整的人格。當我以它們的本體狀態來矯正這兩個次人格，我變得較不會執著於要仁慈，而且對自己及別人的不仁慈能採取更機潤及中立的態度。

思考：「我執著於什麼？」可以幫助我（康尼瑞兒）發現我對家人的反應及工作上的反應有哪些是不均衡的。譬如說，對我的小孩方面，有時候我會發現自己「需要」他們以某種方式來回應我。如果他們其中一個從學校回來時，好像對某些事在不愉快的時候，我很自然地希望他能夠心情好些。但有時候，我注意到自己「偏執」於要他能心情好些，如果他心情不好，我就會很緊張。這種偏執，會造成我的小孩無法去接受他們自己的不愉快，也無法以自己的方式、或是自己的時光來去消化它們。在處理過我這個執著於要小孩有好心情的次人格之後，我覺得自己更能完整地接納他們——不管他們是快樂或是不快樂。我覺得自己更能支持他們，以他們自己的方式去成長、發展。

當我的小孩在學校面對某個學科的困擾時，我也會覺得有需要讓他們能更容易、更輕鬆地學到它們。當我處理過那個讓我覺得有需要讓他們能更容易學習的次人格後，我變得更能

接受他們面對學習上的困擾。我雖然仍然希望他們能更輕鬆地學習，而且我仍然希望自己能提供他們更有創造力、及更聰明的方式去學習，但我卻不再那麼執著於結果，並且更能接受我的小孩的反應。

我也注意到我常會在教養孩子方面有較強烈的意見，並且也常感到需要我的丈夫以我的方式去正視它。處理過這個「執著」於要他同意我的方式的這個次人格，幫助我分擔了源自於追求「真實」的顧慮及創意，而不再想去戰勝他。

上個月，我（泰瑪拉）有一天起床時感冒，而我非常希望好起來，所以我向內觀，去與那個創造了感冒的次人格溝通。當我集中注意力在我的內在時，我還是沒能從創造感冒的這個部分得到任何回應。我開始覺得非常地不愉快，因為沒能得到想要的回應！我知道我的某個部分非常執著於要好起來，於是我就轉來處理那個次人格。透過核心轉化練習，我得到了一個深層的內在平和的感受。雖然我仍然想要快點好起來，但我不在執著於一定要那樣。我更心情平和地休養了一段時間，幾天內我就完全康復了。

另一種去找出執著的方式是「應該」。任何時候，只要我告訴自己、或別人，某件事「應該」以某種方式進行時，那就是一個很好的訊息，它指出那裏有一個次人格執著於某個目標，用核心轉化練習來處理它，將會從中獲得好處。

注意自己執著的態度，可以幫我找出自己還不完整的微小的部分。當我需要自己外在的某些事物時，那表示我還不認為自己已經是完整的。當我需要自己以某種方式表現時，它意

味著我還不認為自己在更深層的部分已是完整的。

用上述這些方式來找出內在的次人格，並加以處理，可以幫助我們提昇到更好的層次，這種層次遠超越「治療式的改變」(remedial change)。治療式的改變只是「修補破損的部分」，而我們用上述方式得到的改變的層次卻很像是在提煉鐵砂一樣，鐵砂礦本身並沒有什麼問題，然而經過提煉以後，它變得更加精純，而且可以以許多方式來運用它。

☐我留有任何東西在外面嗎？

我在工作室中教授核心轉化練習時，我發現人們常會被他們自己的內在次人格嚇到，當他們第一次發現及處理自己最負面、及最有恨意的次人格時，他們都會感到震驚。譬如說，如果他們發現自己的某個次人格想要殺了某人時，他們就會被嚇到。然而，這些次人格是最需要去關照的，它們會給我們很多東西。只要人們覺得足夠安全，可以去處理它們時，這些次人格就可以自由地改變。

核心轉化練習給了我們一種方法，這種方法可以矯正具有恨意、甚至「謀殺性的」傾向，使它們成為擴張及增強我們去愛及憐憫能力的一種方式。如果我們不去找出任何想要報復、想去控制、甚至想要殺人的次人格，那就表示我們還有一些東西留在體外。找出這類的次人格、以及把它們視為不好的特質的次人格，對我們來講，非常有價值。當我們發現某種想要這些負面特質的次人格，透過核心轉化的處理，即使是最負面、或最具恨意的意圖，都

可能在某些點上轉變成正面、積極的東西。擁有一個想要破壞的次人格，並不意味著「我」想要破壞。它只是我的某個面而已。事實上，如果我們統合了這個部分及它的本體狀態，我們就不再會那麼具有破壞性。如果你非常在意任何負面的衝動表現到你的行為上，我們鼓勵你去尋求某位曾經做過核心轉化的人去幫助你。

矯正我們最負面的部分，可能是核心轉化過程中最動人、及最嚇人的程序。處理負面的衝動，可以幫助我們找回活力及能量。藉由讓這個次人格「假裝」完全以它的方式出現——報復、破壞、或是任何它想要的——這種衝動可以傳遍我們的身體系統。我們需要尋回這種衝動，而不是那種行為。然而，這個過程超過單純的情感淨化（Catharsis）。我們讓這個衝動傳遍我們的身體系統，我們就可以問：「透過它，你想要什麼更深入的？」有時候會有好幾層非常「負面」的衝動，我們的次人格得去經驗及矯正的，一直到它們發覺自己具有正面的、積極的意義為止。

只要我們經驗到這些負面的部分，將之引導到本體狀態之中，我們就會開始感受到這類訊息的意義：不論我發現自己內在有什麼，不管它看起來多麼惡劣，它都具有某種非常美好的東西在裏面。唯有我們經驗過自己的這種內在，我們也不會開始理解別人的這種內在。

藉由核心轉化練習，處理過上百次自己的內在部分後，我逐漸可以用不同的方式來體驗自己。我發現自己的內在部分，都跟我曾遇過的人擁有的非常相似。認識到這個層面，讓我能更深一層地去關愛每一個人，敬愛、並尊重我們每一個人。我們每一個人，對其他人而

言，都好像是一面鏡子。換句話說，我對你、及對其他任何人，都是一面鏡子。在我內在有許多個面，它們映照出人們可能具有的所有特質。你的內在也會有許多個面。當我認識到、並包容了這些面，以及它們的本體狀態，我才可說是完整的。如果我發現自己的某個部分告訴我：「那不是我，我沒有像那樣的東西。」那我可能會以某種方式削弱了自己的力量。

這種思考人性的方式，非常像是一張雷射照片（lasergram）。在這張雷射影像中，比較特殊的特性是當你把某個部分從中切離時，這個影像中的一小部分仍能創造出完整的影像，不過它可能沒有那麼清晰。我們每個人的內在都有這種「完整的影像」，這個完整的影像具有所有的人性。

QQ304442891

最頂尖NLP全套—1536

24小時改變你的性

<http://comeon123.taobao.com>

第二十七章 次人格的形成

我們自己被割離及區隔的部分

「你不必因為犯錯而心情不好，」
心平氣和地探尋原因，「只要你能
由困境中學習。對你而言，真正
確的理由而犯錯，總比因錯誤理由
而不犯錯，而來得好。」

——諾頓·傑斯特 (Norton Juster)

當我們歡迎並統合了自己內在的次人格，它可以幫助我們瞭解自己是如何創造了它們。你在本書中已經唸過了許多的案例，在這些個人的案例及故事中，你也得知某些次人格是如何形成的。在這裏，我們將再提供幾種次人格形成的特殊案例。

◻ 得不到我們想要及需要的時候

莎拉感到悲傷及沮喪，她決定用核心轉化練習來處理這種感覺。她發現自己的目標鏈：想要被照顧↓輕鬆及溫暖↓和平及舒適↓極樂↓存在

當我們進行核心轉化過程時，我們通常無法知道自己的內在次人格是如何形成的。這項過程只引導我們簡易地處理這些內在的部分。然而，當莎拉問她的次人格：「你多大年紀？」時，她得到一個答案：「三個月大。」而且她進入了一個回憶中。莎拉經驗到自己還是個嬰兒，躺在搖籃中，而她的父母親則在旁邊大聲爭吵，完全不照顧她。完成了核心轉化過程之後，莎拉立刻覺得好多了。她很高興自己沮喪的心情能被解決，而且在她與男友間的關係上，「想要被照顧」不再是一件嚴重的事情。

當露絲四歲大的時候，她母親讓她在一個夏令營中待了三個星期。她的母親告訴她會再回來接露絲回家，但露絲當時太小，以致於無法瞭解她母親的意圖。她以為她無法再看到她母親了。露絲因此感到被人遺棄及孤獨。露絲感到被人遺棄的次人格，變成「冰凍在時間裏」，完全停留在那個幼稚的年齡裏。這個次人格讓露絲覺得無法得到自己想要的安全感及愛，也讓她覺得在某方面她是毫無價值的。露絲長大後，發現自己很不願意去要求自己想要的東西，就好像她的某個部分認為她不應該擁有那些東西一樣。

當喬依六個月大的時候，他的母親生了一場重病，讓她完全躺在床上兩個月之久。由於他的父親把時間都花在工作及照顧他母親上面，使得大部分的日子喬依都被單獨地留在自己的床上。他想要人體的溫暖、及像以前那樣的懷抱，但是得不到。很快地，喬依的哭泣，變

成了絕望哀泣。就好像是他的某個部分讓~~他~~他覺得不再能夠得到他想要的、及需要的。他的這個需要肉體滋養的次人格變得隔離，而且繼續著它六個月大的機能。

內在次人格形成的一種方式：當我們還很年輕的時候，在艱困、或危險的時期，我們會將自己的某個部分區隔、或是割離。一旦它被區隔出來，這個次人格就不會再接受我們成長中獲得的任何資訊及選擇。喬依的次人格可能喜歡以「哀泣」來表達自己成熟的方式，縱使喬依一直想壓抑這種情緒；露絲長大後仍會感到兒時被放棄的感受；莎拉體驗到被照顧的需要，以完全不符合她做為一個成熟的人的方式去需索；這些都屬於此種次人格形成的方式。

▣ 批判、責備、以及無法接受的情緒、行為、或想法

朗尼抱怨自己有受到牽制的感受。他從未感到能掌握自己的人生，而且經常會認為別人意圖控制他，使他因此生氣。當朗尼把這個受到牽制的感受當做是一個次人格來處理時，他回憶到過去蹣跚學步的時光，當時他坐在娃娃車中，攀在桌子旁。他很高興地用手攀著桌子，而且弄得很大聲。但他母親走過來，很用力地把他的手拉了下來。經過這次的經驗，朗尼形成了一種潛意識的想法：他無法掌控自己的人生。

卡蘭生長在農家，那裏常會有一些小貓在穀倉中玩耍，她喜歡牠們，並且照顧牠們，就好像是自己的小孩一樣。她記得很清楚，第一次有一隻小貓慘死的情形。有個人開車碾過了牠。牠非常悲傷，而且不相信有人會對一隻小貓如此狠心。她抱起了小貓的屍體，並且把它

抱給她母親看。卡蘭的母親很生氣自己被打擾到，然後很粗暴地抓起了小貓的屍體，把它給丟在垃圾桶中。卡蘭很驚訝自己喜愛的東西竟然被那樣地拋棄。她覺得自己的某個部分也隨著那隻小貓一起被丟進了垃圾中。從此，她開始拋棄她自己的感覺的行為模式。

法蘭克的父親，不管是什麼時候，只要法蘭克因為疼痛而哭鬧的時候，他的父親就會驚惶失措。在法蘭克小的時候，當他傷到手指、或是擦傷膝蓋，開始哭泣的時候，他的父親就會說服他，堅持說傷口已經好了起來，而且開始開一些玩笑。如果法蘭克繼續哭泣，他父親就會說他還是個小娃娃，大男生是不會哭的。很快地，他自己就不再感到疼痛。他常常擦痛、或割傷，而他卻一點也沒有感覺，甚至不知道他是如何弄到的。法蘭克長大後，比較沒有情緒上的變化，而且他也不認為自己比別人快樂。

當我們年少時，我們遭遇某些強烈的感受，而我們卻不瞭解它們時，這些部分可能會被區隔出來。以法蘭克的例子來說，他感到疼痛，並且想要哭泣的次人格，不被父親接受，所以他就把這個部分隔離在外。當卡蘭為了她的貓感到喪失及悲傷時，這種情感因她母親的厭煩及忽視，她的次人格也開始以相同的冷漠來對待自己的情感。當朗尼表現自己是小孩的情感時，他的母親強拉他的手下來，「控制」他的情感，讓他的次人格決定他自己無法控制自己的人生。

來自我們周遭人的批評或責備，常會導致次人格的區隔。如果一個小孩很興奮、很熱切地想做些什麼的時候，被人生氣地命令他安靜、或停下來，他那個熱切的次人格可能馬上會

封閉它自己。如果他還小，他可能還不會表達、甚或感受到熱切的情緒。我們可以回想自己孩童時感到被批評、責備、或不被接受的時候。這些時候，可能發生在我們弄髒尿布、亂吃東西、學習能力落後、不願停止自己正在做的事情、慢吞吞的態度、不瞭解指令、發現自己或別人的生殖器官、恐懼某些事物、哭泣、喊叫、傷害弟妹、或不願與人分享玩具等等。當我們批評任何這類的行為、想法、及情緒、視其為錯誤的時候，我們可能意圖要將它們區隔出來。我們的潛意識會把它們排除、或是假裝它們不屬於自己。批判，常是摒除自己的次人格的基本形態。

喬是一個業務員，但他很討厭電話。這對他工作的發展是一項瓶頸。只要他一想到要電訪，他立刻會害怕，胸部就會冷縮起來。喬發現這個部分的目标鏈：

↓保護↓安全↓自由↓有趣與遊戲↓快樂↓和幸↓深層的和幸↓死亡↓沈靜↓平和及放鬆↓
永恒

這個次人格才九個月大，而且喬想像出來的一個經驗創造了這個次人格。他描述這個經驗：「我們娃娃車中，看到我母親的臉。一張生氣的臉。我最好不要出聲。她擁有所有的力量，而我沒有。她是對的，而我是錯的。也許她很痛恨我哭鬧。」以核心轉化處理過這個次人格後，喬的次人格感受到本體狀態：永恒，他也將這個狀態給了自己的母親。

雖然這個過程讓喬對電訪的感受有了戲劇化的改變，但他認為還不夠。當他進一步地探索，他發現了一整組孩童時期的內在影像——在他比較幼稚的時候。他感到大部分的時候大

人對他的反應，都讓他感到受傷害、恐懼或是孤單。在用核心轉化練習同時處理完這所有的次人格之後（參閱第三十章『核心轉化過程之總結』），喬在電訪時不再感到害怕。

除了會剔除那些「無法被人接納」的次人格之外，我們也常會形成類似批判的次人格。這類次人格扮演了批判者的角色，持續批評我們自己或其他人，甚至我們的父母、或是其他「批評」我們的人，不在自己身邊時，也會這樣。譬如說，如果我們告訴自己不要害怕，我們可能會意圖去放棄會害怕的次人格；同時，另一個次人格會變成批判、斥責害怕的情緒，這個次人格可能會批評自己、或其他人懦弱的行為。

☐ 保護我們不致精神異常的次人格

當愛麗絲九歲大的時候，有一天她父母叫她和她哥哥穿好衣服，準備去車站。雖然她的父母親安靜的有點恐怖，但愛麗絲還不瞭解有什麼異常。當她們到了火車站，愛麗絲的母親轉向她們，告訴她們說：「向你的爸爸說再見，你們將不會再看到他。」愛麗絲呆若木雞。她的某個次人格不願地看到接下來發生的事情。當她回想那段記憶，火車站中發生的景狀歷歷在目。當她想到離開火車站以後，她的記憶就變得很模糊。在那次的經驗之後，不久愛麗絲就戴上了眼鏡。愛麗絲的次人格要她的視覺模糊以保護她不受這個非常不愉快的經驗所傷害。

蘿絲無法記得大部分的孩童時期，有七年多的時間完全是空白的。她小時候是個嚴重的

受虐兒。從很早以前，她的某個內在部分就已經形成了，以保護她免於精神異常。這個次人格發現如果她回想那些曾發生過的慘痛經驗，她就會再度心情惡劣。在潛意識的層面，這個次人格以掏空她的記憶的方式，盡其所能地保護蘿絲。

當我們經驗到某些我們不知道如何去理解的事情時，像蘿絲及愛麗絲經歷到的，通常我們的次人格會把這種經驗排除出來。在保護我們自己免於某些我們無法將之統合到自己的世界裏來的事物的傷害方面，這種排除的方式是目前所知的最好的方式。

珍有一個次人格一直要求要完美。假使她無法把某件事做得完美無缺，她會連試都不想試。這種心理讓她無法去做自己想做的事情。珍處理過這個內在部分後，更清楚這個次人格是如何形成的。當她在成長的期間，她母親常對她大吼大叫的。然而她母親大吼大叫，大多是因為她自己的情緒、及面臨人生的挑戰時，才會那樣，可是，年幼的珍卻把它當作是由於自己表現不好，使自己受到傷害。大概在九歲大的時候，珍的某個次人格做成結論，如果她能表現完美，她的母親就不會再對她大吼大叫。從那時候開始，這個內在部分即一直強迫她把每件事做得完美無缺。

◻ 接納所有的次人格

瞭解到我們是如何造成內在的隔閡，讓我們可以更清楚自己該如何教養小孩，讓他們人格更完整。這裏有個案例：

安妮從學校哭著回家，媽媽問：「安妮，怎麼了？」

「他們取笑我！他們叫我安妮花泥！」安妮大聲地哭了出來。媽媽想要盡其所能地幫助自己的小孩，同時又想起了自己小時候被人取笑的情形。她不想讓安妮有這種經驗，她表情僵硬地擠出了笑容，並且用開玩笑的聲調說：「噢，安妮，那不是什麼大不了的事，不要讓這些小事困擾妳。」

安妮的媽媽有好的意圖，可是，她不瞭解自己給了安妮一個訊息：她的經驗有某些是錯的。如果她媽媽的內心瞭解到她女兒現在面臨的經驗，正是她女兒現在最深刻的感受，並以這種內在的認知狀況來處理她女兒的情緒，安妮可能會把自己的情緒處理得更好，其實那種情緒正是安妮性格完整的一項指標，只有任何不愉快的事情發生，她就可以感到心情不好。安妮的母親當時若是以同情她的方式開始，告訴她：「噢，安妮，我也很難過，」即可安慰她，「妳真的不應該被這樣嘲笑的，對不對？」安妮的媽媽當時若給她這種訊息：她的感受是可以接受的，她有這種情緒是無可厚非的，安妮就不需要把她自己的那個次人格給摒除掉，而去假裝它們並沒有造成困擾。

