

前言敘述

#帶你成為自己生命中最好的療癒師

!?! #內在小孩 想要的幸福其實是不幸!?!
!!帶著創傷許下的願望只會得到創傷!!

▼ #什麼是幸福? ▲

每個人, 在不同人生的階段, 想要的幸福都不一樣。

例如:

對三歲的幼童來說, 幸福可能是「爸爸媽媽很溫柔」、「今天爸爸媽媽有陪我玩」。

對小學生來說, 幸福可能是「今天學校沒有作業」、「學校明天放假了」。

對成長中的青少年來說, 幸福可能是「能跟朋友出去玩」、「爸爸媽媽讓我有自己的空間」。

對於已出社會的成人來說, 幸福可能是「找到一份適合的工作」、「良好的人際關係跟伴侶關係」。

對於已步入婚姻、建立家庭的人來說, 幸福可能是「生活應付所需都能滿足」、「家庭氛圍親密又和諧」。

每個人在不同的生命時期、在不同的人生階段, 所想要的幸福、以及能感受到幸福的方式都不同。

但是, 每個人對於「幸福感」都有一個相同點:

我們在所有的生命時期、所有的人生階段中, 是否能獲得當下所需及適合的幸福? 以及是否能真正感受到幸福?

以上都取決於: 我們小時候在原生家庭中, 與父母之間的情感經驗。

▼ #你對幸福的定義是什麼? ▲

有些人成年之後對幸福定義是賺到特定金額的財富。

有些人認為的幸福條件是在工作中達到一定的成就。

有些人對幸福的條件是能發展一段符合期待的感情。

有些人的幸福條件是在某個年紀前成立想到的家庭。

有些人的幸福條件是買一間或數間房子、或達成類似的物質條件。

以上, 看似普遍的人生目標, 卻能帶出許多內在小孩在潛意識中的訊號。

在課程中:

有些學員來上課的原因, 是自己非常努力想要獲得自己認為的幸福條件, 卻總是事與願違, 在人生打拼中感到精疲力竭。

於是報名上課, 想了解背後是否有更深一層的原因。

有些學員來上課的原因，是覺得自己在外人眼中過得不錯，也認為自己的人生條件很好，但自己卻沒有因此獲得想像中“應該要有”的幸福感。

於是報名上課，想好好了解自己的真實狀態。

有些學員來上課的原因，則是認為自己已經獲得認定的幸福條件，旁人也認為自己「不可能過得不幸福」。但他們心中仍有一股真實存在的不滿足、甚至因此感到不快樂。

於是報名上課，想探索內心深處仍然感覺不幸福的原因。

以上，來自不同文化的國家、成長於不同條件的原生家庭、擁有不相同的背景、也發展出看似不同的人生經歷的人們，看似不同原因都來上課。

其中，有人看似與幸福的條件事與願違，因此感到不幸福。但有人看似已經獲得自己所定義的幸福條件，卻仍然感受不到幸福。這到底是為什麼呢？

到這裡，我們必須回去深入上一段所分享的內容：

「每個人在不同的生命時期、在不同的人生階段，所想要的幸福、以及能感受到幸福的方式都不同。」

「但是，每個人對於「幸福感」都有一個相同點：

我們在所有的生命時期、所有的人生階段中……

是否能獲得當下所需及適合的幸福？

以及是否能真正感受到幸福？

以上取決於我們小時候在原生家庭中與父母之間的情感經驗。」

▸ 你成年後 #對幸福的定義，都 #與原生家庭有關▸

父母是身為孩子的我們對於幸福的初始體驗。

父母是每人此生第一個渴望愛與被愛的來源，也是我們第一個渴望透過被肯定而獲得自我價值感的對象。

每個孩子在潛意識中的共同點，就是將幸福的定義與父母關係連結在一起。

因為父母對潛意識狀態的孩童意識＝內在小孩來說，等於是物質世界中的神。因為父母對孩子來說，就是「能賦予我物質世界中的一切，並且能主宰我今天是否能夠快樂、或悲傷、或恐懼、甚至決定我還能不能活下去」的源頭。

