

# 遇见未知的自己经典语录摘抄(汇总8篇)

文明礼仪是社会文化发展的重要组成部分，它体现了一个人的修养和素质水平。一篇较为完美的文明礼仪总结应该全面、系统地呈现出人们在不同场合的行为规范和要求。初学者可以参考以下这些文明礼仪范文，逐渐培养出自己的交际技巧。

## 遇见未知的自己经典语录摘抄篇一

试试这个：

当当网就有，你去看看。

（记得给个好评哟~~）

书中涉及了一些“我们究竟是谁？”“意识与潜意识的角色”“主宰我们命运的人生模式”的话题，并且从身体、情绪和思想以及小我认同的各个层面，一一探讨阻碍我们生命能量流动的原因与对治的方法。最后以实际的故事，来阐释心想事成秘密与实践的方法。这是一本为你我而写的生命故事，帮助我们看见自己的未知、发现心想事成的秘密，最终，成就一个全新而自信的自己。

contents目录 《遇见未知的自己》张德芬一方智出版社

《自序》活出你想要的人生

《推荐序》外面没有别人，只有自己/庄淑芬

一滴眼泪的旅程/王尚智

1、一场奇怪的对话—我是谁？

- 2、老人的读心术—我不是谁？
- 3、做爱像去迪斯尼乐园—我们到底要什么？
- 4、我为什么常常不快乐？—失落了真实的自己
- 5、人生就像一场戏—角色面具
- 6、层层包裹的同心圆—未知的自己
- 7、这个世界是什么组成的？—能量争夺战
- 8、你所招引的人事物—吸引力法则
- 9、巧遇旧识—潜意识初探
- 10、当灵性与科学相遇—我们创造了自己的世界
- 11、命好不怕运来磨—潜意识中的人生模式
- 12、遇见难得的知音—潜意识的表达方式
- 13、回溯童年的记忆—我们身体的障碍
- 14、重新和身体连结—瑜珈与呼吸
- 15、激励大师的体验分享—饮食与健康
- 16、卸下光环后的人生—健走真好！
- 17、担心是最差的礼物—不如给他祝福吧！
- 18、一场ego boosting秀—同学会的启示
- 19、被负面情绪套牢—情绪的障碍

- 20、在谷底惊见阳光—情绪的体验
- 21、摆荡于背叛、欺骗之间—情绪的爆发
- 22、是谁在伤口上撒盐—情绪的疗愈
- 23、爱过、痛过、哭过之后—臣服的体验
- 24、梦的秘密—当下的臣服
- 25、背负重责大任的脑袋—检视思想
- 26、亲爱的，外面没有别人—转念作业
- 27、昔日女星的解套智慧—思想的瘾头
- 28、我是个婚姻失败者！？—思想的搅扰
- 29、什么让我感到喜悦？—认同的解离
- 30、老婆不是秀给别人看的一身份认同的探索
- 31、战胜了胜肽—心想事成的秘密
- 32、未实现前就先感恩—最后的试炼
- 33、开始，就是未来—迎风飞扬

