# 最新生命的重建读后感(大全10篇)

来源：网络 作者：静谧旋律 更新时间：2025-08-02

*当品味完一部作品后，相信大家一定领会了不少东西，需要好好地对所收获的东西写一篇读后感了。这时候最关键的读后感不能忘了。那要怎么写好读后感呢？以下是小编为大家准备的读后感精彩范文，希望对大家有帮助!生命的重建读后感篇一我被这美妙的诗歌吸引着，...*

当品味完一部作品后，相信大家一定领会了不少东西，需要好好地对所收获的东西写一篇读后感了。这时候最关键的读后感不能忘了。那要怎么写好读后感呢？以下是小编为大家准备的读后感精彩范文，希望对大家有帮助!

**生命的重建读后感篇一**

我被这美妙的诗歌吸引着，这是一首美丽的生命交响曲，充满活力，蕴含着大地苏醒般的气息，来自宇宙、大自然的力量，一切是那么的安静，自然，流畅——我是安全的，我的世界一切都是好的。仿佛看到了我的内心世界阴暗的一面逐渐消退，阳光开始温暖这颗恐惧、冰冷的心。一股新的血液充满了我的身体，仿佛自己变得更加高大，更加有力量——生命在重建中。

露易丝·海在她痛苦的成长过程中总结并揭示了疾病背后影藏的心理模式，认为每个人都有能力采取积极的思维方式，实现身体、精神和心灵的整体健康。阅读完《生命的重建》，我发现在我的生活经历中有着很多很多相似之处，也让我明白了我生活中出现问题的真正原因。书中提到的很多观点都得到应证，我很认同露易丝·海的观点（至少有大部分）。很多观点我暂时还没去应证过，但我相信他们的存在。感谢露易丝·海的伟大奉献！

在我内心世界里充满着许多的负面因素：我不行、我还没有做好准备、这些都是不可能的、没人会爱我、他们会拒绝我的、我太矮了、我长得不帅、我很无奈，不知道怎么办、我穷，没钱、他们不应该这样对我等等。看看，这就是我，所以我的生活环境是那样的一团糟，精神低靡，感觉我的未来是那么的渺茫。突然想起了徐志摩写的“这是一潭绝望的\'死水，清风吹不起半点涟漪”。《生命的重建》把我从“死亡”中惊醒。一缕阳光照进这黑暗世界，大地开始苏醒。

番茄苗的成长故事让我感悟到积极的思想对改变我们世界是多么的重要，因为我们的世界都是自己创造出来的。现在我开始懂得爱自己，爱自己首先要懂得宽恕自己，宽恕自己对自己以前的负面的思想，宽恕自己对他们的愤怒。多少次因为愤怒而导致睡眠不好，吃饭不香，没有心情工作，使自己处在痛苦与烦恼之中。

《生命的重建》中提到，我们现在的思维模式和行动模式都是源自于我们小时候学来的观念。我的惊奇的发现我在人际关系情况，如同我在家庭的关系情况，我的许多模式跟我的父亲很相似，不太习惯语言表达，而更多的是用行动，所以在关系处理上不是很流畅。还有就是父母之间的关系，在我的印象中我的家庭显得比较平淡，有关家庭在亲密关系的教育也比较少，所以我现在在亲密关系中也遇到困难。我并没有责怪父母之意，我明白我的父母已经尽他们所学的经验教育我。我只是表达我的现状是跟我们小时候的经验有关，知道这些，我们就有方向去改变他，完形我们的不足之处。

身体的健康跟我们的思维模式有关，这是我第一次所接触到的理论，但是我对露易丝·海许多观点都很赞同。疾病是我们自己创造出来的，我们不间断的思维模式决定了我们身体的动作和体态，从而决定了我们是否健康。满怀爱心倾听身体的信息，你的背痛、腿痛、无故的头痛、经常喉咙不舒服等等，听听这些部位想对我们自己想说些什么。通过改变一个人的思维模式，一个人的信念能过达到身体上的疗愈作用。在我的生活经历中，我的身体出现状况时，回想起来确实都得到了应验。例如：我的眼睛在不知不觉中变得近视，这与我在生活中有我很多不想面对的事，害怕、恐惧，我在躲避它们，现在开始接受它们，然而我的视力也开始有所好转，当然还是有些东西还不能看开。我的喉咙不舒服，跟我长期没有表达自己的感受，压抑自己，恐惧表达有关等等。