因此，在孩童的潛意識裡，父母確實就如「神」一般的存在。潛意識內在小孩將父母視為自己生命中的神，就如同我們曾經聽聞過的那些狂熱宗教份子一般：不惜奉獻自己的一切，只想換取“神”的憐愛。

然而，每一位父母也都有一個共同點：

「#每個父母心中都有著與孩子一樣的內在小孩」。

所以「世上沒有一個父母能真正滿足孩子對幸福的定義」。

因為「世上每一位父母 在自己身為孩子時 對幸福的期待也不曾被真正滿足過。」

因此，每個人在兒時階段都曾經承接過來自「物質世界中的神－父母」所給予的失望、失落、受傷感。無論父母是有理由或是沒有理由，在孩子的潛意識裡都會毫無邏輯的相信：

「都是因為我不夠好，父母才會這樣對我。」

「不夠好的我是有錯的、不值得被愛的、只會被傷害。」

「既然如此，我要努力想辦法彌補這個不夠好的錯。」

延伸分享：

[每個人都有一個內在小孩 \(https://ah-academy.com/ShrvH\)](https://ah-academy.com/ShrvH)

以上正在談論的都不在表意識層面、只在潛意識狀態的孩童意識＝內在小孩。任何想用頭腦表意識去弄懂潛意識的人都必碰壁、必撞牆、必霧裡看花白看一場。因為潛意識是毫無邏輯、沒有秩序、不可理喻的。

這是屬於潛意識的運作，難以用頭腦理智去解析。而以上的潛意識運作，都會形成我們從小便存在的信念。這股信念會持續散發出相符的能量頻率、儲存在身體上、並透過身體散發出對應的磁場氣場，發展出相同軌跡的命運模式。

延伸分享：

[身體就是看得見的吸引力法則 \(https://ah-academy.com/2baOD\)](https://ah-academy.com/2baOD)

▸ #你的身體就是潛意識 ▸

我們在這股被儲存在身體上的潛意識創傷能量中，會無意識地持續創造與吸引來與小時候在原生家庭中面對父母所經驗到的受傷感、失落感、無價值感、不被愛感…相同的人、事、物、境。

所謂的無意識是指「無法用頭腦理智去掌控、改變」的牽引。

好比很多人都有過這樣的經驗：

明知道早睡早起對身體好，但每天在該睡覺的時間還是帶著疲憊的身體，繼續做著無意識、只為耗盡身心能量的事情。讓自己白天的精神狀態、專注力都難以凝聚；讓自己缺乏足夠的能量發揮正向的理性特質、正向的創造能力；使自己陷入在周而復始的失敗感、挫折感中；逃避面對自己創造出來的失敗感、挫折感，我們會繼續在該休息的時間、選擇用耗盡自己身心能量的無意識行為讓自己耗到斷電…。

明知道均衡的飲食與運動習慣才能真正有效改善並保持良好的身材體態，卻仍然寧願冒險嘗試速成的減肥方法，即使無效或是成效反彈，也還是不願改變飲食習慣、培養運動習慣。等到證明無效或更大的反彈後，陷入一陣子的自我批判、自暴自棄中，然後再繼續尋找其他能夠速成的減肥方法…。

明知道每天漫無目的滑手機、追劇等等的時間，如果用來進修、閱讀、或是保養身心，可以得到更多對人生有幫助的成長。但我們還是自動地將那些多餘的時間，花費在漫無目的滑手機、追劇、或是其他對自己沒有正向意義的事情上。

而我們邊做這些事情時，內在可是一點都不放鬆，通常邊將自己的時間、能量花費在這些無意識行為的人，心中對這樣的自己都有著焦慮不安、心虛自責。而這些內在狀態並不是我們做著無意識的事情才產生的。相反，我們正是為了逃避面對心中早就存在的這些內在狀態，才不惜浪費自己的生命、有限的光陰去做那些無意識的事。