《后记》给读者的一封信

活出你想要的人生—自序

通过阅读《遇见未知的自己》这本书，我明白了很多道理，虽然不能马上消化它们，但我相信，只要和若菱一样积极思考问题，我活得更精彩、更充实。所有发生在我们身上的事

物都是一个经过仔细包装的礼物，只要我们愿意面对它，有时候有点丑恶的包装，带着耐心和勇气一点一点地拆开包装的话，我们会惊喜看到里面深藏的礼物。其实生活无所谓得与失，好与坏。有的只是我们物欲灵魂的评判，当我们真正做到得之淡然，失之坦然时我们才能感到真正的快乐。暑假期间又拜读了张德芬的《重遇未知的自己》，似乎在思想上又有了一些促动。在本书中，张德芬将与我们分享她追求身心和谐的人生智慧，帮助我们探索真我的本质，学习如何爱自己，如何为自己的快乐和人生负起全责，如何拥抱生活中的阴影，如何让自己、家人及朋友过得更幸福！此书共六辑，我最感受最深的还是第一辑“快乐是一种选择”和第二辑“找出我是谁”，快乐是一种选择，是一种责任，要对自己负责，要对自己的快乐负责，那么就要和我们的生活和睦相处，不去抗拒它。生活就像大海，而生活情境就像大海的波浪，也许我们不喜欢太大的浪花，但大海始终都在那里，一直都是宁静的。想要快乐很简单，真心接纳生活和生活情境。不能抗拒，不能抱怨，更应该臣服。因为生活中的人、事、物可以令人欢迎或者不欢迎，但是生活的存在是必然的。不要和自己过不去，宽容些，又有什么不好呢？第二辑中的阴影效应，看完后眼前一亮，其实阴影并不都是坏的，有些人把自己好德那一面也压制下去了，因为可能小时候父母告诉他不可以哭，就意味着不要多愁善感，不要太关心别人，或者父母笑他怎么那么胆小，他就会应声收起自己的勇气。阴影并不都是坏的，又负面的，同时又有正面的。你生活中讨厌的一切，其实就是你的负面阴影，其实这个负面的阴影就是你本身的缺失。而生活中正面积极的阴影同时也是你身上可以看到的。所以我觉得拥抱生命中的阴影是快乐幸福的。接近生活中一切积极美好的事物，活出真我。

## 遇见未知的自己经典语录摘抄篇二

1. 亲爱的，外面没有别人，只有你自己。

2. 我们的思想总是在过去和未来，但是我们的身体和呼吸却永远是在当下。
3. 臣服的好处就是，当你接纳了当下，不徒然浪费力气去抗争的时候，事情往往会有意想不到的转机出现，你才发现原来的挣扎真的是白费力气。凡是抗拒的，都会持续。
4. 如果我们习惯于注意自己身体的感觉，时时安抚照顾它的话，很多疾病就不会因为日积月累而产生。
5. 用爱去接纳所有我们遭遇的一切，然后放下。人会受苦的最大原因，就是抗拒事实，而从来不懂得臣服。
6. 所有造成我们与真我隔绝的东西都像黑暗一样，我们所能做的，就是拿知觉之光去照亮它们。
7. 如果你不断重复做某件事，在生理学上说，我们某些神经细胞之间就会建立起长期且固定的关系，比方说，如果你每天都很生气，感到挫折，每天都很悲惨痛苦……那么，你就是每天都在重复地为那张神经网络接线和整合。这就变成了你的一个情绪模式。
8. 人所有受苦的根源就是来自于不清楚自己是谁，而盲目地去攀附、追求那些不能代表我们的东西。
9. 死亡来临的时候，会把所有不能代表真正的我们的东西被席卷一空，而真正的你，是不会随时间甚至死亡而改变的。这个内在真我不会随着你的身体而生，也不随着死亡而消失，它可以观察人世百态，欣赏日出月落，云起云灭，而岁月的流转，环境的变迁，都不会改变它。
10. 你不是你的工作，你不是你的表现，你不是你的成功，也不是你的失败。这些外在的东西，丝毫动摇不到你那个内在的真我，看清楚小我的虚假认同。

11. 天下的事情分为三种：老天的事，别人的事，我的事。

12. 我们不知道一切的问题都是出在自己身上，只要改变了自己，改变自己的心境，所有的外境，包括人、事、物都会境由心转地随之改变。

13. 记得，每个发生在你身上的事件都是一个礼物，只是有的礼物包装得很难看，让我们心怀怨恨或是心存恐惧。所以，它可以是一个灾难，也可以是一个礼物。如果你能带着信心，给它一点时间，耐心，细心地拆开这个惨不忍睹的外壳包装，你会享受到它内在蕴含着丰盛美好，而且是精心为你量身打造的礼物！

14. 我深信当你把你的内在世界调整得很好的时候，你的外在世界就会自然而然变得很顺利。

15. 所有的人事物都是你内在的投射，就像镜子一样地反映你的内在。当外境有任何东西触动你的时候，记得，要往内看。看看自己哪个地方的旧伤又被碰触了，看看自己有哪些阴影还没有调整好。

