

金丸

詹姆斯·斯蒂尔

1.0版本

www.goldpill.me

在撰写《金丸》时，我的目的是提炼并分享我多年来收集的无数关于生活的教训和见解——这些智慧的金块通常在教科书或课堂上找不到。这本书是发现、反思和个人成长之旅的活生生证明。它是为那些寻求更深入的理解和可操作的知识来驾驭复杂的生活的人而设计的。随着我自己的旅程的继续和新的理解的展开，我计划为这部作品注入新的见解和更新。要了解这些页面中概念的最新反思和扩展，我邀请您访问 goldpill.me。这本书不仅是一本读物，更是一本值得阅读的书。这是我们之间不断发展的对话，是对生命深刻奥秘和无限可能性的共同探索。我邀请您与您的朋友分享这本书。

第一章：醒来发现真正的你

第二章：治愈身体—聆听和敲击的艺术

第三章：动人的资源—运动中的吸引力

第四章：女性气质的本质—放手的优雅

第五章：有毒的人、关系和有毒的元框架

第六章：了解金钱—超越薪水

第7章：和谐相处—脉轮呼吸之舞

第1章

醒来发现真正的你

想象一下，您正在玩一款控制角色的视频游戏。你知道你不是真正的角色，对吧？你是拿着控制器玩游戏的人。这有点像我们所说的“精神觉醒”。这就像意识到你不仅仅是生活中的角色——你是一个更大、更令人惊奇的东西。

让我们来分解一下。你知道有时我们怎么说“我很生气”或“我很伤心”吗？好吧，生气或悲伤的并不是你的全部。这更像是你拿着一个气球，上面写着“愤怒”或“悲伤”。您可以随时放开这些气球，看着它们飘走。你不是气球；你是气球。你是他们被感知的意识。

现在，想想你的身体。人们很容易相信我们就是我们的身体，对吧？因为当我们照镜子时，我们看到的就是这样的。但是您是否曾经梦想过在空中飞行或做一些现实生活中无法做到的疯狂事情？在梦中，感觉自己确实在做那些事情，但身体却还躺在床上。这表明你的身体不仅仅是你的身体。

那么思想呢？我们的思想就像超级繁忙的街道，思想像汽车一样四处飞驰。有时这是一个快乐的想法，就像记得在海滩度过的有趣的一天一样。其他时候，这可能是一种担忧或悲伤的记忆。但最酷的部分是：你可以观察这些想法的流逝，就像你坐在路边的长凳上一样。你不必跳到汽车前面；你可以让他们过去。那是因为你不是汽车；而是你。你是观察者，平静地坐着观看。

这就是我们谈论精神觉醒时的意思。它是认识到你不仅仅是你的身体、你的思想或你的感受。你就像天空——广阔、开阔，永远在那里，无论是乌云密布、暴风雨还是晴天。其他一切都只是来来去去。

那么，这对我们的日常生活有什么帮助呢？好吧，当我们知道我们不仅仅是我们的想法或感受时，我们就不会那么陷入其中。就像你在看电影时，你沉浸其中以至于忘记了这只是

一部电影。然后，有件事提醒你，你记得，“哦，这只是一个屏幕，我只是在看。”知道这一点可以让我们感到更加平静和快乐，因为我们不会那么认真地对待每一件小事。

但我们如何在忙碌的生活中记住这一点呢？一个好方法是时不时地花一点时间注意我们周围的事物—天空、树木，甚至我们自己的呼吸。这有助于我们从头脑中繁忙的街道中退一步，记住我们是冷静的观察者，观察着世界的流逝。

在本章中，我们讨论了觉醒，认识到我们的真实身份—不仅仅是我们的身体、思想或感受，而是一些更大、更平静的东西。这就像发现你是玩家，而不是游戏角色。当我们开始以这种方式看待生活时，一切都会感觉变得更加轻松和明亮。

