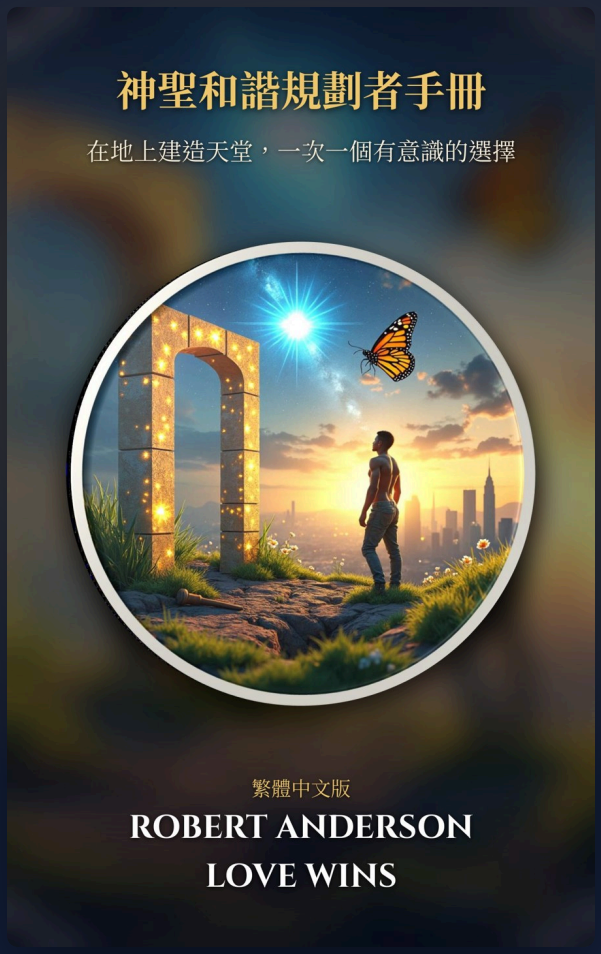
免费试读



神圣和谐规划者手册

在地上建造天堂，一次一个有意识的选择

ROBERT ANDERSON LOVE WINS

收录引言、第三章“两条道路”，以及第五章“给灵魂的认知行为疗法”的前几个步骤。

封面为繁体中文 Kindle 版。本试读使用简体字。



写给你的一封信

开始之前

亲爱的朋友：

谢谢你打开《神圣和谐规划者手册》的这份试读。如果你一直觉得世界失去了平衡，而你生来就是答案的一部分，这本书就是为你写的。

它把古老的灵性智慧和实用的工具结合在一起，比如你会在这些篇章中认识的“念头分类日记”，让宏大的愿景变成你每天都能练习的事。

在这份试读中，你会读到引言、讲述我们每个人面前两条道路的完整一章，以及“给灵魂的认知行为疗法”的前几个步骤。试读在我们开始安装一种全新的、与真理对齐的思考方式时停下。

希望你继续读下去。地上的天堂，是一次一个有意识的选择建造起来的，而你的下一个选择，今天就可以开始。

满怀爱意，

Robert Anderson Love Wins

如果你是这样，这份试读就是为你准备的……

- ✓ 你感觉世界失去了平衡，想参与疗愈，而不只是旁观。
- ✓ 恐惧、焦虑或负面的自我对话消耗你的精力，蒙蔽你的判断。
- ✓ 你想要能在日常生活中实践的灵性智慧，以及认知行为疗法和 NLP 这样真实的工具。
- ✓ 你相信要活出爱、仁慈、关怀、价值与尊重。
- ✓ 你准备好把过去的痛苦看作为使命所做的预备。

书中内容

全书目录

全书每一章。标出的章节（部分）包含在这份免费试读中。

引言：紧急的邀请。你通往黄金时代的蓝图 ✓本试读包含

第一部：根基。理解神圣和谐的蓝图

第一章：神圣建筑师与宏伟设计

第二章：解读预言：从混乱到清晰

第三章：科雅尼斯卡齐与抉择：两条道路 ✓本试读包含

第四章：锻造一颗金子般的心：你从尘土到神圣的个人旅程

第五章：解除“内在寄生虫”：给灵魂的认知行为疗法（CBT） ✓本试读包含

第六章：改写你的命运：为使命而用的神经语言程序学（NLP）

第七章：爱的共通语言：成为你自己的“杜立德医生”