## 遇见未知的自己经典语录摘抄篇三

张德芬这个人简直就是人才，遇见未知的自己，这里面的任何一句都是经典中的经典，所以，如果你问大家，哪一句最好，其实根本就没有比较，因为所有的句子都有不同的意思。

张德芬的《遇见未知的自己》被称为华语世界第一本心灵小说，上市后受到极为广泛的关注；很多人因为这本书改变了对生活的看法；随着这本书的上市，掀起了一股心灵探索方面的阅读热潮；也出现了很多的跟风之作。

本书中有一句话说得好，出呼应了我长久以来的沉淀信

念——“亲爱的，外面没有别人，只有自己”。生命来无影去无踪，无法臆测也难以捉摸，无论身处力争上游的快跑阶段，或逢人生变故减速慢行的彷徨时刻，或是看尽千山万水绚丽归于平淡的踌躇关头，面临其中的悲欢离合喜怒哀乐，唯有抱持观照内心并异福感恩的心态，一切的真相才会自动还原水落石出。

这是一本好读、好用也好学的“现代修心书”。口齿伶俐、聪颖慧黠的“张前主播”，无情岁月并未褪险她才貌双全的一丝一毫，读其文如见其人（我可以从北京就近作证——她依然貌美如花不减当年），一路修行的用心良苦，就在一股脑儿无私奉献的字里行间，与众生交流。

我写这本书的动机，是来自一个小故事：有个男子一天下班的时候，经过一条黑漆漆的暗巷，看到一名女子在仅有的路灯下找东西。她非常慌张、着急地在找，让这个男子不禁停下脚步，想助她一臂之力。

“请问你在找什么？”男子问。

“我的车钥匙，没有它我就回不了家了！”女子焦虑地说。

“你大概在哪个位置，怎么掉的？”

女子指向另一个暗处，说：“在那儿掏钱包出来的时候掉的。”

男子诧异道：“那你怎么不在那里找？”

女子理直气壮地回答：“那里没有路灯呀，怎么找得到？”

或许你觉得上面这女子愚昧得可笑，但我们在寻找自己想要的人生、自己想要的快乐时，常常就像上面故事中的女子一般，找错了方向。因为我们寻找的地方，表面上看起来好象

比较容易让我们找到想要的东西，所以我们费劲地在别人的身上、在这个外在的物质世界中寻求解答和快乐，结果却都是徒劳无功。原因就是：我们找错了地方！

这就是我想写这个故事的最大动机：以一位都会白领导阶级的女性为主角，经由我们每天都可能遭遇到的种种事件，逐渐把眼光从外在的世界，转向我信的内在世界，进而发现我们大多数的人竟然都不是自己生命的主人，更糟的是，我们是自己思想和情绪的奴隶！所以，难怪我们无法获得我们想要的人生！

“为什么我不快乐？”“为什么我不能拥有我想要的生活？”书中带着你一步步从理性科学的角度看到大多数人困惑的成因，且从身心灵三个方面去探讨、研究主宰着我们人生的模式是如何形成的，又如何地在操控我们的身心。当然，书中也提供了如何解除这些模式的实际有效方法，帮助我们 从思想、情绪和身体的桎梏中解脱出来。

书中涉及了一些“我们究竟是谁？”“意识与潜意识的角色”“主宰我们命运的人生模式”的话题，并且从身体、情绪和思想以及小我认同的各个层面，一一探讨阻碍我们生命能量流动的原因与对治的方法。最后以实际的故事，来阐释心想事成秘密与实践的方法。这是一本为你我而写的生命故事，帮助我们看见自己的未知、发现心想事成的秘密，最终，成就一个全新而自信的自己。

contents 目录 《遇见未知的自己》张德芬一方智出版社

《自序》活出你想要的人生

《推荐序》外面没有别人，只有自己/庄淑芬

一滴眼泪的旅程/王尚智



- 1、一场奇怪的对话—我是谁？
- 2、老人的读心术—我不是谁？
- 3、做爱像去迪斯尼乐园—我们到底要什么？
- 4、我为什么常常不快乐？—失落了真实的自己
- 5、人生就像一场戏—角色面具
- 6、层层包裹的同心圆—未知的自己
- 7、这个世界是什么组成的？—能量争夺战
- 8、你所招引的人事物—吸引力法则
- 9、巧遇旧识—潜意识初探
- 10、当灵性与科学相遇—我们创造了自己的世界
- 11、命好不怕运来磨—潜意识中的人生模式
- 12、遇见难得的知音—潜意识的表达方式
- 13、回溯童年的记忆—我们身体的障碍
- 14、重新和身体连结—瑜珈与呼吸
- 15、激励大师的体验分享—饮食与健康
- 16、卸下光环后的人生—健走真好！
- 17、担心是最差的礼物—不如给他祝福吧！
- 18、一场ego boosting秀—同学会的启示

