

「你做了什麼」才會改變人生，而非你怎麼看待人生

「儀式之於科學的內在，正如實驗之於科學的外在。」——提摩西·李雷 (Timothy Leary)，美國心理學家及作家

你彷彿一直活在一顆大石頭底下，因而遇不到這種幫助自己的概念：「你的心念擁有造就身邊世界的力量。」這個由朗達·拜恩 (Rhonda Byrne) 和她的百萬銷售巨著《祕密》(The Secret) 大力宣傳的概念，是深切的事實，但也是個嚴肅的問題：正向思考對你真的有用嗎？

我們大多非常了解正向思考的重要性，和物以類聚的原理。我們試著監控腦袋裡的聲音，將負念轉化為正念。但實際上，如果正念無法衝擊你的日常作息，那麼不管你的想法有多正面，其實都無關緊要。雖然囉唆了點，但容我再表明一次：「具有變革力量的，是你在人生中做了什麼，而非你怎麼看待人生。」

當我展開寫作生涯時，非常樂觀。我在腦海裡看到自己獲得一份接一份的合約、寫出鼓舞人心的好書。但現實是，我花了時間寫自己並未完全投入的主題，結果沒有讀者真正融入我寫的內容。我耗費 20 年，才終於明白這個顯而易見的事實——我必須開始做我在想的事。我必須寫我熱愛的主題，而非其他人認為我該寫的東西，最後的成果則是兩本《星期日泰晤士報》(Sunday Times) 十大暢銷書。

「日常儀式是一種表達我正在支持自己、照顧自己的方式。」——瑪麗·海明威 (Mariel Hemingway)，美國女演員及作家

根據加州大學近期的研究顯示，大腦是由行動所引導，所以你應該要從日常慣例著手。如果你每天做的，都是正向的事，你的想法也會跟進。請記得，「你的想法決定了你是什麼樣的人」，但這並不是故事的全貌，因為你反覆做的事，更會決定你將成為什麼樣的人。

以我個人為例，不久前，我覺得被他人視為理所當然，未獲肯定。我一直保持微笑、樂於助人、盡心盡力，卻覺得不被他人尊重。於是我決定每天花幾分鐘寫感謝日記，真正聚焦於「心懷感激」的觀念。不到 3 個星期，大家對我的態度好像都變了，人們會對我微笑，我的孩子開始幫忙做家事 (全都自動自發)，編輯也送來一束花、給我驚喜：我其中的一本書出版了。

無獨有偶，我的健康也有類似的經歷。我不常生病，但每次生病，總不禁覺得自己遭遇了某種程度的失敗，而這種負面想法，又反過來降低我的免疫力。

去年我染上可怕的流感，每一個人、包括我的醫師在內，都說我起碼要躺 2 個星期。患病的頭幾天，我努力維持正常作息，告訴自己可以對抗病毒、讓身體好起來，結果反而更糟。於是我不再「告訴」自己立刻就會痊癒，改而採取行動。我決定完全拋開工作一個星期，給身心痊癒的機會。我拔掉電話線，給自己一點寂靜平和，結果不到 3 天，感覺就好多了。

繼續在床上做夢，或早起，追逐你的夢

「我沒有認識哪個偉大卓越的人士，早晨是晚起的。」——強納生·史威夫特(Jonathan Swift)，英國作家

多倫多大學近期在《哈佛商業評論》(Harvard Business Review) 發表的數項研究證實，早起和實現人生夢想之間呈正相關。凡事都有例外，不過早起的人會比睡懶覺的人，來得健康、快樂、苗條、正向，通常在人生和工作上也比較成功。活力、積極與自律，是天天早起的必要條件，也是偉大成就者共有的特質。

換句話說，有生產力的成功人士不會賴床。對他們來說，早起是神聖的儀式，而很多成功者都曾公開指出，這是人生成功的關鍵。如果你覺得早起很難，那麼掌控你的晨起作息，將為身體帶來衝擊，但這或許是正要開啟正向變革的你，目前所需要的。

