

郑州好的心理咨询:内心不能碰的“按钮”是什么？

产品名称	郑州好的心理咨询:内心不能碰的“按钮”是什么？
公司名称	河南领先心理咨询有限公司
价格	1000.00/XS
规格参数	品牌:河南领先心理咨询
公司地址	郑州市金水区金水路与未来路交叉口曼哈顿广场内5号楼2单元1703室
联系电话	0371-86667059 18530067903

产品详情

找情感专家，河南领先心理咨询更专业

想想看，我们的心上有多少个按钮，是别人不能碰的呢？如果碰了就疼，碰了就急，碰了就不舒服。那么此时就要提起觉知，更深入地观照自己，究竟勾动了自己的哪一个隐痛？

“每个按钮就是某个心结，让按钮失灵，也就是破解了我执。”如何让按钮失灵呢？就是直面它，反复地按动它，直到它不再起反应。所以，我们不妨来玩这个按钮的游戏，把自己心上的按钮按个遍。

这个心理学的疗愈方法，其实也是禅宗中的对治法。你越执着什么，越放不下什么，就越让你面对它、穿透它，因为烦恼即菩提，痛苦是解脱。

我们为什么会有这么多按钮？本质上还是不接纳自己，不肯定自己，不相信内心本有的圆满。

六祖说过：何期自性本自清净，何期自性本自具足。在我们的清净本心中，一切智慧德相圆满具足，我们所要做的，就是拨开观念、情绪、习惯、怀疑等执着的迷雾，让一切自然呈现出来。

那个让你疼的在哪？那个让你恨的在哪？那个让你痛苦的、难堪的在哪？那个让你纠结的、愤怒的在哪？找到你心上的所有按钮，点击它、触动它、打开它，直到你能彻底放下！

进一步而言，所谓的正面负面、是非好坏，也不过是一念之间，二元对立的概念是大脑最擅长的游戏。当我们真正体悟到“不二”的真义时，所有心上的按钮当即也就不再成立了。

如果您现在遇到了这方面的困惑，需要专业的心理咨询师的帮助，河南领先心理咨询，愿为您提供专业、有效的心理咨询服务。

根据网络资料整理如涉及版权，请及时联系