- 19、被负面情绪套牢—情绪的障碍
- 20、在谷底惊见阳光—情绪的体验
- 21、摆荡于背叛、欺骗之间—情绪的爆发
- 22、是谁在伤口上撒盐—情绪的疗愈
- 23、爱过、痛过、哭过之后—臣服的体验
- 24、梦的秘密—当下的臣服
- 25、背负重责大任的脑袋—检视思想
- 26、亲爱的，外面没有别人—转念作业
- 27、昔日女星的解套智慧—思想的瘾头
- 28、我是个婚姻失败者！？—思想的搅扰
- 29、什么让我感到喜悦？—认同的解离
- 30、老婆不是秀给别人看的一身份认同的探索
- 31、战胜了胜肽—心想事成的秘密
- 32、未实现前就先感恩—最后的试炼
- 33、开始，就是未来—迎风飞扬

《后记》给读者的一封信

活出你想要的人生—自序

## 遇见未知的自己经典语录摘抄篇四

1. 亲爱的，外面没有别人，只有你自己。
2. 我们的思想总是在过去和未来，但是我们的身体和呼吸却永远是在当下。
3. 臣服的好处就是，当你接纳了当下，不徒然浪费力气去抗争的时候，事情往往会有意想不到的转机出现，你才发现原来的挣扎真的是白费力气。 凡是抗拒的，都会持续。
4. 如果我们习惯于注意自己身体的感觉，时时安抚照顾它的话，很多疾病就不会因为日积月累而产生。
5. 用爱去接纳所有我们遭遇的一切，然后放下。人会受苦的最大原因，就是抗拒事实，而从来不懂得臣服。
6. 所有造成我们与真我隔绝的东西都像黑暗一样，我们所能做的，就是拿知觉之光去照亮它们。
7. 如果你不断重复做某件事，在生理学上说，我们某些神经细胞之间就会建立起长期且固定的关系，比方说，如果你每天都很生气，感到挫折，每天都很悲惨痛苦……那么，你就是每天都在重复地为那张神经网络接线和整合。这就变成了你的一个情绪模式。
8. 人所有受苦的根源就是来自于不清楚自己是谁，而盲目地去攀附、追求那些不能代表我们的东西。
9. 死亡来临的时候，会把所有不能代表真正的我们的东西席卷一空，而真正的你，是不会随时间甚至死亡而改变的。……这个内在真我不会随着你的身体而生，也不随着死亡而消失，它可以观察人世百态，欣赏日出月落，云起云灭，而岁月的`流转，环境的变迁，都不会改变它。

10. 你不是你的工作，你不是你的表现，你不是你的成功，也不是你的失败。这些外在的东西，丝毫动摇不到你那个内在的真我，看清楚小我的虚假认同。

11. 天下的事情分为三种：老天的事，别人的事，我的事。

12. 我们不知道一切的问题都是出在自己身上，只要改变了自己，改变自己的心境，所有的外境，包括人、事、物都会境由心转地随之改变。

13. 记得，每个发生在你身上的事件都是一个礼物，只是有的礼物包装得很难看，让我们心怀怨恨或是心存恐惧。所以，它可以是一个灾难，也可以是一个礼物。如果你能带着信心，给它一点时间，耐心，细心地拆开这个惨不忍睹的外壳包装，你会享受到它内在蕴含着丰盛美好，而且是精心为你量身打造的礼物！

14. 我深信当你把你的内在世界调整得很好的时候，你的外在世界就会自然而然变得很顺利。

15. 所有的人事物都是你内在的投射，就像镜子一样地反映你的内在。当外境有任何东西触动你的时候，记得，要往内看。看看自己哪个地方的旧伤又被碰触，看看自己有哪些阴影还没有整好。要费能在那些外在的、可改变、可抗拒的东西上。先在内层面做一个调和整，然后再去应付外在可以改变的部分。