新的思维模式，能够给我们带来新的生活感受，能让我们更有力量，更流畅，使我们的身心灵更加健康。

现在我选择平静地对我头脑中的旧思维，我愿意改变。我能够学会，我有学习的能力。我愿意改变，在我做这些之时我选择快乐。

我是自己世界的主宰。耳畔选择自由。我的世界里一切都好。

**生命的重建读后感篇二**

这个现象我们姑且用本书所提的关键词“问题”来指代。这些问题都是有思想根源的，而思想根源是可以改变的，因为没有法律规定，曾经有过的思想不能改变。就像“杯子的水可以是半空、也可以是半满”，这些都取决于我们看待他的视角。由此我也想起了abc理论，当我们改变对事件的看法时，事件所给我们的压力也会随之改变。

我们认识了思想的可改变性，接下来需要的就是找到这些根源的来源。这个来源也恰恰是当我们还是完美婴儿时全心呵护我们成长的父母、家人给我们的言传身教，伴随着我们的逐渐长大，影响到我们的还会有我们的兄妹、亲戚、朋友、邻居、期刊杂志书籍等等，在我们成长的这个大环境系统中，所有这些人、物的意见、看法、想法、判断的信息，传达给了我们他们对我们的看法，而这种看法也逐渐地就作为了我们的人生信条植入到我们的信念系统中，成为指导我们人生的行为准则。

诸如本章中所讲的“男子汉不哭”、“女孩会轻轻走路，从不乱跑”、“世界是可怕的”、“都是我的错”、“我没有价值”、“没人爱我”、“家里物品总是很匮乏”、“我很糟糕”、“我常常会祸不单行”、“我很悲苦、可怜”等等，还有那些信念呢？我们在给自己心灵大扫除的同时，也在警醒着自己的育儿过程。

好在这些思想根源可以选择，我们可以像在超市里挑选需要的宝贝一样，在呈现出来的思想中挑选我们想要的、需要的，而这恰恰也是我们的疗愈过程，让我们在从过去走向未来的路途中，注入新的、属于我们自己的能量！真的很感恩这份美好的遇见！

正如本书作者所说，希望把“你的思想如何运转”这个课题成为学校教育的主题课，是啊，如果我们的这一代人能够在很早就接触这些深层思想，去思考思维信念的运转，去思考财富的管理，去思考如何做父母，去思考怎么拥有良好的人际关系，去创建和保持完整独立的自尊体系和自我价值，那么我们的后代将会是怎样的呢？用书上的原话来说：

**生命的重建读后感篇三**

失恋了、婚姻处于水深火热中、离婚了、孩子早恋、工作不顺心、小时候的创伤经历如鬼魅般如影随形，经济出了状况、情绪不佳、虽然能够向朋友、咨询师求助，解决一些心理问题，但是心理健康有如身体健康，一次的锻炼不能解决永远的健康问题，需要时时保养和锻炼，根源的解决之道，修炼身心，把内心支离破碎的生活重建起来。

我们的生命经历，完全是我们自己造成的。无论你所面对的是怎样的生活，都是我们过去的一思一念创造了我们的现在。这些观念里面有很大的成分是我们不值得爱，所以我们不爱自己。当我们真正开始爱自己的时候，生活中的一切都会正常运转起来。

我们每个人都受到自我憎恨和内疚的伤害，每个人都曾经认定\"我不够好\",对我们最有害的是怨恨、批评、内疚。我们必须开始学着爱自己，必须原谅过去并宽恕每一个人。

心灵的运作是有规律的，就像大自然有规律、宇宙有规律、任何事物都有自己的规律。我们在学校受教育学习物理规律、化学规律、甚至人为创造出语文、数学规律，但是在我们的经历里缺乏了最重要的人的规律，我们自己内心运作的规律。

路易丝。海用自己的生命体验提炼了身体和心灵运作的观念和规律，《生命的重建》是一条道路，带领我们在生活中修炼身心。

1、我们的想法和信念总能变成现实，世界总是接受我们对自己的评价。

我们真的会变成我们自己所想的那样。我们认为自己好，自己就会更好，认为自己坏，自己就会更坏。所有我们生命中的痛苦和愉快，都完全是自己造成的。我们所思所想的\"因\",就是在创造将来的\"果。\"我们付出什么，我们就得到什么。

