

You Can Heal Your Life

1

創造生命的奇蹟

LOUISE HAY

WORKBOOK

2025赤腳鴉身心能量整合讀書社群

ABOUT 「創造生命的奇蹟」

露易絲·賀一直相信：「我必須知道的一切，都會顯現在我面前。」「我需要的一切，都會來到我身邊。」「在我的生命中，一切都是美好的。」

事實上，她的傳奇人生就是這些信念最好的證明。

小時候，她跟著母親嫁給有暴力傾向的繼父，五歲時被酒鬼鄰居強暴。長期在凌虐之下成長，讓她極度欠缺自我價值感。

十五歲輟學，成了未婚媽媽；十六歲生日過後沒多久，就將剛出生的女兒送人領養。她做過許多低薪的勞役工作，後來幸運地成為時尚模特兒。

二十八歲時，她嫁給一位事業有成的英國紳士，但結婚十四年後，丈夫因外遇而離開她。近乎崩潰的她從宗教科學派的課程中發現，人的思想具有轉變性力量，足以改變生命，從此開始鑽研正面思考的影響力，並教人以肯定句療癒自己的身心。

五十二歲那年，她被診斷出罹患子宮頸癌。她知道這是印證自身觀點的好機會，便開始規畫療癒自我的方式，並專注於釋放因童年時期受虐而累積的憤怒與怨恨。六個月後，她的癌細胞消失無蹤。

本書是露易絲最為人所知的經典作品，她在書中說明了，我們對自己的限制性信念和想法往往是情緒問題和身體疾病的根源。透過某些工具，我們可以改變自己的思考模式，讓生命變得更美好。

WRITING JOURNEY

關於你的童年，有沒有什麼令你印象深刻的經歷與故事？

關於那些令你感到快樂的童年回憶？

關於那些令你感到不開心的童年回憶？

WRITING JOURNEY

以下哪一個句子比較符合你的人生觀？

1. 別人總是找我麻煩

2. 人人都很樂意幫助我

將你的人生觀描述出來？例如：一分耕耘一分收穫、錢不能交給女人管、男人就是要賺錢養家、別人比我還優秀

WRITING JOURNEY

練習：寬恕自己

-讓我們一起唸一遍吧-

在我無盡的生命中，一切都是完美、圓滿而完整的。
我不再選擇相信舊有的限制和匱乏。

【現在，我決定開始用宇宙源頭的眼光來看自己—我是完美、圓滿而完整的。】

我生命的真相是：我生來就是完美、圓滿而完整的。
永遠都會是如此。

現在，我選擇帶著這份理解度過自己的人生。
我在對的地點、對的時間、做著對的事。
在我的生命中，一切都是美好的。

— 《創造生命的奇蹟》

WRITING JOURNEY

問題出在哪裡？

人際關係

身體健康

感情

家庭

財務

工作

人生

婚姻

列出自己的應該清單

WEEK 2

WRITING JOURNEY

我願意改變

身

心

靈

WRITING JOURNEY

練習：凝聚改變的意願

-讓我們一起唸一遍吧-

“在我無盡的生命中，一切都是完美、圓滿而完整的。

過去再也無法影響我，因為我願意學習和改變。我了解，過去是把我帶到今天這個境地的必經過程。我願意從現在開始清理我的心靈之屋。

我知道無論從何處著手都沒關係，因此，我現在要從最小、最簡單的房間開始清理，如此一來，我就能很快看到成果。踏上這段冒險之旅令我興奮不已，因為我知道這個特定的經驗只有一次。

我願意讓自己自在解脫。在我的生命中，一切都是美好的。

—《創造生命的奇蹟》

WRITING JOURNEY

練習：放下

-讓我們一起唸一遍吧-

我願意放下，我釋放
我放下，我釋放所有的緊張
我釋放所有的恐懼
我釋放所有的憤怒
我釋放所有的內疚
我釋放所有的哀傷
我放下一切舊有的限制
我放下，而且感到平靜
我與自己安然共處，我是安全無虞的

— 《創造生命的奇蹟》

WEEK 3
WRITING JOURNEY

練習：寬恕

請閉上雙眼，大聲的唸出來

「我必須寬恕_____
我原諒你對我做的_____」

\請重複三遍/

再來，請對自己說

「我寬恕自己
我原諒我對自己做的_____」

\請重複三遍/

WRITING JOURNEY

練習：我值得擁有自己渴望的一切

請閉上雙眼，大聲的唸出來

「我值得擁有或成為_____
而且我現在就接受它！」

\請重複三遍/

再來，請對自己說

「我相信生命的喜悅
來得輕鬆喜悅且充滿榮耀」

\請重複三遍/

WRITING JOURNEY

練習：我愛我自己

我愛我自己，因此_____

我愛我自己，因此_____

我愛我自己，因此_____

我愛我自己，因此_____

我愛我自己，因此_____

再來，請將你所寫下的句子，大聲複誦～

\請重複三遍/

WRITING JOURNEY

練習：將他人當成自己的鏡子

你生活中有讓你困擾的人嗎？
請寫下三件它讓你感到不舒服的事情。



WRITING MIRACLE

「我所在的無限生命裡，一切都是完美、圓滿、完整無缺的。」

恭喜你完成了本次的旅程，讓我們一起透過書寫，
為生命創造奇蹟，請相信，所有你所寫下的一字一
句，都將成為夢想中的現實。

2025赤腳鴉身心能量整合讀書社群