◻設定規則，而不要用批判

教養孩子，要他們人格完整，並不意味著要讓他們做任何他們想做的事，如此他們就不會被壓抑。要能健康、快樂、完整地成長，是要讓他們學習包容別人的需求及狀況。設定規

範及界限非常重要，小孩子若無適當的規範，比較會不愉快、或是無法跟別人建立良好的關係。

當小孩有了明確的規範，這些規範不致批判他們的任何想法、感情、或行為是不好的，他們就不必把內在部分給區隔出來。如果規範錯誤，小孩會意圖放棄自己的某些部分。如果父母設定規範，但仍接受孩子們的情感及行為，認其為自然，小孩就不必把某部分給割離。

這裏有個簡明的例子：四歲大的安弟到鄰居那裏玩，到了該回家的時候了。「不要！」安弟大叫，「我要在這裏玩！」安弟的母親有很多的方法可以選擇，如何讓她的意思（該是離開的時間了。）順利表達，如果安弟真的想那麼做，她可說：「你已在這裏玩了很久了，對吧？我們現在該走了，安弟，你明天可以再來玩呀。」她可以扶起他的手，對他說：「你還想在這裏玩呀？我們現在得回家囉，這樣我可以做晚飯給爸爸吃呀！你跟小朋友們說再見吧！」

◻ 摒除與歡迎歸來

我們摒除掉的許多次人格，都是因為我們潛意識上認為它們需要被愛、被稱讚、被保護、微笑、擁抱、回饋、及愉悅，而這些部分是「不好的行為」，得放到「其他地方」。我們把這些次人格擺在自己身外，讓自己遠離它們，然而，這樣做之後的結果，並不是我們想要的。這些次人格如果被摒除的夠遠的話，它們就不會隨著我們一起成長、成熟，所以即使

我們已是成人了，它們仍繼續行使這些「不好的行為」。有時候，這些次人格會藉由評判別人來行使這些行為。例如，如果我們曾將某個生氣的次人格摒除掉，當我們長大後，它可能以批判那些會生氣的人們做為它的表現方式。

次人格的形成，總是在我們盡一切努力想去克服困境的時候。不管我們是如何、為何把我們的次人格從自己體內摒除掉，我們仍可歡迎它們回到我們的體內，並用核心轉化過程將它們重新轉化。你不需要知道自己的次人格是如何形成的，也可以發現它們，並處理它們。大部分的人都不需要知道。你需要的是你想去改變的一種情緒、行為、或是思想形態。你進行核心轉化的起始點，應該是你現在的經驗。

QQ304442891

最頂尖NLP全套

24小時改變你的性格
<http://comeon123.taobao.com>

第二十八章 誰在駕駛座上

轉化那些無法幫助我們的基本的人格形態

請用我真正的名字稱呼我，如此
我才甦甦醒，如此，我的心門才可
故開，憐憫的心門。

——秦納漢 (Thich Nhat Hanh)

做事情是因為你「想要 (Want to)」做，跟你「必須 (Have to)」去做，兩者之間有很大的差別。當我們行為是因為我們必須那樣時，我們就處在一種可以稱之為「受驅使」的狀態。心神困擾、受壓抑、或是耽溺的傾向，都是明顯的受使役狀態。然而，這種情形還有許多種。當我們執著於自己的意圖目標時，我們也是處於受驅使的狀態。它也包括了積極性的個人目標，像是安全、成功、財富、名聲、尊重、權力、以及別人的愛和保護。我們對這些意圖目標的執著，通常我們自己並無法認識到這個事實；它是一種潛意識的形態。與被使役相反地，當我們以某個本體狀態來達成自己的目標，而不是執著於這個目標時，那時不

管我們能否達成自己的目標，我們仍會有幸福及完整的感受。

◻ 受驅使去做或獲得

受驅使的心理狀態，促使我們去「做（do）」或「獲得（get）」我們的意圖目標。卡麗兒相信如果她「做」得足夠好，她就會心情好些。小時候，她就記得如果她做了某些事情，像是得到好的成績、與人建立好的人際關係、或是穿了吸引人的服裝，她才會被人稱讚。

她不記得曾因自己的本性而感受被愛、或被接受。她甚至記得被教導：「如果你得到真正的好成績，你才是一個好女孩。」卡麗兒長大後，發現自己被驅使地去做這個、做那個，但是沒有一件事能夠真正滿足她。她總覺得自己還要做得更多才行。她做了那麼多的事，以致讓自己的生活偏離軌道，失去平衡，然而她仍然無法做到對自己非常滿意的程度。

卡麗兒給了我們一個美國文化中非常普遍的形態——大部分的美國人的生活，都被架構在「做」與「獲得」上面。我們「做」事情去「獲得」成功、成就、安全、愛、或讚許。像成功、或愛之類的目標，屬於有價值的；但當我們是被「驅使」地去獲得它們，我們就喪失了自己選擇自己行為及感受的能力。我們都需要進食。對大部分的人而言，進食並不是什麼問題。然而，如果我們因吃了太多，超過我們身體的需要，或是吃太多垃圾食物，或是厭食，而因此傷害到我們的健康，那麼進食就成為一項問題。當我們因受驅使的狀態下行動，我們

的行為就會具有貪婪、或絕望的特質，而不是完整、或完全的感受。

我們會因受驅使而去做任何的事情，但是在美國的文化下，以下幾種受使役的分類是我們比較熟悉的：

1. 受成功的驅使。
2. 受愛及讚許的驅使。
3. 受強烈情緒的驅使。
4. 受金錢及物質的驅使。
5. 受控制及權力的驅使。

你看過上述分類後，我們要你去發現是否有上述任何一種的因素影響了你的行為、情緒、或是反應。大部分的人都會有上述各項分類中某些受使役的行為、情緒、或反應，不論它們是極端的，或是輕微的。我們甚至無法知道自己受使役的方式，因為它們早已滲入了我們日常生活的經驗中。我們未曾經驗到事物可能有不同的表現方式。就好像魚不會注意到水一樣，我們把自己最基本的行為模式視為是「天生如此」。唸過上述這些被使役的狀態，給你機會去開始讓自己感受自己的行為、情緒、或反應，看看哪些是具有被驅使的特性。

☐ 受成功的驅使

泰德是非常成功的上班族。綜觀他十五年來在財務企畫方面的經歷，總是一個成功接著

一個。他極受同僚們的推崇，而且每個人都認為他真的應該被推崇。由於他每天工作十六個小時，他很少跟自己的太太及兩個小孩在一起。不過，他仍然認為他們也享受到他的成功的好處。在這四年內，他從未曾休過假，但他告訴自己工作真的對自己很重要。除此之外，最近他休假時，他無法放鬆心情來玩樂。他的內心有種空虛、及萎靡的感受，他不知道自己該做什麼才好。當泰德每天早上起床，他立刻受驅使地要去工作，並想確認這個月要比上個月更有成就。不過，他的成功，對他來說，愈來愈沒有意義。有時候，縱使是他達成了一件大案子，他仍然感到不充實。當泰德小的時候，他的父母親就是個大忙人，從不關心他，除非他獲得一個獎項、或是得到了好的成績時，他們才會注意到他。

瑪格瑞特是個非常有才能的作家，雖然她沒什麼錢。幾乎每個讀過她寫的故事的人，都會喜歡這些故事，而且會建議她把它們拿去出版。但瑪格瑞特一直沒跟出版業者接觸。她的一位朋友還曾利用工作上的方便，將它們拿給了一個地方性雜誌編輯看，他非常有興趣。但是瑪格瑞特並未安排跟這位編輯碰面，最後他終於放棄了。不論何時，只要瑪格瑞特開始想要做些事情，來進一步地發展她的事業時，她都會有那種特別空虛的感覺，幾乎讓她覺得自己不存在一樣。當另一個更好的機會出現時，她會興奮好一會兒，然後這種興奮就會變成焦慮。她讀了一些探討「自我毀滅」的書，她瞭解到她面臨了困境。但她無法停止那樣。瑪格瑞特的父母非常的成功，但在她的印象裏，他們是非常膚淺、而且冷酷的人。

泰德跟瑪格瑞特兩人都具有相同的情形：他們兩人都受到「擁有某種程度的成功」的驅

使。泰德受驅使去成功，而瑪格瑞特則受驅使去遠離成功。他們以某些方式來認識到自己成功的程度。泰德意圖透過高度的成功來擁有自我的感受；只要他一放慢腳步，他就意識到自己缺乏自我的感受。相反地，瑪格瑞特是個溫暖且嚴謹的人，由於她認為成功得伴隨著膚淺與冷酷，所以當她開始成功時，她反而會喪失自我的感受。她對「成功」的理解，受到她對「自己是什麼樣的人」的這種感受所干擾。他們倆人執著的、及被驅使的東西，即是成功。

◻ 受愛及讚許的驅使

莎拉可能是你能遇到的最好的人了。她可以為朋友做任何事情：在朋友困難的時候提供協助、舉辦驚奇的宴會、拜訪朋友時順道替別人拿乾洗的衣物、或是帶一些食品之類的禮物。這個周末，當她替她姊姊及鄰居照顧小孩時，她還打算在小孩午睡的時候花些時間去幫她的老闆娘縫一些東西。然後，她要載這些孩子出去，順道去檢着她前夫的房子，因為他不在城裏。一旦孩子送回到他們父母親那裏，她要把自己晚上剩下來的時間用來慢跑及讀一些關於運動的書籍。她痛恨慢跑及運動，但她最近讀到一本雜誌的標題是男人都喜歡女人喜愛或分享自己的興趣。

莎拉計算自己的價值，用有多少人喜歡她為標準來計算。當她到了一個新的環境，她不認識任何人時，她就會感到空虛。她很快地與旁人結交，以便讓自己能有安全感。莎拉非常努力地去獲得每個人的讚同，以致於自己也不知道自己想要什麼！雖然大部分的人都喜歡

她，但她仍然無法滿足，而且還會擔心人們可能會不喜歡她。不管是誰，只要有人批評她，她都會覺得自己被遺棄了。她的生活非常辛苦，因為要討好每個人，並不容易，特別是現在。她的一些朋友、對她從不為自己打算的態度，就很不認同。

蓋兒有兩個好朋友，但除了跟她們在一起之外，她都是自己一個人。她在唸高中時，午休時間她通常都到圖書館唸書，因為她很害怕跟自己的同學在一起。現在她已三十歲了，還是很怕自己一個人去餐廳用餐。

蓋兒是個化學技師，她非常忙，很少真的有時間可以跟同學接觸。她非常喜歡、愛慕蓋瑞，她的一個同事，但是她不認為自己有勇氣去跟他說話。她無法忍受蓋瑞可能會不喜歡她的想法。

維克有時候被驅使去做一些別人不以為然的行為。他常在肅靜的環境中在一羣人裏大聲喧嘩；或是在禁止吸煙的地方吸煙；或是到餐廳用餐時不著正式的服裝等等。這也是一種受愛及讚許的驅使的例子，因為他沒有一種幸福的感受，可以讓他不再依賴來自別人的關愛及讚許。

莎拉受驅使去討好別人。就好像她整個幸福的感受，都依存在別人的愛及讚許之上。而且，她從未因別人讚許她而滿意過，她也未曾真正經驗到幸福的感受。許多人浪費了自己的人生、犧牲了自己的需求，受到討好別人的驅使，終以痛苦、或憎恨收場，他們為別人做了那麼多，還是無法滿足。

同樣是受到驅使，雖然蓋兒的行為跟莎拉不一樣，卻相當類似。她也想要別人的讚許，但是她對無法獲得讚許的恐懼太過強烈，為了避免被拒絕，她自己拒絕了所有的人。避免和人接觸，讓她免於受傷害，但是她仍然感到受驅使，因為她逃避了自己最想要的東西：別人的愛與讚許。

維克受到「不被別人讚許」的驅使，以致於讓他做了一些他知道可以讓人有負面評價的行為。

大部分的人都希望別人能接納、愛、尊重、瞭解、認同、或讚許自己。許多時候，我們知道這些目的，並且意圖由別人那裏求得。有些時候，我們會下意識地進行，完全不感覺到除非自己由別人那裏得到所有的這些正面、積極的特質，自己是不會滿足的。

我們都會以不同的方式尋求愛與讚許。為讓我丈夫覺得我很有吸引力，我可能會特別的打扮。為了讓我的家人或朋友愛我，我可能會買一些禮物送他們。為了讓我的小孩喜歡我，我可以為他們做任何事情。或者為了獲得尊重，我在工作上盡全力打拚。

◻ 受強烈情緒的驅使

不管發生什麼，海倫娜總是情緒過於激動。如果事情順利的話，她會有一個活潑的個性，並且能讓自己有創造力及藝術特質。然而，如果不順的時候，而且大部分的時候都是這樣，她就會無法控制自己的情緒，而且有些狂想。對海倫娜而言，生活充滿了痛苦、喪失、

生氣、及悲傷，而且都是很嚴重的。有一天，因為商店不接受她把受損的牛仔褲拿去退貨，讓她發狂了。她把這件事視為是對她個人的侮辱——他們根本就不相信她。任何人，只要在場的，都可以看到海倫娜當天是那麼地失去控制，幾乎捉狂。隔天，她又被電視上報導的餓荒景緻吸引，讓她悲傷不已，她哭了又哭，好像整個世界就要毀滅一樣，讓她一整天都無法做別的事。又隔了一天，海倫娜又在嫉妒中渡過，她嫉妒那些看起來過得比她要愉快的人。她突然恨起同一棟公寓裏的每一個人，因為他們有比較好的信用標準。

雖然強烈的情緒讓海倫娜的生活看起來像是在坐雲霄飛車一樣，但是她還是樂此不疲。強烈地感受事物，讓她知道自己還活著！縱使她的情緒常帶來極度的痛苦，但對她來說，總比情緒上空虛、或是孤寂的時候好得多，所以，她總想將一些事來讓自己有強烈的感受。

巴利的母親在他四歲的時候去世。那天，他父親告訴他他是個大人了，要堅強一點。對巴利的父親而言，「堅強」就是不流淚、不表現自己的情緒。自此以後，巴利總是緊閉著自己上唇，不管發生了什麼事，他總是把自己的情感擺在一邊。事實上，他從四歲至今，從不曾流過一滴淚。只要有人表達自己的情緒，巴利就會覺得非常不安。

我們大家都會有不愉快的心情。它們正是讓我們成為人類的其中一項因子，而且每一種情緒都有某種正面的價值。然而，有時候，這些情緒以不適切的形態出現時，我們會受到傷害。在這些時候，我們常被驅使去經驗那種情緒，一次又一次，我們受它的支配，縱使我們知道它對我們不利。有時候，它就好像是我們讓自己的生活去創造那樣的情緒反應在自己的身

上，一次又一次。

海倫娜是一個被強烈情緒操縱的極端的例子。我們之中的某些人會被強烈的情緒以某種微妙的方式驅使；另外有些人，像巴利一樣，卻被「不要」有強烈的情緒所操縱雖然有一些人能像巴利一樣把情緒排除掉，但大部分的人要消除情緒的時候，為了維持自己情緒、想法上的平衡，還是會採取哭泣的方式。在我們的文化中，男性的情緒上的表達，比女性表達情緒時，較不被接受。結果，造成許多的男性被迫使去遠離情緒。