延伸分享：

[所謂的「無意識」就是頭腦都知道、但身體做不到 \(https://ah-academy.com/Qdcuy\)](https://ah-academy.com/Qdcuy)

▸ #你的幸福條件是什麼？ ▸

首先，你可以幫自己列出：

- 1.「自己長大後對於幸福的定義」。
- 2.「自己在追求所定義的幸福的過程」。
- 3.「自己在追求幸福的過程中得到的結果」。

再將自己列出的以上三點內容，對比：

「自己小時候在原生家庭中面對父母的感受、遭遇，有多相似」？

當你越發現到相似處，代表你越能與潛意識的兒時感受連結。

舉例：

- ①如果你長大後對幸福的條件是要一定金額的金錢財富 → 1. 自己長大後對於幸福的定義。
- ②而你在達成這個幸福條件的過程中，經常感受到對金錢的不配得感、面對金錢時的自卑、對於承認想要錢的羞愧感、害怕追求金錢的自己很自私、覺得坦承要錢的自己不夠善良 → 2. 自己在追求所定義的幸福的过程。
- ③你基於上述內在狀態，在努力達成幸福條件的過程中，往往只敢選擇三分耕耘一分收穫＝讓自己看起來不那麼自私、或經常主動給予超出所得的付出＝遮掩自己承認想要金錢的羞愧感、不清白感…經常讓自己再怎麼努力都沒有得到足夠的金錢、或是經常難以保留住好不容易得到的金錢 → 3. 自己在追求幸福的過程中得到的結果。

如果把以上三點，對比自己小時候在原生家庭中面對父母的感受，很可能會有極高度（甚至100%）的相似。

繼續延伸舉例：

如果你長大後對幸福的條件是要一定金額的金錢財富 → 是因為小時候父母經常用口語或無形氛圍，對你傳遞出「我沒辦法陪你、沒辦法對你溫柔、對你很沒耐心…」的訊息。

而父母一定會讓你知道「我這麼辛苦、這麼不耐煩、怎麼兇」的原因都是「因為我要賺錢、錢不夠、錢很難賺、養你需要錢、你都幫不上忙…」。

前面分享過：「父母對孩子而言就如同生命中的神」。所以對一個孩子來說，「幸福的定義是父母的陪伴、父母的溫柔對待、父母的愛的支持」。

但是每個父母的共同點，就是父母心中都有著與孩子一樣的內在小孩」。

所以「世上沒有一個父母能真正滿足孩子對幸福的定義」。

因為「世上每一位父母 在自己身為孩子時 對幸福的期待也不會被真正滿足過。」

而孩子的感受是屬於潛意識層次毫無邏輯、沒有秩序、不可理喻的狀態。當孩子期待自己生命中的神給予自己溫柔的對待、愛的支持、耐心的陪伴時，卻得到與之相反的境遇，並且聽到來自父母有形的話語或無形氛圍中感受到：

「父母無法給我想要的愛、甚至還給我受傷感，都是因為錢不夠」。

「而我幫不上父母，這樣的我很沒用、不夠好、是不對的…」

「難怪父母不愛我，難怪我得不到愛。」

「所以如果想得到父母的愛，我就要賺很多的錢。」

於是我們長大後，頭腦表意識就會誤將金錢財富定義為獲得幸福感的條件，容易將「生而為人的價值」、「一個人有用與否」、「一個人值不值得被愛」、「對幸福的定義」、「認為的幸福條件」…等等，投射在「金錢的多寡」、「金錢財富物質」方面上。