练习：看着你的手，问问自己谁实际上在看着那只手……是否有一个你，或者是否有更深层次的东西不是你在看着那只手

第2章

治愈身体—聆听和敲击的艺术

您是否曾经静静地坐着，真正倾听您的身体想要告诉您的信息？这听起来可能有点奇怪，但我们的身体总是在和我们说话。它们会告诉我们什么时候饿了，什么时候累了，甚至什么时候感觉不太对劲。但在喧嚣的日常生活中，很容易停止倾听。本章的主题是通过静坐和一种称为身体敲击的简单技巧，重新接触身体的智慧。

学习倾听

想象一下，你的身体就像一位朋友，总是试图帮助你，给你一些小提示和推动，让你感觉良好。但如果你总是很忙，到处奔走，或者盯着屏幕，那就好像你忽视了你的朋友。安静地坐着就像坐下来与这位朋友安静地聊天，最终给予他们全部的注意力。

试试这个：找一个安静的、不会被打扰的地方。舒适地坐下来，闭上眼睛，深呼吸几次。只需呼吸并注意您的感受。也许你的肩膀有点紧张，胃部发紧，或者你的脚感觉有点冷。这些并不是随机的事情；而是随机的事情。它们是来自你身体的信息。

起初，你可能会觉得你只是坐在那里，没有做太多事情。但你练习得越多，你就会开始注意到越多。也许你会意识到，你脖子上的紧张是因为在办公桌前呆得太久，或者你胃里的颤动感实际上是因为你一直想做的事情而感到兴奋。如果您愿意倾听，您的身体有很多智慧可以分享。

敲击的魔力

现在，我们来谈谈身体敲击。这不是什么新的舞蹈动作；而是一种新的舞蹈动作。这是一种帮助释放体内积存的旧能量的简单方法。你知道有时你会感觉有点不对劲，但又说不上来为什么？那可能是旧能量在周围徘徊，就像床底下的灰尘兔子一样。轻拍可以帮助清除它们。

操作方法如下：用指尖轻轻敲击身体的不同部位。从额头开始，然后移动到太阳穴、脸颊、锁骨和头顶。不需要用力敲击；只是一种轻柔的节奏，就像你在等待朋友时用手指敲击桌子一样。

当你敲击时，保持呼吸并注意你的身体。想象每一次敲击就像一个小涟漪，扩散开来并帮助放松旧能量的任何紧点或结。有些人喜欢在敲击时对自己说一些安慰的话，比如“没关系，放手吧”或“我正在倾听我的身体的声音”。

一开始你可能会觉得有点傻，自责。但尝试一下，你可能会对之后的感觉感到惊讶。有些人说他们感觉轻松了，就像举起了重担一样。其他人注意到他们感觉更平静，甚至更有活力。

使其成为日常练习

静坐和拍打身体的关键是让它们成为你日常生活的一部分。这并不一定是一件大事；每天只需几分钟就能带来很大的改变。这就像给植物浇水一样。你不会一次性用一周的水淹没它；你每天给它一点点，随着时间的推移，你会看到它茁壮成长。

你的身体是一样的。通过倾听它并给予它每天所需的东西，你可以帮助它治愈并保持平衡。你练习得越多，你就会越开始理解你身体的独特语言。当事情不太对劲时你就会知道，并且你会更好地知道该怎么做。

因此，每天花一些时间安静地坐着，聆听身体的声音。添加一点点敲击，看看感觉如何。您的身体是您一生的伴侣，因此值得更好地了解它。谁知道呢？您可能会发现您的身体一直在试图告诉您一些重要的事情。

第3章

足智多谋的男人 - 运动中的吸引力

在生命的舞蹈中，有一种无名的节奏吸引着我们——资源的流动。这是一种原始的节拍，呼应了体力决定生存、提供食物的能力至关重要的时代。如今，舞蹈已经发生了演变，但其本质仍然是一样的。善于运用资源的男人——无论是力量、财富、影响力、果断，甚至魅力——常常发现自己处于吸引力的中心。本章深入探讨足智多谋的现代交响曲及其磁力。