◻ 受金錢及物質的驅使

~~~~~  
佛曰：欲者，諸苦之源也。

慾望也是購物的根源。廣告不會讓你買些垃圾，

別人的期望不會讓你買些垃圾。

電視不會讓你買些垃圾。你的「想法」讓你買了垃圾。

注意那些容易受騙上當的想法。

——『金錢與生活』(Your money or your life)

葛瑞達沈溺於物質的享受中。她對各種物質的享受，已遠超越了對質料或美醜的評價而

己。不管她得到了什麼，她總想要更多。雖然她的丈夫提高了收入，她還有抱怨他賺得不多。她非常嫉妒自己的妹妹，總覺得她擁有的比自己還多。

三年前，葛瑞蓮的丈夫跟她離了婚。為了分產，他們決定賣掉他們所有的東西；對葛瑞蓮而言，她們賣掉的每一件東西，就好像從她身上割掉一塊肉一樣。所以，縱使她必須儲蓄，她還是花錢買了昂貴的傢俱、珠寶、銀器來取代被她丈夫賣掉的東西。幾天後，她的內心又感到空虛，為了讓自己好過一點，她又跑去買了一些東西。這樣讓她好過了一會兒。但終究是無法持久的。終於，她破產了，然後她就用信用卡去買東西，以追求那短暫的歡愉。

葛瑞蓮與一位財務企畫師學習如何去儲蓄及投資，以為她退休時打算。然而，在開車回家的路程上，她覺得為了要讓她的收支穩定而去犧牲那麼多的東西，實在很難過，所以為了要讓自己高興一下，她決定把車停在毛皮店前。葛瑞蓮的財務規劃課程很快就結束了。

菲麗茜是被佣人帶大的小孩，之後被送到寄宿學校唸書，暑假則被送去夏令營中渡過。在這種經驗之下，讓她覺得金錢及物質即是罪惡，她決定過禁欲的生活。她盡可能地只用些許的金錢或物質來過活。她對有錢的人極端厭惡，認定他們都是自私的、膚淺的。菲麗茜現在跟一個叫蓋利的人同居，蓋利這個人也不願屯積金錢或物質，因為他相信金錢或物質會讓他得負起更多的責任。

我們的文化中，非常地強調物質享受的重要性，許多人的生活完全圍繞在金錢、或資產上打轉。美國四格漫畫中的主角李納斯是個典型的受物質趨使的例子。雖然我們還不致於像

葛瑞蓮、或者是李納斯那樣，但大部分的人，在某種程度上，還是會執著在購物、或擁有某些東西之上。購物、或擁有某些東西，或許蠻有意思的，但是根據最近的一項調查顯示物質、不管是什麼東西，很少能讓我們能快樂很長的一段時間。在我們的國家中，我們現在花費較幾年前更多的金錢在物質的享受上，但是，人們在描述自己「真的很快樂」的頻率上，卻跟以前一樣，沒什麼太大的增長。

除了被金錢、或物質奴役之外，有些人卻是被意圖不用的金錢所操縱。確實有一些人，像菲麗茜與蓋利一樣，被逃避金錢及逃避物質所奴役。

當我們以本體狀態來出發，而不是以被使役的狀態來面對時，我們的目的即不再是放棄我們所擁有的，也不是要盡我們所能地求取。我們的幸福感不是依賴著購物、或擁有某些事物。我們對事物的享受，變成是我們生活中的一些附加的好處，而不是使我們被操控的東西。

### ◻ 受控制及權力的驅使

喬爾是一家大公司的行銷部門經理。他對自己的職位非常的滿意，因為大部分的時候，他就是自己的老闆——也是部門中其他人的老闆。當喬爾叫大家跳，他們就跳。他喜歡那樣。喬爾在部門中訂了一個規矩，只要有人遲到，就要被罰十塊美金。但是，他每個禮拜總會有一次故意遲到——只是要就此顯示自己是個主政者。

一年中總有幾次，喬爾會舉辦個研討會、或讀書會，以證明他當經理的能力。他特別喜歡學新的技巧，如此，他可以讓他的也照著去做。上個禮拜，他的一個下屬尼德，走進他的辦公室，沒有事先約好，尼德對他提了一些非常有用的行銷手法，他雖然很欣賞尼德的點子，卻很討厭尼德沒事先約好就直接進他辦公室的態度。他覺得尼德對他的權威似乎有點不太尊重。

喬爾總是没有辦法進入生活中較羅曼蒂克的情境。他曾跟一位非常有吸引力、非常有趣的女人結婚，婚姻生活很短暫。結婚不久，就發生了問題。有一天他回家，發現她移動了某些傢俱。喬爾非常不悅。他很快地瞭解到自己對事物該如何進行有很強的好惡，而且他不想要有任何人去挑戰他的權威。而且，她有時會指正他，要他用其他方式來處理某些事情，這更讓喬爾無法忍受。

喬爾不喜歡去看自己的父母親，因為每次回家總讓他覺得自己還像個小孩一樣。他回憶到自己小時候，父親曾為他做過許多的決定。他父親對他相當嚴厲，只要喬爾做了一些他不想讓喬爾做的事，他父親就會很嚴厲地責罰他。喬爾最痛恨的就是別人告訴他該做什麼。

道格是一個社工，他則是受到「避免去控制」的驅使。當他有了能讓事情更順利進行的點子時，他總是告訴他伙伴中的一人，讓他去處理這個事情。當他在服務客人時，他很關心他們，而且想看到他們的狀況能變好，但是，要他去影響他們的生活，會讓他覺得很不自在，所以，他只是期待他們能靠自己的力量變好而已。

大部分的人都曾被一些我們無法控制的人或事弄得不愉快：高速公路的交通、世界局勢、或者周遭的人們等等。許多夫妻的爭吵，都是在爭誰有控制權、誰坐在駕駛座、誰決定電影頻道、誰決定錢怎麼花。而且，有些人，像喬爾，把自己的生活都建立在權力及控制欲上。而受到「避免去控制、或去影響」的驅使，像道格，又是另一種受權力及控制驅使的形態。

如果我們意圖去批判某個追逐權力及控制欲的人就是不好的人，我們反而更難去發覺自己身上所受到的操縱。如果我們發現自己抱怨、或煩惱別人追逐控制欲或權力，可能我們自己的某個部分也想要控制或權力。

### ◻ 由受驅使中解放：穩當的自我感受及幸福感

當我們以本體狀態來出發，我們的目標是能選擇自己該負責的事，並且能對自己無須負責的事，也能心平氣和地對待。我們的內在平和、及幸福感是不必依賴權力及控制的。

達藍為了成為一個學校老師，正在努力地修課。他的人生目標，對他而言，非常重要，而他已經擁有幸福的感受，即使他尚未達成自己的目標。達藍的父母，兩人都是成功的律師，他們不贊同達藍的選擇，因為那種工作薪水低，沒什麼社會地位。他們很怕自己的兒子變成沒沒無聞的人。然而，達藍根本不在意。他知道實現自己的使命，比起金錢、或社會地位，對他來說更重要。他很高興自己進入了一個領域，能有機會讓自己班上的小孩有個更正



面、更不同的童年。

雖然達藍的工作非常緊湊，但他也發現自己有充裕的時間可以享受自己的人生。他可以跟別人一起渡過，也可以單獨享受自己的時光。他有很多朋友，都受到他溫馨的，能包容的個性所吸引。

達藍交了一份報告給一位教授，結果得到了不好的成績。他直覺上不太快樂，但是，他的不愉快很快地轉成好奇心，他很好奇他的教授的評分標準。他請求他的教授更多詳細的指導，而且發現自己同意教授大部分的觀點。有些教授建議的寫作方式不適合達藍的口味，但是，他還是很樂意運用這些方式去回應教授想要他做的。在接下來的作業中，他得到更高的評分。

達藍最近開始實際教學。他有一點不知道該如何跟小孩相處，所以他請他的指導老師給他充分的指導及建議。有一天，有個學生非常抓狂地向達藍吼著：「我恨你，我要我們的老師回來！」達藍曾注意到這個學生有些沮喪，好像一直抗拒去學習這門課。達藍並沒有斥責、或認為這個孩子心情不好，達藍傾聽他所說的，並問他一些問題，以瞭解孩子真正想要的。小孩後來哭了出來，告訴他說他家裏有些事情困擾著他，而且他對學校也有些不滿。

達藍的朋友比爾不太認同達藍的女友史達茜。史達茜沒有一副電影明星的外表，而比爾認為那很重要，比爾說：「你可以找到比史達茜更好的女朋友。」達藍傾聽比爾所說的，而且瞭解到為什麼比爾不喜歡史達茜，他並沒有接受比爾找個「電影明星」的建議。他謝過比

爾的建議，並且告訴他史達茜吸引他的特質所在。

瑪藍妮最近把車子開去修理。當她取回車後，她發現老問題還是沒有解決。她不太高興問題還沒獲得解決，而且她還得花時間去處理，但她沒有因此而狂怒、或是情緒惡劣。她很快地進入了解決問題的情緒。當她回到那家店，以得到更多的資訊，而不是認定那家的技工想拐她，她反而讓那個技工承認自己犯了錯。

有天晚上，瑪藍妮的鄰居們到她家吃晚飯。瑪藍妮的小孩傑森和利貝卡開始從對方的盤中搶食，弄得兩個人都不高興。瑪藍妮提醒他們乖一點，只准用自己盤裏的食物。她告訴他們，如果他們可以做到，就可以繼續坐在一起；如果不行，她會坐在他們中間。她沒有因為他們在鄰居面前做了一些不規矩的行為，就感到困窘或被激怒。她不用責備她的小孩不規矩的行為，就可以在餐桌上製造了一個良好的用餐氣氛。

瑪藍妮的丈夫把黑墨水倒在她的東方地毯上，讓她很生氣，很不高興。她告訴丈夫約翰她的感受，然後很快地接受了這個狀態。她把地毯給了救世軍，並要她的丈夫找一條新的地毯給她，然後繼續過著她的生活。

達藍跟瑪藍妮本身就具有基本的幸福感及完整的人格，所以當他們面對著個人的挑戰及限制，這些特質就在那裏幫助他們。他們擁有穩當的自我感受及幸福感、以及內在的自由，可以讓他們選擇最有效的方式表達自己。

當我們處在一種受使役的狀態時，只告訴自己要「擁有穩當的自我感受及所有的幸福



感」，這種方式似乎不太有用。只是意識上知道自己處於被驅使的狀態，並不足以導致有效的改變，因為我們的某個次人格仍會抗拒去接受本體狀態。如果我們無法獲得本體狀態，我們可能繼續想用過去的方式來運作——透過我們的意圖目標——縱使這些方式一點用都沒有。

達藍與瑪藍妮的行為並非「意圖」要成為完美、或是「意圖」要表現成熟。我們都知道意圖去表現愛——表現這種情緒——跟擁有愛或仁慈的行為兩者之間的差別，擁有愛及仁慈的行為發自於我們的內心，因為我們正是處於愛的狀態。達藍自然且自發性地選擇了符合他深層價值的東西，因為他的實在的本體狀態，讓他不必去依賴外在的任何東西。當瑪藍妮周遭的事物處於混沌或緊張的狀態時，瑪藍妮有能力能保持平靜，並且主導一切，因為她可以自發地達到心靈中的本體狀態。當她感到生氣或不平衡時，她的本體狀態立刻會出現，讓她很自然地表達她的情感，而不是去批判自己、或是責備別人。

### ❖ 無法確定的驅使源

有些讓我們受驅使、或必須去擁有、必須怎樣的事物，可能無法輕易地將之歸納到上述五項受驅使的原因當中，或者是可能源於其中的數個原因。譬如說，在我們的文化裏，要擁有一「正確」的外表，即是一種非常普遍的受役狀態。每年都有上千億的美金被花在減肥、化粧品、矽膠手術、流行服飾、以及抗衰老產品上。何種驅使源可以完全涵蓋這些意圖呢？每

個人都有他們各種不同的答案。有些人受驅使去改變自己的外表，是因為要獲得愛、或是別人的讚許。有些人可能受驅使去保有某種成功的意象，或是擁有一種成就的感受。另外一些人可能是要權力——有些上班族覺得那就好像是穿上一件「權力外套」。有些人「必須」以某種方式打扮，才能讓自己高興。又有些人，擁有整櫃的昂貴衣物，才能顯示他們是富有的。

坦雅受到「與周圍的人競爭」的驅使，縱使周圍只是個陌生人，都是如此，這造成她生活上的困擾。她告訴我們：

競爭是我的生活故事中的重要因素。小時候，為了吸引父母的注意，我跟自己的兄弟姐妹競爭。長大後，這種情形更嚴重。我曾在一家廣告公司上班，我跟別人一起被安排在一個組裏，而我們之間有許多的競爭，像行銷、促銷之類的，而這些競爭讓我快瘋了。最後，我辭掉這個工作，另外找一個不必跟任何人競爭的工作。我一直受到一個嚴苛、幾近虐待的內在聲音所驅使。縱使我只是在騎自行車，如果有人超過我，我的內在聲音就會說：「你不好，怎麼可以讓這個傢伙超過你，你實在一點用都沒有。」

我對這個聲音做了核心轉化練習，發現這個部分想要被注意、被愛、及被稱讚。除此之外，它還想要我的愛。它的本體狀態與我的靈魂合而為一了。

現在，我跟兩個女同事一起工作，我們有相同的老闆。其中一個女同事比較受這個老闆的喜愛。在過去，我會對此燃起競爭的態度及嫉妒心，並且意圖去「贏取」這個老闆的心；

但現在我根本不會想去介入這種狀況。它不再是那麼一回事。

當我在騎自行車時，如果有人超過我，那個嚴苛的、漫罵的聲音也不再出現。現在會想說：「那又怎麼樣？」

坦雅曾受「競爭」的驅使，而這個驅使的次人格想要關心、愛、及稱讚。另外一些「受驅使」的行為，可能很難去加以歸類，像是被「想報復」的驅使。被「抽煙、或喝酒」的驅使、被「想說話」的驅使之類的。很幸運地，對核心轉化練習來說，我們是否正確地分析了自己的行為，並不是很重要。重要的是找出使我們被使役去做去擁有的原因，那我們就可以將它們加以轉化。

QQ304442891

最頂尖NLP全套—1536

24小時改變你的性

<http://comeon123.taobao.com>

## 第二十九章 疾病轉化

### 運用挑戰

去打破我們習慣的模式，通常會引發一種危機。而這個危機是一種禮物、一種機會、而且可能  
是生命熱愛我們的一種展示方式，它引領我們  
超越自己現有的表現方式。

——萊士禮·雷伯 (Leslie Lebeau)

重病，可能是我們一生中遭逢的最大災難。疾病會威脅到我們的生命力，有時甚至會威脅到我們的生命。沒有一個人願意在意識上去選擇要生病，疾病這種災難比較像是一種初期的表徵。上述的語言，是我的一位朋友萊士禮·雷伯在經歷過人生中大災難後的結論。我們的疾病可能是一種指引，「生命熱愛我們」足以給我們一些主要的暗示。健康上的問題、或是任何一種大災難，可能是個機會，這個機會讓我們去超越過去我們加在自己身上的限制。災厄，常讓我們不再能去繼續我們舊有的生活、或是我們生活中既有的規則。它給我們機會

去從一個更深層的內在健康及平靜中創造一種新的生命。

很多人想要一個生命中的巨大危機來強迫自己去經驗不同的個人成長。在我們日常的生活，常沒有什麼可以讓我們在自己的深層的意識上，在我們的本體上去改變。我們發展出一種較好的外表，或較佳的行為。這種方式就好像我們做了比較好的打扮，或是穿上比較好的服飾，以讓自己在外在上看起來比較好。我們也可以非常的成功，但是在內心裏卻不一定是滿意的。

如果說這種想法——災厄，是上天引起我們注意的方式——是值得信賴的，那我們就需要某些協助來去解析這些訊息。沒有人是自發的、或自然的置身於危難當中。曾有兩個人在空難中生還，這兩個人都受到極大的衝擊，但是他們的反應完全不同。其中一人瞭解到生命的每一分鐘都是非常珍貴的，他減肥成功，並且確實掌握了自己的人生。另一個人則認定自己是這個充滿危機的世界中的一個受害者，他變得很消極，而且不願離開自己的房間。

核心轉化過程給我們一種簡易的方法，去運用疾病（或是其他災難），把它當作一項機會，去超越過去及發掘內在完整的機會，而內在完整可能成為我們生命的基礎。核心轉化給我們一種更深入的方法。它幫我們超越過去自己那種所謂「比較好」的角色。我們可能成功地操縱自己的人生，而不必去面對自己的某些面。我們可以避免要自己做更多的狀況——去成長及學習。核心轉化練習給我們一種溫和，卻有效的方法去改變內在——改變我們的本體，而不是讓我們由外在看起來比較好。這種本體的改變，就好像是回到了自己內在的家

裏，就好像是一個深層的自尊、我們一直想要、卻又不需要知道我們想要的自尊。  
在本章裏，我們將專門談一些處理疾病的方式，而這些策略可以適用於任何生命中的困難。

## ▣ 疾病的表面

我們的身體有許多複雜的方式可以維持我們的健康。我們的免疫系統每天都得保護我們免受病毒或細菌的侵犯。許多醫學研究人員現在相信我們的身體每天都在製造癌細胞，而我們的免疫系統，則在它們尚未致病之前，把它們剷除。

雖然我們具有這種不可思議的維持健康的天生本能，但有時候我們還是會生病，為什麼？研究顯示疾病的產生有很多不同的成因。它包括了我們遺傳的背景、我們暴露在毒素、病毒、及細菌中的時間、我們的營養狀態、我們運動的情形、情感上的平靜與否。很少有其中一項因素可以百分之百地引發或創造一種疾病。通常，某個大病的發生，至少會有兩種，或更多種的因素一起去創造這個疾病。我們知道吸煙容易增加引起肺癌的機會，但不是每個吸煙的人都會得到肺癌。我們知道運動可以大大地減少你得到心臟病的機會，但是某些運動選手卻有心臟病。

研究顯示精神上，或情感上的平靜跟健康有很明顯的關連。人們在自己所愛的人去世時，遠較其他時候更容易得到癌症。我們會因為任何人生上的大變故產生的壓力而得病——



譬如說降職、或換工作、或是離婚等等。我們在精神上、情感上如何回應這些狀況，這些頗具壓力性的狀態能夠影響到我們的健康。即便是正面、積極的改變，像結婚、或升遷，也會造成壓力，因為即使是正面的變化也會需要個人調整。

### 需要個人調整

這代表了什麼意義呢？讓我們以一個患有癌症的女性來說。它可能是因為她的家人有這種癌症的遺傳傾向——也許她的母親——或姊妹曾經罹患這種癌症。也可能是由於她的飲食習慣引起了她的病症——大部分的時候，她吃了太多的油炸食品，而比較少吃蔬菜。或許是她的社會關係造成的——她自己一個人住，沒什麼朋友，也沒養寵物。最後一種因素，可能是她面臨許多生活上的壓力。在她的病症發作之前，她可能已經二十幾年沒有工作了，而且可感到她人生裏唯一能依靠的東西已經消失了。

博尼席格博士曾寫過一本關於「特殊病患」的書，內容描述一些罹患「不可能治癒」的病患，在醫師無法醫治他們的狀態下，自己抵抗病魔而好起來的實例。這位女病患如果讓自已穩固了對她健康有幫助的每一個層面，她也可能有機會成為一個特殊的病患。這些層面包括了營養的攝取、運動、休養、或創造一個健康、無毒的生活環境、加上發展心靈上、情感上更大的幸福感。由於核心轉化過程可以影響到我們的精神及情感上的平和，它可以積極、正面地影響到我們的健康、乃至於任何造成我們生病的病因。



### ◻ 如果疾病源自於肉體上的因素呢？

某些疾病有很強的遺傳上、或肉體上的成因。然而，即使是某種疾病具有遺傳上的影響、或是容易由某種病毒、或毒素引發，對這種疾病的引發因素上，它們也只是一種傾向，而非是一種必然。這個概念可以解釋為什麼某些人可以由「家族病」中痊癒、或是從未罹患同樣的疾病，或是為什麼某些人暴露在病毒或毒素中，有些人沒什麼；有些人卻生病了。

我們並不想去低估遺傳、體質、或環境在健康上或疾病上的影響。有些人就是有較強的體質，當別人都生病時，他們仍然能健康如昔。然而，我們也不要低估我們在精神上、或情感上維持平和感的力量。我們才開始學習到我們為了痊癒而創造一個適合的心靈上或情感上的環境的能力有多麼地強大。

核心轉化練習並不是醫療諮詢或治療的替代品。如果你有病，你想要一些有效的醫療資源，我們建議你去找醫療諮詢、或專家，以確定你在肉體治療方面正確無誤。在肉體治療上，精神或情感扮演的角色也很重要，而且有許多醫師會協助你運用所有的途徑來讓你痊癒。核心轉化練習對情感治療方面是一種有力的道具，它也可以運用到肉體上的治療。

### ◻ 自我治療與自我責備

常有人問：「如果我能以心理的方式治療自己，是否意味著我要去責備自己的疾病？是

否意味著我會生病是因為我在某方面比那些健康的人更不好？」

絕對不是。如果你生病，它可能意味著你比別人經驗了更多人生上的挑戰。它可能意味著你的身體具有不同層次的彈性。或者，它可能意味著你準備為自己尋求一種新的平和、或完整的感受。它可能意味著你的小宇宙給你一個超越現在的自我的要求，而你已經有了這個訊息。

如果你知道自己在責備自己，在這一章的後半部，你會學到更多處理責備的次人格的方法。

### ◆疾病要傳達的訊息

疾病要傳達的訊息，最常出現的就是我們需要照顧自己的身體；另一種就是我們得去瞭解及認識那些曾被自己隔離或剔除的次人格。還有三種訊息是：「你已經很不錯了，你可以放慢自己快速度的步調，因為你已經很不錯了。」有時候訊息會是：「你已經打亂了自己的步調。現在正是你對自己真實的時候，而我——疾病——將持續做個提醒者的角色，直到你那麼做為止。」

有一種方式可以用來思考自己的病證，那就是我們可以把它視為我們的內在部分想要繼續自己的行為，以引起我們注意的強度。引發一種疾病對它們來說，並不是一項易事，然而這些內在部分很願意以這種方式盡可能地去傳達某種重要的訊息給我們。發掘到我們的病

症中涵括的訊息，我們就可以運用核心轉化練習來處理其中的每一個次人格。

### ◻ 找出次人格的方法

如果我們能接受處理過一個次人格後就可以馬上痊癒的這種可能，就可以很容易地來處理病痛。在某些時候，我們會要完全地準備好去接受許多的次人格。有時，一次處理一組，或一羣的欠人格，在病症痊癒之前，是必須要做的。當我們在用核心轉化處理已威脅到生命、或是慢性的病症時，我們通常得面對很多種的次人格。即便病症已開始轉好，我們仍要不斷地運用核心轉化練習來維持健康的環境。以下的方法，在找出可以透過核心轉化將之轉變成支援肉體上治癒的次人格上，可以不斷地使用，但無法一次就加以解決。確定自己一次能最輕鬆地解決的次人格的數量。有許多人都認為一次處理一、或兩個次人格的效果最好。

### ◻ 造成疾病的次人格

支援治療的最重要的部分（次人格），正是那些實際創造了這些疾病的部分。當這些次人格轉化了之後，它們會支援治療的過程，而不再引發病症。疾病通常出現在某個困境，或是特別感到壓力的時候，某些次人格可能認為疾病是達成某個目的最好的方式。辛茜雅有偏頭痛，當她在事實上獲得進一步的發展時，它就會復發。她是個工作狂，總覺得自己還不夠努力。她感到還有一大堆工作要做，而且從不認為自己做得夠多了，這讓她備感壓力。當辛

茜雅覺得無法打破現狀時，她就會苛責自己。她不想再繼續這種高度壓力的生活方式，但是她卻無法改變。就在那之後，她開始感到偏頭痛的徵兆。偏頭痛並不是舒服的方式，但卻讓她放下工作，並迫使她讓自己的身體休息一下。

肉體上的疾病，也是一種警訊，它喚醒我們曾以某種方式將之排除的次人格。博特對自己的婚姻很不滿。他認為離婚即代表了失敗，所以他下願意去考慮離婚。在非常深層的心裏，他不確定是否有任何女人會真正的愛他。他覺得自己無法將自己想要的、或自己的情感傳達給他太太知道，或是讓她聽進去。博特發現自己總是意圖去滿足他太太，一個對事物非常有意見的女人。當他在工作上獲得一個新的進展，情況終於到了臨界點。這次的晉升，可以把他推上經理的寶座，並且有更好的薪水，但博特只想到要擔任那個職務，心情就不好。他比較喜歡原本的工作，電腦程式設計。他的老婆堅持要他接受這個晉升。博特把自己的感受放在一旁，去做了他以為對自己家庭是正確的事。他接受了這次的晉升，不到一年，就被診斷出有個腫瘤在體內。博特排除了自己重要的次人格，並且因此形成了肉體病症的環境。如果我們有肉體上的疾病，很可能是我們，像博特一樣，曾感到有需要抑制自己的某個次人格的結果。

我們常不瞭解何種困境與我們的疾病有關。這沒關係。事實上，如果你認為自己確實知道什麼引起你的病症，當你在做內觀，以處理你的內在部分時，你最好是假設你可能是錯的。你只要問：「引起我生病的這個次人格，請現在出來。」準備去接收任何的答案，並注

意自然出現的任何情感、內在聲音、或影像。

### ◻維持疾病的次人格

有時候，我們的某個部分創造了一種疾病，卻由另一個、或另一些部分來維持它。譬如說，某人因內在的困擾而生了病。然後其他的次人格在我們生病時可能喜歡這種保養及別人對我們的照顧。這些部分可能會想要繼續生病，以做為獲得保養及來自別人的照顧的一種方式。當我們在處理健康方面的問題時，我們就得準備去接納我們這些想維持疾病、不想要康復的次人格。

### ◻不平衡的次人格

如果我們生病，想要痊癒時，若是我們的能量足夠支援我們去康復，那對我們的身體會比較輕鬆。找出我們生命中需要「清理」的所有其他部分，對我們的康復將會有所助益。譬如，引起我們緊張的部分，就是可以加以處理的。又如某些激怒我們、讓我們覺得罪惡、悲傷、或是恨意的東西，都是我們可以處理的部分，讓它們回到平衡的狀態。即使是那些與我們的病症沒有直接關係的部分，再把它們拿來處理也是很重要的工作。因為如果我們很容易發怒、或是感到強烈的罪惡感或沮喪，這些都會消耗我們的能量，而這些能量對我們的康復可能很有用。我們在生活中的任何領域中愈是完整，愈是均衡，我們的能量就愈能協助我

們康復。

## ◻承認我們所有的情緒

注意某些想要抑制我們的情緒的次人格，這個步驟特別重要。如果我們對去經驗某種情感有很強烈的抗拒，那表示我們得去處理這個非常有用的內在部分。忽視某種情緒，通常只會讓它們變得更加強烈。我們愈想去把自己的情緒區隔出來，它們就會變得更加扭曲。如果我因小孩或丈夫做了一些事讓我不高興，我會選擇讓自己承認這種不悅，並且告訴他們。這種選擇並不意味著他們做的不對；它只意味著我不喜歡那些情形而已。另一種選擇是去認為：「噢，那只不過是小事一件，它不會困擾我，我只要把它忘掉即可。」如果我以為自己應該不被困擾，我就忽略了自己的一些訊息。這個不悅的部分變得更加不悅，而且可能變得更生氣來。我將會再受到這件事的影響，並且之後又再記起它們。對我的某個部分來說，這個小事可能會愈鬧愈大。

核心轉化過程並不是讓情感消失的魔杖。情感的感受，像怒氣之類的情緒，常是病症痊癒的重要部分。疾病的發生常在我們不願接受自己的某個次人格的情形下：

「我不應該生氣。」

「我應該一直心情愉快。」

「我不應該嫉妒。」



「應該」正是我們某個需要注意及接受的次人格的警訊。核心轉化過程給我們一種方法可以深切地接納、接受具有這些情緒的意識，同時也將它們加以轉化。某些情感會因此消失。這些是「二級情緒」，像嫉羨、嫉妒、報復、罪惡感、及狂怒。當它們消失後，我們才得以更清楚、更清晰地表現我們的一級情緒——生氣、悲傷、受傷、愛、感激、及享受。

### ◻ 在意成功或失敗的次人格

有時候在處理過疾病後，如果我們沒有立刻康復，我們會覺得自己失敗了。這正是一個機會可能讓我們去處理一個新的次人格，一個「感覺像是失敗」的次人格。這個次人格最喜歡同時把它自己展現在我們生活中的其他部分裏，我們的疾病正好是一個發現它的好機會，歡迎並接納它，同時恢復它內含的能量。

### ◻ 執著於康復的次人格

執著於康復的次人格常被忽視。當某人患了一種威脅到生命的疾病，常會有一種執著於健康的本質，以一種無法協助去痊癒的方式出現。如果有個次人格「需要」健康，以讓它覺得好過些，它可能會覺得沒什麼價值，或者是只要病痛一出現，它就會覺得某些事非常地不對勁。這是一個得去處理的重要部分，而且是一個對我們心靈平和有很大貢獻的部分。找出這個部分，注意是否有任何情緒急切地想要痊癒、或需要痊癒。在你處理過這個部分（次人



格)後，你會仍想要痊癒。有所改變的是在深層的意識中你將經歷到平和及完美的深層狀態，而你也知道不管自己的身體是否立刻康復，你都已進入了這種本體狀態。

當我在處理自己或別人生理上的病痛時，我將自己求得肉體上的康復的這個目標，改變成求得完整、內在平和、及平靜的目標。這些目標，不管我們生理的狀態是如何，我們都可以達成，而且這些目標讓我們找出更佳的途徑去康復。當我們情緒上及精神上是完整的，當我們進入自己的本體狀態，讓它們進入實際的日常生活中，我們即創造了一個環境，在這個環境中，奇蹟式的康復可能更容易發生。

在處理別人的部分時，我發現自己的某個次人格「執著」於讓我的病人健康起來——如果我的病人無法康復，這個次人格就會覺得我好像失敗了。當我發現自己「需要」病人的健康變好時，我就開始處理自己這個部分。它讓我跟他們一起，讓我幫他們去接受在生理層面的任何結果，對我們而言，去完全接受自己的——及病人的——狀況，是非常重要的——一件事，特別是在我們自己、或他們的狀況並未改善的時候。

## 想死的次人格

想死的次人格經常會出現，而且人們有時會因此而受到驚嚇。其實沒有必要因此而害怕。我們只要問：「如果你得到那個意圖目標，那你會死，透過死，你想要傳達什麼更重要的訊息？」答案常會是「和平」之類的東西。想死的次人格常是在面對不斷地騷動後感到精

疲力竭及無助，它們極度地想要立刻經驗深層的寧靜狀態，所以會先想它們必須死，才能得到這種寧靜。它們再次給我們更多可以深化的狀態，這些狀態早已存在於我們體內，等待著我們去進入。

### ◻ 想要責備的次人格

在意受責與否的次人格——「他應為自己的病痛而受責備，」或是「我不應為自己的病痛而受責備。」——非常的普遍。如果我們生病，我們可能會覺得自己那裏做錯了。我們很容易就會以為：「我一定是做了什麼不對的事情，」或是「我應該以不同的方式來做。」責備自己，阻礙了我們發現隱藏在疾病中的訊息，以及阻礙了我們去回應它。疾病所提供的訊息，確實是非常好的東西，只要我們進行核心轉化練習，我們就會瞭解到它是一種祝福，而不是我們以之責備自己的事。

需要去保護自己、免於受責的感受，又是這類次人格可能採取的另一種方式。如果我們發現在內心產生防衛的心理，告訴自己或其他人：「我不必為此負責——沒有任何心理上的因素存在。」我們就應處理這個部分，從中汲取好處。縱使對這個痊癒而言沒有心理因素的存在，我們也可以解除自己的防衛心理下釋放出巨大的能量。有位女士在我舉辦的一次研討會上發言，她很生氣地說：「我認為生理成因的疾病被忽視，而且人們會因自己的疾病而受到責任。我患有氣喘，而那正是生理上的疾病。」她很生氣，或許是因為她曾因自己的

病而受到好朋友、或親人的責任吧！

如果我們發覺自己跟她的情況一樣，生氣、並保衛自己免受責難，處理這個部分，可以讓我們獲益良多。這個感到生氣及防衛的次人格，需要我們某些的尊重及注意。如果我們忽略自己的疾病到底是由於心理的原因或是生理的成因這項問題，我們可能為自己的康復創造了最大的機會。我們「真的」不知道它的成因何在。我們所知的只是責備自己、或是防衛自己免受責任這兩種心態都不好，而且會消耗我們許多能量。這些能量我們可以將之用在康復上面。

## ▣ 懷疑的次人格

你不需要相信核心轉化練習一定可以積極地影響到你的健康。本書中出現過一些案例，某些人從未處理過健康的問題，然而透過核心轉化卻經驗到健康上正面的改變。假設你覺得這種憂慮阻礙了你進行核心轉化，先處理你那個懷疑的部分。它可能是一個需要被接納的幼稚的次人格。

我們提供你許多的點子。請你一次只用一個。由你的外觀最明顯的部分開始。有些人在第一次的內觀後，就康復，有些人則要做過很多次以後才康復。有些人雖然病症並未因此痊癒，但卻發現了一種新的、深刻的和平感及生病力，豐富了自己的生命。大部分的人在用過這張表後，都會慢慢地好起來。在你康復後，如果你發現自己繼續這些程序很有用，那麼請

## 有效的問題

在此提出一些問題的方式，可以引領你進入內在次人格，以協助你恢復健康。

- ✓ 那個次人格造成了我的疾病？
- ✓ 生病對我有什麼好處？
- ✓ 我何時會感到不平衡？
- ✓ 有任何我的次人格被我放棄了嗎？
- ✓ 有任何事情我無法接受的嗎？
- ✓ 有我不注意的任何內在訊息或情緒嗎？
- ✓ 什麼是我「應該」的？
- ✓ 我執著於成功嗎？
- ✓ 我感到自責、或責怪他人嗎？我想要保護自己不願認錯？
- ✓ 在協助康復之外，我的那個次人格才是最需要處理的？

你繼續下去。持續練習可以幫助你維持及增加你的內在彈性。

第二十六章「找出更多的次人格加以轉化」可協助你持續運用核心轉化練習。第三十一章「人們如何運用核心轉化」，你可以發現一些以核心轉化過程處理健康問題的例子。我們曾接到許多將核心轉化用在健康問題上，而獲得良好結果的正面報告，我們很希望有人能把這些拿來做有系統的研究。

QQ304442891

最頂尖NLP全套—153G

24小時改變你的一生

<http://comeon123.taobao.com>

## 第三十章 一般化核心轉化過程

完整比部分的總合更加強大

