

标题： 镜子测试

副标题： 一次关于“你究竟是谁”的探索之旅



一切，从一个简单的问题开始。

对着镜子…

镜子里的是“我”，
还是正在看镜子的那个，
才是“我”？



我们一生都在认同一个核心幻觉：



肉体 = 存在

我们以为，镜中的那个形象，就是我们的全部。我们把“有肉体”和“没肉体”看作两个物种。

金句：“内在那个没有形体的你，比肉体的你更清醒。”

但有一个声音，穿越时空而来，为你敲门。

他不是鬼魂，不是神明。

他是一位老师，你的老朋友。

他的名字叫赛斯。他来，是为了撕掉那个等号。

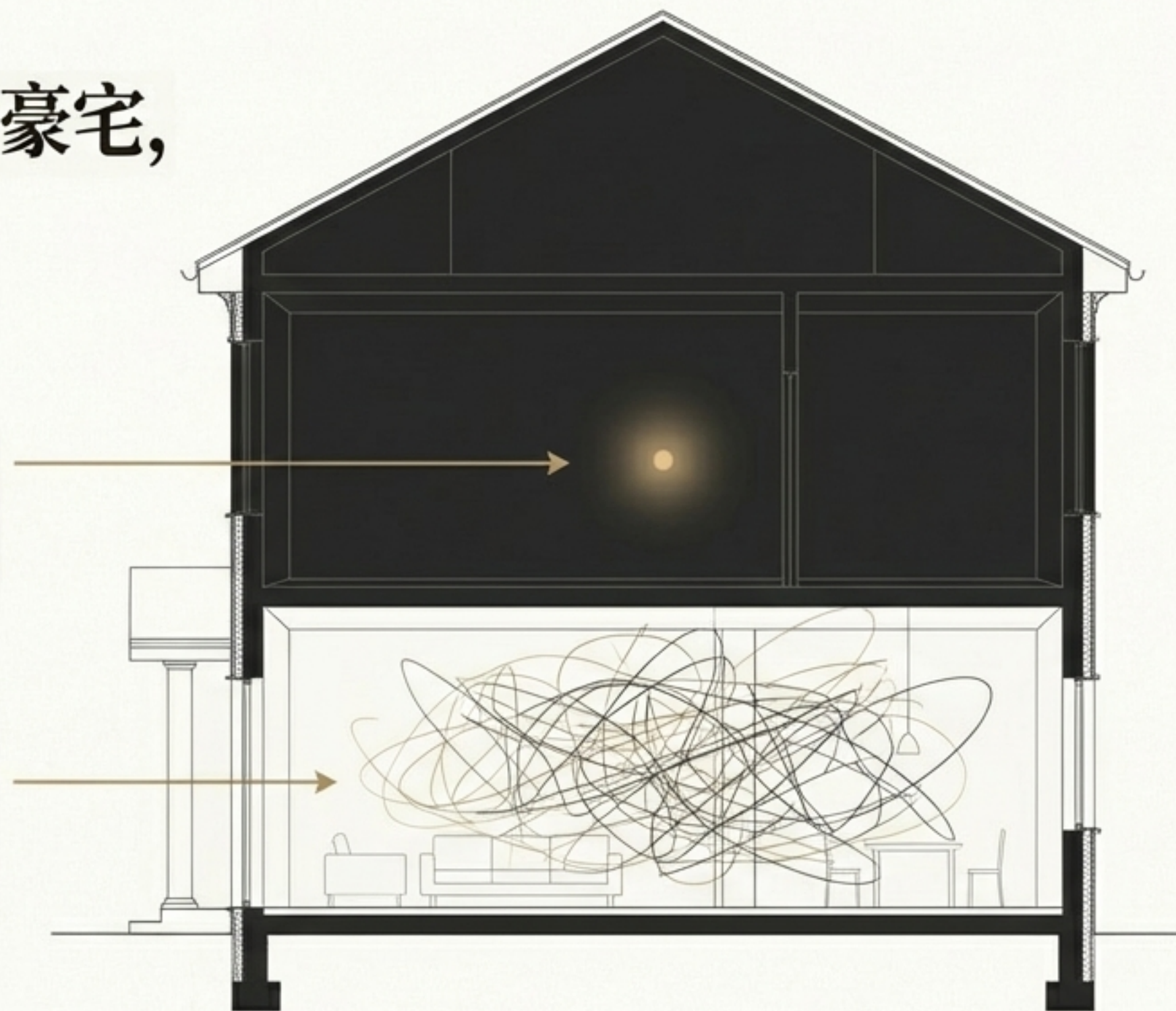


赛斯自述（金句）：“我看不见你们，但我知道你们存在。请你也给我同样的礼遇——假设我是一个真实、完整、充满幽默的生命。”

核心比喻：你的“自我”是一座豪宅，
但你却只住在嘈杂的一楼客厅。

内我 (Inner Self)：住在二楼，
是豪宅真正的主人，维持着整座房
子的运转，但你却从未见过它。

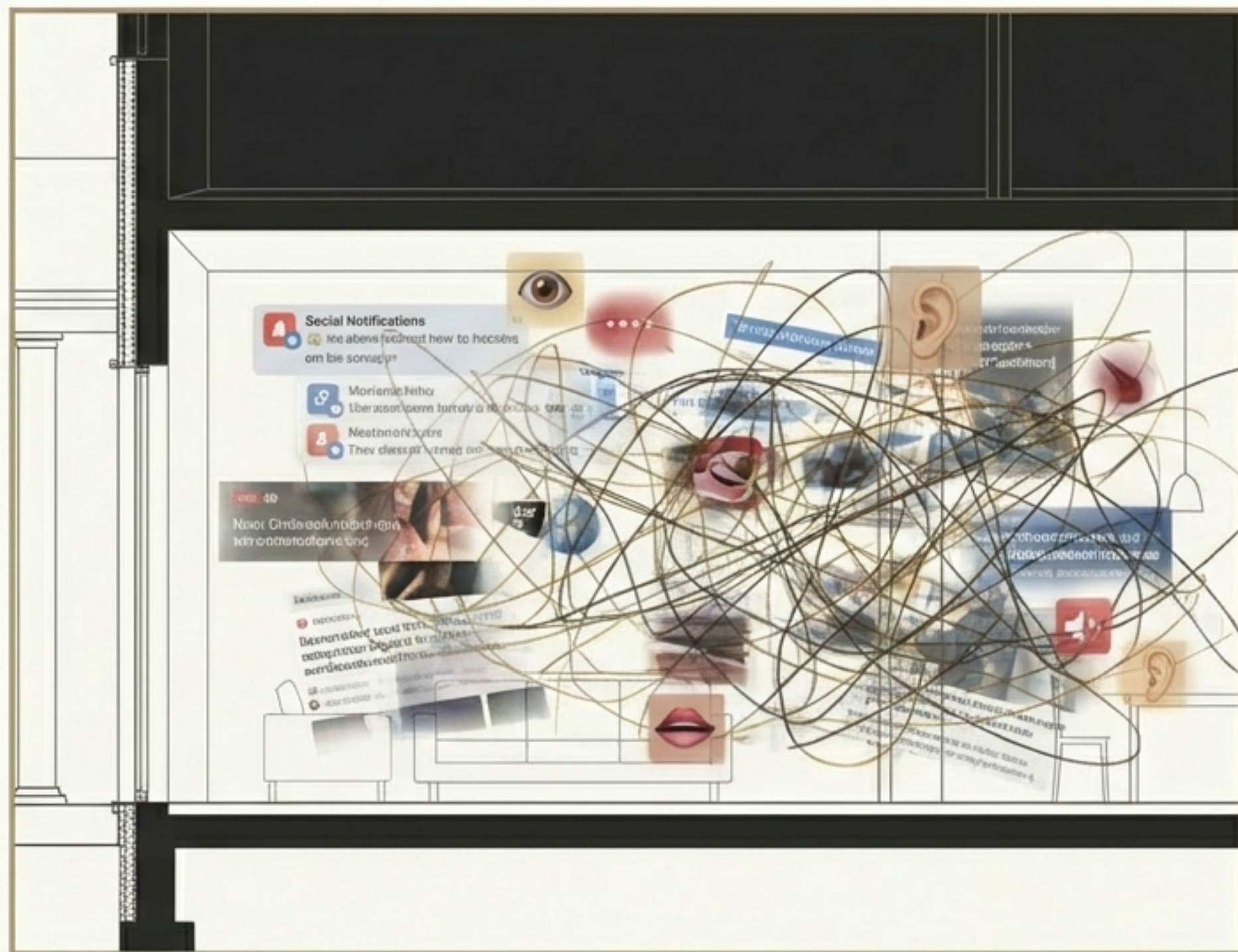
外我 (Outer Self)：住在一楼，
通过五官（窗户）看着外面的世
界，以为这就是全部。
它是我们最熟悉的自己。



