**20210410抖音直播间周六抖音直播：做自己生命的主宰者**

整理：源寶

波罗蜜：小伙伴们，大家晚上好。今天是得明健身分享课，和大家要分享的主题是做自己生命的主宰者。人们身体不舒服，束手无策的时候就会去看医生，打针吃药各种办法来应对，或者买一些保健品，买一些保健的仪器，通过这些办法来防治疾病。

其实除此之外，世界上还有一种非常简单行之有效，没有任何副作用的方法，那就是增强自己的免疫力，增强自己的潜能，来防治自己的疾病，健康自己的身心。请今天主讲人，英俊潇洒，气宇轩昂的帅哥小刚出场。下面我来简单的介绍一下我们帅帅的刚哥。

小刚是江苏组副教练，量子班的高材生，考级中心的考官，曾经也是抑郁症的患者，进入得明学习经脉健身理论和勤奋锻炼，两年后他不仅身体能量满满，内心充满了平和喜悦，同时还成长为一个优秀的教练，有着丰富的线上和线下的指导经验。课堂非常活跃，特别有正能量，然后深受广大学员的尊重和喜爱。好，下面我们把时间交给我们的小刚，欢迎小刚来分享他是如何做到做自己生命的主宰者，好，欢迎小刚。

小刚：谢谢我们的主持人精彩的讲解，谢谢大家。好，我们就开始了。非常感谢大家在百忙之中周末来听我的分享，非常的感谢。那么我先讲一下我的经历，我小时候疾病很多，思想、情绪、脾气，包括很多种种原因，导致了相当于没有接到这个信息一样。

我妈妈给我讲过，因为小时候到三岁的时候，家里有烧香的，然后不知道怎么玩的，突然一下把眼睛这里这里留了一个疤，妈妈说你再稍微往前面一点点，眼睛就瞎了。

3岁过后到5岁牙疼就开始慢慢的侵入我的身体。

现在看来那都不是事，主要那时候没有明白道理根本在哪里？实际上的下焦淤气向外发出，这时候你没办法只有一步一步地去截止住。那时候也非常的感谢我们的父母，因为那时候没有去医治，我每天晚上这个牙就特别的疼，疼到无法睡觉。

到早晨5:00天亮了之后，牙慢慢就好了，早上起来跟正常人一样，如此反复的这样去经历，非常的难受，也不知道原因，爸妈就用凉水让我们去降火让我尝试一下，这样会好一点。试了很多办法，都没有效，但是一直没有去医院。长大之后牙疼，变成蛀牙，吃点肉，马上就塞在里面，塞到里面之后就是非常的疼。

最后整个牙特别的疼痛，在医生那里他就让你拔，因为没明白道理，然后就拔，把神经杀掉，一颗颗拔掉，怪死了，第二颗又出来了，非常疼。

还是不行，拔了一颗，另一颗又疼，最后实在没办法，我又每天吃布罗芬止疼痛的，那时候慢慢就开始长大，在学校里面上初中的时候基本上没怎么读书，因为还有后面的症状就是每个地方身体它全部长特别大的火疔，没法上学，因为坐在那里也没法坐，趴在那里也没法趴。所以读书在初中基本上都是浑水摸鱼的这样子一个状况。然后身体越来越差，出了社会之后，脾气各方面就开始没人交流了，慢慢压住了。

蛀牙一颗颗拔掉了，我想想也非常的气愤。那时候如果知道这个道理，明白这个道理是根子上坏了，去调理一下就可以。因为只蛀外表没有去蛀内在。

吃饭的时候不像你们那么香，因为根本吃不下，天天都是吃的面，再加上营养，各方面也跟不上，要么就吃点肥肉，身体素质的就慢慢没有展开。进入到社会当中，会经历很多，因为在社会上没有人带，都是我自己一个人在打拼，有很多事情说的很容易，但是做起来是非常难。经历了也非常的多，因为在烦乱的社会中你要去不断的去保持这一个平常的心是很难做到，你会慢慢去动摇。

无论怎么做，挣不到钱，非常的少，几倍的努力，却五六百八百块钱地挣。反正就是身体差，跟别人交流也非常的少，心情特别的差，从那时候心情就开始压抑住了，特别的不高兴。

有一次在火车站的时候，有一个卖车票的很凶，我又不敢反抗，因为胆子小，心里也是怕，但是我想有这个勇气去跟他去凶，但是没必要。

因为那时候出来的早，16岁到社会，所以我还是忍，这样一点一点的去约束自己，包括在上班的时候，在外面表现得非常的优秀，非常的好。别人都说我做得非常好，但是你回家之后，真实的心就慢慢地表露出来。

