

善待自己

唐琬喜

我们既不是拒绝过去的伤痛，也不是紧抓着它们不放。唯有如此，我们才能够感谢自己曾经经历过的一切，让我们变得如此丰富且具有深度。

——《真爱的旅程》

小时候，穿一件新衣服是幸福；长大后，拥有一个属于自己的房子是幸福；成熟后，发现幸福原来只是一种心态，懂得宽恕就是幸福。

当你深受到伤害时，除非宽恕，你别无选择，否则你永远无法康复。人的痛苦，大部分不是被新伤所刺，而多是旧记忆的呈现。

善待自己

我们都是如此脆弱，需要相互的拥抱；我们都有小孩子的童真，需要彼此的宽容。善待自己，不只是穿漂亮的衣服、服用名贵的营养品；善待自己，更不是心情不好了，便找个心理专家，调整一下情绪。由于你付出了昂贵的心理咨询费，便把令你开心的责任推给了心理专家；善对自己，是你要找回被你忽略了的最重要的部分——灵性，即人的内在空间。你每天都会检查自己的物质是否充分——会去看冰箱里的食物够不够？你何不检查自己内在的空间——对别人的宽容度够不够？也许你一直以为是对方不够好，其实是自己不够宽容而已。

你不勇敢，谁又会替你坚强？

在生活中，人要做到可刚、可柔、可强、可弱、可快、可慢。

面对疾病，温柔地对待它，它也会温柔地对待你，因为你允许了疾病与自己共存；不要抗拒它，如你抗拒，它将会持续。

当你患有疾病，你紧盯着疾病不放。你不勇敢，谁又会替你坚强？

其实，疾病是提醒你看自己是怎样在过每一天的生活。你要学会观察自己：
是每天开心乐观地过日子，还是每天阴沉消极地过日子？

你有没有妥善地照顾好自己的身和心？

你身体多余的脂肪和赘肉集中在哪一个部位？消化道或呼吸系统好吗？

经常头痛吗？

是不是吃食物很快？

睡眠质量好吗？

...

身体哪里不舒服，它是在告诉你：原来，你不够爱自己。

慈悲是从自己开始。要对自己温柔，对自己有耐心。

—— 丹·米尔曼