~~~~~  
宇宙中每一個單獨的存在

回歸到團結的本源。

回歸到本源是寧靜。

——老子 (Lao-Tzu)

大部分的人都會有一些自己的次人格曾被排除在外。有時，這些部分是我們不想要的，或是覺得羞恥的。有時，這些部分受到傷害，以致被排除在外，來保護他們自己。雖然有時候暫時地將次人格排除在外，是渡過困境的一項好方法，但就長期而言，我們還是會渴望自己是完整的。有一次，我（泰瑪拉）在與一位叫做蘿沙的女士做練習，我們用核心轉化過程處理了涉入某一特殊事件的兩個次人格，結果發生了很有趣的事情。她看到在她面前出現了一羣自己的次人格，它們告訴她，說它們也想要核心轉化！

如果要一個一個地用核心轉化加以處理，勢必得花掉許多時間，所以我請它們全部一起

一次做完核心轉化。由於蘿莎曾經經驗過核心轉化，她的潛意識已經知道如何進行這個步驟。所以才可能一次就在潛意識裏將它們一起處理完。做完這次的轉化，她說在個人的完整上有極大的改變。

自從那次以後，我常以這種方式引領一些個人或團體進行核心轉化練習。當我們以這種模式用核心轉化過程時，我們無需在意識上確認我們正在處理的特殊事件，如此，結果才會是像一種總括性的改變，或是更強大的內在和諧感。這種一般化的過程，也可以冥想的方式每天來進行。我們建議你在進行一般化，先用核心轉化過程處理過某一單一次人格幾次以後再做。一般化核心轉化練習只是補助的程序，並無法取代標準的核心轉化過程。即使你已習慣了一般化核心轉化的過程，有時候還是會有一些次人格會需要個別地關照。我們通常會以標準的核心轉化過程來處理某一特定的目標。一次只處理一個次人格。再者，一次只用核心轉化練習處理一次次人格，可以讓你的潛意識在這個過程中得到更多特殊的經驗，它們可以提昇你用一般化方法的結果。

實踐

以下是一般化的方式運用核心轉化練習的步驟。為了要使這個練習有效，你必須做過核心轉化練習兩到四次，讓你自己的意識或潛意識的基礎鞏固，才能讓這項練習生效。

◻ 準備

1. 找一個可以讓你坐下來或躺下來的舒適場所。如果你自己一個人做練習，在做練習之前，你要先讀過一遍這項練習的各個步驟。不管是你自己一個人做，還是有人替你讀指令，我們都建議你要以舒緩、柔和的聲調來唸出指令。

2. 閉上眼睛，讓你整個身體放鬆。只要你能舒適地坐著、或躺著，你就可以讓自己更加地放鬆。只要你變得更加認知到現在這個時點，你對過去或未來的任何顧慮就會消失不見。你閉上眼睛後，可以透過眼瞼感覺黑暗、或光的形態，以及你身邊的聲響，和你體內的感覺。每次的呼吸，都讓你的身體能更放鬆、更舒服。你可以盡量讓自己更舒適、更放輕鬆。

3. 你可在內在系統中昭告：「有任何部分想要經驗這個過程的，都可以展現自己，讓我知道。」這項邀請可以傳達給你所知的所有次人格。你也可以邀請那些與你分離的次人格來參加，或是你根本不曾感到它們存在的次人格來經驗這個過程。花一些時間讓你所有的內在部分瞭解到核心轉化練習可以有多大的好處。這些次人格可能為了這個機會——完全擁有它們的本體狀態——等了很多年。這些次人格可能透過影像、聲響、感覺、或三者同時出現的方式來讓你知曉。有些次人格不願在意識上展現出來，你也可以歡迎它們加入。

◻發掘正向的目的

4. 向內在表示：「我現在請我所有的次人格去注意自己想要為我做什麼？」某些次人格可能會告訴你；某些則不會。這就是它們的第一個意圖目標。

5. 讓你的潛意識在所有參與的次人格確認了自己的正向意圖或目的時給你個訊號，讓你知道。這個訊號可能是個影像、聲音、或感覺。等待這個訊號的出現。由於有許多意識參與，有些次人格可能會比較慢找到自己的目的，耐心地等候。經過一段時間後，就會出現訊號的。

◻發掘目標鏈

6. 接下來，對你所有參與的次人格說：「我要我所有的次人格進入自己最在意的意圖目的，並且注意透過擁有這種目的，你還想要什麼更重要的？」現在請你所有的次人格繼續回答這項問題，直到它們達到自己的本體狀態為止。有些次人格可以很快地就達到自己的本體狀態，有些則需要你反覆詢問：「你擁有它，完全且完美地透過擁有它，你想要什麼更重要的？」這道問題好幾次，才會達到它們的本體狀態。

7. 當所有參與的次人格都進入並完全經驗了它們的本體狀態時，請你的潛意識給你一個訊息，讓你知道它們都已完成。

8. 你能感到你的次人格要給你什麼本體狀態嗎？如果可以，它們是什麼？

◻ 以本體狀態回顧目標鏈

9. 請所有的次人格更完整地進入它們的本體狀態並問：「讓你的本體狀態做為繼續存在於世上的的一種方式，會怎麼樣？當你讓本體狀態做為存在的一種方式情況會有什麼不同？」
10. 請所有的次人格現在讓它們的本體狀態去轉化它們其它的目標鏈。叫它們：「注意讓你的本體狀態做為存在的一種方式，是如何轉化了你每一個意圖目標？」
11. 當所有參與的次人格都讓自己的本體狀態轉化了所有的意識目標時，請你的潛意識給你一個訊息，讓你知道它們都完成了。等待訊息出現後，再繼續下一道步驟。