这样不好那样不好，其实就跟他们说的，你外在表现得再好，你心没有展现出来，

真实的自己没有表达出来，在家里比如说跟妈妈吵架，跟爸爸发火，这是非常常见的，在外面表现得非常非常的好，但是回家之后就真实的心就显露出来了。内心里面的能量还是慢慢的凝缩住了，压抑住了。压抑之后人就开始缩了，十七八岁，妈妈就说你背怎么越来越展不开了？因为压住了能量，向上释放不开，能量一直在向下走。这个时候能量就开始所谓的跟着不好的，慢慢就引导走了，环境非常重要。

我刚才说的，有些人他随便怎么，挣钱非常多，但是我挣钱非常的少，这个就是我们的福报。

那么有些人福报非常多，有的人一辈子只有一个福报。相当于老师说的有些人一辈子只有20多万，他随便怎么挣，也挣不了多少。因为在我们得明健身中能够达到的总追求的，最终就是我们的一个健康、快乐、幸福，这个是我们的根本。因为我在经历了种种的疾病，还有社会上的种种打压之后我用了所谓的福报，用完之后才得到了这一个机会，再重新的站起来。

波罗蜜：能不能告诉我们你是如何结缘得明的？你是什么时候开始有变化的，得明哪方面吸引你了？给大家讲一讲。

因为我看你在谈过去的时候，情绪还很低落，但是一谈到现在的时候，马上你看下面观众都看到了中气很足，英气逼人，大帅哥，马上就显示出是就挺直的腰板。

小刚：对。好，我们接下来讲一下怎么遇见得明的？在社会上打拼，我自己一个人，也没有别人介绍，都是我自己找进来的。在喜马拉雅上找到了得明健身，因为那时候还没有得明健身，只是有一个网站公众号让大家去关注，然后交流学习。

最后再到我们的养生医学，我把喜马拉雅里面的中国传统文化里面的所有音频，我都听了一遍，因为以前我就是身体不行了，所以我必须慢慢的找，因为在社会上打拼，我用耳朵我一听就能听出来这种感觉。

所以我把所有喜马拉雅里面的讲课的平台全部听了一遍，最终听到大千老师声音，我听到这个声音之后，心里不知道是什么感觉，我就先暂停，然后我就深深的吸了口气，慢慢的去想象这种感觉。我觉得我内心不由自主的高兴了起来。因为我找走到家了，我有这种感觉。

每天晚上拿了笔和本子记笔记，有成功学也说过，你的内心还需要你们自己来改变，唯一能改变的就是自己，所以我又不断的去听，每天我把好的都慢慢记下来，直到上班没时间了，才暂停一下。

2012年那时候当时听的是精气神这一块，手机就放在床边，醒着也听，睡着了还在听。

来得明三期的时候基本上是精气神全无，然后走到今天，真的感谢所有帮助我的人，或者对我打击特别大的，我也非常感谢他，因为没有他们，我也不会今天在这里跟大家一起分享。

波罗蜜：后来加入得明健身的时候，你有什么改变了吗？

小刚：后来得明有一个新浪微博，微信公众号里面的文章全部在那里面，我所有的思想就是跟着老师讲的文章，一步一步理出来。里面的文章我都一步一步看完的。还有讲解风水。

就一直老师讲什么，我就照着去做就可以了，一步一步的去理。那时候因为怕写日记，因为我读书读得少，所以第一期我没有参加，然后慢慢的二期也错过了，只有加入三期。

那时候就是所有的文章，我每天晚上老师讲，我都写下来，慢慢反复的看，就三期周五的时候，抓住了救命稻草，我又进了一步。2017年的时候就加入了我们得明健身三期，因为老师的口号就是勇敢活出自己，让自己变得更加的强大。这时候家里人非常反对，以前我也喜欢跳，但是这种跳十几年之后再转过来，达到活跃度的时候，他说你就开始有神经病，家里人就这么说，因为刚开始内心不怎么强大，神经病，然后脑子在想，确实有点神经病，别人都没动，你再天天动。然后老师说，给我练！大胆的练！然后慢慢一点点放开了，每天这样去练。印象当中最深刻的三跳，跳台阶，腿不知道一跳跳了两格，现在才知道阳气不开了，上面呈现的是特别的漂亮，但是腹部里面它是空空的感觉。就跟老师说的，人死之前经脉特别的通畅，记忆力特别的好，就是所有的精华完全浮于表面，腹部里面已经堵死了，这个也是我经历过的。因为特别的清晰，然后看所有的东西只要看一眼，你就能给他写出来，就能够给他读出来，就这种感觉。

波罗蜜：小刚我听说你曾经得过白癜风。现在已经好了，听说白癜风都是世界性的难题，比较难治愈的。你是什么时候好的呢？

小刚：白癜风是释放出去的负能量，就相当于精华全部外泄。开始长在大腿外侧。刚开始没有发觉这一块，但是随着身体越来越差，也控制不住情绪，非常的暴躁，就看到所有的东西，就很烦躁的感觉。