不過，你必須先了解早起的益處，才能讓它成為饒富個人意義和重要性的活動——換言之，將它儀式化。

「早睡早起讓人健康、富裕又睿智。」——班傑明·富蘭克林(Benjamin Franklin)，美國政治家、科學家

所以，早起有哪些益處呢？許多益處非常明顯，但仍值得一書：

•贏在起跑點：

每天早起，你就比多數人先開始這一天，這能讓你領先一步，從你起床的那一刻就點燃鬥志。所以，如果鬧鐘響了，但腦中有個聲音告訴你，再睡 5 分鐘沒什麼大礙，別理它。提醒自己，賴床會害你處於劣勢。如果你一早就能控管心裡的那個聲音，那什麼也擋不住你，因為你已擁有贏家的心態了。

•提早起跑，使你有士氣：

知道你在比賽中領先，能激勵你的士氣，而這股激勵將提升你一整天的生產力。你也有較充裕的時間，完成該做的事。

- 掌握這一天的主控權：

贏在起跑點，能帶給你所需要的安靜時間來計畫這一天，並有效的管理目標和活動。這讓你感覺有條不紊、井然有序，覺得自己能掌控一天，而不是讓你的一天掌控你。

- 安靜平和：

清晨時光之所以如此美好，最重要的是因為，這時多半靜謐又祥和（本書之後將進一步闡述安靜平和對專注的重要）。

- 擁有進食和運動的時間：

如果你早起，你更有可能吃一頓健康的早餐；研究顯示，要追求理想的身心健康，早餐是最有利的一餐。如果你一早就做些運動，這會賦予你更充沛的活力和專注力來面對這一天，你會覺得戰無不勝、攻無不克。

- 早上想事情，以餘裕形成創造力：

許多早起的人都表示，他們一覺醒來後，會先進行最需要思考和創意的工作。所以如果你一直期盼寫一本小說，不妨跟著海明威（Ernest Hemingway）等巨擘的腳步走（海明威的早起是出了名的），不妨運用這段時間寫作，或從事任何鼓舞你的創意工作。

來杯什麼，別想著待辦事項

這個儀式鼓勵你藉著沖泡或喝一杯茶、咖啡以及其他你愛喝的飲料，尋得片刻的平靜。這個概念的靈感，是汲取自亞洲盛行數世紀的崇高飲茶儀式。

你或許會懷疑，像享受一杯茶或任一種喜歡的飲料這麼簡單的事，怎麼可能改變人生。這與飲料本身無關，而關乎儀式鼓勵你營造的心理狀態。休息、喝杯東西是賦予你平靜，以及更重要的——愛自己——的絕佳時刻。如果連你都忽略自己的需求，成功和幸福又何必理會你。

暫停一下、喘口氣時選擇的飲料，可能是一杯令人神清氣爽的茶，或提振活力的咖啡；而研究已經證實，這兩種飲料一天喝個一、兩杯，都有益健康。例如，據說咖

啡和茶的飲用者，罹患數種疾病的風險較低，也能減緩認知退化。

但就本書的目的而言，最重要的效益是喝茶、咖啡的休息片刻，能給你迫切需要的時間自省。常識和科學研究一致同意，在滿足自己的身心需求之前，你不可能召集足夠的資源提供別人。當你開始為了別人而忽略自己，你就無法有效率的幫助他們。

想擁有幸福成功的人生，你必須懂得給予，但首要之務是得愛自己。成功的人明白，關愛自己對他們的幸福有多重要，因而將其融入生活中。研究甚至顯示，愛自己和尊重自己的人，與不愛自己的人之間有顯著的差異。例如，高度自尊的人著眼於成長和進步，低度自尊的人則容易憂鬱和害怕犯錯，因此較不可能成功。

建立自尊的方法很多，但每天抽出一點時間啜飲你愛的飲料、享受平靜的片刻，就是提醒你照顧自己有多重要的絕佳方式。

放手吧，承認回不去了，你方能得到未來

對多數人而言，抱歉不是最難說出口的話，再見才是。很多人都覺得放手很難，因而緊抓著妨礙我們成長茁壯和向前邁進的負面感覺，所以這個儀式談的就是釋放。

釋放是個人成長的關鍵，但對多數人來說，並非是那麼自然的舉動。這是一種習慣，而接下來的 21 天，我希望你花一點時間釋放任何阻礙你的感覺。如果我們想要獲得成功和幸福，就需要有意識的決定放手，而且要一而再、再而三的放手。

研究顯示，諸如恐懼、憤怒和內疚等負面情緒，會使身體分泌某些化學物質，而削弱免疫力、導致重大疾病、疲倦，使得整體健康惡化。抱持負面情緒，也可能損害心理健康和誘發憂鬱。