2、思想是可以被改变的。

无论你出了什么问题，这问题的根本必然来自于我们的思想。自卑仅仅是你讨厌自己、憎恨自己的一种思想反映。你的思想在说：\"你是一个糟糕的人。\"这种思想制造出一种感受，令我们失落在这种感受中，如果没有这种思想，就不会有这种感受了。

爱自己是充分地尊重自己，带着感恩的心理体验我们身体与心灵发生的奇迹。不爱自己的名单可以列出长长的一串：我们经常批评和责备自己；我们不照顾好自己的身体；我们总是相信自己在别人眼里是不可爱的；我们生活在混乱与无序之中；我们使自己背上债务。

如果我们以任何方式否定自己，就是在采取\"不爱自己\"的行动。否定自己的价值，是不爱自己的一种表达方式。

我们应该重新学会像婴儿般爱自己，婴儿不用做什么事情使自己变得完美，因为他们本身就是完美的，他们自由地表现他们的情感。

未经训练时，我们使用大脑的方式只是一种习惯，任何习惯，如果想要改变的话都能改变。每个人的内心都具有难以置信的力量和天赋，他们经常会对你所想和所说的做出反应，如果学会通过有意识地选择思想的方式控制你的大脑，我们就与自身的力量结成联盟。

1、把注意力放在你想要的肯定的事物上。

你把注意力放在哪里，哪里就会成长，而且会成为生活中永久存在的东西。

2、播下心理健康的种子，把新思想植入潜意识，训练直到成为大脑的习惯。

比如播下\"无论到哪里，我都体验到爱\"\"我相信日子会越过越好\"等心理健康的种子，相信自己一定能够得到。每日功课植入潜意识。

3、每日功课。

每日冥想、每日种下心理种子，训练大脑的思维方式，唯一能达到掌控大脑的方式就是不断练习和实践。把它运用到生活的各个方面。

是否幸福与学历无关、与金钱无关、与事业无关……生活的支离破碎是我们的思想不对、观念出了问题、是我们跟随了大脑的习惯性思维，甚至重复了父母的人生。

最好的解决方式是清除人生阻碍，形成新的思维模式，智慧的人不是从不经历风浪的人，而是在自己的人生经历里面汲取营养，愿意主动改变自我的人。自卑的阿德勒创建了自我心理学，留给世人著名的《自卑与超越》，路易丝。海悲惨的经历让她参悟了人生的大智慧……这个名单还可以列出很长很长，无论你的内心有多么支离破碎，从当下的自己开始改变，找到方法，一定能到达幸福生活的彼岸。

**生命的重建读后感篇四**

第十一章工作：“我对我做的一切感到满足”

这章我读到的重点仍然是，看到自己被哪些思想限制了，抛弃这些限制性思想，拥抱新的思想。提到最多的，还是要对自己的意识和思维模式保持清醒，同时，用爱心祝福一切。不管是曾经接触的人，或者是当下正在做的工作，多用爱和积极的思想给予他们，敞开自己的心灵，用爱心祝福所有这一切。

每天做新的工作宣言，给自己输入积极的思想，表示我接受我的工作，它非常好，能够发挥我所有的才智和能力，能够表现我的创造力。同时，我为尊敬的人工作，和自己喜欢的人一起工作，他们也喜欢我、尊敬我，我工作的环境非常好，而且能够挣很多钱。

这让我想到了前面的一个练习：我应该……。当时我给自己列的一个练习内容是：我应该拥有很多钱。实际在我的潜意识里，一直觉得我不应该有很多钱。我非常害怕，我觉着去做新的事情会遇到非常多的困难，而且这些钱在我的手里也会很快地花出去，会给我带来很多的麻烦。所以我告诉自己，我有一些钱就可以了。事实上，我明明可以让自己的生活过得更好。于是在当时做这个练习时，我反复对自己说：我应该拥有许多钱，我应该拥有更好的生活。所以，在这段时间，我也一直给自己输入这个积极的思想。当然这并不表示我要牺牲自己的自由，而是说在目前的生活状态里进行适当的微调，达到一种平衡。我可以过富有的生活，同时我也可以过满足的生活，这是我的选择，我拥有这个自由，而不是说我只能过某一种生活。

