



化解仇恨

仇恨是捍卫我们自我价值的一种情绪。如果自我价值受到侵犯，仇恨也会被侵犯。我们通常认为仇恨是非常消极的，这常常导致冲突加剧。过敏反应是一种常见的后果。

为了解决这个困扰，我们需要动用下腹部的仇恨。闭上您的眼睛，将仇恨想象成一种动物，它可能是一种淡黄色的动物。

1) 喂食动物直到它完全吃饱。

2) 抚摸它，给予它所需的所有爱和赞美。请在您的脑海中重复这句话：“我给予您所需的所有爱和赞美。”

3) 让动物把它的伤口呈现在您眼前。伤口通常是在腹部或心脏上。触摸伤口，允许伤口现在完全愈合。请重复这句话：“我允许伤口完全愈合。”

4) 将来也要重视或大或小的仇恨。通过给予仇恨它所需要的所有爱和赞美，不断化解仇恨。

提示：将来您应该学会密切关注仇恨的起因及反应形式。如果这种动物蜷缩起来睡着了，那么仇恨就会得到满足，变得平静。如果这种动物又大又狂野，那就出问题了。现在需要给予它所需要的所有爱和赞美，来驯服仇恨，化解仇恨。