◻ 培育次人格

12. 請所有的次人格確認自己的年紀。
13. 現在問所有的次人格：「你現在願意由我多少年來獲得的經驗、知識、及智慧中得到好處嗎？你願意讓你的次人格進化到我的實際年齡，以便讓它更完整的展現嗎？」當所有的次人格都同意時，請你的潛意識給你一個訊息。
14. 告訴你的次人格：「現在，更完整地進入你的本體狀態，開始透露時間向前移，讓你的本體狀態通過既有的每一個經驗。讓你的本體狀態轉化每一個經驗，甚至是你獲得的各種技

巧、經驗、及智慧、一直到你所有的次人格都成長到你的實際年齡。」

◻讓本體狀態完全進入你的身體

15. 如果仍有次人格留在你的體外，請他們進入你的體內，讓它們的本體狀態完全展現。讓所有的本體狀態擴散到你身體上的每一個細胞，讓它們彼此照耀，同時放射到你自己。

◻時間軸一般化法

16. 讓你的過去流到你的身後，而你的未來流到你的前方，在一條時間軸上。

17. 讓你的本體狀態全都流進你的身體裏，讓你自己回到你的過去退回到你被孕育的時點上。

18. 融入時間裏，讓你的本體狀態全部展現到你的孕育、出生、及所有的經驗上，一直到現在這個時點上。你的潛意識會為你做這項步驟。

19. 當你到達了現在的點上，注意自己以本體狀態移進未來時產生的各種經驗。你可以隨時運用它們。

20. 讓你的本體狀態完全展現在這個新的層面上，你可以再循環自己的過去、現在、及未來，以更進一步地統合這些狀態。

21. 當你的本體狀態完全融入過去、現在、及未來，你就可以重新適應這個新的時空。

第三十一章 人們如何運用核心轉化

學習別人的經驗

我可以告訴你我的歷險記——從這個早晨開始，愛麗絲有點膽怯地說：「但是沒有必要回到昨天，因為我那時跟現在是不一樣的。」

——愛麗絲夢遊仙境 (Alice in Wonderland)

瞭解別人轉化的經驗，可以激發我們，影響我們的改變。這些故事可以讓你瞭解核心轉化過程在我們人生中的許多領域中是如何地創造了強而有力的轉變。原本我們想要將這些故事做一些分類歸納，例如「工作」、「人際關係」、「金錢」、「習性」等等分類，但我們發現人們在做過核心轉化時所經驗到的改變是那麼地廣泛，以致於每個人的經驗都可以適用於許多分類項目。它的影響，就好像是水滴在平靜的湖面上散出的漣漪一樣。在每個做事的開頭，我們都會標明當事人所受的影響及改變。

◻ 莎曼珊：工作及人際關係

我們大部分的人，都會有提不起勁的時候。對莎曼珊而言，恐懼及挫折感，卻讓她無法做一些對她事業發展有幫助的事情。在她反覆運用核心轉化練習後，結果讓她經歷了一個戲劇化的改變：

有一天早晨，當我醒來時，我處在一個充滿恐懼及挫折感的黑洞中。我換了工作，但未能成功。我像在一種絕對的混亂中，我可能錢不夠，我可能會失掉我的房子、我的財產……等等。事實上，這幾個月來我已經被我的恐懼麻痹了。我無法做我應該做的事，來讓我成功地適應新的工作。

但是，這次，由於我最近參加了表裏如一的自我研討會，我不再停留在恐懼的黑洞裏，我很快地進行了核心轉化練習。它產生了作用，過了一會兒，恐懼再度襲來，所以我又做了一次。那個早上，我一共做了四次的核心轉化練習，每做一次，我就好過一些。然後，到了快中午，它全部改變了。我不再感到恐懼及挫折感，我感到好奇及興奮！我不再對自己說：「噢，天呀，我正在失去每一件東西，」我對自己說：「噢，哇！我很興奮，有什麼事情將要發生！」那天，我實踐了在新工作上必須做的五道程序。我打電話給一些人，這件事我一直拖延了好久沒去做。

另一件因核心轉化練習而改變的是我的人際關係。我二十一歲的時候結過婚，而在二十三歲的時候離婚。現在我跟某位男士有了日漸親密的關係，而且可能論及婚嫁。這個關係讓我很緊張。我很害怕親密的關係，但同時我又覺得自己得跟他在一起，否則世上沒有人可以

適合我了。做過核心轉化練習後，我不再覺得自己「非得」跟他在一起才可以。如果沒跟他，還會有更適合的人出現。我現在可以輕鬆地享受這個關係，這對我來說，真是一百八十度地轉變！

他有兩個小孩，周末時他會跟他們共渡。我覺得他的小孩並不喜歡我，這讓我跟他們相處時非常不自在。現在，當我覺得他們可能不喜歡我時，那也沒關係，我還是很自在以自己方式跟他們相處。

我也一直以各種不同的方式來運用本體狀態。當我在做瑜伽時，我就像是以我的本體狀態在吐納。當我在做沙拉時，我在心靈上將我的本體狀態與蔬菜連結在一起，然後我就好像把自己的本體狀態給吃了一樣！當我沐浴時，它們在水裏，當我澆花時，它們在園中。這麼做，讓世界變成了一個極為友善的場所！

◆麥克斯：找到適合的女性

大部分的人都想要有令人滿意、並且愉快的人際關係。許多人會執著於去找到一個適當的人選來建立人際關係，這雖然重要，但我們常忽略了另一個因素：我們的內在是否已準備好去建立我們想要的人際關係。麥克斯一年半前開始運用核心轉化練習，讓他得以去建立他想要的人際關係。兩個月後，他遇到了凱特琳：

我二十六歲，我真的很想找到一個適合的女性，跟她結婚，然而大部分的戀情都非常的

短暫。我曾跟一些人談過他們在男女關係上的經驗，好像大部分的人在找到適合的對象，一年左右就會結婚。我想要在三十歲前結婚，所以我想我最好要開始找對象了。

有許多事情阻礙著我去找到一位適合的女性，其中之一是我是個完美主義者。我有一長串的標準清單，沒有人可以達成這個標準。對於她的標準，我有非常鉅細靡遺的想法。我要她有褐色的髮、膚、及眼睛，以及外國人的臉蛋。我要她比我矮些，但不能太矮。我要她有某種程度的運動能力。那時，我可以列出一張一公里長的標準清單。所以，我要處理我這個非常完美主義者的部分。

我跟女人一直都是只有很短暫的關係。在每個關係裏，到了某個階段，我的內心就會有一種很強烈的感覺，它會說：「不是她。」然後這個關係很快就會結束。某一天，我可以完全投入，而隔一天我可以棄之不顧。在跟某位女性在一起，最長兩個禮拜，最長三個月，這種感覺就會出現。所以，我要處理那個在我心中給我那種感覺的次人格。

我知道自己得放棄某些東西，以維持一個持久的男女關係。我的某個部分卻不想去放棄任何東西。我一直都是想做什麼，就做什麼，而且覺得這樣不錯。我想出門，就出門；我想吃，就吃；我想參加任何課程，我就去參加。對我的這個部分，這種自在的方式非常重要。我真的很喜歡運動，那時我只要有空就去做運動。很明顯地，如果我有了認真的男女關係，我們就不可能一直依照我的時間表來做，而且我也不可能花那麼多時間在運動上。所以我要處理那個不想放棄任何事物的次人格。

做過核心轉化練習後，我的標準表變得短了些，也更不那麼複雜了些。譬如說，我要她聰明伶俐，而且有幽默感，但我不再在意她的外表是否符合我先前那種嚴苛的標準。

我十月做了核心轉化練習，同年的十二月我遇到了凱特琳。我遇到凱特琳的情形，正是我所描繪的方式。我真的很想要那樣，我思考它，我一直跟別人談論它，而我做了內在的改變，讓它真正的發生了。我們在聖誕節前幾天認識。她真的非常活潑有趣，而且我立刻知道我想要跟她做朋友。她出城去渡過她的聖誕假期，在她一月回到城裏的兩天後，我約她出來。二月時，我想她可以是我喜歡的對象。三月，我很清楚這可能是一個長期的男女關係。四月，我真的開始瞭解到自己是多愛她。在我完全決定她就是我要的對象時，就在那個禮拜我向她求婚。我們四月訂了婚。

我在跟其他女性在一起時常出現的那個「不是她」的感覺，並未出現在凱特琳身上。反而是「她就是我要的人！」的感覺，取而代之。這真是一百八十度的轉變。我準備減少我的運動時間，而且我突然放棄了許多東西。例如，我不再打排球，而且我也減少了許多運動項目，以便讓自己能給她更多的照顧。我真的以新的方式建立了男女關係。

雖然我的標準已經改變，我不再認為有許多標準是必要的，但她卻符合了許多我舊有的標準。我覺得真的很有趣！

跟凱特琳交往，我願意去面對許多問題，這些問題我在跟別人交往時都會避免去觸及。譬如說，當凱特琳跟以前的一些朋友出去時，我會嫉妒。在我心中，我會感到擔憂，想要知

道他們在一起時所有的細節。我以為我可以面對這種情形，但是很明顯地當時我並不能。現在我可以面對它了，雖然我還是會在意她做了什麼，但我不再憂慮，也不再想知道所有的細節。如果我們跟一些朋友出去，我可能還會有一些這類的感受，那只不過是讓我去注意她而已。我現在的反應，似乎蠻合乎我自己的口味。

跟她交往，我變得比較不會吹毛求疵。例如，在跟她以前的其他女人交往時，我會非常在意她們的外表——特別是別人對她們的看法。但跟凱特琳交往後，我只在意她的內在，以及我對她的感覺。她的髮型怎麼梳、或是別人對她怎麼看，都不重要了。這對我來說，有很大的不同。

當我第一次遇到她時，我覺得自己非常信任她，我知道她就是我要的人。我們認識時，她還有跟別人在交往。我知道她得去解決，但我並沒有催促她去做。我覺得相當確定，她會選擇我，當然我並未因此沾沾自喜。我以前從未有類似的感覺。

我對她也非常誠實。我們第一次出去，我真的很緊張。在我們第一次約會時，我告訴她上次我有多緊張。如果沒做過核心轉化，我不認為自己會說得出口。我只有一種更真實的感受，而不需要在她面前隱藏些什麼。我可以跟凱特琳以非常開放、誠懇、及輕鬆的方式來交往。

我們並未因自己的問題而責備對方，我們對自己的問題負責，並且協助對方處理問題。譬如說，當我嫉妒她時，我不會因為她跟朋友出去就責備她，或是怪她不在乎我，我把它當

做是自己的問題來處理。當我認為她有問題得去處理時，我也不會指責她。她通常會告訴我的問題所在。我這種處理問題的方式，跟我以前處理的方式大不相同。

回想一下，核心轉化過程幫我準備好迎接這個關係，而這個關係現在是我人生中最重要的一件事情。

◻ 麥蒂：解除懊惱的情緒

麥蒂把核心轉化練習運用在處理一種非常細膩的情緒上。她不喜歡自己的某些行為「有些小家子氣」。我們很容易去注意到別人是如何惹惱自己，但卻很難去發現自己做了哪些事會惹惱別人。我們常聽人說：「他們讓我陷入困境！」卻很少聽人說：「我讓別人陷入困境！」由於麥蒂願意去注意自己的那種行為，讓她能夠運用它，把它當作是進入一種有力且豐富的存在狀態的門道：

我發現表裏如一的自我研習會非常有用。我覺得自己的內在及外在更加結合。我比以前有更多一致性。某些行為上的改變非常的細微，然而在我自己的內心，我還是注意到某種明顯的不同。

我常覺得某些人很討人厭。也許只是一種單純的習性，也會惹惱我。不管我怎麼努力，有時候他們還是會讓我生氣。然後，我就會說、或做一些事，雖然它們並不全然有意義，來報復他們。如果我向他們道歉，他們說：「噢，那並未困擾我。」的話，我仍然知道自己的

行為確實有一點使壞，而且對自己發悶氣。

自從做過核心轉化之後，我就很少再那樣。我的內心有一種新的自在感，不再讓自己受別人的打擾。當某人的行為確實打擾到我時，我會直接了當地告訴他，並且告訴他應該怎麼做。而且，縱使當我再犯了老毛病，我也會對自己更加溫和，我不需要讓自己抓狂。

我在一家非常忙碌的醫院工作，院裏有非常多的病人。那些日子，就好像身在戰場的最前線一樣。我們真的非常忙，大部分的時候都人手不足，這種情形確實能讓人處於某種緊繃的狀態。有位女同事真的讓我很生氣，她是打工的，來得晚，又走得早，用餐的時間又長，而且基本上她在濫用這個系統。我對她非常地不滿，因為我覺得她所做的跟她的薪水不能相提並論。然而，我並未曾直接地跟她說；相反地，我發覺自己有時會做一些小事來刺激她。

有一天我在檢驗室，她進來跟某人談論自己正在約會的新朋友。我感到她對自己的這個關係有些不安全感。所以，當我們坐在一起看顯微鏡時，我問了她這個人的事。我非常地小心，用一種非常細緻的諷刺語氣說：「那，你真的看上他囉？你真的很喜歡他？」她回嘴：「我真不該跟你說這些。」我回說：「噢，沒關係，你不想跟我說，也沒關係。」我用帶點嘲弄的聲調說著，但還不致明顯地讓別人可以因此責怪我。我雖然嘴上說沒關係，可是我知道自己真的刺痛她了。我没有真的說那沒關係，我說：「好吧，如果你想要那種不安全感，隨妳便！」即使她曾跟我頂嘴，我也知道這是由於我意圖揶揄她的結果；我惹惱了她。當我再坐回那裏，看著顯微鏡時，我想：「我没有必要那樣。」我對自己非常生氣。

隔天，她跑來向我道歉，她說：「我很抱歉去頂撞妳，我只是對我的那個關係非常沒有安全感。」之類的話。她真的不知道我在故意激怒她。然而，我自己知道是怎麼一回事，我是因為她沒有好好做她的工作，才會那樣不爽，但我並沒有直接告訴她，反而用她跟男友的關係來嘲弄她。

在工作室裏，我用核心轉化練習處理了自己的那個想刺激她的次人格。我在核心轉化過程中的經驗，真是非同凡響。我們讓這個過程到達了令人難以致信的深度。在最後一天，雙親時間軸重新烙印的過程，真是個強烈，而且無阻滯的經驗，它讓我感動得淚流滿面。我把自己的其中一個本體狀態稱為「完成」，意思是說在我的內在已進入和諧及平衡的境界。

現在，這位同事不再令我惱怒。當我看到她的午餐用了一個半小時後回來，我對自己說：「噢，她只是再犯同樣的行為而已。」而後則做自己的事去。我不需要去想她到底做的合不合她的薪水——我不再管這些。那就好像是把腳上的綁帶給解掉一樣——不需要再去理它。

當我自己亂糟糟的時候，我對自己的要求也更加溫和了。我不再感到自己是麼完美。如果有人做了一些我覺得不恰當的事，我不會再用其他不相關的論來刺傷他們，我會直接了當地告訴他們：「你剛才做了什麼？就我看來，你做得怎樣又怎樣……。」

他們可能會說：「我正在做呀！」

我會說：「好呀，但你讓我們三十個人都在等你，我不認為現在做它是很適切的。」然

後，我們可以開誠佈公地討論什麼才是最急需要做的。這比在內心裏懷著惱怒的情緒、然後去刺激別人的方式，要來得更直接、更誠懇。而且即使我確實激怒了某人時，我現在對自己也比較仁慈多了。

◆翠茜：羊癲癇的康復，以及人際關係的改善。

做過核心轉化練習的人，常會說他們覺得肉體上更能放鬆自己了。在翠茜的例子裏，這種放鬆的情形，使她的羊癲癇(Temporomandibular Joint Dysfunction Syndrome，簡稱TMJ，它是由顎骨周圍肌肉緊張引起的慢性病。)得以康復：

在去工作室之前，我從未想要處理自己的羊癲癇。特別是我開始發現我可以靜下來寫字了，而且我可以改善自己與兒子之間的關係。我達成了這兩個目標，而且狀況更好些！

我在十五年前因為離婚造成的困境，使我罹患了羊癲癇。經過那些年來，它變得更糟。對我來說，這種感覺就好像是我的下顎脫臼一樣。每次我要張開嘴巴時，我就會覺得下顎骨到處晃動，而不是固定著。這種感覺還會伴隨著一種非常大聲的碎裂聲。每次當我在吃東西、說話、或是想張開嘴巴來紓解臉部緊張的壓力時，這種變形都會發生。這讓我很不愉快。而且，也很痛。我可以感覺到自己臉上、下顎、有頸部的肌肉裏的硬塊。強烈時，讓我的牙齒緊緊地咬在一起。我有好幾顆碎掉的牙齒，就是這樣造成的。這算是非常嚴重的情形了。

這種情形真讓人不舒服，所以我尋求任何的管道可以讓我康復。首先，我去找牙醫，他幫我裝了個護套，但沒多大用處。之後，我找過所有可能的人——頭骨矯正師、按摩治療師、脊髓按摩師——每個人都說他們可以治癒羊癲癇，結果一點用都沒有。六個月前，我又去看了牙醫，當他看了我的下顎，他驚訝地說：「天呀！真糟！我想脊髓按摩師可能可以把它調整回去。」

我說：「我看過所有各式各樣的身體治療師，他們全都束手無策。」

「好吧，」他說：「那你只好接受它囉！」

所以，基本上我只好順從地去想，我可能得跟它一起渡過下半輩子了。當我在工作室中進行核心轉化時，我是以我的書寫障礙來當作對象在處理的，但我遇到一位非常聰明的伙伴，他是個身體治療師。雖然他事先不知道我有羊癲癇，他卻注意到我的下顎部非常地緊繃。我做了核心轉化後，我的本體狀態是「寧靜的中心」。那是我所能描述的。我的經驗就好像是坐在宇宙的中心一樣，我是完全地寧靜、完全地靜止的。沒有任何內在的雜音。每一件事物都是安靜的。而我的心像是屬於外在的，充滿了星星。我覺得自己與宇宙合而為一。我覺得我與自己的身體合而為一，而且也可以超脫它。我覺得自己充滿了半個房間！這真是個難以致信的經驗。