第八章：重建治理：从控制到协作的管家职分

第九章：丰盛的经济：和谐的资源流动与共同创造

第十章：重新构想教育：展开全人的潜能

第十一章：司法的转化：修复的和谐与真理

第十二章：以身作则：真诚、透明与服务

第十三章：持守愿景：坚持、智囊团与神圣的引导

结语：蓝星闪耀。你爱的遗产

最后的嘱托：你照亮世界的使命

本试读包含

引言：紧急的邀请 • 这是对你的呼唤：记起你是谁、你为何在这里 • 第三章：科雅尼斯卡齐与抉择：两条道路 • 你有意识选择的力量 • 第五章：给灵魂的认知行为疗法，第一步：念头分类 • 你的工具：念头分类日记 • 第二步：你心思中的法庭

免费试读

开始阅读



以下篇章译自 Robert Anderson Love Wins 所著的《神圣和谐规划者手册》（英文原著 *The Divine Harmony Planner's Handbook*）。

请在手边准备一本笔记本和一支笔。

引言：紧急的邀请。你通往黄金时代的蓝图

我们正站在悬崖边上，但那不是毁灭的悬崖，而是神圣新生的悬崖。

在整个地球上，人类的灵里正涌动着一股深深的不安。你感受得到：一种深沉而共鸣的认知，知道我们所熟悉的世界正在瓦解。体系承受着压力，环境正在改变，人心正在苏醒，觉察到一个久被遗忘的真理：我们在“外面”看见的混乱，是内在失衡的映照。霍皮族长老把这种失衡的生命状态称为 *Koyaanisqatsi*（科雅尼斯卡齐）：一个淹没在噪音、疏离与恐惧中的世界，却又渴求着意义、真实与爱。

但如果这场崩解，其实是一次伟大的突破呢？

数千年来，来自马雅、霍皮、印度教与圣经经文等各种传统的古老预言，都指向人类历史上的这个时刻。它们预言了一场大洁净、一次地球的转变，以及第五世界的诞生：一个不是创建在武力上，而是创建在和谐上；不是创建在分离上，而是创建在神圣链接上的黄金时代。这些不是隐喻。它们是一份蓝图。而我们此刻所见证的动荡，从引发地质与能量变化的太阳风暴，到在根基上摇晃的社会结构，都是这预言正在即时应验的明确记号。

这是你的呼召，要你记起自己是谁，以及你为何在这里。

你不是这个时代的受害者。

你是一位神圣和谐规划者。

你在这个时刻来到地上，并非偶然。你就是为此而被设计的：配备了一颗能够大爱的心、一个能够透彻清明的头脑，以及一个为与神共创而设计的灵。地上的天堂不是遥远的幻想，也不是死后的奖赏。它是一个有意识、实际且可以达成的实相，正等待被建造，而它从一次一个有意识的选择开始。

这本手册是你在这趟最神圣旅程中的向导、工具与同伴。在这些篇章中，你将找到：

- 在困惑中的清晰，
- 在痛苦中的使命，
- 在混乱中的策略，以及
- 在分离中的合一。

你将学会化解内在与外在那些恐惧与限制的“寄生虫”。你将重新取回对自己心思、能量与命运的主权。你也将踏入我们共同的使命：设计一个植根于爱、仁慈、关怀、价值与尊重这些永恒原则的新世界。

蓝图就在这里。时候就是现在。

选择在你。

让我们开始吧。

第三章：科雅尼斯卡齐与抉择：两条道路

我们已经为这疾病命名。

现在我们必须选择医治。

有一个词，诞生于霍皮族长老的智能，它说出了我们这个世界最深的伤口：*Koyaanisqatsi*（科雅尼斯卡齐，读音近似“扣伊-阿-尼斯-卡特-希”）。它被译为“疯狂腐败的生命”、“一种呼唤另一种生活方式的生命状态”，或者最准确地说，“失衡的生命”。