优势：基础

体力是最古老的足智多谋的形式，仍然是吸引力的基石。这不仅仅是举起重物的能力或健美身体的审美吸引力。更深了；它是关于保护和提供弹性和可靠性的无声信号的能力。想想勇敢地与火焰搏斗的消防员，或者挑战人类潜力极限的敬业运动员。他们的力量是一种保护和激励、吸引他人走向他们的资源。

财富：推动者

从本质上讲，金钱是将资源从一处转移到另一处，将梦想变成现实的能力。能够熟练地驾驭财富创造和分配世界的男性拥有显着的吸引力。吸引人们的不仅仅是华丽的汽车或奢华的生活方式；还有。它是创造机会、将辛勤工作的土壤变成成就的黄金的潜在能力。企业家、梦想家、慈善家——他们利用财富来建设、提升和创新，使他们成为社会中具有吸引力的人物。

权力：影响者

在资源流动的背景下，权力涉及影响力和决策。能够影响观点、影响结果并掌控事件进程的男人具有迷人的魅力。这种力量可以体现在各个领域：有魅力的领导者团结人们走向共同的事业，精明的商人谈判塑造行业的交易，或者有洞察力的老师塑造未来的思想。他们引导社会资源（思想、人员、能量）流动的能力使他们成为生活的中心人物。

决策能力：导航员

生活是一系列的决定，每个决定都有可能改变我们旅程的进程。拥有敏锐的能力做出明智、及时的决定的人就像生活浩瀚海洋中熟练的航海家。这种果断本身就是一种资源，可以冲破不确定性的迷雾，指明清晰的前进道路。无论是小企业主精心策划下一步行动，还是父亲为家人选择最好的，他们的果断都会给人们灌输信心，吸引人们走向他们。

好看：视觉和谐

虽然外表吸引力常常被认为是肤浅的，但它的根源在于资源流动。漂亮的外表可以被视为健康和遗传财富的一种形式，是一个人成长能力的视觉暗示。然而，这个领域真正的吸引力不仅仅是外表；它关乎一个人的举止、步伐的自信以及真诚微笑的温暖。身体健康与内心满足的和谐创造了一种磁性的存在。

视觉上或表面上有吸引力的男性也更容易影响其他男性，因为他们很容易在这些男性群体中被接受。

吸引力之舞

这些资源—力量、财富、权力、果断和吸引力—相互作用，创造出一种动态的舞蹈，定义了吸引力的本质。这是一场多方面的表演，每个元素相辅相成，增强了足智多谋的人的整体魅力。

然而，重要的是要明白，缺乏合作伙伴不仅仅是因为无法转移资源。吸引力是复杂的，受到个人喜好、时机和人际关系的神秘化学作用的影响。然而，在人类互动的广泛过程中，有效管理和调动资源的能力在将人们聚集在一起方面发挥着关键作用。

从本质上讲，资源搬运者不仅是物质意义上的提供者，而且是能力、韧性和愿望的灯塔。他是一个带着目标和活力驾驭生活潮流的人，使他成为存在的盛大舞蹈中天生具有吸引力的人物。

足智多谋：男人的魅力

足智多谋的人善于移动和管理资源，散发出力量、稳定和可靠的感觉。这种能力不仅仅涉及财务财富，还包括做出决策、施加影响以及表现出身心坚韧的能力。在错综复杂的人际关系芭蕾中，这些品质产生了深刻的共鸣，呼应了古老的吸引力之舞，在这种舞蹈中，能力和安全承诺受到高度重视。

这样的男人之于女人，就像胸大屁股的女人之于男人一样；性吸引力极强。几乎无法抗拒。

如果你看看大多数非独身者。这正是他们所缺乏的。

第4章

女性气质的本质—放手的优雅

在错综复杂的生命之舞中，女性气质在屈服的艺术中展现，在力量与脆弱之间达到微妙的平衡。本章探讨了女性气质的本质，强调了放手的变革力量以及支持性环境在让女性充分发挥与生俱来的优雅方面的关键作用。