我能達到了這種內在的狀態，這種狀態我曾在一本有關冥想的書裏讀過。他們稱它作「靜止點(still point)。所有的冥想書都叫你做冥想，直到你感到與宇宙合一、所有的內在

對話停止，而你就可以進入寧靜之中。在這種狀態中，根據書中所言，你會完全地開放，去接受宇宙的資源——「全能」，或是任何你想到的語彙。好吧，那你曾試過嗎？對一般現代的美國人而言，這是不可能的事！會有那麼多的內在雜音出現，它曾讓我連一秒鐘都沒辦法靜下來。這些爭吵的部分曾那麼辛苦地保護我們，不管它們想要怎樣，總是會有一些令人不可思議的吵雜聲在那裏。試過冥想的人中，有許多人都說很難去把這些雜音給排除。我將它稱為惡魔的對話、或是心靈的泡沫。

跟我一道做練習的人，看到我是多麼地融入那種情境時，他們就讓我繼續停留在那裏約十分鐘左右。我可以達到那個靜止點，並且停在那裏那麼久，對我來說。是多麼令我驚訝的事呀。

當我到達自己的本體狀態，並且用它回溯目標鏈，我的伙伴讓我掌握那個本體狀態，並且讓它進入我的下顎部，我照他所說的做了。我讓它跑進我的臉部及下顎部，我並未期待會有什麼驚人的事發生。當我完成了這道過程後，我本突然瞭解到羊顫癇的症狀不見了！我又可以張開自己的嘴，而不必怕我的下顎脫臼。工作室的練習結束後已三個禮拜，它都未曾復發！這十五年來，我盡我所能地讓我的下顎康復，但從未有甚麼效果，所以當我在彈指之間就讓這個病症消失不見時，我實在受到驚嚇，我真的很驚訝。

從參加工作室練習後，我可以利用冥想融入那種狀態。曾經有好幾次晚上，在夢境中，我都感受到自己被同樣的本體狀態所沖洗，像浸在浪潮一樣。

核心轉化過程的影響，也擴散到我生活中的其他領域。當我還小時，我母親認為我很害羞，同時，由於我很靜，不愛說話，所以她也認為我很固執。她不知道要怎麼跟我說話，或是要怎麼與我相互影響。當我四歲時，她決定要讓我上舞蹈學校，以矯正我害羞的個性。然而，問題是，她從未問過我是否願意去。那次的舞蹈學校事件好像是我首次認識自己受人控制的事件。那真是一種心靈上的強暴。

我感到自己完全不受尊重。沒有人問我的意願。我被帶去舞蹈學校，而且被要求去做一些我壓根不知道該怎麼做的動作。在那次舞蹈學校的經驗裏，我學到不要信任我母親及她對我的控制。這種不信任與日俱增。她從不曾問我是否我願意去看醫生，她從不問我是否我願意剪短頭髮，她只拉著我去。現在，她告訴我她不問我的理由是因為我可能會說不。那是她的假設，所以她只帶我去一些地方，並且強迫我去做那些事情，而從不告訴我它們到底是什麼，有什麼作用。所以，我就因此而一直面對著控制的困擾。

在我參加表裏如一的自我研習會、並做過核心轉化練習之前的幾個月中，我的大兒子來找我。他的樣子及行徑跟他的父親一模一樣，他父親就是我的前夫，我前夫一直控制著我的生活。不管我兒子告訴我該做什麼、或不該做什麼，或是告訴我應該做那一件事時，我都很生氣。我很驚訝。就好像是有人又從過去回來要控制我一樣，這讓我生氣得幾乎抓狂。只要我兒子做任何一點小事，我就對著他尖叫！

現在，自從研討會後，我們真的平心靜氣地對待對方。我們不再像以前一樣。如果他做

了跟以前一樣會讓我生氣的事，我只會覺得好笑而已。「寧靜的中心」的本體狀態就會在那裏，並改變我們的關係。而且自從我的反應改變以後，現在他的行為也開始改變了！

▣ 芭芭菴的故事：面對疾病及自我認知

當我們的核心轉化時，我們可能會有兩種不同的結果。一種是我們得到想要的改變。另一種是更接近完整及幸福感的轉變，這種感受會滲透到生活上的許多領域，形成正面、積極的影響。

譬如說，如果我用核心轉化來處理對公開演講的恐懼，第一種結果是我對公開演講更有信心；另一種結果則是我可能會有更普遍的幸福感。這種廣泛的幸福感可能引起我生活中其他的正面改變，而這些改變不是我曾預期的。我可能發現我能在朋友面前更自在地表現自己，或是改變了自己不喜歡的行為，或是覺得自己更積極地想做一些自己真的想做的事。通常這些改變非常的廣泛，而且有益，即使我們原本想要改變的目標仍然未能改變，但沒有關係。

只要我們運用核心轉化——特別是當我們不斷重複運用這套練習時——我們會達成這兩種結果：想要的特定改變，以及我們的生活更加幸福。芭芭菴就是一個很好的例子（參加過表裏如一的自我研究會），她並未達到最初想要的特定目的，但她很高興有一個整體的內在改變「獲得一個非常堅實的自我感受」。芭芭菴運用核心轉化處理健康上的問題。這個故事

顯示出如果我們沒能立即得到我原本想要的結果，那也沒關係，核心轉化練習仍能將你重頭開始改變：

在表裏如一的自我研習會中，我處理過健康上的問題。我患有複式組織硬化症。在我得到組織硬化症之前，我在一家大銀行工作了五年。我很努力地爬到了一個不錯的職位。然而，我每天去上班時，我都會覺得自己不應該在那裏。我覺得自己根本不適合這個位子，但我不知道要如何離開。我覺得自己需要金錢的保障，我需要這些福利。

我不覺得我有別的選擇。有一天，我坐在自己的位子上，看著天空說：「救救我！我到了繩索的盡頭，我痛恨自己在這裏，我很沮喪，幫助我！」不到兩個禮拜，我開始有了組織硬化症的徵兆。我的兩腳開始失去知覺，無法走路，我必須住院治療。雖然我並未得到自己想要的健康狀況，但感覺上，我得到了一個答案。我的組織硬化症讓我不必去銀行上班，如此，我就可以得到輔導。現在我感到自己做對了。但是我對得到自己想要的的生活而付出的代價，卻是喪失了行走的能力。

雖然我的健康狀況並未改善，但在做過核心轉化後，我得到一種深層的內在治療，我擁有了有一種非常堅實的自我感受。我以前曾感受過，但核心轉化這個特殊的過程卻為我鞏固了這種感受。我得到了一種高層次的認知，瞭解到自己在這裏做些什麼。它幫我把一些日常發生的小問題——但看起來似乎很大——都排解掉。我體會到的本體狀態，在精神上把我跟人們做了更緊密的結合，以充滿愛的方式。我感到更加的平靜。我以前非常害怕，而且總是在

自尊問題上掙扎不已。我回應別人的要求，比回應自己更多。我一直想要更有自信。

我所達到的境界，是一種寧靜、和平的狀態，這種狀態一直接續著。每當我面對挑戰，像是一些客戶的疑難雜症，那種寧靜、和平的狀態都會出現，有一天，我參加一個研討會，我得在一百多人面前演講。

以前，演講一直是我一項害怕的事。這次，我覺得非常地平靜，我非常專注，知道自己想要講什麼，而且不用事先準備講稿。

我以前在人前會緊張、不安、而且沒有自信。因為我容易緊張，所以常說出一些愚蠢、不恰當的話。我的注意力一直集中在自己的身上，在內心裏一直對自己產生質疑。現在，我不再浪費能量在這種自我懷疑的事情上，我可以更專注於要做的事。現在我跟人們結合在一起，所以我可以更敏銳。如果你無法身處其中，你如何能觀注到其他人呢？

那次工作室的經驗是一道跳板。我身上的每根神經都知道我的存在的重要性。在我的心中，現在我所做的、及我所學的，正是我想做的、想學的，毫無疑問。我對自己所做的，有一種真正的和平及寧靜的感覺。

若有人得到的改變跟芭芭拉的一樣，雖然病痛尚未因此痊癒，仍會有許多的可能性。或許要恢復她的進度，還需要去容納的次人格。（參閱第二十九章『疾病轉化』，其中你可以發現許多與疾病有關的次人格。）有許多因素我們還不瞭解。對許多特定的人而言，除非他們做過核心轉化，否則我們不敢確定他們是否有可能因此而痊癒。不過，不管怎麼樣，只要

有人想要治好自已的病，我們認為自我醫治(Self-healing)還是很值得嘗試。我們也不瞭解我們成為一個完整的個體的真正意義。然而，任何一種行為，讓我們接近完整或幸福，像芭芭拉所做的一樣，都是一種改善及進步。

即使我們無法立刻獲得我們想要的特定改變，當我們在做核心轉化時，我們還是要尊重自己得到的進展，像芭芭拉所做的一樣，這種尊重非常重要。我們現在所達到的進展，在我們往後想要達成某些特定的改變時，它們可能提供某些必須的基礎。不論人們的目的是健康、或是其他各種目標，當某人在做完一次核心轉化後，經驗到不完整的結果時，我們都會鼓勵他繼續反覆地運用核心轉化練習。這種方式將會給你機會去發現在你的健康方面達到了多大的進步——情感上、精神上、以及生理上。下一個案例中，希薩將告訴你，她如何反覆地運用核心轉化過程，為她自己製造了一個完整的改變。

◆希薩：融入現在、及走出性虐待的陰影

希薩在人際關係上有很大的障礙。當有別人出現時，她的心智就會「離開」。她知道這種方式沒什麼用，而且也知道它是從什麼時候開始養成的。她很小的時候就患有小兒麻痺，從那時候她就受到性騷擾。「不理不睬」成為她逃避恐慌時的一種方式。然而，即使瞭解到那種方式不對，以及它是如何開始的，並沒法幫助希薩成為她所想的人。做過核心轉化練習後，希薩注意到自己在所有的人際關係上，更能融入現有的狀況中。希薩重複做了三次

核心轉化，而且發現反覆運用，非常有幫助。如果我們做完一次核心轉化，發現某種舊有的行為、情緒，或反應仍然存在時，如果我們重複用核心轉化來處理這個部分，對我們會有助益。以下是希薩的故事：

我曾有一種行為模式，它干擾了我所有的人際關係——男女關係、親子關係，以及任何一種關係。這種行為模式阻止我去跟任何一個人建立親密的關係，我將這種行為稱做「不專注」。當我跟某人在一起時，我覺得自己好像被區隔起來，在人際溝通上，我無法融入現狀。我的思想會跑到其他地方去，讓我無法跟那個人交際。

我的小孩常對我說：「媽，你又在發呆了！」雖然我沒發覺自己曾對我的小孩不專注，但他們會發覺。我通常可以重複他們所說的，但他們認為我並沒有專心聽他們所說的。讓我的孩子提醒我在發呆，確實很具殺傷力，但最痛苦的問題還是在男女的關係上，我跟男人無法建立親密的關係。由於我無法融入現況，我就無法擁有一個良好的男女的關係。我無法跟他們有任何親暱的行為。我曾有一些失敗的男女關係，包括離婚。

這種障礙要回溯到我小時候。當我四歲時，我罹患過小兒麻痺，不過只是暫時性的麻痺。這樣我有了無法行使意志的經驗。我最早的經驗是坐在椅子上，不能動彈。之後，我就被性騷擾，當時我才五歲。雖然我在生理上已由小兒麻痺康復，但是當我麻痺時那種完全無法行使意志的經驗，還比受到性騷擾的狀況更讓我痛苦。我覺得自己在那種狀況下，不再有任何能力來保護自己。

之後，我在言語上及情緒上常受到比我大的男生的騷擾。他們把蛇或青蛇放在我的臉上，他們把我推到地洞中，他們嘲笑我是女生，以及那一方面的事情。由於我已覺得自己無法行使自己的意志，他們的騷擾更加嚴酷。我很害怕這些大男生會強暴我。雖然他們並未實際做一些加害我肉體的事，但由於我一直很害怕他們會那麼做，而使我在情感上受到很大的傷害。

當我受到性騷擾時，我以「心智上的離開」來逃避自己的恐懼，這是我唯一能夠的反應。在那之後，只要有什麼事讓我受到驚嚇，我就讓我的心智離開。這種行為模式終於變成了一種習慣。結果，不管什麼時候，只要我跟別人在一起時，即使沒有任何危險，我還是讓心智離開了那個情境。這種反應變成那麼地廣泛，以致我甚至不瞭解自己正在做什麼——我只知道當我跟別人在一起時，我已經有了障礙，無法讓自己專注在現有的時點上。現在，我很清楚那個意圖逃離精神創傷經濟的次人格，它有一個非常正面、積極的意圖！

我在九個月內完成過三次本性核心轉化的過程。我每做一次核心轉化，我就進入更深一層。那就好像是在剝洋蔥一樣，一直剝到了它的心。以前的虐待，對我來說，真是個精神創傷，以致我得花一些時間靜下來去瞭解到底發生了什麼，並自治療它。我每做一次核心轉化，我就更接近「自己」，我就得到一個更強烈的本體狀態。到了第三次，我瞭解更多發生在自己身上的虐待，而我也得到更多的治療。

核心轉化的過程在我生活上的影響，就是現在我已經可以融入現狀，不論是跟誰在一

起——我不需要逃避。我可以跟人建立親密的關係，而不是區隔、或到其他地方去。我可以融入現在，且感到舒適、安全，而不再感到壓迫。我找回了自主意志。它影響到我所有的交友關係以及我跟孩子的關係。我的小孩發現我不會再發呆了。現在，我能與他們一起享受「現在」的時光，而且我發現即使我「離開了」現在，我也能再回來。

在我的工作上，我又回到了行銷的領域。我感到核心轉化讓我成為一個非常有效率的行銷人員。我注意到自己跟別人相處的能力有很大的轉變，我不再專注於別人跟我的溝通上了。

我也開始再跟前夫交往。我不知道我們之間將會怎樣，但現在我們都希望我們能漸入佳境。我們更愛對方。我享受跟他在一起的時光。我更融入現況，而且跟他能有親密的關係。雖然我不知道這次我們是否會選擇要在一起，但我的新的能力——融入現況與其他維持親密關係——確實讓我們的關係變得更有樂趣、更有意義。

◻馬林：酗酒

在馬林接受神經語言程式學（簡稱NLP）治療之前，他曾與酗酒的習慣對抗了二十年之久。在馬林做NLP治療之前，他每天要喝一打的啤酒。基於NLP的技術幫他減少了酒量，而核心轉化練習則幫他更完整地解決了這個問題。在這一方面，馬林確實改變了他對酒精的反應，我們希望他能維持這項改變。由於我們有好幾年並未追蹤他們的狀況，所以我們仍認為馬林及其他有相同問題的病患所達成的，只不過是初步的結果。不過，我們初步的結

果仍認為反覆運用核心轉化練習，對一些嚴重的情形，像酒精及藥物的濫用、人格分裂症、以及生理或性虐待，都有很顯著的影響。

我曾經以為自己一輩子，到我死之前都無法不喝酒了，「因為」我已經酗酒二十年了。加上我一直都心情鬱悶，我以為我得這樣過一輩子。但有件有意義的事是我覺得自己得遠離酒精，如此，我才能搞清楚我生命中其他的領域到底發生了什麼。

在我到復健中心待了三個月，滴酒不沾後，那是一個起點。那是兩年前的事了。但那種復健，只是一種虐待而已。我仍然想要喝酒，它仍是我的一部分。奇怪的是我的心智仍滿是想喝酒的念頭。雖然我並沒有喝，但我仍感到自己想要喝。它的效果無法持久；我知道它不可能持久，我能感受得到。

我又開始喝酒了，可能有幾次我一整天都在喝酒，但我並沒有連續兩天酗酒。在我做復健之前，我說了十幾年，我從未有連續三天不喝酒的。然而不管我是否無可救藥，我還是喝了！

我遇到了一位NLP治療師，第三次他帶我做了核心轉化練習，經過這個過程，我終於瞭解到自己是怎樣的一個人。它正是我一直在尋找的。停止酗酒是我主要的問題，但當我有內在平和、愉悅，這個問題就消失不見了。對我來說，奇蹟這個字眼，對描述現在我所感受到的改變的方式而言，確實有點溫和了些。

我曾經歷過非常艱困的情形，讓我以為根本不可能不喝酒，但我現在就是不喝了。我並

未說我永遠不會再喝酒——我不知道會不會。但我確實知道我擁有了內在平和，我也知道酗酒不再會是我的問題。那就好像我從未想過喝酒一樣。以前，酗酒是我的整個生活，它佔據了我的生活——想喝酒，想戒酒——現在我就好像從未曾那樣過。那很難解釋清楚，因為我仍然這麼感覺。這種感覺是我一直想要的，而我相信它會發生——我只是之前一直沒有找到讓它發生的方法而已。每一天，我都好一些。

我一直相信酒精不是問題。問題在我的內心，把酒拿開並不能解決我的問題。經過核心轉化後，我由內在開始康復，而且那些消極、負面的想法也消失了。酗酒過度，對人而言，並不是自然的事。核心轉化讓我成為我想做的人，生而應為的人，而且我愈是成為「我自己」，我就愈不會對自己做一些負面的、消極的事了。

曾有兩位同事對我說：「你今天怎麼了？邊走邊笑的。」我自己都不覺得，但他們卻發現了，因為我以前一直都鬱鬱寡歡的樣子。

有一陣子我每天都做核心轉化練習，現在我也常做，但沒有每天做。我處理某個問題時，常會有另一個又跑出來，我還是用核心轉化來處理它。我一直愈來愈好。真是奇妙。但有一點奇怪的是我會想要去習慣這種好的感覺。

我曾花過大約幾千塊的美金去買一些心靈啟發的錄影帶、自我催眠錄音帶、以及任何一種附有保證的錄音帶或書、或是一些喚起希望的錄音帶。我曾受許多人騙過，但我覺得還是值得一試。如果有人說他們可以給我一些有幫助的書、錄音帶、或什麼亂七八糟的東西，我

會買它。我也曾經——我無意去指責教徒、上帝、或其他宗教相關的東西——進行宗教的儀式，許多牧師把手放在我身上，意圖幫我治療。我甚至經歷過四小時的儀式，由兩位年長的教徒「幫我驅除惡魔」。我也曾到復健中心。他們讓我用聲光的機器，認為那可以讓我感到平衡或讓我覺得好些。我買過按摩浴缸。上打的亂七八糟的東西。