第十二章成功：“每一次经历，都是一种成就。”

这章一开始我印象比较深的是关于规律，作者提到了经验的定律时常都很公平。如果我们没有成功，可能是因为没有认识到自己的错误，没有深刻地认识到自己究竟是哪里错了，然后也没有找到可以尝试的新的方法。这两个原因，可能是某一个，或者是两个兼而有之。需要多做自我觉察。

我们常常会关注现实性，而忽略可能性。在做一件事情的时候，希望很快得到最终的结果，没有办法理解正确的失败和错误的成功之间的关系。

生活需要很多的学习，这里面有一部分学习是在犯错误的过程中来实现的。书中有一句话说的特别好：“专家之所以成为专家，就在于他比常人付出了更多用于训练的时间。”我们只有不断地接触新事物，在接触的过程中学到新知识：体会我们的错误究竟在哪里？有没有其他更好的方法？这样，我们最终才能把正确的图像拼凑在一起，从而创造我们想要的成功。

书中同样给了我们一些可以应用的成功宣言，我觉得这个特别好，实际上是给了我们可视化的一些工具，让我们来更新头脑中的思维模式。因为语言，是思维模式的体现，我们可以用这些新思想来武装自己。

成功是我原来的价值，读着非常感动，收获到宁静、平和。在我广阔的人生中，一切都是完美、完整和完全的，我爱我自己。

**生命的重建读后感篇五**

这章开始的部分作者强调：我们注意到的一些事情，往往只是症状，而不是原因。这个跟我在《原则》一书里看到的是一样的：必须区分症状和疾病本身，找到根本原因。同时，这部分还在强调一点：我们自己在创造自己的经验。这个也是我最近感受比较深的。每个人都是根据自己的经验和认知，在建构内心的`世界和外部的世界，这两个世界合起来就是我们自己以为的、真实的世界，但往往并不是真相。所以，我在读这本书前面一些章节的时候，一直在留意这样一个问题，如何来帮助自己，更好地去拓展自己的经验，提升自己的认知，从而将自己建构的世界能够越来越接近真相。我们的确需要丢弃目前的思维模式，来提升自己，创造新的环境，构建新的世界。

本章另外一个主题是——控制你的头脑，这部分内容主要是强调人的主体感。我是在接受了心理咨询大概三年左右的时候才深刻意识到，我的大脑是按照我想要的方式，随意加工我的生活。最后设想变成了事实，我选择思考的思想造就了我的经历。书中有一句话，我特别喜欢：如果你学会通过有意识地选择思想的方式，控制你的大脑，你就与自身的力量结成了联盟。是的，我的确在学着控制我的头脑、使用我的头脑，让它更好地为我的生活服务。我愿意抛弃那些旧思维，现在我觉着改变正在变得越来越容易。

**生命的重建读后感篇六**

最近，在看一本书，露易丝·海的《生命的重建》，真是一本好书，作者在书中为我们揭示了疾病背后隐藏的心理模式，从而开辟了重建生命健康的道路。书中有一部分是关于咽喉疾病的，作者认为，咽喉代表我们为自己“大声说话”的能力和“要我们想要的”和说“我是”的能力。当我们咽喉出现问题时，通常意味着我们感觉自己没有权力做这些事情，我们认为站起来为自己说话是不恰当的。喉咙痛一般是由于愤怒，如果还伤风感冒，那么同时还存在思想困惑。而且咽喉还代表身体内的创造力，当创造力被抑制和挫败时，咽喉就出问题了。

我的家族，咽喉常有问题，无论是小孩还是成人，都逃不过，凡有病均是咽喉先出问题。所以，大人常阻止小孩吃热气易上火的食品，但油炸的香脆的就是好吃，小孩那里忍得住？我常在想，为什么别的小孩吃了不上火？甚至乎天天吃都没问题？保健的中医的书籍也看了不少，也不管用。书中这样解释，我觉得真对啊！我们的家族，长辈都非常专制，习惯打压人，孩子哪敢大声表达自己？不过幸好近几年我的家越来越民主，所以咽喉疾病发作也越来越少，即使吃热气的东西也没大问题了。而在三脉七轮中，喉轮也是代表沟通、表达和创造力的。