16. 当你的情绪被触动的时候，把焦点放在自己身上，而不是去触动你情绪的那个人，这就是累积内在力量的开始。

17. 真正的问题是在于你的“情绪”。一件事情发生了，你不喜欢的事情发生了，而真正为你带来的困难，真正阻碍你的能量流动，真正让你不能够每天开怀自在有那种解脱自在的感受是什么？是你的“情绪”。所以有位大师曾经说

过：“你处理情绪的速度，就是你迈向成功的速度。”

18. 如果你发现了自己的一个人生模式，而无力去消除它的时候，最好的方法就是祈祷。祈祷是一种信任，也是一种臣服，也是一种与真我的连结和觉察。

## 遇见未知的自己经典语录摘抄篇五

1. 我们感觉很不好的时候，会一直想要从这个泥沼中挣扎地逃出来。我们藉由很多逃避策略不去面对它，压抑它，否定它，排斥它。你记住：“凡是抗拒的，都会持续。”因为当你抗拒某件事情或是某种情绪的时候，你会聚焦在那种情绪或事件上，这样就赋予它更多的能量，它就更强大了。

2. 凡是抗拒的，都会持续，这些负面情绪就像黑暗一样，你驱散不走它们，你唯一可以做的就是带进光来，光出现了，黑暗就消融了，这是千古不变的定律。

3. 所有发生在我们身上的事件都是一个经过仔细包装的礼物。只要我们愿意面对它有时候有点丑恶的包装，带着耐心和勇气一点一点地拆开包装的话，我们会惊喜地看到里面珍藏的礼物。

4. 所有的人，事物，都是你内在的投射。当外界有任何东西触动你时，记得，要往内看。看看自己哪里的旧伤又被触碰了，看看自己有哪些阴影还没有整理好。不要浪费能量在那些外在的不可改变，不可抗拒的东西上。先在内在层面做一个调和整理，然后再集中精力去应付外在可以改变的部分。

5. 恐惧，愤怒，悲伤都是生命能量的自然流动，它们会来，就一定会走。

6. 看尽千山万水绚丽归于平淡的踌躇关头，面临悲欢离合喜怒哀乐，唯有保持关照内心并惜福感恩的心态，一切的真相

才会自动还原，水落石出。

7. 快乐是由外在事物引发的，那么一旦那个令你快乐的情境和事物不存在了，快乐也随之消失了。而喜悦不同，它是由内向外的绽放，从你内心深处油然而生，是外界夺不走的。

8. 我们在世界上扮演的种种角色会遮盖了我们的真我。我们如何扮演自己的角色，会影响别人和我们之间的互动！

## 遇见未知的自己经典语录摘抄篇六

我们的思想总是在过去和未来，但是我们的身体和呼吸却永远是在当下。

臣服的好处就是，当你接纳了当下，不徒然浪费力气去抗争的时候，事情往往会有意想不到的转机出现，你才发现原来的挣扎真的是白费力气。凡是抗拒的，都会持续。

我们不知道一切的问题都是出在自己身上，只要改变了自己，改变自己的心境，所有的外境，包括人、事、物都会境由心转地随之改变。

记得，每个发生在你身上的事件都是一个礼物，只是有的礼物包装得很难看，让我们心怀怨恨或是心存恐惧。所以，它可以是一个灾难，也可以是一个礼物。如果你能带着信心，给它一点时间，耐心，细心地拆开这个惨不忍睹的外壳包装，你会享受到它内在蕴含着丰盛美好，而且是精心为你量身打造的礼物！

我深信当你把你的内在世界调整得很好的时候，你的外在世界就会自然而然变得很顺利。

所有的人事物都是你内在的投射，就像镜子一样地反映你的内在。当外境有任何东西触动你的时候，记得，要往内看。

看看自己哪个地方的旧伤又被碰触了，看看自己有哪些阴影还没有调整好。

当你的情绪被触动的时候，把焦点放在自己身上，而不是触动你情绪的那个人，这就是累积内在力量的开始。

真正的问题是在于你的“情绪”。一件事情发生了，你不喜欢的事情发生了，而真正为你带来的困难，真正阻碍你的能量流动，真正让你不能够每天开怀自在有那种解脱自在的感受是什么？是你的“情绪”。所以有位大师曾经说过：“你处理情绪的速度，就是你迈向成功的速度。”