大約在十年前，一位心理醫師曾診斷過我，他認為我是躁鬱症，帶有自殺的傾向，並給我服用抗憂鬱的藥劑。我覺得好多了，我可不沮喪，不過那是因為我已沒有任何感覺，而我還是無法停止酗酒的習慣。我的內心裏有某些東西說，這還是不對，我不想像活屍一樣地渡過剩餘的人生。我的家族中有許多人嗑藥，我一點都不想以那種方式結束自己的人生。

我認為我的潛意識現在已經跟我化敵為友，而這個朋友確實具有某些力量。就如我先前所說的，我一直覺得我要痊癒，必須是讓我做為我自己才行。但我不知道該怎麼做才行。這個方法終於讓我達成了。它非常自然。噢，剛開始時它不算自然，因為它是我從未曾經歷的事物，但是現在它看起來就像是世上最自然的了，而且它掃除了一切限制。我很興奮。而這種興奮的方式又是那麼與眾不同，我非常興奮、非常高興，但是以一種平靜的方式在興奮，能瞭解嗎？由於我曾經興奮過，所以我已習慣，但是以前的興奮狀態像是一種消耗式的興奮；一種緊張的興奮。這次的確是一種充滿能量的興奮，而且也是一種平和的方式。我在自己的人生裏第一次活過來，能夠去體驗人生。我的整個觀點都改頭換面。有一種資源流進了我的生命。我不確定未來會發生什麼，而且我知道未來會有一些問題得面對，但我覺得它們

會在那個時候以它們自己的方式來進行。人生不見得會完美無缺，但它會以某種方式順暢地進行。我不知道它會用何種方式運行，我也不知道將來會發生什麼事情，但我現在有能力來面對它，不再害怕。恐懼已經消失。

我覺得自己可以跟別人和諧相處，這是我以前從未感受到的。他們並沒有改變。我在工作上仍然會受到別人的欺瞞，但我處理的方式已經不一樣——他們不是故意做那些事來傷害我。那只是他們的方式而已。而這種方式不會困擾我。以前當別人刺傷我的感情時，我會痛恨他們，並且讓自己意志消沈。現在，我則將之看透。

我的老闆是個好人，我們是好朋友，但是只要有什麼不對勁，他就會擺起一種父親的架子，對我像是在教訓兒子一樣。這種情形以前一直困擾著我，特別是由於我跟我父母沒有建立過良好的父子關係，而他的樣子就好像是我父親在對待我的樣子。這種情形真的刺傷了我的心靈，而我則讓自己意志消沈到谷底。自從我開始做核心轉化後，這種情形曾發生過一次，而我只讓它自己煙消雲散。那就是它的方式，他並沒有想要怎麼樣，真的。而且這種情形也不再讓我意志消沈。

直到現在，我還放了一罐啤酒在我的冰箱裏。我只把它當作是一罐芥子醬，我不知道自己為什麼沒把它給丟了，但是看起來好像我不需要那麼做。它根本不是一回事。以前，如果有一罐啤酒在冰箱，一定會進到我的肚子裏去。這是核心轉化練習另一個美妙的部分。當我去復健中心試著戒酒時，他們告訴我，我應該改變我的整個生活習慣。我不要再跟愛喝酒的人

在一起，我不要接近酒，我不要做這、我不該做那的。我現在覺得，我能每天晚上擺一箱啤酒在我的椅子上，那又怎麼樣！

我用核心轉化處理自我憎恨的情緒，結果出現了生氣的情緒，它是一種抗拒。我怨恨我的前妻道蒂，我曾因此做了兩、三次的練習。我並非真的怨恨她。我愛她，怨恨她只是我唯一能面對她的離去的方法。我搞清楚了。但我仍覺得自己為她而分神。我仍愛她，而且想她，以前我只要想到她，就會整天不想做事，讓我精神異常。那不是很好過。所以我用核心轉化練習來處理這種情形，這對我有莫大的幫助。

我的小孩發覺了我的改變，他們瞭解不再酗酒對我我具有多大的意義。他們有生之年，都在看我想要戒酒。我戒了酒，對他們有很大的影響，特別是對我的女兒來說。有一天，在過馬路的時候，大家在路旁停了下來，我的女兒拉著我，當別人開始過馬路時，她還是拉著我，靠著我說：「我喜歡你不要喝酒。」這讓我瞭解到這些年來我是如何地傷害他們，他們曾看過我自殺，她那麼關心我。這種感覺真好。

馬林自己的改變，結果擴及到他的家人及工作場所。雖然馬林覺得復健中心沒能幫他什麼，核心轉化練習卻很輕易地、而且自然地結合了這些復健的網路及環境，像復健中心及十二道復健步驟，這些步驟曾幫助許多有重度酗酒或嗆藥的患者恢復正常。核心轉化練習結合了十二道步驟的精髓。我們知道許多十二道步驟的領導人曾尋求一些最有效的方式來幫助患者康復，而我們希望他們也會使用核心轉化的方法。

◻馬莎：幫助別人

馬莎參加過表裏如一的自我研討會，並且一直持續在運用核心轉化練習。她也曾引導別人進行核心轉化。馬莎最近把自己的經驗跟她年老的母親分享，她協助她母親進行核心轉化。

如果我們引領某人進行核心轉化，我們不需要知道他們想要處理的事件的細節。如果可以的話，我們只需唸出指令，並記下它們的意圖目標。引領別人進行核心轉化時，最重要的是要溫和地、誠心地尊重他們的次人格。他們的速度，以及他們想要的感受。

我要感謝妳教我核心轉化的練習。我剛跟我母親做完核心轉化練習。她現在住在老人安養中心。很久以來，她一直想死。她常問我跟我姊妹們：「我為什麼還活著？」她很生氣自己為什麼還不死。我們告訴她我們不知道，或許還有某些積極的目的讓她活著吧！但當我們這麼跟她說時，她非常不高興。

有一天晚上，我帶領她做核心轉化的練習。我們是以她那個想要死的次人格來開始的。她有一會兒都不說話，但我持續要她找出新的意圖目標。不斷嘗試之下，她露出笑容，或是非常溫和的點頭。她一直都沒告訴我她的意圖目標及本體狀態是什麼，不過我也不必知道。

之後，她看起來是如此地平靜、容光煥發、及美妙。她只是一直微笑、微笑。我的兩個姊妹當時也在。當我們跟她吻別時，她詳和地說：「我們愛妳！」就好像她跟自己所愛的在

一起一樣。我跟我的姊妹都受到這次的經驗所感到，當我們離開她的房間時，我們的眼中都充滿了淚光。

自從那次之後，她再也不曾跟以前一樣向我們抱怨她想要死之類的，她看起來是那麽地詳和。我最近問她是否她還想要死，她大笑起來，對我說：「噢！不管發生什麼事，對我來說，都沒有關係。這全由上天主宰，而且祂會告訴我！」

◻藍西：從精神分裂症中康復

有一位NLP的專業醫師，他一直從事個人的治療工作，最近他寫信來，告訴我們有一位罹患精神分裂症的年輕人，在做過核心轉化練習後，很戲劇化地康復了。

當我開始接觸藍西時，他已二十幾歲了，自從他七歲的時候，就感到自己不正常了。在十三歲的時候，他開始深信自己跟其他小孩有很明顯的不同。他大部分的人際關係，都是那缺乏情感，而且充滿壓力。他在電子、電腦，及機械方面一直有一種天分，而且非常聰明敏銳。

藍西高中時出現了一些症狀。他感到高度的憂慮，並且開始有被迫害的幻想，以及某些生理上的心靈上的幻覺（他心中有一小羣人意圖控制他，一直對他提出意見。）他在大學一年級時，已有些明顯的徵兆，他常極度焦慮，而且在許多方面都無法正常運作。有時，他會幾天忘記要進食，他的情緒常在平靜與極度憂鬱偏執間擺盪，而且一整年他都相信所有周圍

的人都是機器人，只有他一個人是有血有肉的人類。當藍西處在焦慮狀態時（幾乎大部分的時候都是如此），他的手腳會痙攣，臉部會無法控制地顫動。結果，他開始有虛華的，及宗教性的幻想，他相信自己心靈深處住著魔鬼。他接受了治療六個月左右，每天服用高劑量的抗心理症及抗憂鬱的藥物。

藍西從精神病院出來後，他搬去跟父母一起住，在那裏他可以活得像隱士一樣，可以盡可能地避免跟其他人接觸。他無法找到工作，而且沒有真正的生活動機。他最親密的動機，就是焦慮。

當他的父母找我去治療藍西時，藍西不願看到任何一位治療師。六年前，他曾看過一個心理治療師，這位治療師花他一部分的時間告訴藍西要照顧自己的身體，跟家人在一起，以及如何不生氣。這位治療師出國後，藍西開始看另一個心理治療師，這個人在僅有的兩次會面後，告訴他，他完全沒有希望了。他告訴藍西要繼續服用藥物，而且不要期望會有任何改變。由於這位治療師不認為再看藍西會有什麼幫助，所以他不再想去治療藍西。

我跟藍西用傳統的NLP方法一起做治療後，他的許多症狀變得比較好了。他的藥劑師減少了他的抗心理症的藥劑，每一天的劑量由十五毫克減到十毫克，而且表示這種狀況很不尋常。他說一般的情形是劑量只會增加，不會減少。藍西也增加了一些親近的朋友，跟他們約會，並享受在一起的時光，而且他焦慮的時候也明顯地減少了。他跟父母親的關係改善了，而且他又回到大學上課。然而，我們雖然有了明顯的改善，但是藍西仍然覺得有某種不

對勁的感覺「在我的深層內在、在我的內心、在我的心智裏」。他覺得就好像是有一個惡魔的黑球在他內心裏。

我最近開始練習核心轉化的方法，並決定要讓藍西試試看。這個「惡魔的黑球」把它自己分成了四個部分：想要孤獨的次人格；想讓他能控制及出風頭的次人格；想要他能處理好內在爭端的次人格；以及想藉助言論來傷害其他次人格的次人格。這些次人格的本體狀態分別是平和的心理、輕鬆——完整——豐富的內在、平和的心靈（重複）、及與其他統合的平和。

藍西一做完核心轉化，就說：「我覺得有點恍惚，好像我用了新的眼睛在看世界一樣。所有的內在部分都決定一起運作，幫助我，而它們也感覺不錯，而且我出了新的方法可以到我們想去的地方，不必再焦慮不安。」在做過雙親時間軌重新烙印的練習後，他更覺得自己與父母能有較緊密的結合感。

在與藍西做過核心轉化的一個禮拜後，我去看他，他告訴我：「我覺得自己很正常。我最近一次覺得自己很正常，是在我八歲、還是九歲的時候。我覺得內心很平靜。我對事物很有興趣，一點都不會感到厭倦。在過去這個禮拜，我未曾經歷任何的焦慮。有幾次我感到它又好像要出現的時候，它很快地就消失了。兩個禮拜前，我跟我爸本來打算要去野營的，結果取消了，因為當我要整理行李時，我的焦慮的情緒又升高起來，以致讓我無法繼續打包。兩天前，我再打包，就沒有任何問題發生。我感覺棒極了。能跟我爸出去玩，讓我感到很興

奮，我知道那一定會很有趣。我能感到興奮了！從小以來，這是我第一次感到非常興奮，而不再感到焦慮。」

在這次的面談中，藍西臉部的抽搐及腿部手部的痙攣都幾乎消失了，這是我們過去的面談中經常出現的症狀。即使有時還會抽搐，他看起來卻很平靜，而且心情很輕鬆。他的生活中仍有許多領域或行為需要我們繼續加以處理，但是他由核心轉化練習中獲得的改變，確實令人驚訝。當我們繼續去處理他生活中的特殊部分時，我們也能用核心轉化過程加以處理完整。

藍西在做核心轉化練習的那個禮拜，向我報告他在跟一位迷人的女性在交往。這位女性他還不是很清楚。他以往的行為模式是如果他搞不清楚，他就會一直處於極端焦慮的狀態。當她邀他去參加一個她設計的小玩笑時，他失敗了。但他並沒有變得焦慮不安，在她及其他六個人的注目之下，他自己扮丑角搞笑起來。他跟他們開玩笑，一點也不會焦躁不安，很快地他們都笑了起來，包括他在內。藍西不是那種你可以說他是搞笑專家的人。他以前通常非常嚴肅，而且如果有任何壓力加在身上，他就會變得很焦躁不安。除非他能排除那個困擾他的環境。這對他而言，是一種新的行為模式。

藍西的醫生表示他之所以需要藥物治療，是因為他高度緊張的反應造成了神經化學物質的不均衡所致。如果我們能控制這種緊張的反應，就有很大的機會可以讓神經化學物質回復到均衡的狀態。藍西、他的藥劑師、跟我三個人，我們有一個目標，就是在不久的將來要完

全消除他對藥物治療的依賴。

我曾跟很多患者一起做過核心轉化，而且達成許多正面的改變，但藍西的變化是我曾經看過最戲劇化的。他的改變非常穩定，而且讓我由藍西的例子得到一些啟發。他過去的心靈治療師曾說他毫無希望，我要預言他會在自己的人生裏發現實在的東西，讓他的人生更上層樓。在這六個月的期間，我看他由一個精神分裂症患者轉變成一位具有高度焦慮的常人。這種焦慮症狀現在似乎很快地能受到控制。

本章，只是我們能跟你分享的許多個人的故事中的一小部分。我們提出這些故事，來讓你瞭解運用核心轉化練習能產生的自然的結果，以及這些結果形成的方式。我們衷心期望這些故事能豐富你運用核心轉化練習的能力。