如果是基於兒時對父母的愛的匱乏感、羞愧感、創傷感所形成的幸福定義，必然帶著相同的羞愧感、匱乏感、創傷感去追求所定義的幸福。

我們在追求的過程，也往往會不斷地經驗到與兒時面對父母相同的匱乏感、羞愧感、創傷感。

而我們在追求帶著創傷所定下的幸福條件後，也往往會帶來讓我們繼續感到匱乏、羞愧、創傷的結果。

以上便是身為孩子的我們，如何將自己的兒時創傷在潛意識中形成毫無邏輯的創傷信念、並將這份潛意識信念現化在外在成為命運真相的過程。

▼在創傷中所定義的幸福，只會繼續複製創傷▲

我們小時候在原生家庭中面對父母所感受到的所有創傷感都會儲存在身體上，持續散發出相同的創傷吸引力法則，讓自己無意識地朝向重複兒時創傷的方向前去，親自創造出與之相符的人事物境。

因此，如果頭腦表意識誤將金錢財富定義為獲得幸福感的條件，那麼我們也非常有可能在追求金錢目標的過程中，持續複製貼上與小時候面對父母時相同的創傷感受：不配得到的羞愧感、再怎麼努力都得不到的匱乏感、即便得到了還是感到不滿足的失落感…。

我們會因此顯化出與兒時創傷相同的金錢結果：就算想要錢也不敢爭取更多的金錢、得到的金錢與自己的付出不成比例、好不容易得到金錢也會很快失去、就算得到目標金額的金錢還是充滿著不安全感…。

延伸分享：

[你所不知道的金錢問題的真相 \(https://ah-academy.com/SH6Y1\)](https://ah-academy.com/SH6Y1)

▼所以幸福是什麼？要怎麼樣才能獲得幸福？▲

以上，說明這麼多人對於幸福的不同定義、一樣有過努力追求幸福的過程、但是最後所得到的結果。無論是努力達成目標卻仍然沒有幸福感，或再怎麼努力都事與願違而感受不到幸福，以上的起點、過程、與結果，都與小時候在原生家庭中面對父母的受傷感毫無二致。

請試著將上面舉例的金錢財富，換成其他你所認為的幸福條件。也許是外表、人格特質、或其他的物質條件；也許是特定的關係、內在的感受、某些領域的成就。

無論那是什麼，都請繼續為自己對比：

你有為自己所定義的幸福條件努力過嗎？

①如果你沒有為自己的幸福目標努力過、或你很少為此努力…。

✓請問問自己：你一直以來是否很害怕發生「努力了卻還得不到」的情況？於是經常用不在乎、無所謂的樣子，包裝自己也有想達成的目標？

延伸分享：

[第一脈輪失衡 1—害怕面對失敗的可能，總是放棄成功的機會 \(https://ah-academy.com/PNfXJ\)](https://ah-academy.com/PNfXJ)

[轉化生命奇蹟卡—總是放棄的孩子 \(https://ah-academy.com/cgSaZ\)](https://ah-academy.com/cgSaZ)

②或者你為自己的幸福目標努力過，甚至一直都在努力著，但得到的總與想要的不同…。

✓請問問自己：你一直以來是否很害怕停下來、慢下來？即使已經發現自己的努力沒有成效、自己也還不知道該怎麼做才比較好…但你還是不敢不做、不敢不努力、不敢不拼命？即便精疲力竭，你還是無法控制的消耗著自己？

延伸分享：

[第一脈輪失衡 2—害怕面對無價值感，總是瞎忙亂做、胡亂填塞 \(https://ah-academy.com/ZLLwf\)](https://ah-academy.com/ZLLwf)

[轉化生命奇蹟卡—不滿創造的孩子 \(https://ah-academy.com/q6pgz\)](https://ah-academy.com/q6pgz)

③又或者，你一直在為自己的幸福目標努力、也獲得了理想中的幸福條件。但是，你卻覺得自己仍然沒有獲得想像中的幸福感…。

✓請問問自己：你一直以來是否很在意輸贏的結果？你是否總是害怕自己若不能持續創造出更好的成果、可能會被他人超越？你是否無論表現得再優秀，仍然無法停止害怕自己會落後於人？

延伸分享：

第一脈輪失衡 3 – 害怕失敗而拼命保持優越，總是錯失被愛的機會 (<https://ah-academy.com/3Ovgh>)