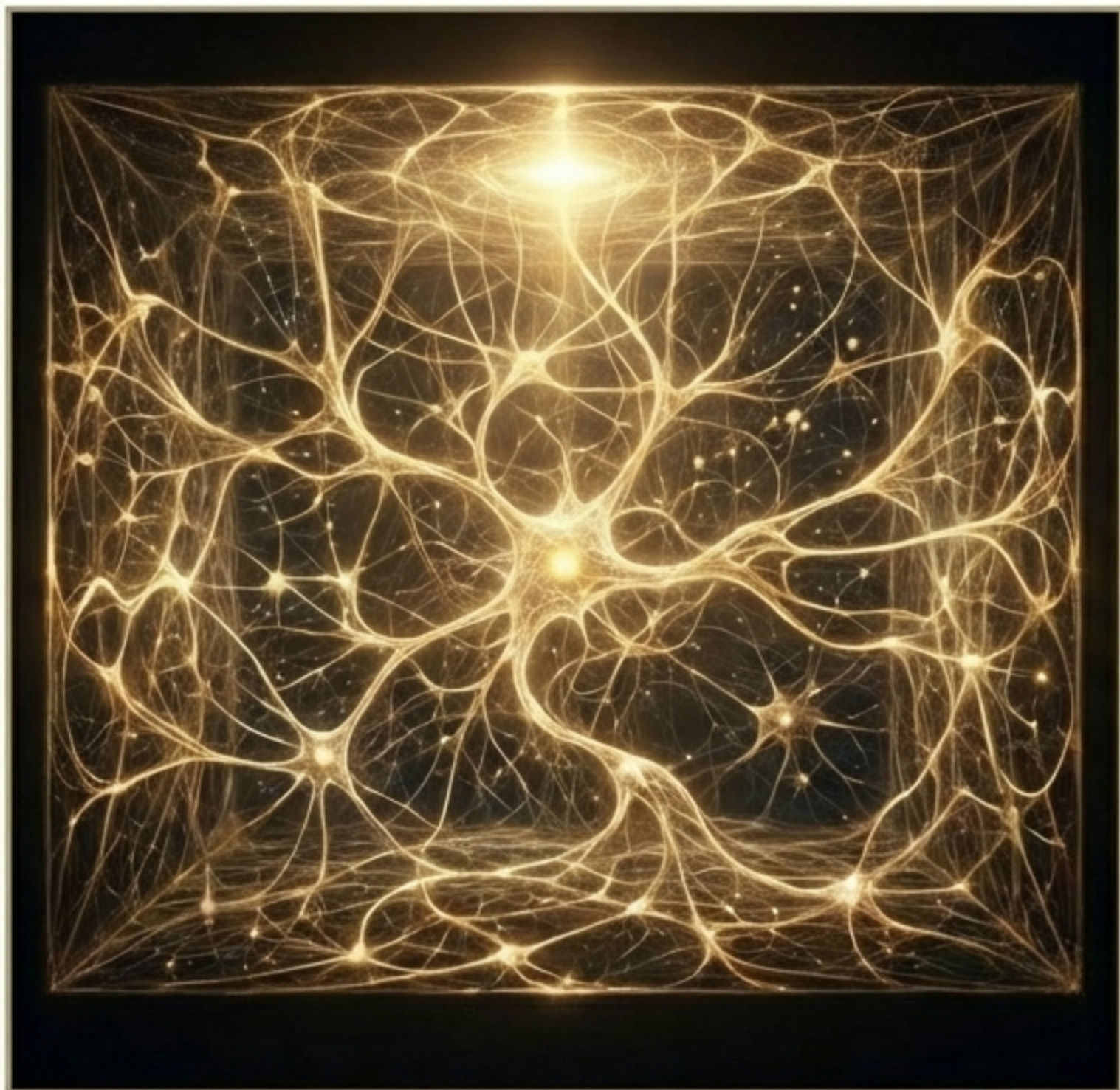
赛斯的目的：“赛斯要带你上楼，去看看这座豪宅真正的屋主——内我。”