放手的艺术

真正的女性气质在信任和屈服的空间中蓬勃发展。这是关于释放对控制生活各个方面的需要，相反，以优雅和韧性拥抱存在的流动。这并不意味着软弱或被动；而是意味着。相反，它是一种深刻的力量，来自于对脆弱性和联系的力量理解。

放手可以让女人挖掘自己深厚的直觉和同理心，培养她与他人和周围世界建立深入联系的能力。正是在这个开放的空间中，创造力得以绽放，关系得以加深，真正的美得以显现——不仅在形式上，而且在存在的本质上。

创造美丽与和谐

女人的触摸具有独特的能力，可以将平凡变成非凡，将爱和关怀编织到日常生活的结构中。她的理想角色不仅限于美学，还包括创造一个可以让各种形式的生命蓬勃发展的培育

环境。这涵盖了其所居住的的空间的身体、情感和精神方面，将其变成美丽、舒适和爱的天堂。

从在花瓶中插花的简单行为到培养人际关系的复杂动态，女性的影响力使她的周围环境充满了和谐与优雅的感觉。这是与环境的直觉之舞，给予和接受的微妙平衡，促进所有进入她领域的人的成长和福祉。

合作伙伴的支持角色

对于一个女人来说，要充分展现自己的女性气质，伴侣的支持是非常宝贵的。一个理解并欣赏女性气质的流动性和深度的男人可以为她提供稳定和信任的基础，使她能够放手并表达她的真实本性。

一个足智多谋的男人，一个能够自信地驾驭世界，不仅提供物质需求，而且提供情感和精神支持的男人，会创造一个让女人感到安全和被珍惜的环境。这种安全感不是依赖，而是伙伴关系——一种双方都能成长和繁荣的相互交流。

在这样的伙伴关系中，女性能够放手并展现自己的女性气质，从而丰富了双方的关系，带来了深度和亲密感。这是一种共生动态，一个人的力量支持另一个人的脆弱性，他们共同创造了一种既美丽又富有弹性的和谐。

拥抱现代女性气质

在当今世界，角色和期望不断演变，女性气质的本质仍然是优雅和联系的灯塔。在这种情况下，放手也意味着放开社会压力和刻板印象，让自己的真实本质得以闪耀。

一个充分发挥女性气质的女人是一种自然的力量——创造力、直觉、培育性和自身的力量。她创造美丽与和谐的能力，与他人深入联系的能力，以及优雅驾驭生活的能力，证明了女性气质的持久力量和魅力。

第5章

有毒的人、关系和有毒的元框架

有毒的元框架是一个术语，它概括了使用语言和行为将消极和限制性的信念或看法强加给另一个人。这个概念超越了简单的负面评论或侮辱，而是嵌入到个人如何互动和相互感知的更深层次结构中。有毒的元框架可以以各种形式表现出来——直接的、间接的、言语的和非言语的——每种形式都有自己的细微差别和影响。

直接有毒元框架

直接有毒元框架涉及直接向接收者传达贬低或限制信息的明确声明或行为。这些都是直截了当、明确无误的，几乎没有产生误解的余地。例如，告诉某人“你永远不会有成就”，这是一种明显而直接的企图破坏他们的自尊和潜力。此类言论经常被个人用来宣称对他人的统治或控制，反映出根深蒂固的不安全感或操纵欲望。

间接有毒元框架

间接有毒元框架更为微妙，利用暗示或暗示来传达有毒信息。这可能比直接形式更加阴险，因为犯罪者可能会振振有词地否认，从而使受害者更难面对或解决。这方面的一个例子可能是通过将某人的成功归因于运气或外部因素来不断破坏某人的成就，从而间接暗示他们没有能力或不值得。

言语有毒元框架

言语有毒元框架包括传达消极、贬低或限制性信念的口头言语、陈述或对话。这可以是公开的侮辱，也可以是微妙形式的言语虐待，例如反讽的赞美或消极攻击性的评论。言语有毒元框架的影响可能是深远的，因为言语可以深刻影响个人的自我认知和心理健康。