轉化生命奇蹟卡 – 總想要贏的孩子 (<https://ah-academy.com/GgFJs>)

▾ 怎麼樣才能獲得幸福？ ▸

以上用有限的文字，試著分享很多人對於幸福的定義、在追求幸福的過程中常發生的問題、以及在追求幸福後所得到的結果…其背後的成因到底是什麼。

最後，繼續用有限的文字，分享「讓內在小孩在創傷中，也能讓自己真正獲得幸福感」的方法：

①用身心覺察療癒兒時在原生家庭中對父母感到失落、受傷、心碎的內在小孩。

我們成年後對幸福的定義、對幸福的追求方式、所得到的相關結果，都與小時候在原生家庭中與父母之間的經驗直接相關。以上，為了讓頭腦好理解，我們稱為「兒時創傷」。

延伸分享：

什麼是兒時創傷？ (<https://ah-academy.com/cwGht>)

有些人在兒時創傷發生的當下，潛意識自我保護機制是切斷記憶，於是有很多人會分享自己難以回想某一段小時候的經歷，因為總是呈現空白、斷片的狀態。

而這些被潛意識自我保護機制所阻斷的創傷感受，會成為一股被留下來的能量，我們稱之為創傷凍結。這股創傷凍結會被儲存在身體上，使身體經常無意識地做出「與頭腦所想像的幸福快樂」相反的思想、言語、行為，形塑出無論努力或不努力、得到或沒有得到…都一樣感到不滿足、不幸福、甚至不快樂的人生。

而這些成年之後的人生經驗、人生感受、人生結果，透過身心覺察，都會發現與小時候在原生家庭中面對父母的創傷經驗有驚人的高度相似。

兒時創傷 = 被留下來的能量 = 創傷凍結 = 宿命輪迴。

因此，獲得幸福的關鍵，並不在於你要如何定義幸福、或你要用什麼樣的方式追求幸福。而是在於療癒讓自己難以獲得幸福的創傷凍結。而讓我們難以幸福的創傷凍結，就儲存在我們的身體上因此，落實身心覺察，能有效地幫助我們釋放「總是得不到值得幸福的條件」、及「得到了值得幸福的條件卻沒有幸福的感受」的兒時創傷。

②做身心覺察是最接近無條件愛自己的方法。

前面的許多內容，都在試圖解析成年後的命運模式與兒時經驗的關聯。

回到那個最原始的階段：在所謂的兒時創傷形成前，每個孩子對父母最純粹的需求就是純然的關注、真正的陪伴。

但是，每個父母也曾經是個孩子，他們在自己的孩童階段也沒有得到足夠的被愛的滿足。帶著相同的兒時創傷長大的他們，成為了我們的父母，自然也就像長大後的我們一樣：無意識地將儲存在身體上的創傷凍結，毫無例外地複製貼上在婚姻家庭裡、親子關係中。

身為孩子的我們，在尚未形成表意識的時候，就這樣全然地敞開、承接來自於父母的兒時創傷。

所以療癒煉金坊所提倡的療癒核心之一，是「沒有一個人的創傷是不一樣的，我們每個人都共享著同一個內在小孩」。

無論你是來自雙親健全的家庭或單親家庭；無論你的原生家庭是富足或是窮困；無論父母是從小打罵你到大或不曾打罵過你；無論你接受到什麼形式的文化教育…以上，都不會讓我們小時候所承接到的兒時創傷更大或更小。唯一不同的是，我們的頭腦表意識會藉由以上條件的分別，去為純粹的兒時創傷感受附加合理化的故事。

例如：
有些人的父母，在小時候不曾打罵過自己、家庭環境也算富裕，因此認為自己沒有兒時創傷。這些人來上課的原因，只是因為長大後有些人生不順遂的遭遇。但他們從不認為自己小時候受過創傷。

