**20191128八期初级班澄涓师姐分享“放松心情，以积极乐观的心态面对美好生活”**

整理：小薇

**澄涓师姐：**hello大家好，我是better，今天主要跟大家分享一下心情，心态，还有情绪对身体的一些影响。通过近一个月的学习了解，相信大家都知道德明健身的特点了，一共有三大特点，一个是经脉健身；第二个是身心同建，有两个方面，一个是身体影响心里，还有一个是心理影响身体；那么第三个特点就是生活即健身。这些都不多说了，我就说一下身心同健当中的心理影响身体，良好的心情会改善人的身体状态，使人轻松愉快，如果负面的情绪过多，容易损害我们的身体。保持一个好的心态和放松的身心，让你在不知不觉当中都有一个非常巨大的改变，不能总处于一个自我封闭或者长期压抑的环境当中，不然身体会变得越来越差。只有走出来多交流正能量的东西，与开朗深爱运动的人在一起，人的身心才能够共同的提高。

**澄涓师姐：**在这里我会先分享一下老师讲过的精气神的重要性。精气神是人身的三宝，也是能量的核心，现在很多人就是能量非常差，还越来越差，没有精力，也没有体力，浑身都没有劲，是吧？很多人站着就想坐着坐，着就想躺着，要么睡不着，要么就睡不醒，反正是越累越不想动就越累，是不是这样？好多人都是这样，以前的我也是这样。就像一堆火一样，你的身上的火奄奄一息了，整个的能量都差了，你自己都感觉特别自卑，眼神都不敢和别人正视，肯定会有很多人都是这样。通过健身以后能量都爆棚，干事拼的就是能量，身体不行啥也不行，能量足的人自然光彩照人，五脏顺，五官端正、热情开朗、精力爆棚、身体健康，非常热爱生活。那么如何架起这堆火？我相信大家都知道了，咱们的经络健身，柴火堆越大火越旺你的能量就越多，你的能量越多，越容易有一个好的心情，好的心态和一个好的情绪。但反过来你的好心态好情绪好心情也会助这把火燃烧的更旺能量更足。

**澄涓师姐：**有的人会说了，我生病了，没好情绪，也没有好心情，这种情况大家都有吧？尤其是产后风月子病的姐妹们，很多人都会有这种感觉。开始仅仅是出点虚汗，有人会心慌气短，有人会怕风怕冷，身体没有劲，还有身子比较软，身体比较弱。很多人从来不知道还有月子病这种事，人就比较慌，都不知道自己应该怎么面对，怎么去解决自己的病症？就开始担惊受怕，害怕自己是不是得了绝症，然后到处的去找医生找方子去治疗，要吃药，各种理疗，什么针灸艾灸，汗蒸，推拿，什么方法都用了，是不是？最后毛病越来越多，有的人甚至吃错药了，最后把自己的身体搞得越来越严重，虚汗也多，心慌气短都开始加重了，心脏也不太好了，晚上也失眠睡不着觉，浑身开始刺痛冷痛，尤其是骨头疼，还有那种火辣辣的疼，上半身热下半身冷，一边出汗一边不出汗，很多这种问题。还有的头疼，各种地方都疼，耳朵疼，还有什么耳鸣，各种各样的问题都开始出来了，是不是？很多姐妹都怕的要死，惶惶不可终日。有的发脾气，对父母对老公，甚至对着孩子发脾气，有的夫妻关系不好，还有婆媳关系不好，在生病期间会恶语相向，对他们比较苛刻，结果自己的情绪就跌进低谷了，是不是这样？很多人都这样。还有的人直接抑郁了，都不爱说话了，也不爱活动，也不知道自己应该干什么？

**澄涓师姐：**这个时候心口的地方就有向心性凝缩，在那儿堵住了肺，压住了肝，也凝住了心，这就是向心性凝缩，很多人都有。心神心和神的关系是非常密切的，一旦心口憋住了，整个人都会非常的消极绝望，由于我们的身心是一体的，身心不二，出现这种问题都是都是大病的前兆，最后慢慢的病越来越多。