非语言有毒元框架

非语言有毒元框架涉及传达对他人的消极或蔑视的行为、手势或其他形式的非语言交流。这可能包括对某人的想法做出翻白眼、恼怒地叹气，或者任何贬低或贬低对方的肢体动作。非语言提示有时比语言提示更有影响力，因为它们不太可能受到挑战或对抗。

自恋和有毒的元框架

经常参与有毒元框架的人可能会表现出与自恋相关的特征。自恋者经常使用有毒的元框架作为维持优越感和控制他人的工具。这种行为根源于他们自身的不安全感和根深蒂固的问题，例如性欲或快乐受到抑制，根据一些信仰，这可能与骶脉轮的阻塞有关。这个脉轮被认为与快乐、性和创造力有关，这里的阻塞可能会导致权力和控制的负面表达。

解决有毒的元框架与参与有毒元框架的人一起生活或保持密切关系可能会损害一个人的福祉和心理健康。在某些情况下，与高度自觉和理解的个人进行开放式沟通可能有助于解决和克服这些负面模式。然而，重要的是不要对有毒个体的行为或情绪状态承担责任。通常，最健康、最有力量的决定是远离或完全离开这段关系。

性欲赋权与有毒元框架相关的抑制形成鲜明对比，它侧重于促进积极、肯定和赋权的互动。它涉及培养自我价值感、快乐感和性欲，不受有毒元框架的限制。

在关系或互动中尽早识别有毒的元框架至关重要，因为它可以成为一个人整体行为和态度的有力指标。不幸的是，很大一部分人可能会陷入某种形式的有毒元框架，这通常反映了他们自己对生活的不快乐或不满。

有毒的元框架是一个普遍存在的问题，会对个人和人际关系产生重大影响。通过了解其各种形式和根本原因，个人可以更好地保护自己免受其有害影响，并寻求在生活中培养更积极、更有力量的互动。

第6章

了解金钱—超越薪水

在我们的人生旅程中，我们与金钱的关系往往成为我们安全感和自由感的决定性因素。然而，一个常见的误解笼罩着许多人：认为工作是财富的主要来源。本章旨在揭开这个神话，强调真正的财务增长不仅仅在于收入，还在于明智地分配我们的收入。

工作误解

对于许多人来说，工作不仅仅是达到目的的手段；它更是一种手段。它是身份和成就感的源泉。这是追求激情、磨练技能的地方。然而，错误在于仅仅将工作视为创造财富的工具。虽然工作可以提供稳定的收入，但这只是财务潜力的下限，而不是上限。仅仅依靠薪水来积累财富就像试图用缓慢滴水的水龙头注满浴缸一样；它是安全和稳定的，但终是有限的。

投资的力量

超越这些限制的秘诀在于了解财富的真正引擎：投资。投资是一门让你的钱发挥作用的艺术，让它独立于你的日常努力而增长。这是关于创造多种收入来源，这些收入来源最终可能会超过你从工作中获得的收入。

把你的钱想象成种子。你可以保留这些种子，保证它们的安全，但它们仍然只是种子。或者，您可以种植它们，给它们浇水，然后观察它们生长和繁殖。这就是投资的本质。它是为你的资金找到肥沃的土壤，无论是股票、房地产、企业还是其他企业，并培育它成长。

误解的障碍

那么，为什么许多人回避投资呢？答案往往在于缺乏理解和对未知的恐惧。投资世界充满术语、风险和复杂性，看起来令人望而生畏。这种恐惧让许多人保持观望，紧紧抓住自己的薪水，没有意识到他们的钱就像笼中的鸟一样，只要释放出来，就有可能飙升。

教育是打破这些障碍的关键。了解不同类型的投资、了解风险管理以及从小事做起可以揭开这一过程的神秘面纱。请记住，每位专家都曾经是初学者。第一步总是最困难的，但却是成长的必要条件。