这不是一个诗意的概念。这是一个灵性的诊断。*科雅尼斯卡齐* 是人类一切苦难的根源：当人类违背爱、互惠与敬畏的自然法则而生活时，所产生的集体失调。它是一种信念，认为我们是分离的：与神分离、彼此分离、与大地分离。这一个具有腐蚀性的幻象，造就了我们周围所见的世界：一个掠夺、耗竭、焦虑与孤立的世界。

但这种失衡不是无期徒刑。它是一个选择。而一个选择一旦被看清，就能够被撤销。

本章介绍如今摆在每个人类灵魂面前的两条道路。没有中间路线。没有中立地带。你已经走在其中一条上了。唯一的问题是：你会继续走下去，还是有意识地选择转身？

恐惧与分离之路：科雅尼斯卡齐的世界

这是熟悉的道路。无意识的道路。它的特征是：

- **匮乏的幻象：** 相信不够：爱不够、钱不够、权力不够、资源不够。这个谎言助长了无情的竞争、囤积，以及想要控制他人与环境的绝望需求。
- **外在的认可：** 从地位、财产与他人的肯定中获得价值感。这造就了一个脆弱而虚假的自我，不断受到批评与变化的威胁。

- **由小我掌控：** 让恐惧而分离的小我主宰你的思想与行动。这导致论断、指责、怨恨，以及不惜一切代价都要证明自己是对的。
- **抗拒现状：** 与生命的自然流动对抗，紧抓过去或惧怕未来。这造成巨大的内在痛苦，以及成为环境受害者的感觉。
- **灵性的断裂：** 活得仿佛物质世界是唯一的实相，忽略直觉、共时性，以及你里面和周围神圣临在的低语。

这条路感觉就像迷失在镜子迷宫里，只看见分离的扭曲倒影。它是我们个人焦虑、关系冲突与全球危机的根源。继续走这条路，就是选择在 *科雅尼斯卡齐* 的噩梦中继续沉睡。

神圣和谐之路：第五太阳的世界

这是觉醒的道路。有意识的共同创造者的道路。它的特征是：

- **丰盛的真理：** 知道宇宙植根于一个拥有无限爱与创造力的神圣源头，本质上就是丰盛的。当你与自己的使命对齐并服务整体时，你从信任出发行动，相信你的需要会被供应。
- **内在的主权：** 从你与生俱来的神性以及与源头的链接中获得价值感。你坚不可摧，因为你的价值不是拿来出售的。
- **以圣灵为向导：** 交出小我想要控制的需要，让你的高我（你的灵魂，由圣灵引导）带领。这孕育出慈悲、饶恕，以及对众人至高福祉的深切渴望。
- **和谐的流动：** 接纳生命本来的样子，同时有意识地以爱塑造它。你明白挑战不是惩罚，而是功课与成长的机会，由一个充满爱的智能为你最终的益处而安排。
- **有意识的链接：** 时时觉察你与一切生命的相互链接。你在自然中、在他人身上、在你自己里面看见神。你通过祷告、默想与爱的行动与这智能相通。

这条路感觉就像回家。它是分离幻象的消散，是喜乐地领悟到你是一个宏伟而充满目的的整体中不可或缺、被深爱的一部分。选择这条路，就是选择在梦中醒来，成为一个新实相清醒的建筑师。

你有意识选择的力量

从 *科雅尼斯卡齐* 转向神圣和谐，不是发生在你身上；而是通过你发生。它始于一个强而有力的内在声明：

“我选择和谐，而非混乱。我选择爱，而非恐惧。我选择链接，而非分离。”

这不是一次性的决定。这是每时每刻的操练。它是选择：

- 在愤怒反应之前先停一停。
- 感恩，而不是抱怨。

- 在无人期待之处给出仁慈。
- 在看不见道路时信任过程。
- 为自己的能量与影响负责。

你的选择是撬动世界的杠杆。每一次你选择爱，就削弱了 *科雅尼斯卡齐* 的掌控。每一次你选择饶恕，就修补了链接之网。每一次你选择勇气，就激励他人记起自己的力量。

大洁净不是需要惧怕的事。它是人类集体选择回归平衡的自然结果。旧世界不是正在被“摧毁”；而是我们已经长大，它容不下我们了。它创建在分离沙土上的根基，再也承受不住我们不断扩展之意识的重量。

你正站在十字路口，选择在你。一条路通往分离之梦的延续。另一条路通往有意识地共同创造地上的天堂。

建筑师们正在等候。蓝图就在你手中。

翻开下一页，让我们开始动工。

读得还喜欢吗?