**澄涓师姐：**说到产后风，既然得了病，就要正确的面对它，不回避不逃避。首先不要着急，这个着急也没有用，检讨一下自己的生活方式有没有问题？用脑过度的要停下，工作太用心太用力的就放缓一下，爱生气的要反思，生气只能气自己不能气别人，晚上睡得晚的要早点睡！晚睡尤其是熬夜的人，身体不会太好，这个也会产生很多的亚健康的毛病，建议大家一定要合理安排睡眠，早睡早起身体健康。这是你得了产后风正确对待首先要做的一些事情，要审视自己的生活方式是否有问题，一定要劳逸结合，不爱运动要适当运动一下，太操劳的要缓和下来，所以说生活各个方面都必须要调整过来。

**澄涓师姐：**第二心理要稳定，不要觉得得了产后风治不好了，天就塌了，没这回事，这几年很多通过调理加上咱们的经络健身康复的人特别多，没有过不去的坎，也没有过不去的河，真的。首先我们要有信心，要正确地治疗，不要满盲目地满世界地去跑来跑去，你跑得越勤，你的气血虚损越多，有的人听说哪个地方有一个好的大夫，就坐着飞机火车跑过去，奔波劳碌，到地方也不知道大夫能不能把自己治好，心里七上八下的，对你的气血损耗都很大。为什么有很多经常出差的人身体憔悴，就是因为太动荡了，气血不能安稳下来，所以你一定要让自己的心安静下来，要慢慢的养，过不了半个月一个月，甚至是更长的时间，身体就开始慢慢的起变化。你看咱们现在八期初级班，有好几个姐妹通过这半个多月的键身已经开始身体起变化了，有的人说以前月经不太调，现在都好很多，以前头疼，现在居然没有了，有的人心情改善了，以前感觉特别不开心不快乐，最近这几天就感觉心情很好。心安则气血安，所以说得了产后风要有一个稳定的心态，这个心态不仅对自己，对别人也是，既然得了就随遇而安，要正确的面对它，并且通过自己的智慧还有毅力去慢慢的重新获得健康的身体。

**澄涓师姐：**第三要做一个长期的准备，产后风是身体素质下降气血虚损的一个病症，要想回到以前的状态，它是需要一个时间的，需要有个过程。所以说一定要坚定信心，病既然做下了，要做一个长期的准备，要跟他周旋，心急吃不了热豆腐，凡是取得成功的都是有持之以恒的毅力，那么产后风也一样。三分治七分养，我们的大千老师特别的棒，一直在给我们对症治疗，还有七分其实掌握在我们的手里，主动权还在我们的手里，所以说要做长期和产后风相伴的准备。

**澄涓师姐：**第四，既然得病，它也是一个机遇！为什么这么说？要辩证的看这个问题，中国古代不是有个寓言吗？说塞翁失马，好事变坏事，坏事变好事。大家得了产后风，给大家一个重新重视自己身体健康，审视疾病的一个机会，为什么不利用？传统上有一句老话说，年轻生病是福，年轻的时候得了病，身体弱是好事是福气，而不是说是坏事，为什么这么说？因为大部分人在年轻的时候不知道将养自己的身体，因为身体好不知道将养不懂得养生，靠着自己的身体好年轻，做出了很多违反健康常规的事，那个时候你身体没事，但是一旦到了气血虚乏四五十岁的时候，很多病就找上来了。30岁以前是人找病，30岁以后病找人，说的就是你在30岁左右的时候得了一场病，有机会重新的审视自己的健康，审视自己的疾病，那么对大家在以后的岁月当中都是有莫大的益处的。因为你知道养生之道了，健康的重要性，知道了疾病的实质，这就是一种收获，难道不是吗？每个人都应该知道养生对人的一生有多么重要。