舒适的陷阱

许多人陷入薪水循环的另一个原因是日常生活的舒适度。固定的工资、可预测的工作时间和熟悉的任务提供了安全感。冒险进入不确定的投资世界似乎就像踏入未知世界。然而，重要的是要认识到真正的安全不在于常规，而在于适应性和多样化。通过走出我们的舒适区并学习驾驭投资的水域，我们向财富和自由的新可能性敞开了大门。

培养财富心态

实现财务独立的旅程始于心态的转变。这是关于超越薪水的即时满足，并了解明智投资的长期潜力。培养财富心态包括设定明确的财务目标、了解投资机会以及愿意承担经过计算的风险。

这也与耐心有关。正如一棵树不会在一夜之间结出果实，投资也需要时间来成熟。关键是一致性和长远眼光，认识到通往财富的道路是一场马拉松，而不是短跑。

第7章

和谐相处—脉轮呼吸之舞

在精神实践的挂毯中，脉轮呼吸作为一种联系、治愈和协调个体内部和个体之间能量的深刻方法而出现。本章深入探讨与伴侣一起进行脉轮呼吸的微妙艺术，无论是背靠背坐着还是以勺子姿势躺着，通过脉轮创造一个给予和接收能量的循环。这种做法不仅加深了伴侣之间的联系，还调整和平衡了他们的能量中心，促进情感、身体和精神的健康。

了解脉轮

在开始这个共同的脉轮呼吸之旅之前，有必要了解沿着脊柱运行的七个主要脉轮或能量中心。每个脉轮对应于我们存在的特定方面，从最原始的到最神圣的。

根脉轮（海底轮）：根脉轮位于脊柱底部，与我们的安全感、稳定感和基本需求相关。它的能量类似于地球的接地力。

骶脉轮（Svadhithana）：这个脉轮位于肚脐下方，掌管我们的创造力、性能量以及接受新体验和新人的能力。

太阳神经丛脉轮（脐轮）：太阳神经丛脉轮位于上腹部，是我们个人力量、自尊和自信的所在地。

心轮（Anahata）：心轮位于胸部中央，是爱、温暖、慈悲和喜悦的源泉。

喉轮（Vishuddha）：这个脉轮位于喉咙，与我们清晰、真实地沟通的能力有关。

第三眼脉轮（眉心轮）：第三眼脉轮位于前额两眼之间，是直觉和远见的中心。

顶轮（Sahasrara）：顶轮位于头顶，将我们与更高的意识状态和神圣状态连接起来。

脉轮呼吸的练习

与伴侣的脉轮呼吸涉及一种美丽的能量交换，可以滋养和平衡每个脉轮。以下是如何参与这一神圣的实践：

姿势：首先与您的伴侣选择一个舒适的姿势，可以背靠背坐着，也可以以勺子的姿势躺下。这种身体上的亲密有利于能量上的联系。

专注于每个脉轮：从根脉轮开始，双方都将注意力集中在这个能量中心。想象它的颜色和本质，感受它的根基能量。

一起呼吸：深吸气，想象将伴侣相应脉轮的充满活力的能量吸入自己的脉轮中。当你呼气时，想象将你的脉轮能量发送回你的伴侣。这会产生能量的相互流动，增强联系并平衡脉轮。

每个脉轮的时间：在每个脉轮上花费大约 5 分钟，然后再向上移动到下一个脉轮。这允许有充足的时间来连接和协调每个能量中心。

分享经验：完成从根轮到顶轮的循环后，花一些时间与您的伴侣分享您的经验。讨论练习过程中出现的任何感觉、情绪或见解。

脉轮呼吸的好处

与伴侣一起进行脉轮呼吸有很多好处。当合作伙伴适应彼此的能量起伏时，它可以培养深刻的团结和理解感。这种做法可以增强同理心和同情心，以及深刻的相互联系感。

在身体上，脉轮呼吸可以帮助释放紧张并促进放松，而在能量上，它可以调整和平衡脉轮，带来和谐和幸福感。从情感上来说，这种共同的做法可以加深伴侣之间的情感联系，为沟通和亲密关系开辟新的途径。