完整的手册接着进入第四章“锻造一颗金子般的心”，讲述为什么痛苦先于使命；以及第六章，用 NLP 帮你解开过去的锚，设计一个让你无法抗拒的未来。

在 Kindle 上继续读（英文版）· $4.00

在亚马逊查看全部版本

第五章：解除“内在寄生虫”：给灵魂的认知行为疗法（CBT）

你的心思是一座神圣的花园。但它已被杂草侵占。

这些杂草不是你的错，但照料它们却是你的责任。它们就是“内在寄生虫”：根深蒂固的负面自我对话模式、限制性信念，以及认知扭曲，它们耗尽你的能量、蒙蔽你的判断，使你无法经历神圣和谐。它们是 *科雅尼斯卡齐* 在心思中的回声。

本章是你为心灵花园除草的实用指南。我们将运用认知行为疗法（CBT）强大而经过验证的原则，不是作为冰冷的临床练习，而是作为一种给灵魂的灵性操练。这是一门神圣的学问：将每一个念头夺回，使它与你真实的身分对齐：一位被爱、有能力、有使命的共同创造者。

第一步：辨认寄生虫。念头分类

迈向自由的第一步是觉察。你必须学会在念头变成感受之前抓住它，在感受变成行动（或不行动）之前抓住它。

最常见的寄生虫（认知扭曲）：

- **全有或全无的思维：** “如果我不完美，我就是彻底的失败者。”
- **灾难化：** “这一个错误会毁掉一切。”
- **情绪化推理：** “我感到害怕，所以这个情况一定很危险。”
- **“应该”陈述：** “到现在我应该更有进展才对。”（使用“应该”会制造罪疚与压力，而不是动力。）
- **读心术：** “他们一定认为我很无能。”
- **贴标签：** “我是个白痴。”（你不是一个由单一行为所定义的名词。）

你的工具：念头分类日志。 在一周内，随身携带一本小笔记本或使用笔记应用程序。每当你感到一阵焦虑、悲伤或挫折时，停下来写下：

1. **情境：** 刚刚发生了什么？（只写事实。）
2. **自动化念头：** 我脑中立刻闪过什么？
3. **感受：** 这个念头引起了什么情绪？（例如：恐惧、羞愧、愤怒。）
4. **认知扭曲：** 这是上面清单中的哪一种寄生虫？（为它命名。）

范例：

- **情境：** 我的提案收到了建设性的反馈。
- **自动化念头：** “他们讨厌它。我不够好。”
- **感受：** 觉得自己一文不值、羞愧。
- **认知扭曲：** 灾难化、贴标签。

光是这个简单的观察行动，就开始打破寄生虫的力量。你不再是那个念头；你是见证那个念头的觉知。

第二步：质询寄生虫。你心思中的法庭

一旦你辨认出那个寄生的念头，就必须让它受审。不要把它当作真理接受。以一位神圣律师那毫不松懈的慈悲来盘问它。

问你的念头这些问题：

- “有什么证据显示这个念头是真的？有什么证据显示它不是真的？”
- “这个念头对我有帮助吗？它是否有助于我的平安与使命？”
- “我是否把念头误当成了事实？”
- “如果我最好的朋友对自己有这种想法，我会对他说什么？”
- “看待这个情况，更平衡、更真实的方式是什么？”

延续上面的范例：

- **支持的证据：** 他们确实建议了修改。
- **反对的证据：** 他们说内核构想“扎实”又“创新”。他们花时间给我反馈，代表他们看见了潜力。
- **对我有帮助吗？：** 没有，它让我想放弃。
- **这是事实吗？：** 不是，这是一种诠释。
- **更好的念头：** “反馈是帮助我进步的礼物。这是创造卓越作品过程的一部分。我有能力吸收它。”