**生命的重建读后感篇七**

健康是最大的财富。健康是人生第一的财富。———爱默生生命如此脆弱，真的没有理由不好好珍惜自己！当看看医院病床上生病的人，当全家一起开开心心吃这年夜饭，当和自己和心爱的人在一起挽着手仰望着美好的世界......有时就是感觉健康的活着真好！健康是一笔无价的财富，相当于零前面的那个1，没有1，后面有再多的零也没有意义！没有健康，一切都失去了存在的价值……还要奢望什么呢！让自己拥有健康的身体，就是对亲人爱的一种表达。不要让父母挂念，让他们安心最有效的方法，就是我们能健康而幸福的生活!我记得xx年的10月份，我发了一次高烧，母亲好几次让我去医院检查一下身体，我倔强的不听他的话，以为自己休息一下就好了，到了晚上半夜后，我发烧加感冒，我在床上难受的翻来翻去睡不着，人越来越不舒服。母亲半夜到厕所方便后又到我房间看看我怎么样，看着我这样难受的样子，他疲劳的面孔上露出担心，立即半夜带我去医院看医生，守护我身边挂盐水。让自己拥有健康的身体，就是对自己工作敬业的表现。自己能拥有健康的身体参与到工作当中，绝对能提高工作质量和工作效率的.....让我们把健康放第一位。

生命，那是自然会给人类去雕琢的宝石。---—诺贝尔人的生命只有这一次，对于谁都是宝贵的。那我们应该怎样对待生命呢？我觉得我们既然到世上了一道，就得珍惜生命的价值。从某种意义上说，生要比死更难。死，只需一时的胆量，生，却需一世的勇气。所以我们要珍惜生命，不要在于它活的是不长久，而在于活得是否充实。有时我在想，要是人们把活着的每一天都来看作是生命的最后一天该有多好啊！这就能显出生命的价值，更能让我善待生命。所以要珍惜自己眼前比金子白金还亮的时间。每个人都有自己的人生目标，我们应该把握时间和时机去完成它们。我记得以前我看到一篇文章是美国的一位普通的博士生毕业，他在自己的故乡自己的城镇里开了一家小小的冰激凌店，他跟他的同学说：“。

我的理想。

是有自己能做出各式各样的冰激凌店。他虽然没有赚很多钱，但是他很开心。他完成了他的人生理想。”看了这文章以后我对自己的目标有点动摇了，因为我从小在爸爸事业成功的背影下长大，我那时候觉得自己要是能创办一个轰动自己父亲的神经的公司，开着比自己父亲还要贵的汽车，穿着比电影里面还好看的衣服......但现在我知道这些“昂贵”的梦想实现太难了，可能1万个人里面只有1个人能实现，不过我会尽量驾驶自己的小船向成功的岸边慢慢靠近的，因为他是我的人生目标之一。我的还有一个人生理想是成为一个全世界电脑游戏比赛wcg的中国代表选手。我把wcg比赛看做和奥运会一样的比赛，是一个运动员。中国的wcg比赛太差了，丢脸啊！想和刘翔一样，为国争光！呵呵不说了，我知道这不可能实现的！！

纽约时报》畅销书、露易丝。海创作的《生命的重建》，源自一个朋友的推荐，花了近2个月时间来精读并摘录，体会很深，收获很大：这真不愧是一本全球畅销万册的好书：通过对重点篇章的诵读摘抄等，我亲身体验到了内心的逐渐强大，通过对自己的赞同和爱，我感受到内心的平和，通过对生活宣言的诵读和冥想，我感受到内心的快乐幸福。这是一本我将放置枕边随时温故的好书，这是一本我想向众多朋友推荐的好书，这是一本可以给自己内心注入强大力量的好书，这是一本能够让你感受人生幸福的好书，这是一本值得代代相传的好书。难怪全球如此多的人信奉和仰慕，因为她确实能够给你带来全新的生命：爱自己，接受自己，找到生命的价值：

**生命的重建读后感篇八**

这是很久以来我都在思考的问题。但是终于有一天，我明白了。的确是这样，我讨厌的人，我发现他跟我真的有很多很多相似的地方。他的那些我受不了的特点，的确是我自己身上所特有的特点。