在09年那时候就开始慢慢爆发这个白癜风，蔓延到大腿小腿还有手指，包括两边都有，但脸上没有，它发的过程非常快，一个春天就到处都是，然后上医院去治疗，医生给你服务的非常好。

做全身检查，照射，说这个问题比较严重了，要加强治疗，再不治疗就长到脸上，然后工作压力、家庭，甚至还有遗传等等这些东西。

我听了一下，确实非常着急，心里想马上快治好，就开始治疗。每天吃那种中成药，然后打针，每天注射一支。整整打了三个月。一点没好，油菜花开的时候发的到处都是，特别的白。手指上全部长，现在慢慢就变为正常了，这个时间我忘记了，指尖是四肢最末梢，是最不能治疗的，因为都在外面。

我通过健身，一个个去给它打破。现在无论长在哪里，包括长在脸上，我相信通过每天的锻炼，只要你找到根子上的问题，我相信

都可以迎刃而解。

波罗蜜：每个人在得明都有不同收获，你给大家讲讲今天的主题，你收获最大的是什么？

小刚：收获最大的就是在得明健身加入之后，整个内心从弱到强，然后从不懂一点点突破，从家庭反对到慢慢的支持，以及慢慢的鼓励，从慢慢的忧伤，焦虑的心情。到慢慢能掌控自己的内心，从外面朋友从小到大一无所有，到得明一家人的亲情，从失去了，然后再得到，在懂得放下，再懂得跟大家一起去拼搏，去用我们自己心中的这种力量，一起创造出我们得明精神，去感染更多的人。同时我会用我真实的内心会展现给大家。

波罗蜜：小刚的分享的特别精彩，我们永远不要向命运低头，不要向生活妥协，就当命运递给我们一个酸的柠檬，我们要想办法把它制造成为一个甜甜的柠檬汁，这就是我们最大的收获。今天来到直播间的还有两位重量级嘉宾，首先让嘉宾养乐多，得明三期学员隆重登场。欢迎养乐多来。为我们说一说小刚在你眼中的变化都有哪些，给大家讲一下。谢谢。

养乐多：大家好，我应该是我们浙江组里面线下见面跟小刚是最多的，我是2017年加入得明健身三期的，跟小刚是同一期，所以这个就是我亲身感受的小刚的变化，也是我自己的感觉比较深刻的。首先的话就是我们同一期，当时其实小刚在群里面不怎么去分享的，也不发言的，比较腼腆，也不太互动。但是我们当时的教练说小刚平常练习还是挺积极的，后来小刚就担任了我们浙江组的副教练，我就在杭州这边经常跟他一起参加线下活动，一开始线下活动的时候相对还是比较腼腆一点，到后来就跟学员的互动也比较多，尤其是我印象很深的一次的话，去年我们在宁波组织线下活动，那时候在一个公园里，小刚就肩上背了一个音响，就很带动大家，我们一起跳操跳舞。

当时把周边的人都吸引过来，附近有一个男生，本来他坐在他那里吃东西的，也加入我们一起来就是来跳，就很释放自己很舒展自己。

所以就是小刚现在在感染力，以及在线下活动，跟大家一起互动交流气氛担当上已经是一个魅力男神了，我们组内女生比较多，男生比较少，他跟我们组的另外一个大白，在我们组内活跃气氛这一块都非常好的。

这是我感受比较明显的。

另外刚才在分享的过程当中，我也看到了大家提到说刚哥中气很足，对，我们经常也会刚哥的活动，刚哥唱歌中气很足很好听的。还有通过几次线下活动，他身形是我亲眼见证了，确实是发生很大的变化的。

我最近见小刚是上个月，上个月他看起来的样子，看起来真的是身形刚刚好，那天我还说，刚哥你怎么越活越年轻了？2017年的时候，那时候发到群里的照片还很忧郁，现在的话就身形就像个小伙子。

我刚才讲的几个点，一个就是线下活动跟学员的一个互动，以及他自我的绽放，从原来在群里不说话的，到现在群里很活跃，以及线下活动都很感染，除了感染我们组内的人，如果线下活动有小刚参加，学员的报名积极性明显是增加很多的。另外刚才身形我也讲到了，还有我们组内的开心果气氛担当。我看到小刚这样的变化也是觉得特别的开心的。行，我这边分享大概是这些。

波罗蜜：的确是那样，生命在于运动，运动促进了健康，健康成就未来，让人生绽放了光芒。小刚就通过健身以后，富有正能量吸引了很多人，都成为他的粉丝。另一个嘉宾，基础班教学组组长，我们的风雨教练。他就觉得小刚原来看起来都特别苍老，像个油腻大叔，现在变成一个型男，而且大家都非常喜欢上他的课，然后组织能力各方面能力带动能力都特别强，这是他所要表述的。我们今天的分享课太太精彩了。

今天的分享课到此结束了，亲爱的小伙伴们，我们晚安。再见。