如果你发现了自己的一个人生模式，而无力去消除它的时候，最好的方法就是祈祷。祈祷是一种信任，也是一种臣服，也是一种与真我的连结和觉察。

如果我们习惯于注意自己身体的感觉，时时安抚照顾它的话，很多疾病就不会因为日积月累而产生。

用爱去接纳所有我们遭遇的一切，然后放下。人会受苦的最大原因，就是抗拒事实，而从来不懂得臣服。

所有造成我们与真我隔绝的东西都像黑暗一样，我们所能做的，就是拿知觉之光去照亮它们。

如果你不断重复做某件事，在生理学上说，我们某些神经细胞之间就会建立起长期且固定的关系，比方说，如果你每天都很生气。

感到挫折，每天都很悲惨痛苦……那么，你就是每天都在重复地为那张神经网络接线和整合。这就变成了你的一个情绪模式。

人所有受苦的根源就是来自于不清楚自己是谁，而盲目地去

攀附、追求那些不能代表我们的东西。

会随着你的身体而生，也不随着死亡而消失，它可以观察人世百态，欣赏日出月落，云起云灭，而岁月的流转，环境的变迁，都不会改变它。

你不是你的工作，你不是你的表现，你不是你的成功，也不是你的失败。这些外在的东西，丝毫动摇不到你那个内在的真我，看清楚小我的虚假认同。

天下的事情分为三种：老天的事，别人的事，我的事。

## 遇见未知的自己经典语录摘抄篇七

1、不管你有多爱他（她），多余的担心是最差的礼物，不如给他（她）祝福！

2、不要期待一个人会出现在你的生命中，满足你所有的心理需求，从此你就不再寂寞了。没有这回事。

3、负面情绪就像黑暗无法驱赶，唯一能做的，就是带进光来。喜悦是消融负面情绪最好的光。

4、给亲爱的你，一天比一天更贴近自己，活出真正的你。

5、跟内心太自卑的人相处很辛苦，他们敏感如水晶，一碰就有裂痕，风吹过都要着凉。

6、尽力做好自己份内的事，剩下的就交给老天，其实人生如是而已。

7、你不是你的工作，你不是你的表现，你不是你的成功，也不是你的失败。这些外在的东西，丝毫动摇不到你那个内在的真我，看清楚小我的虚假认同。



8、你怎样扮演你的角色，会影响到我的扮演方式。

9、亲爱的，外面没有别人，所有的外在事物都是你内在投射出来的结果。

10、让我们心理上受苦的，不是事情本身，而是我们对事情的想法和围绕着这个事情所编造的故事。

11、任何能丢弃自己不实的身份认同，而且不会被自己的思想、情绪以及身体所限制和阻碍的人，都会展现出真我的特质。

12、如果有人以你不喜欢的方式持续的对待你，那一定是你允许的，否则他只能得逞一次！

13、痛苦是成长最好的肥料，感谢老天不断造就我，让我一层层地脱落自己虚假的外壳——那些不是我的东西。

14、为什么我们越长大，越孤单，越不安，越不快乐？因为我们在追求快乐的过程中，离真实的自己越来越远了。

15、为我们的亲人担心，其实是一种不负责任的加害行为。

16、温暖的地方总是让人留连忘返，尤其是对于感觉寒冷的心。

17、我们常常以爱为名去干涉去劝说我们爱的人以为这样就是对他们好，经过多年的体验论证现在对我而言爱到极致就是放手给你爱的人最大的爱和支持。

18、我们为自己的意识，带入了更多的觉知。就像我们的眼睛，虽然可以有很广的视野，但我们的注意力其实只是聚焦在前方很狭窄的范围。

19、我们自以为可以操纵我们的生活，做出自由的选择，但

实际上，我们是一部自动化制约模式下的机器，很多时候身不由己。

20、现代社会就像杀戮战场，每个人都在用不同的方式去夺取别人的能量，像控制他人、用权力驾凌于他人之上，获得别人的关注，认可，喜爱，或是证明自己是正确的、好的、高人一等的，不一而足。