釋放這些情緒，也將使你不再那麼在意別人的想法，因為當你放開讓你情緒低落的事時，便會重新找到自我，而其他一切自會迎刃而解。另外，適度放手也會鼓勵你不再把自己看成受害者。如果將自己視為受害者，便無力創造改變人生所需的正面變革。為你的感覺承擔責任、放開過去向前走，便能找回控制權，擁有掌握全局的力量。

放手與忽視或壓抑不同，其實兩者恰恰相反。放手前，你必須正視負面的感覺。若僅聚焦於正面思維，卻疏於適當的關注長年累積的負面情緒，恐有釀成災害之虞。這是因為要尋得人生意義和個人成長，需要同時處理喜悅和痛苦。不好的感覺也有警示作用，提醒我們注意人生毫無成效的面向，因此必須認清。所以，雖然不可能避免負面的感覺——畢竟人生不如意，十之八九——但重點是學習如何面對它們。壓

抑或一直抱持著，都會傷害身心健康。承認它們、從中記取教訓，而後釋放，將提高健康快樂的機會。

放手的儀式

如前所述，找到屬於你自己的方式，放開已不再有共鳴、或者會阻礙前進的情緒、境遇、人際或信仰，是相當重要的。即使我們渾然不覺，但對每個人來說，放手都是持續進行的過程，如果你每一天都想徹底擁抱今天提供我們的機會，就必須放昨天離開，所以我在這裡提出一些建議，能促進這個過程。

首先，喚起過去一段惹你不快、悲傷或遺憾的經歷或境遇。在腦海中想像情景，而後當你進行選擇的儀式時，正式放開那痛苦的經歷或感覺。如果沒有任何需要釋放的事，就聚焦在昨天發生的事，放開它、讓過去帶走。這裡有些建議：

- 隨風而逝：這是最喜歡的放手儀式之一，這要在戶外進行。只要拾起一件輕的東西，如羽毛、玻璃片或葉子，朝它吹口氣，看著它隨風飄走。當它越飄越遠，我會向過去或需要放開的人事物說再見。我好喜歡這種儀式，也能確切體會為什麼這麼多人，會從把摯愛的骨灰撒向風中得到慰藉。
- 灰飛煙滅：如果你有時間和機會，把你想要放手的事寫在一張紙上、點火柴看著它燒成灰燼（請注意安全），這會是相當強而有力的釋放儀式。
- 斷了線：如果你有時間和機會，帶一顆氣球到戶外，一邊割斷繩子、看著它飄遠，一邊向過去說再見。在夜幕低垂時放天燈，也有一樣的效果，甚至更美。就是放天燈這種美麗又激勵人心的儀式，助我走出喪母之慟。
- 付諸東流：把幾朵花扔進河裡，看著它們漂走。如果你不住在河邊，可以在每次拔起水槽塞子時，進行這項儀式。
- 整理空間：當你清除雜物或整理一個空間時，你可以想像是在讓舊事物離開，讓新事物進來。
- 祝福、珍重再見：如果是時候向曾一起念書、生活、工作，或發展過重要關係的人說再見，最強有力的方法是簡單的說聲珍重再見、寄予祝福。

學會愛自己，從拍張自拍照開始

要提升從內散發的美，最好的方式是接納自己、愛自己，但這該怎麼做？每一本勵

志書、每一項靈性傳統，都會建議你愛自己，但很少告訴你該如何著手。這本書將告訴你一個效果出奇強大的愛自己儀式。接下來 21 天，每天晚上在你放鬆時（最好是在寫完日記後），替自己拍張照，或用手機自拍。你可以把照片貼在社交媒體上，或者就存在手機裡。

當你拍自拍照時，看著自己的眼睛，想想已經走了多遠，你的心靈充滿了愛和良善。對自己開懷大笑，在心裡告訴自己，你對自己有多感謝，和你的鏡像調情，想像你遇到夢中情人，需要留下好印象，然後拍照。如果覺得可以擺出更討喜的姿勢，不妨重拍一、兩次。一開始可能會感覺不太自在，但好處不可計量。拍完照，看看照片裡的你有什麼值得讚美和欣賞之處。如果什麼都找不到，表示你完全失去洞察力了，請再找找看。有的，一定有，因為相信我，你一定有。