然而，在落實身心覺察之後，凍結在身體的創傷能量開始流動，這些因為外在因素變以為自己沒有兒時創傷的學員們，都開始能夠連接到自己內心最深處的真實感受。

他們才發現，是潛意識的自我保護機制阻斷了小時候的受傷感，並在頭腦表意識發展出「我的外在條件比別人好，所以我比別人更沒有那些內在陰暗」的自我安慰。

他們也才發現，所謂的創傷感受與外在條件無關，小時候父母曾經一個冷漠的表情、一個憤怒的眼神，都曾讓他們在那個時刻感受到驚嚇、恐懼、不安全感。而這些瞬間發生的創傷時刻，被潛意識凍結在身體上。所以頭腦記憶中沒有這些畫面，但是所有被凍結的創傷能量，都如實地記錄在身體上，在他們做身心覺察的時候一一的流動出來。

這時，他們同步對比到：從身體釋放出的兒時創傷，和他們長大後所遭遇人生不順的經歷，無論是故事劇情或背後的情緒感受，兩者都有著極高度的相似。

這就是療癒煉金坊一直在提倡的：身心覺察是自我療癒的方法中最直接究竟的路徑。因為身心覺察不看任何故事劇情、外在條件、人生背景…而是直接穿透到、釋放掉根源性的創傷能量。

身心覺察能療癒帶著故事劇情的內在小孩創傷能量。
身心覺察能轉化不帶故事劇情的內在自我純粹創傷。

因為身心覺察在物質世界中是最接近無條件的愛。這是我們每個人的內在小孩、內在自我一直在尋尋覓覓卻又遍尋不著的東西。

因為我們對外在的人事物盡所追求的愛與被愛，全部都是極有條件的。在物質世界中，我們不可能在自己以外的人事物中得到無條件的愛。我們也不可能在物質世界中給予自己以外的任何人事物境無條件的愛。

而所謂的無條件的愛，我們也很難使用意志力就讓自給自己。因為我們從來不知道無條件的愛是什麼。因為我們此生的生命經驗並沒有真正發生過。

那麼，為什麼做身心覺察會為我們帶來無條件的愛呢？

因為療癒煉金坊在傳授的身心覺察大道至簡、簡單純粹，是能穿越所有故事、條件區別的身心靈療癒整合方法。

當我們在對自己的身體做著如此簡單、純粹、無分自己已經夠好或是還不夠好的條件區分的身心覺察時，我們正在跨越時空對當初在原生家庭中對父母感到失落、受傷、心碎的那個孩子，付出自己當時最純粹的被愛渴望：就只是陪伴、就只是關注，在被陪伴與被關注中獲得被支持感、被接納感、被愛感。

所以，落實身心覺察會為我們帶來無條件的被愛感，這就是每個人的內在小孩最渴望的幸福。

療癒煉金坊是唯一結合身心覺察、自我療癒、澳洲花晶的線上深度教學單位。

我們也是唯一堅守以正觀的覺察心法，搭配運用澳洲花晶高頻能量工具的教學單位。

當我們使用高頻能量轉換工具的時候，都會發生能量提升的狀態。但是，是否基於身心覺察運用能量轉換工具，會為我們帶來全然不同的層次。

不是基於身心覺察運用澳洲花晶，我們會釋放比較淺層的身體印記，這時外在的磁場、氣場會有些改變，但是釀成這些外在場域的內在根源印記，並不會因為使用了澳洲花晶或其他任何一種能量轉換的方法、工具而被轉化。

但當我們基於身心覺察運用澳洲花晶，我們會同步釋放淺層及深層的身體印記。這時外在的磁場氣場以及釀成這些的潛意識信念都會被療癒釋放、轉化。

因此療癒煉金坊致力推廣：身心覺察搭配正觀使用澳洲花晶，能帶來無上限的生命轉化、使人真正收穫到超越外在條件的豐盛、喜悅、滿足感、幸福感。

延伸分享：

什麼是澳洲花晶？為什麼要用花晶？(<https://ahacademy.tw/the-guide-to-australian-flower-crystal/>)