21、些父母的确可以表现出真爱的特质，但是很多父母却是以爱为名，把孩子视为自己的财产，让孩子为他们而活，而不是尊重孩子自己的生命历程。

22、心想事成不是只坐享其成，而是抓住每一个时机，趁浪花高涨的时候，顺势让它把你带到顶峰。

24、一些天生的恐惧，所求不得的愤怒，希望落空的悲伤，都只是一种生命能量的自然流动而已，它回来，就一定会走。

25、在现实的冲击下，我们产生了幻觉，误以为我和我的身体与这个时间是分离的。为了寻找自我感，我们就发展出了小我，在这个世界上抓取所有我们能抓取到的东西，好证明自己的存在。

## 遇见未知的自己经典语录摘抄篇八

1. 亲爱的，外面没有别人，只有你自己。

2. 我们的思想总是在过去和未来，但是我们的身体和呼吸却永远是在当下。

3. 臣服的好处就是，当你接纳了当下，不徒然浪费力气去抗争的时候，事情往往会有意想不到的转机出现，你才发现原来的挣扎真的是白费力气。凡是抗拒的，都会持续。

4. 如果我们习惯于注意自己身体的感觉，时时安抚照顾它的话，很多疾病就不会因为日积月累而产生。
5. 用爱去接纳所有我们遭遇的一切，然后放下。人会受苦的最大原因，就是抗拒事实，而从来不懂得臣服。
6. 所有造成我们与真我隔绝的东西都像黑暗一样，我们所能做的，就是拿知觉之光去照亮它们。
7. 如果你不断重复做某件事，在生理学上说，我们某些神经细胞之间就会建立起长期且固定的关系，比方说，如果你每天都很生气，感到挫折，每天都很悲惨痛苦……那么，你就是每天都在重复地为那张神经网络接线和整合。这就变成了你的一个情绪模式。
8. 人所有受苦的根源就是来自于不清楚自己是谁，而盲目地去攀附、追求那些不能代表我们的东西。
9. 死亡来临的时候，会把所有不能代表真正的我们的东西席卷一空，而真正的你，是不会随时间甚至死亡而改变的。这个内在真我不会随着你的身体而生，也不随着死亡而消失，它可以观察人世百态，欣赏日出月落，云起云灭，而岁月的流转，环境的变迁，都不会改变它。
10. 你不是你的工作，你不是你的表现，你不是你的成功，也不是你的失败。这些外在的东西，丝毫动摇不到你那个内在的真我，看清楚小我的虚假认同。
11. 天下的事情分为三种：老天的事，别人的事，我的事。
12. 我们不知道一切的问题都是出在自己身上，只要改变了自己，改变自己的心境，所有的外境，包括人、事、物都会境由心转地随之改变。

13. 记得，每个发生在你身上的事件都是一个礼物，只是有的礼物包装得很难看，让我们心怀怨恨或是心存恐惧。所以，它可以是一个灾难，也可以是一个礼物。如果你能带着信心，给它一点时间，耐心，细心地拆开这个惨不忍睹的外壳包装，你会享受到它内在蕴含着丰盛美好，而且是精心为你量身打造的礼物！

14. 我深信当你把你的内在世界调整得很好的时候，你的外在世界就会自然而然变得很顺利。

15. 所有的人事物都是你内在的投射，就像镜子一样地反映你的内在。当外境有任何东西触动你的时候，记得，要往内看。看看自己哪个地方的旧伤又被碰触了，看看自己有哪些阴影还没有调整好。

16. 当你的情绪被触动的时候，把焦点放在自己身上，而不是触动你情绪的那个人，这就是累积内在力量的开始。

17. 真正的问题是在于你的“情绪”。一件事情发生了，你不喜欢的事情发生了，而真正为你带来的困难，真正阻碍你的能量流动，真正让你不能够每天开怀自在有那种解脱自在的感受是什么？是你的“情绪”。所以有位大师曾经说过：“你处理情绪的速度，就是你迈向成功的速度。”

18. 如果你发现了自己的一个人生模式，而无力去消除它的时候，最好的方法就是祈祷。祈祷是一种信任，也是一种臣服，也是一种与真我的连结和觉察。