**澄涓师姐：**要让自己活动起来，为什么这样说？因为凡是得产后风的都是静多动少，太安静了，都在那待着，你越待着气血越弱越呆滞，身体越差气血越少。气血是越用越有的，很多时候没事干神疲气短，有事还精神，就是这个道理。大家要打起精神来做事，不是说你要鸡飞狗跳去做事情，而且要慢慢的符合自然规律的来做事情，比如像你原来静多动少变成了动静结合，动静结合，我们的气血有锻炼的机会，也有休养的机会。劳逸要结合，古人一直在强调要有劳有逸，过劳了要逸下，过逸了就劳一下，就是说休息要与劳作相结合。我们把每天的生活调整一下，比如天天你去跑业务，那么就要拿出相当的时间来静养一下，喝茶聊聊天叫静养，在家听听音乐叫静养。如果你天天在家待着，大门一关啥也不干，不出门，那么你就拿出时间出去旅游，走一走看一看，出去溜达溜达，跟朋友吃饭聊聊天，这个都非常的好。

**澄涓师姐：**得了产后风一定要积极的面对，换一个角度，人生的一个大机遇，让你有机会重新审视自己，有机会好好地了解自己的身体，学习养生的道理。那么这里说的是产后风姐妹如何正确的面对产后风病，但也同时适合其他亚健康人如何正确面对自己的现状。在讲如何正确面对疾病的时候，我们提到了心安气血安，说明了心情的重要性，在平时的将养当中，好心情特别能够影响身体，心情好了气血就能安定，身体就能通过你的精心调理加健身，以后会慢慢的好起来。你如果天天急三火四的、以泪洗面的，天天吵架的，这样都不好，都不解决问题，只会扰乱你的身体你的气机，让你的病情更加的严重。还是那句话，气只能气自己，不能气别人，最后自己满肚子委屈、窝火、肝郁气滞，病情越来越重，对不对？很多人都有着亲身体会吧？

**澄涓师姐：**但也不是说我们的心态不好，经常发火，靠控制就能改变的。首先我们要明白为什么会这样？为什么我们经常要发火？我们经常会对着家人去发脾气，很多人以前他不这样的，无缘无故的他就开始发起火来，还有无缘无故地开始悲观流泪，有的人甚至是绝望，对自己的前景，对未来看不到希望，开始绝望，也非常控制不住自己。这种情况其实它是一种病态，并不是说精神上出了问题，有的莫名心情不好，还不知道自己生病了，有些无故的控制不住想发脾气的这种是因为体内的压力太大，经络不通，气憋在里面出不来了，气出不来老顶着就非常的想发脾气。其实发脾气是一种宣泄，是一种发泄，如果经络通畅的话，压力得到有效的释放，你想发脾气都发不出来。这种通过发脾气释放压力的方式，真的不可取，最后伤害的是我们的家人，是我们自己。怎么样才是正确呢？正确的方法还是要通过我们的经络健身，把压力通过经络导出来，这样才是最正确的，强壮了身体，通畅了百脉，还让情绪变得良好。不高兴的时候我们就练一练，高兴的时候我们也要练一练，勤奋锻炼的人运气真的不会差，经常爱笑的人运气也不会差。

**澄涓师姐：**除了经络健身外，还有哪一些方法能够让我们拥有一个好的心态，拥有一个好心情？第一要想心情好，需要主动有个好心情。因为没有人会给你好心情，快乐和从容是健康之本，从来没有谁可以拯救你们，只有自己的内心变得强大，才能让快乐健康之力遍布全身。不能浑身充满了对未来的恐惧、焦虑、疑虑，这些都不能有，一旦这样的话你就容易气结，气结了以后你的经脉就开始缩缩，你都会感觉到呼吸都比较困难，你会不自觉的在那大喘气，在那叹气。其实从来都是应该从内心来寻找快乐，不是别人给的，是自己寻找的，主动的、从内心生发的更令人动容，更能影响身体的恢复程度。当然我们要多多的靠近正能量来影响自己、感染自己，从而寻找自己丢失的那份快乐，咱们说的快乐不是因为拥有的多而是计较的少，不要想那些不开心的纠结的事。每个人不可能没有愁事，人生不如意十之八九，不可能天天都开心，天天都快乐，也不可能活在一个真空里，容易被周遭所影响，这个时候要保持本心，不要轻易跑偏。开心快乐都是人找的，不开心快乐也是人找的，真的是这样，很多时候都是我们自己去把他们禁锢在自己的身边，伤心是一天，快乐是一天，我们为什么不选择高兴的那一天？乐观的心态会让你心理年龄永远保持年轻，真的会让你面对奋斗目标时更加的自信、更加的从容。