就拿我来说吧，我当年作为小公主的时候，我喜欢的白马王子都是斯文的，内向的，因为我是外向的。所以我吸引的`男孩子都是文质彬彬的，最终我的爱人也是文质彬彬的一个人。

虽然在以后的生活中我常常会告诉他，我怎么眼那么瞎找了你。但是细想下来，他身上很多的东西都和我是相似的。这样我们才能相互吸引，的确是这样。当我们认识到自己，我们是什么样的人的时候，我们才能知道我们想要的是什么，我们才能把握住我们想要的东西。

第十一章工作：对我震动非常的大。因为曾经的我就是觉得自己的工作，这样的不满意那样的不满意。各种的不满，各种的对不起我。现在走上心理学的道路[]我才慢慢地发现，没有什么不可能的，只要用心，只要全力改变自己的思维，重新自己的工作方式，不要给自己设限。你认为你不行。我常常是这样，以前的我相当的没自信，总觉得别人不喜欢我，是因为我不好，但是现在我发现不是这样了。

希望在以后的人际关系中，把握住我们的每一个当下，为我们的明天做一个好的准备。

《生命的重建》总是能带给人新的思路：心有多大舞台就有多大，思想意识有多大，你的眼界就有多大，你的财富并不由钱来决定，但你拥有金钱的多少是由你的财富意识决定的！为别人拥有财富而祝福别人，不要去怨恨！你关注成功，财富，你也会拥有成功和财富。试着让自己充满信心！

露易丝分析了导致身体疾病的可能的思维方式，猛一听有些让人匪夷所思，因为这完全是一个全新的角度，细细想来，是告诉我们身体的每一部分都需要我们好好爱护，好好的对待！这就是爱自己！

**生命的重建读后感篇九**

书籍是一条河，每一朵浪花都是一个让人领悟的道理。

读过这本书我真的发现，我们真的会变成我们自己所想的那样，我们认为自己好，自己就会更好；认为自己坏，自己就会更坏。这句话是我喜欢的一句，我之所以喜欢，自然会有原因。大家想想，如果老师发了一张卷，同学a想：我是最棒的，我一定会考好！同学b想：我一定考不好！结果会是什么样？不用说心态好的同学a一定会考出好成绩，b同学由于没有良好的心态所以分数很低。由此，我们可以看出心态的主要性，每天都乐呵呵的去上学，怀着一个好心情，一路上，摸摸小花，看看小鸟是一件多么快乐的事呀！所以，今后的学习生活中，我希望我和同学们无论遇到多么难过不开心的事，我都一定会调整好心态，去和大家共同渡过每一段美好的同窗时光。

在没有读过这本书时，我不知道如何去宽恕他人和宽恕没有规矩经常做错事的人，而读完后，我明白了宽恕就是给他人机会，给自己机会，而且知道宽恕的重要性后，便要实行。在以后的生活中，我会宽恕别人，让别人更加快乐。

俗话说书中自有黄金屋，书中自有颜如。书中更让我懂得思想是可以改变的\'。无论自己或他人出了什么问题。问题的根本必然来源于思想，自己永远要有一种自信、乐观、宽容的思想，有这些思想，任何的负面情感就会离我们而去。

所以今后我要更加热爱我的班集体，我要把正能量传递给我的同学，让大家都会拥有积极乐观的思想方式，珍惜属于我们自己的快乐的童年！

**生命的重建读后感篇十**

《纽约时报》畅销书、露易丝。海创作的《生命的重建》，源自一个朋友的推荐，花了近2个月时间来精读并摘录，体会很深，收获很大：这真不愧是一本全球畅销20xx万册的好书：通过对重点篇章的诵读摘抄等，我亲身体验到了内心的逐渐强大，通过对自己的赞同和爱，我感受到内心的平和，通过对生活宣言的诵读和冥想，我感受到内心的快乐幸福。这是一本我将放置枕边随时温故的好书，这是一本我想向众多朋友推荐的好书，这是一本可以给自己内心注入强大力量的好书，这是一本能够让你感受人生幸福的好书，这是一本值得代代相传的好书。难怪全球如此多的人信奉和仰慕，因为她确实能够给你带来全新的生命：