第三步：以真理取代。安装新程序

质询旧念头还不够。大自然厌恶真空。你必须有意识地在原处种下一个新的、与真理对齐的念头。这是你主动选择让心思与神圣和谐对齐的地方。

• • • 免费试读到此结束 • • •

未完待续……

试读结束了，但故事还没有结束。

你已经抓住了寄生虫，把它送上了法庭，也找到了一个更好的念头。但质询旧念头还不够。全书会教你怎样种下新的念头，让它扎根，并把它变成每天的操练，取回你心思的主权。

全书接下来的内容：

1. 第三步：以真理取代，以及怎样拟定一句真正扎根的、与真理对齐的肯定语
2. 最后一步：神圣的重新框架，以及每日的操练：取回你心思的主权
3. 第四章：锻造一颗金子般的心，以及为什么痛苦先于使命
4. 第六章：为使命而用的 NLP，从解开过去的锚到设计你无法抗拒的未来
5. 第七章：成为你自己的“杜立德医生”，爱的共通语言
6. 第八到十一章：治理、经济、教育与司法的新模式
7. 第十三章和最后的嘱托：“现在，你可以这样行动”

在亚马逊继续阅读 →

想象一周后的你：口袋里有一本念头分类日记，旧的内在声音渐渐失去掌控，你清楚地感到，自己每天的选择正在帮助建造比自己更大的事物。完整的手册会给你整份蓝图，从你自己的心一直到你的社区。

获取全书

选择适合你生活的版本

中文版为繁体中文 Kindle 电子书，计划于 2026 年 12 月 5 日当周提交亚马逊；在那之前，下面的购买链接是英文版。三种版本都由亚马逊销售和发货。点击卡片即可打开该版本。

送礼之选

精装本（英文版）

$27.99

一本值得珍藏的书，也适合送给你爱的人。

购买精装本

可以写字

平装本（英文版）

$18.99

在页边写下笔记，放在床头随时翻阅。

购买平装本

最容易开始

Kindle（英文版）

$4.00

发送到你的 Kindle，或手机、平板、电脑上的免费 Kindle 应用。

购买 Kindle 版

亚马逊价格截至 2026年11月13日；最终价格以亚马逊为准，请查看商品页面上的当日价格。亚马逊也有有声书版本（英文）。

想马上读 PDF？

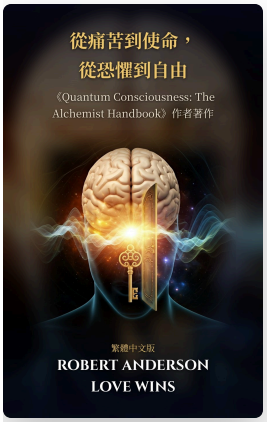
两本书的数字套装：$9.99

From Pain to Purpose, Fear to Freedom 和 *The Divine Harmony Planner’s Handbook* 的 PDF（英文版），下载后即可在任何设备上阅读。

查看数字套装

自然的下一步

从疗愈开始



从痛苦到使命，从恐惧到自由

许多读者先读《从痛苦到使命，从恐惧到自由》，借着关于恐惧、担忧、情绪和信念的练习，清理身后的伤痛；然后再用《神圣和谐规划者手册》建造前方的路。

在亚马逊查看（英文版）· $9.99 起

免费试读两本书

先疗愈过去，再规划你生来要活出的人生

一本书帮你清理身后的伤痛，另一本为前方的路提供每日蓝图。把两本平装本（英文版）一起放进亚马逊购物车，或者选择两本书的数字套装。

把两本平装本加入亚马逊购物车

数字套装 · $9.99

附言：用一天时间试试这份试读里的“念头分类日记”。当你准备好进入第三步时，Kindle 版只要 $4.00，是今晚继续读下去最容易的方式。

购买 Kindle 版（英文版）· $4.00

© Robert Anderson Love Wins。免费试读：欢迎分享给任何需要的人，但请勿出售。更多书籍和免费资源请访问 robertandersonlovewins.com/zh/。