**澄涓师姐：**第二，要时刻的记住两大咒语，活出自己和不在乎。这两大神咒是无往不胜的，用它们去思考问题和对待问题，你就会变得非常轻松了。那么怎么使用呢？我念一遍，你们也可以自己念一下，可以经常地念：“活出自己，不在乎”。有没有念完呢？是不是感觉神清气爽了呢？

**澄涓师姐：**第三就是要活在当下。我们总是太匆忙，没有享受生活享受快乐，而且也不知足，也放不下，把自己搞得晕头转向，苦不堪言。亲情、爱情、友情、甚至是健康都会离自己远远的，当你发现的时候已经痛不欲生，悔不当初了，时光真的不能倒流，人也不可能活在过去，自怨自艾，无前路可循。人生没有如果，只有结果和后果，所以我们要竭尽所能地活在当下，把当下的每一步都走得踏踏实实的，才不枉此生，不宁过往不为将来，暂时的忘记烦恼，放开无谓的执著和看淡所有的小得小失，寻找惬意的生活，过好此生，不枉为人。观念改变了，你的格局你的境界也会改变的，心中有梦想才有希望，心中有希望才会看到光明，心中有快乐才会发现美好。眼前的痛苦都是暂时的，快乐也不是永恒不变的，痛苦和快乐是相辅相成的，也是一对阴阳，有阴就有阳。当你处于人生低谷的时候，不要抱怨，不要抑郁，也不要自暴自弃，努力的去寻找适合自己的方法和途径，通过努力让自己成长起来，羽化成蝶的过程真的很痛苦，但经历过你就会自由飞翔，这个过程真的是无人能够替代，只能靠你自己。

**澄涓师姐：**在这里要说一下那些家庭问题多的兄弟姐妹，脚下的路真的是没人替你走的，也没有人替你决定这个方向，心中的伤也没有人替你去疗，去抹去这个痛苦，既然没有保护伞，那么你必须要靠自己努力去奔跑。产后群里有些姐妹会整天抱怨老公不爱、父母不爱、公婆不爱，自己对自己都非常的失望，甚至有的人一直在纠结过去，为什么别人不生病自己生病了？非常纠结，总是在这寻找原因，不知道自己当下应该怎么样去做？像这样如何去拯救自己？就是忘却烦恼，暂时的忘却烦恼，努力健身，当你的身体一点点好起来的时候，你会发现你和你家人的关系都开始慢慢的起变化了。从过去的七期健身学员的总结来看，这都是大家共同的心声，心态都越来越好了，家庭也越来越和谐了，邻里关系也越来越好了，同事上下级的处事也非常的顺利。

**澄涓师姐：**每天要保持放松和喜悦，会让我们的真气充盈，也是修行的基础，再难也要保持微笑，因为微笑是一种运动，久而久之你不再是一个高冷一族了，微笑将是你的标志，会带给你神奇的魔力，比如亲情、爱情、友情，还会有什么样的魔力呢？大家可以试一试。通过健身，通过保持一个好心态以后，你看一看会有什么样的魔力呢？再苦也要坚持，再累也要爱自己，这个世界上最懂你的人永远是自己，能够靠得住的人也永远是自己，做人当自强，内心要强大起来，真的是这样，一定要强大起来，不惧怕这个疾病，一定要这样做。要让自己拥有坚定不移的毅力，还有持之以恒的耐力，做最坚强的自己，做强大的自己。要找一个合适的位置，然后愉快的去享受，幸福感就在于你对现状很满意，未来还有希望，活在当下，做好眼前的每一件事，过好每一天，让你的此刻都放松下来，不论在什么环境下都能做一个轻松愉悦的人，变成一个和咱们老师一样有趣的人。如果别人也觉得此刻你很有趣，那么恭喜你，你成功了。