爱自己，接受自己，找到生命的价值：

这是露易丝理论的精髓。她的文字告诉我们，我们生活中的很多不幸甚至疾病都是由自己创造出来的，我们不懂得爱惜自己，常常处于自我否定和内疚的状态，这是不健康的生活方式，长期会带来身体的疾病。她告诉我们要爱自己，要赞同自己，要接受自己，这样才能找到心灵的力量，找到生命的价值。爱是人类最大的馈赠，小时候，父母之爱是孩子最大的营养，长大之后，朋友之爱、恋人之爱让你更加完善更加快乐，然而这一切的一切都来自于你对自己的爱。没有自我认同和爱，你就不会创造出一个磁场，吸引自己喜欢的人来爱你。生命是个奇迹，只有你爱自己，接受自己，赞同自己，爱自己的身体、爱自己的心灵、爱自己的精神，才会让自己更有魅力，才有可能吸引更多和你相同磁场的人到你的生活中来，这是生命力法则，这也是生命的\'神奇。

宽恕别人，释放自己，让自己更健康。

怨恨是疾病的源泉，为了健康我们需要宽恕，宽恕那些曾经伤害过你或正在伤害你的人。宽恕别人，就是释放自己，这是爱自己的一种表现，宽恕的习惯会让我们更健康。我们常说，不要拿别人的错误惩罚自己！拥有了爱自己、赞同自己的信念，我们就会比较容易去宽恕别人，因为我们想要健康、快乐、幸福的生活，因为有能力宽恕别人也是一种幸福。站在另一个角度，一个总会伤害别人的人也许他是可悲、可怜的，他的人生有缺陷、他的自身有不足所以才会伤害别人。

感谢生命，汲取力量，让自己更快乐。

生命很神奇，感谢父母给我们生命，感谢大自然赋予我们营养的食物，富足的物质生活，感谢亲朋好友给予我们的愉悦的精神生活。心灵的修炼在于自己，爱自己，经常冥想，感谢生命，体验幸福，汲取力量，让自己内心更强大，生活更快乐。

感恩的心态让我们珍爱生活，感恩的心态让我们更好地活在当下，感恩的心态让我们发现生活中的一切美好。当你感觉无助、无奈和无辜时，赶快闭上眼睛冥想或祈祷吧，让自己想要的生活状态反复地在自己的脑海里上映，这有助于帮助你从宇宙中汲取力量，创造自己想要的生活。

宣言改变生活，创造生命奇迹。

把你想要的生活状态通过宣言的方式写下来，然后每天大声多次朗读宣言，也可以把宣言用歌声表达出来。坚持下来，你会发现，生活在发生变化，正在向你自己想要的那个方向转变。

这是露易丝的生命宣言，我们可以学习并效仿：

“我心深处有无尽的爱。现在我让这爱从内心涌出，充满我的心，我的身体，我的头脑，我所在的空间。它离开我的身体，向各个方向辐射，然后又成倍地返回我这里。我越来越多地释放爱心，我释放出所有的储备。释放爱心让我感觉良好，这是我内心愉快的表达。我爱我自己，因此，我用爱来照顾我的身体。我满怀爱心地提供给它富有营养的食品和饮料，我满怀爱心地修饰它、装扮它，我的身体回馈给我的是健康和精力。我爱我自己，因此，我给自己准备了一个温暖的家。这个家可以满足我的任何需要，是个快乐的家。我用爱来装满每个房间，因此，不管谁进来，包括我自己，都会感觉到这种爱，并且被它滋养。我爱我自己，因此，我做我真正喜欢的工作，一个可以发挥我的创造力和天赋的工作。我和那些爱我的人一起工作，我为了他们而工作，我的收入也很好。我爱我自己，因此，我用爱的方式思考和行动，我这样对待所有的人，他们又成倍地返还给我。我在我的世界里只吸引可爱的人，因此他们是我的镜像。我爱我自己，因此，我宽恕并解放过去，以及过去所有的经历，我自由了。我爱我自己，因此我完全生活在现在。我体验每一个美好时刻，而且我知道我的将来充满光明、喜悦和安全。因为我是宇宙中一个可爱的孩子，所以这世界乐意照顾我，现在和永远，都是这样。”

生命属于我们每个人只有一次，我们都应该珍惜、珍爱，我们需要每天诵读宣言来强化对自己的爱和赞同，我们需要宽恕来接受别人，释放自己，我们更需要表达对生命的感激之情，创造自己的生命传奇：“在我广阔的人生中，一切都是完美、完整和完全的……我的世界里一切都好。”

本文档由范文网【dddot.com】收集整理，更多优质范文文档请移步dddot.com站内查找