QQ304442891

最頂尖NLP全套

24小時改變你的生命

http://www.comon123.taobao.com

QQ304442891

最顶尖NLP全套—153G

24小时改变你的一生

<http://comeon123.taobao.com>

第三十二章 核心轉化與心靈

發掘內在的神

~~~~~  
我們不是擁有某種本體經驗的人類  
我們是擁有人類經驗的本體存在。

——卡汀 (Chardin)

人們在表裏如一的自我研習會中學過核心轉化的練習後，他們在心靈方面常會有相同的經驗，像在研討會上能非常快就給經驗到自己的本體，或是在心靈上他們所尋獲的東西。他們都能極為輕易地深入他們自己的深層心靈裏。

許多人成長在宗教的傳統中，他們原本即學習到有關心靈真實的一套信仰與規律。他們被教導了什麼是真實的，而不是被引導去發掘自己內在較深層的真實。核心轉化過程中，比較引人的影響之一就是它會直接踏進本體狀態，而不必要求人們要「具有心靈經驗」。核心轉化過程引領我們更完整地經驗自己獨特的內在資源，而不用在外在設定一些規劃。對我（康尼瑞兒）來說，發覺到每一個次人格都有一個本體狀態，而且可以將之視為心靈的經

驗，這個事實曾迫使我去找出心靈現象的證據。每一個我們的潛意識部分都有一種對它們的本體狀態的認知，並以它們自己獨特的形式出現，這項事實卻曾令我很震驚，這是其他任何理論所未曾有的方式。

核心轉化過程中，使用人不需要擁有很堅定的信仰或規律。在前一章裏，麥克斯先前告訴我們他對結婚對象要求的想法跟期望，後來都變得更有彈性了。他不需要在意識上再去考慮或重新設定；這種轉變只是核心轉化後的一種自然的結果。結果我們以某種本體狀態來出發，我們許多的嚴苛的想法對我們都不再會有意義。當人們獲得他們的本體狀態提供的普及化的經驗時，他們原本對靈異及宗教方面的強烈想法，就會變得更溫和、更不嚴苛。我們對心靈領域，還有許多未知的事。有一些很激進的宗教系統堅持他們所講的真實心靈，這種堅持隱藏了某種危險，這些危險我們都很熟悉。在我們的歷史教科書、或是每天的電視新聞上，我們都可以看到許多因宗教狂熱而造成的危險。

強烈的靈異信仰甚至可能阻礙體驗心靈狀態。我們內在部分提供給我們的，比起我們在心智上意圖去「估算」出心靈應有的反應，有一些普遍性的不同的本質（非常不相同）。我曾跟一位名叫理查的人一起做核心轉化，他曾受過心靈紀律訓練許多年。他曾深信自己所有的次人格都應有「處於光芒中」做為它們的本體狀態，然而那是他在冥想時尋得的狀態。當他在核心轉化練習時間自己的潛意識部分它們想要什麼時，他發現了重要的本體狀態，像認同感及寧靜的中心之類的。這些狀態聽起來好像沒有那崇高、或神秘，但卻給了他更多獨特

的、真實的經驗。這些是他接近完整人格最初所需的本體狀態。

勞瑞兒曾受教於一心靈導師許多年，而且每天都做冥想。當她發覺自己在心靈成長上有障礙，她嘗試了核心轉化的練習：

我處理了自己那個對我老師幾近迷戀的次人格。每當我跟他說過話，我就會一整天都欣喜若狂，非常高興，像是到了極樂世界，但這種感覺很不實在，而且高潮一過，我的心情就會跌落谷底。我到了一個無法突破的瓶頸。我想要自己的靈魂經驗更穩定、更深入自己內心，而不是與一個心靈導師「留在外面」。我也想要經驗自己的靈魂，讓它就好像其他人那樣鞏固在這個世界裏。

我的這個次人格的第一個意圖目標是「快樂」。接下來的意圖目標是「完全的寧靜」、「與神同在」，然後是「與自己的靈魂同在」。最初我以為它就是我的本體狀態，因為它實在太棒了。但是，當我再問那個次人格想要什麼更重要的東西時，它的回應是一種經驗，我將之稱為「存在」。這種經驗很難用言語來加以形容，因為它是一種絕對的靜止的狀態、一種「實是」的感受。

我曾經有過一些我所謂的深層的心靈經驗，但是這個「存在」的本體狀態卻帶給我一個完整的新境界，它超越了所有的現象，它就是它。它就好像是我的許多的次人格一直追尋的，可能要花一輩子都未必能找得到。那種感覺就好像「噢！我根本不必理那些亂七八糟的規則，我只要到那個存在的境界即可。」現在它聽起來或許有點像「個人成長一〇一」的廣

告詞。但對我來說，卻是實際經驗過，而且身處其中的任何時候都是一種啟示。它不是一種我會上上下下的高潮，它只是一個存在的境界。

現在，只要我覺得自己又開始向尋求心靈或神明時，我就會立刻讓自己再進入那種存在的境界，它不是內在，也不是外在，它就是它。我非常高興自己能有這種經驗。對我來說，核心轉化支援我跟我的心靈導師的學習，而我也會繼續做那種練習，不過我會以更純真的層面、或以更寧靜、更中立的境界來去面對它。而對我來說，以存在的境界出發，更容易接觸到靈魂，因為我根本不必做什麼努力，它已經、並且一直都在那裏。

## ◻ 在錯誤的地方尋求神靈

幾百年來，心靈導師 (spiritual teacher) 或傳統一直告訴我們，「神無所不在」，然而我們人性看事情的方式卻讓我們很難去相信這個事實。神怎麼可能存在於世上的罪惡之中？某些事物似乎太邪惡，不適合神的存在。我們很容易就認為神跟我們、或任何帶有邪惡性質的東西應該有一段距離。由於這種心理、宗教，或某些靈異人士常會意圖以一些新的術語來否定他們認為是邪惡的、或罪孽的東西。如果我們排除了自己內在所謂的邪惡的部分，我們就造成了內在割離及爭執。即使我們的某些部分不願意，但我們還是會意圖以一種均衡、完整、或愛的方式來表現或感覺。這種方式導致了感覺的爭執，或是感覺需要去控制自己負面的想法、怒意、或慾望，或是意圖把它們排除。然而，大部分的人都知道把它們排除的方式

無法發生效用。我們無法因此與自己的「完美感」一致。

葛利亞在她的社區頗受尊敬。她是個虔誠的教徒，按時地參加教會活動幾乎認識她的人都說她的好話。然而葛利亞經常會暴怒，讓她自己相當困擾。在她生氣的時候，她會非常嚴厲地責罵自己的小孩，甚至有幾次還打他們。葛利亞很怕自己會傷害到自己的小孩，而且也怕別人會知道這事件。她盡可能地在心靈上求得改善。然而對她來說，這種要有愛心的努力，壓抑了她的生氣的情感。她試圖去壓抑怒氣，直到自己無法控制時，她就會以狂怒的方式來宣洩。

有許多人處理情緒的方式跟葛利亞一樣。我們會試圖強迫自己成為自己想要的好人，只會注意自己「不好」的部分仍然存在，或是更加擴大。然而，我們所認為是自己「好」的特質跟自己「壞」的特質，可能一樣地不平衡。如果我們受驅使去對別人表現好的一面，即使是在自己很生氣的時候，那可能會被別人視為是一種「好」的特質。但那只是社會的認可，並不意味著它已取得情感上的平衡。我們會犧牲自己情緒上的平衡，或是對自己真正有意義的事物，而在行為上表現良好，以維護自己的人際關係，或是形象。只要我們受驅使去以某種方式行為、或感受，甚至我們得去壓抑自己的其他部分，我們就是處於不平衡的狀態。這種情況包括了受到要做得好、成功、富有、機智、美麗、勇敢、行止合宜、仁慈、慷慨、或是情感的平靜等等標準的驅使。這些標準都有極具價值的目的；只因我們太過執著，才會讓它們變得失衡。



如果我們進入心靈的層面，我們常會發現「神」在看得見的地方。我們會專注於自己、或別人那些已經感受到愛、憐憫及深層平和的部分。我們會意圖感受這些「好」的感受，而排除任何不合適的部分。這種意圖會使我們的心靈狀況與日常生活分處於兩極——將我們「好的」與「不好的」部分分割離。本體狀態本身會是完美的，但是卻無法鞏固，而且無法與日常生活中「非心靈」的部分結合——像那些缺乏耐性、怒氣、懊惱、嫉妒、批判、以及其他負面的行為、情緒、或反應，這些是我們之所以為人類，或是日常生活而所無法避免的部分。那些我們會將之視為無法接受、或非心靈的部分，就會受到壓抑。壓抑的結果，是使得這些部分本身無法獲得紓解，而且也無法進入心靈的狀態，而這個「心靈」的部分就一直維持它自己與那些「非心靈」的部分在一塊分離、或不聯絡的狀態。這種探索自己心靈本質的方式，實在會縮減我們自己的能力。每一次，只要我們「否認」某種情感、慾望、或其他不想要的反應，將之視為「不是我——我超脫了那些！」，我們就會變得更渺小。我們會喪失某些活力及本質。我們讓自己遠離了宇宙的真正。意圖壓抑我們自己「黑暗面」的行為，確實縮減了我們心靈成長的空間。

核心轉化的練習中，我們是以面對自己最糟的缺陷開始。我們面對自己最不喜歡的部分。最沒神性的部分，然而在那裏我們發覺了神在其中。我們並未把心靈的經驗視為一種特殊的事物，我們確實發覺自己不要有的每一種限制、每一種壞習性、每一種負面情緒及行為的核心中都有本體狀態。核心轉化練習並未對本體狀態設定某些時間上、或空間上的限



制，像是得在一天中的某個時刻、或是週裏的某幾天，或是在建築物中的某個房間之類的限制，核心轉化把這些本體狀態融入了真實的生活中。

在我們轉化了自己的各種局限後，一種深層的自我認可 (self-acceptance) 就會漸次出現。核心轉化過程中出現的訊息是：「每一種我具有、卻又不想要的局限、行為反應，事實上都有神（善）在其中。」這個過程告訴潛意識如何讓每個次人格中的心靈核心自動去轉化我們自己。我們每一種惱人的特質，每一種「非心靈的」行為、思想、或情感，實際上都會成為一條可以經驗自己心靈本質的直接門道。我們會瞭解到經驗到自己的陰暗部分可能是我們非常完美、豐富的面，它可以引領我們進入自己每一種存在的核心。

### ◆三種心靈上的真實

有許多心靈上的真實，普遍存在於一些主要的心靈規律上，同時也被許多心靈導師以些許不同的形式表達過。我這裏有三種心靈上的真實 (spiritual truths)，第一個，也是最重要的一個，就是無差別 (oneness)，這種狀態我曾在第四章「五種本體狀態」中探討過。卡爾珍 (Carl Jung) 對統合的經驗描述如下：「每次我感覺到，就好像我自己擴散到了庭園及其中的事物上，好像自己住在每一棵樹裏，在葉片上的泥痕裏，在雲中，在動物來去之中，在季節的轉換之中。」

另一種心靈上的真實——這個被許多有組織的宗教所忽略——就是接納與憐憫 (ac-

ceptance and compassion)。這是要我們放棄對自己跟別人的批判，才能更加地接納自己及別人，包容自己的局限(limitations)。只要我們批判自己、或別人時，我們就會感到自己生理上變得更緊張。對某些人事的批判，會消耗我們的能量——耗盡我們的活力。當我們進入接納的境界，我們會在所有層面上輕鬆自在——包括生理、情感、心智、及心靈等等的層面。我們會進入較完整的統合，並享受、釋放自己的能量到更多有用的事物上。

如果我們「強迫」自己去接納、或不做批判，那又是另一種會使我們更加緊迫不安的因素。只要我們發現自己批判自己、或別人的時候，它即意味著我們內在的某處可以轉變成更深刻的憐憫。

認識自我，而非意圖成就某種非我的形象，這便是一個好的開始。完全地接納，意味著接受在我們身上，在這個世上發生的任何事情——它不是那種喜歡、或寬宥任何事的感受；它也不是要我們對世界變得更好這個事抱持消極態度的感受；而它是我們與「神在每一事物之中——縱使是看似邪惡的事物」概念合一的感受。我們會開始瞭解到它有一個更大的目的，即是愛及保護。如果有一個大人突然很粗暴地把一個小孩拉離開危險的路口，這個小孩可能會覺得自己受到傷害，或是被這種粗暴的舉動驚嚇到，或者是覺得自己被別人阻撓了自己的行動。這個小孩也許並未意識到這個大人剛才救了自己一命。同樣地，我們可能還未意識到整個生命的過程是什麼，但我們可以有個概念：生命，比我們現有的、或將有的，更加廣闊。這種概念是一種基本的接納態度。當生命粗暴地把我們拉開時，我們知道它可能剛救

了我們一命。只要我們以接納的態度面對生命，我們就能以仁慈憐憫來面對世界。

第三種心靈上的真實，是要能皈依(surrender)。我們可以認為自己的行為都是來自自己個人的意願、喜好、以及慾望，或是我們可以體驗自己乃是皈依在某種更大的目的，而我只是這個目的的其中一小部分而已。相對於服從(submission)，只是放棄的意願；皈依則是將我們自己及自己的意願與比我們更大的事物合而為一。我們的行為、我們的動作、我們的思想，所有都更加與這個更大的完整結合在一起，而不再是一種個人局限的意願而已。這種皈依，不是消極——懶散地等待「靈魂」去改變自己，而是一種充滿活力的運動感，它讓我們在統合的境界中自然地運動。

「接納」及「皈依」，兩者都是「統治」的自然存在的方式。批判，是以區分出批判者與被批判者為先決條件。如果我們處在某種更深的、心靈的真實當中，我們就能真的與萬物合一，而批判就不再有意義。當我們能體驗到「自己與萬物合一」——一種比我們以往對自我認知還要大的經驗——那麼我們就能以此種更大的認知來行動。總之，我已「皈依」到我心中、到萬物之中、到更真的我之中。

如果我們以在自己不均衡的部分上經驗到的某個本體狀態或假裝自己曾經經驗到這種狀態來運作，即使這種經驗是正面的、積極的，它也可能具有一種強迫的性質。由我個人內在部分探索到的本體狀態，在質上、或在來源上，都會有些差異。唯有我們在多變的無限中發現本體狀態的名稱及細微的感覺特質，在進入其中的經驗特質，才會是屬於「統合」、或

是一種「與所有聯結」的狀態。我們經由自己的缺陷或不平衡的部分中獲得的這些狀態，確實不太一樣。它保證了我們內在的轉化是有組織的、真實的，而且是對我們既有內在的一種發現。

QQ304442891  
最顶尖NLP全套—153G  
24小时改变你的一生  
<http://comeon123.taobao.com>

## 第三十三章 融合核心轉化到生活中

本體狀態可以陪伴我們走遍生涯

~~~~~  
當我在做沙拉時，我在心靈上將我的本體狀態與蔬菜連結在一起，然後我就好像把自己的本體狀態給吃了一樣！當我沐浴時，它們在水裏；當我澆花時，它們在園中。這麼做，讓世界變成了一個極為友善的場所！

—— 莎曼珊 (Samantha)

那些能夠由核心轉化過程中獲得最多的人，都是將它不斷運用在日常生活當中的人。只要你覺得它對你有效，你就可以每一天，或是一個禮拜練習幾次，這項練習就會變得更容易、更穩當。它也可能變成是與你深層的本體狀態結合的美好時間。

我們由核心轉化練習中得到的最初一層的改變，通常是來自我們做完一遍核心轉化過程之後。許多人會從其中獲得他們想要的特殊轉變，甚至得到他們未曾期望、但是也非常歡迎的轉變。雖然不是每個人都會在第一次做這項練習時就能得到某種完美的改變，但是每個人都可以從中獲得某些生命上正面的、積極的轉變。如果你做過許多次練習，而你想要的改變

仍未產生，可能參加表裏如一的自我研習會、或是找一位精通核心轉化練習的人協助你，會比較有用，這種方式可以協助你篩選出那個次人格該處理、幫助你更深入你的內在部分及本體狀態，並且提供你一些曾更深入、更有效地運用這項練習在他們自己身上的例子。

反覆不斷地運用核心轉化練習，可以導引出更深層的改變。如果你想要在自己的人生中得到核心轉化練習的所有好處，我們建議你每天花一些時間做這個練習，它當作是你個人的功課。我（康尼瑞兒）曾有一段時期連續好幾個月規定自己每天至少做一次核心轉化練習。一旦我熟悉了這項練習，只要花十五分鐘就可以將它完成。它一直是非常平靜的，而且常會開展我的深層內在的經驗。在我持續這項規定時，我發覺自己包容了更多、更多自己細微的層面。我所得到的本體狀態似乎更臻完美。起初，我一直無法達到許多人告訴我他們所發現的本體狀態。有一段時期，我假設這些人只是在干擾心靈的活動，因為他們具有心靈上的信仰。然而，當我處理過更多自己的次人格後，我很快地發現到一些無法描述的狀態，而只能用心靈去體會。這些本體狀態都具有「無差別」的特質。它們帶給我一種深層的滿足感及瞭解到心靈導師們幾世紀以來一直描述及記載的東西。我持續這項練習，我所得到的本體狀態也繼續深化，一直深化到我只能以「極高層的無差別」一詞來描述它。我發現到其他曾不斷運用這項練習的人也有相同的經驗。

如果你的內在部分想要某些看起來很俗氣的東西，你也不要意圖不理它，或是強迫自己的心靈逃避它。真誠地接納每一個本體狀態，才能為經驗更高的層面打好基礎。你可以也會

希望經歷某些循環。在踏入某些屬於心靈部分的層面後，你可能會處理到某個想要一些你認為很俗氣的東西的次人格。重複某些基礎的本體狀態，可以幫你構築起經歷某種新層面的舞台。很幸運地，我們可以信賴自己的內在智慧，它們總會提供我們最需要的本體狀態。不論我們的次人格想要什麼，那都是我們曾被區隔的部分，而我們必須加以包容。

我們必須清楚地告訴你，核心轉化練習不會讓你成為完人。不過，如果你不斷地對自己做這個練習，我們可以很確定它會讓你有更深廣的內在認知及智慧。

☐ 日行不輟

每天做核心轉化練習，效果最好，如果你每天在同一時間進行，讓它變成一種習慣——特別是你在某一段時期持續幾個月每天都做練習，效果更好。找出最適合自己的方式。有些人會想要在早晨一起床的時候就做練習；有些人則喜歡在晚上上床睡覺之前。或者，如果你喜歡，也可以在中午的時候，或許那時才是最適合你的時候。如果你已經有了固定的冥想時段，你可以讓核心轉化過程變成你每天做冥想的一部分。有一些固定會使冥想的工作室成員曾告訴我們，核心轉化協助他們達到冥想的目標。雖然某些成員已經達到一種完美的冥想境界，核心轉化就好像是某些已經在前頭等待的部分。當我們能規律地做核心轉化練習時，我們所有的部分（次人格）都會經驗到這種強有力的轉化狀態。

有時候，我會每天對自己進行核心轉化，持續幾個月之久。在重複做練習之後，我記得

有一天我在路上開車時，發覺自己因為某件事而很激動。在我還沒有花時間在意識上去思考它之前，我發覺自己已通過一連串的狀態，進入了一種美好的境界，那是本體狀態為了那個激動的次人格所做的轉換。

之後，我覺得這個本體狀態浸淫了整個意圖目標。這麼快速的核心轉化運作，對我來說，並不常發生。我比較常採取的方式是回來直接處理那個內在部分。當我們反覆做這個過程時，我們即開始體驗不同的人生。不管發生了什麼，即使是讓我們覺得不平衡的事，在潛意識的層面，我們都會開始感受到更深層的意圖目標及本體狀態。即使我們還未到達那種狀態，我們也會知道它們已經在那裏等我們了。

◆琳得莎的故事

以下是一位叫做琳得莎的女士談她每天運用核心轉化練習的經驗：

我很高興自己學到了核心轉化練習。我剛渡過了非常艱困的一個禮拜。我負責某個非常重要的協商，由我們公司跟另一家公司就某個瀕臨破裂的計畫共同商議解決的方案。在我們公司方面，如果要繼續下去，我們需要公司裏幾位關鍵人物的同意才行。當我們在就某一合約協商時，有幾位我們公司的人員變得非常地保護自己，而不願接受我的觀點。雖然他們提出了某些好的顧慮及意見，他們基本上的態勢還是不願意同意，除非他們獲得某些授權，那讓我覺得他們只是在替自己考慮而已。

在跟這些人開了一整天的會議之後，我發覺自己當晚睡覺時哭了一整晚。我非常地沮喪，因為我知道這個案件確實能幫助我們通過董事會。我知道它可能會花一點、非常小的公司資源，卻可以造福公司的同事，並給他們一些服務。然而，情況看起來好像我會將失去這個機會。

所以，我就開始對我所知的次人格進行核心轉化練習：感到沮喪的次人格；因可能會失去這個機會而感到生氣的次人格；因某些人對待我的方式而感到受傷害的次人格。才幾分鐘的時間，我的狀態就完全地改變了。一種巨大的紓解及放鬆的感受把我整個沖洗過。我的整個都可以感受到它。我並不是每一次都會達成本體狀態。有時候我無法走到那麼遠，所以我只請我的潛意識以一種完全忠實的方式繼續下去。

這種方式讓我知道我可以不必做完整個練習來達成某種改變。即使我只做完一部分，我若感覺不錯，我也可能睡覺了。我會有個好夢，而不是惡夢。經由這項過程，我瞭解到在這個計畫中我所想的才是真正重要的。那就好像是不重要的東西通過消失了，只留下真正重要的東西。現在我覺得自己相當清楚，這個計畫若不找出一個任何參加者都會滿意的協議，就是要讓這個機會消失。

在我學到核心轉化之前，我根本無法達到這種清晰的層次。我知道自己可以有非常特別的方式將它運用在自己的生活中。核心轉化是那麼舒服的一種方式，當我面臨困境、或是有了某種「不想要」的反應時，核心轉化練習給我一種以積極的方式去瞭解它、運用它的方法。

法，而不是一開始就意圖去忽視它、把它排除、或是因有它而覺得罪惡感。

◻再攀高峰

核心轉化是一種過程，不是一個事件。我們達成的每個層面，對我們下一個層面會很有幫助。我個人成長的經驗，有一點像是在攀登一座高山。當我（康尼端兒）九歲大時，我被允許隨團攀登皮克峰（Pick's Peak）。我是團中最小的，我因為能一起去而欣喜若狂。我到現在還記得我們開始攀登時的情景。我知道我們可能無法看到最高峰，但能爬到我看到的山頂，就讓我心滿意足了。我們整裝朝第一個「山峰」的頂點前進。當我們到達第一個山峰的頂端時，我們都為自己的努力而高興。在頂點上瞭解，我們可以看到下一個、更高的山峰，它是到達頂點的必經之路。然而當我們爬到了那個山峰的頂點時，又可以看到一個更高的山峰。我們一共「發現了」八座山峰，每一座都引導我們接近皮克峰的頂點。

當你達到自己內在的每一個「頂峰」時，要讓你自己對能到達那種境界充滿信任及心存感激，並且瞭解自己到底是到達多深入的境界了。當我們到達一個頂點時，會發現下一個頂點變得清晰可見。那是我們內在的改善，讓我們現在能夠觀看到下一個新境界。據我們所知，在我們的內在旅程中，並沒有「絕對」高點。

總之，記得核心轉化練習是一種有趣、簡易、且能提昇自我的過程，它是在幫助你去發掘你自己那些存在於陰暗面中的光芒。