**澄涓师姐：**第五，每天要早睡早起，早起以后可以走一走，经络健身，把脉走开，把脉打开，然后你会发现你这一天都比较精神。养足精气神，还要做到少思少欲、少生气、少忧郁、少抱怨、顺其自然、动静结合，还有平淡饮食，这是五大法宝，要常牢记心中这5大法宝，这5条在哪里呢？在我们大千老师讲气学中医之日常养生里面，这本书知识点非常多，建议大家到小百买一下，经常拿来读一读。

**澄涓师姐：**第六要每天唱歌、听听音乐，愉悦心情，动一动、跳一跳、走一走！如果有游天下的机会，建议大家能够参加一下游天下的线下活动，每个组都有自己的线下活动，都可以去参加一下，你会发现你的心情会越来越好。

**澄涓师姐：**第七，还有一个非常重要的，就是当一个人发出正能量的言论的时候，要随喜赞叹，还要积极引导别人继续这种随喜赞叹的这种正能量。比如说我说的再来一个吧，这就叫与人分享快乐的时光，当你能够替别人而高兴的时候，你心善的一面就打开了，而且当你快乐了以后才能带动周围的人快乐。心可以融化坚冰，只要你每天坚持去做，你这颗正能量的小太阳就会发光发热，照亮他人，温暖他人。

**澄涓师姐：**第八，心中要存善，心中要存爱，幸福和温暖会常常陪伴我们。爱是一种能力，也是一种责任，也是心底那份最纯的惦念，我们要心中常常有爱。爱我们的父母，因为他们无私的养育我们；我们的公公婆婆、岳父岳母，因为他们养育了我们的爱人；爱你的老公，爱你的妻子，爱你的子女，因为他们给了我们最纯真的天伦之乐，请善待他们，他们真的值得我们去温柔以待。心善爱人者人恒爱之，敬人者人恒敬之，这样的人时刻向外散发的都是积极的正能量。言善，良言一句三冬暖，恶语伤人六月寒，再急要注意语气，最能伤人心的往往是自己最亲近的人。行善，己欲立而立人，己欲达而达人，当你有能力的时候，请把你的爱延伸出去，让更多的人感受到你的健康、快乐和幸福。大象无形，大音希声，大爱无言。

**澄涓师姐：**第九，心里快乐，没有心理疾患。不会对某件事奔走哭嚎，执着不舍，包括感情，什么事都可以慢慢的想开、看淡、放下，真心舒畅愉快，不会为生所欣喜若狂，也不会为死而苦亦万分。就像庄子说的，其来时也，其去势也，你该到时候了你就来了，降到人世间，啥时候你走那个时候就应该的。如果我们能保持这样一份安详、平和、自我调畅的心态，这样的一种生活、学习、工作，还有咱们这么一批志同道合的人在一起互相鼓励、互相交流，甚至是互相开玩笑、逗趣，我觉得这就是人生娱乐相当完美。

**澄涓师姐：**最后一个让自己开心的方法就是咱们的经络健身，对不对？既然找到了德明这个方法，那么就要努力的前进，不抛弃不放弃，挥洒你拼搏的汗水，静待花开，时刻记住人生没有过不去的坎，走过了痛不欲生，才会更深地体会云淡风轻，走过了漫漫的长夜，才会迎来更美的黎明，不论你遇到什么请对自己微微一笑，生活其实没什么大不了。我在产后群经常会跟大家说的几句话：从外打破的是食物从内打破的是心声，若结局非你所愿，请在尘埃落定前奋力一搏，向阳而生，逆风而行。

**澄涓师姐：**好，我的分享就到此结束，感谢大家的收听，期待大家都有一个积极乐观的心态面对美好的生活，感谢大家。