

你不是不努力，而是体质太差了

作者：明王

从学生时代到成人社会，我们成绩不好，赚钱不多，常常会被人轻描淡写的一句话给概况，是不是你不够努力啊？但其实很多时候，自我审视，自我评判，我们似乎已经耗尽除了吃饭睡觉以外的绝大部分时间，用于工作，用于学习，但为什么依然成不了别人家的孩子，发不了自己想要的财？今天这篇文章就让我来告诉你。身弱不担才。学了中医后，我特别认同一句话，在通往成功的这条路上，早就把体质不好的人筛了出去。

有没有发现，成功的人都有一些共同特质，比如精力充沛、记忆力好、行动力强、注意力集中，这种体质就是健康的平和体质，就像一块优质的电池，充一会儿电就能持续续航。而气虚气郁体质的人容易疲乏，注意力不集中，即使休息了很久也提不起精神，甚至很多人会出现情绪低落的现象，感觉什么都没有意思，不想努力，也不想奋斗。所以，有些时候并不是我们不努力，而是从体质这一关就输了。

我们自古以来的固有思维，四肢发达，必然头脑简单。古人常用一介武夫来形容，一个人空有一身好体魄，却缺乏聪明才智，以至于很多家长从一开始就错了，他们更重视孩子的学习、脑力方面的教育和培

训，却大大忽略了身体体魄方面的训练和锻炼，甚至很多学校连体育课都减少，甚至常常取消，一切为文化课让路，殊不知为日后孩子的成长和发展埋下了祸根。我们的记忆力确实是需要大脑不停的训练，就像一块硬盘，反复读写会使其留下痕迹，也就是我们记住的一些东西。而行动力和注意力是需要肉体的协调程度与之匹配的。

心有余而力不足这句话大家常常听到吧，其实就是指的行动力在某些时候受到了精神力和体魄的影响。很多人都有注意力不集中或专注时间较短的问题，其实这个是没办法坐在屋子里、教室里训练的。最简单又最行之有效的方法就是运动。有运动习惯的孩子学习效率通常会比较高，在心理暗示方面，他们也时常希望尽快完成学习，去踢球，去打球。在心理成长方面，拥有一个健康的体魄。拥有运动习惯的人在青春期时不容易抑郁。不容易叛逆，因为他有了一个发泄、宣泄的出口，这也是为什么很多企业家都有长跑的习惯，那所谓的多巴胺分泌，其实就是我们的精神力，精气神在提升，自然就感到满足和快乐。因此，在通往成功的这条路上，想要不被筛出去，不被定义为体质不好的人，就多多运动吧。

我们无法改变天生的命数，身强或身弱，四柱八字早已定下，但我们可以后天尽力弥补或提升。身弱的人不一定要内耗，要独来独往，节省每一丝精气神。住小一点的房子，尤其是卧室一定要小，要聚气，不知你发现了没有？古代帝王的寝宫一般都很小，床铺还都是一面靠

墙，一面还用帘子遮挡，你以为只是为了遮住羞羞的事情，实则不然，主要是为了藏风聚气。其他宫殿是要多宽敞就多宽敞，要多气派就多气派，唯独这寝宫跟寻常百姓家差不多，甚至更小。身弱的人住小一点的房子，该遮挡的遮挡，该围起来的围起来，是很有必要的。

现代装修，很多人喜欢大通间，喜欢通透感，喜欢大面积的落地窗，其实对身体并不好，视野确实开阔了，但无法藏风聚气。不信你随便去一户人家，你观察他们的入户门，进去后的场景，有些不懂的人直接就一眼看到，头一阵风吹进去，全家都凉快。但有些人的房子各种玄关，各种格挡，以至于新房进家具的时候都很麻烦，一眼看进去甚至不知道一共几个房间，什么构造，一阵风吹进去，大概只能吹到玄关和屏风。还有一些公司喜欢在写字楼里选择电梯口正对的位置，还搞成双开门，电动感应门，站门口往里看一览无余。大通间所有墙体都是落地窗，十分通透，十分气派。但你可以想象一个画面，电梯间几张大嘴，开开合合，阴风四起，正对电梯口的公司是很气派，但那感应双开门和电梯门一样，开开合合，犹如一张大嘴，阴风直接灌进公司，从头至尾，因为没有格挡，没有玄关，要的就是一个通透。而公司和人是一样的，住在里面都不好，久而久之，人的身体越来越弱，公司的财运越来越薄。

人类是群居动物，但现在越来越多的年轻人喜欢独来独往，其实这不是一件坏事，这或许不是主观的选择和习惯，而是机缘巧合、潜移默化的一种进化。就像婴儿什么都不懂，但碰到乳头就知道吮吸。身弱

的人自然会喜欢独处，不爱社交。你自审一下自己，是喜欢独处还是喜欢社交。每个人都有能量场，如果你是一个能量很强大的人，你跟一个人聊天都能使对方吸收到你的能量，比如他的感冒突然好转了，比如他的运气突然好了，你如果不信，可以将其当成迷信或故事来听，但其实人与人之间就是一层一层的磁场交互。你可以想象一下他，你突然见到一个人，不认识他，但却对他很有好感，想深入了解他。而有些人你看他第一眼就不喜欢，其实这里面不仅仅是相貌出众与否所决定的，而是一种气场和磁场。

鸽子为什么不会迷路，甚至还能送信？曾有科学家猜想，鸽子可以看见我们人类肉眼看不见的磁场，我们人类看到的世界其实不是这个世界真实的样子。就像狗和狮子看到的颜色比人类少很多，而蜜蜂眼里的世界，其色彩比我们看到的浓郁和丰富百倍。同样，有些动物能看到一些无形的东西，比如磁场，比如风，空气的流动等等，是不是很神奇？这个世界有太多的未知等待我们去探索，毕竟我们的祖先是很难相信地球是圆的。

还有，既然身弱了，那就决绝一切多余的社交，养成良好的生活习惯，少说话，少花钱，多睡觉，多思考。你不需要跟一个人有肌肤之亲，哪怕只是交谈，处于一个空间里，都会消耗你的精神力或补偿你的精神力。这就是为什么有时候你看了一本书，听一个人讲了一堂课，你会感觉内心充满了力量，突然不困了，其实并不是单纯的学到东西了，

被吵醒了，而是你的精神力被那个人补偿了。所以你可以观察，夫妻二人总是会越来越像，也就是所谓的夫妻，因为两人不但长期共处，还有肌肤之亲。

我们看自己的身体是一个固体的存在，但其实就是一个大的网，有无数肉眼看不见的小洞，按科学解释就是原子中原子核周围空隙。我们知道，我们的身体是由无数的原子构成的，如果将一个原子比喻成一个电影院，那么原子核就是电影院中间的一个苹果。你可以想象一下我们的身体是多么的稀松，而如此稀松的肉体看似是固体，其实是会流动的，而这个流动化成肉眼可见的现象就是变样。因此我们的相貌是会改变的。一个人模仿自己的偶像时间久了，你会觉得确实有点像啊。意识是可以改变我们身体原子的结构的，你没有成功不是不努力，而是体质太差了。你的意识没有得到良好的训练，无法调动和控制你的体质，改变你的体质。因此，你首先要相信自己可以控制自己，不必理会那些说你不够努力的声音，因为真正懂的人是不会将这一切都怪到每一天 24 小时的消耗上。



更多请添加微信