一楼的“外我”， 像个尖叫的熊孩子。

- 它完全依赖眼、耳、鼻、舌、身这五种感官，沉迷于物质世界的喜怒哀乐。
- 它的噪音太大，以至于你从未听见楼上的声音。



金句：只有关掉客厅的音响，你才会发现：原来隔壁一直有人在为你工作。



二楼的“内我”，
是沉默的巨人。

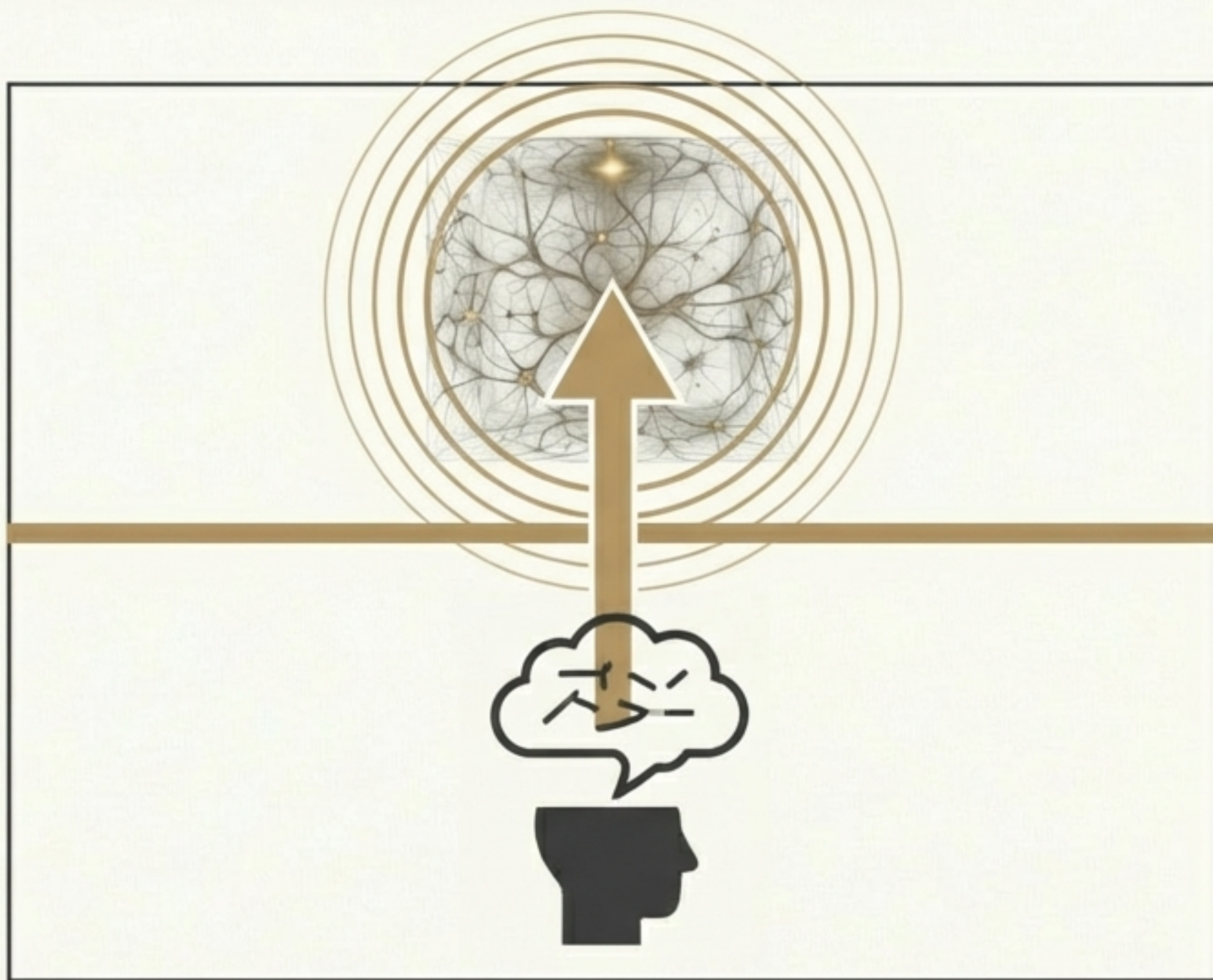
它的工作清单：

- 维持你的每一次心跳与呼吸
- 疗愈你的每一个伤口
- 管理50万亿个细胞的协作
- 储存你累生累世的记忆与能力

金句：“你之所以能活着一秒钟，全靠它。它一旦停工一秒，你立刻死亡。”

这是最关键的秘密，也是最危险的误解：

- 内我，对你（外我）绝对忠诚。
- 它是一个不懂幽默感的忠诚管家。
- 它把你说的每一句话，都当作最高指令去执行。



你的话语，如何塑造你的世界

你开玩笑说：“我快累死了。”
它立刻开始关闭你的能量系统。

你愤怒地想：“这世界糟透了。”
它立刻为你吸引更多糟糕的证据。

金句：“你从嘴里说出每一句丧气话，都被内我当成了最高指令去执行。”

结论：所以， 你生命中的一切...

清单：

- 你的健康
- 你的财富
- 你的关系



真相：都不是意外，
不是命运，更不是奖惩。
它们只是你内在对话的
回音。

The background of the image is a deep space scene filled with numerous stars of varying brightness and colors, including blue, white, and yellow. Interspersed among the stars are wispy, ethereal clouds of gas and dust in shades of blue, purple, and orange, creating a sense of vastness and cosmic wonder.

你创造你自己的实相。

没有例外。

没有借口。

这是最沉重的责任，也是最极致的自由。

责任（失去的）：你无法再扮演受害者。你不能再把不如意归咎于“上帝”、“命运”或“因果”。



自由（得到的）：你也拿回了改变一切的权杖。



金句：“你拒绝承认的第一秒，就开始受苦。你愿意承认的第一秒，就开始觉醒。”

旅程如何开始？ 从上楼敲门开始。

今晚的行动：

睡前，把你的身体交给它，轻轻说一句：

“谢谢你一直为我工作。今晚，请替我疗愈。”





礼貌的敲门声结束了。 礼貌的敲门声结束了。

这只是觉醒的第一步。接下来，是一个完整的英雄之旅：



你，准备好上楼了吗？



欢迎回家。

[课程信息]

Source Han Sans SC Regular

[二维码]

[联系方式]
