



十年之约

结心在根 — 根结若除, 尘相自灭

变化与储存在内心中心结不可怕, 可怕的是我们从来不敢去行动来打破平衡、走向下一步。

在《故事: 材质·结构·风格和银幕创作的原理》一书中, 作者罗伯特·麦基运用电影中情节设置的原理为我们讲述了何为“激励事件”。理解了原理后, 它可以运用在创作中, 更可以运用于生活的方方面面。

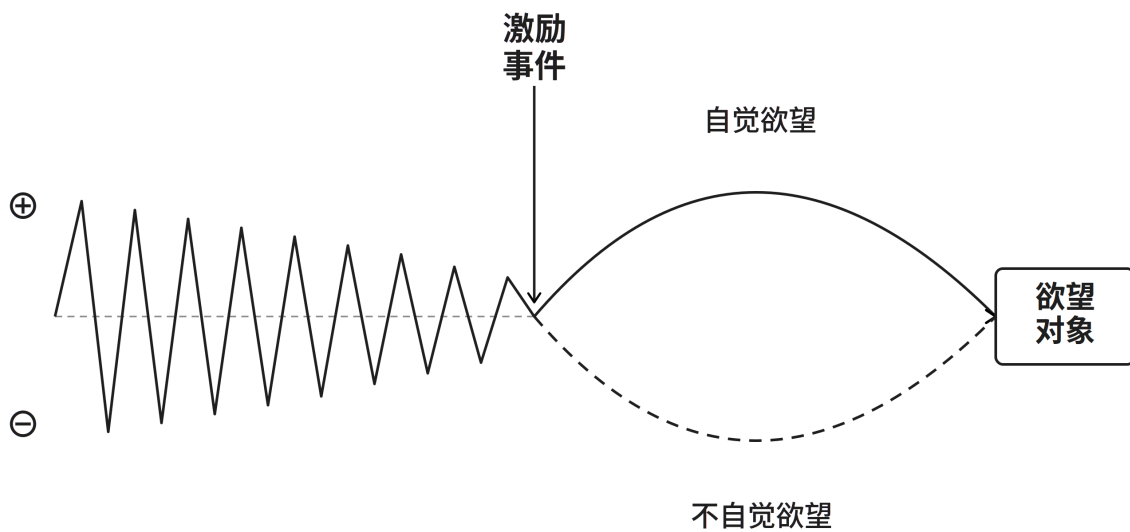
以下文字源于《故事: 材质·结构·风格和银幕创作的原理》:

“在任何电影中, 主人公可以以任何适宜于人物和世界的方式对生活平衡中突然的负面或正面变化做出反应。不过, 对行动的拒绝却不能持续太长时间, 因为我们都希望能对自己的生存状况进行一些合理的掌控。

如果一个事件彻底打破了我们的平衡感和控制感, 我们将会需要什么? 任何人, 包括我们的主人公, 会需要什么? 恢复平衡。

因此, 激励事件首先要打破主人公的生活平衡, 然后在他心中激起回复那一平衡的欲望。——一个实践把主人公的生活推向混乱, 激发起一个自觉的欲望, 使他力图找寻他觉得能够整理这种混乱的东西, 并为得到它而采取行动。

但是, 对那些我们禁不住万分崇敬的主人公而言, 激励事件不仅激发出一个自觉的欲望, 还会激发出一个不自觉的欲望。这些复杂的人物忍受着激烈的内心斗争, 因为这两种欲望构成了直接的冲突。无论任务自觉地认为自己需要什么, 观众都会感觉活意识到, 在其内心深处, 他有一个完全相反的不自觉欲望。”



自觉的欲望与不自觉欲望造成的冲突, 正如Self 1和Self 2无法通力合作 — 评判心理与圆融、平静、包容万物的渴望.

我们所做出的每一个选择, 采取的每一个行动, 无论是自发的还是故意的, 都根植于我们的经验总和, 根植于迄今为止在现实中、在想象中或者在梦中发生在我们身上的东西.

天宽地阔, 切勿纠缠

大多数情况下, 旧有的环境和关系不太会对我们真正想要的事物表达支持

当“新的我”出现时, 往往会打破曾经空间与状态的舒适区.

有的人会说:“你变了”

“你曾经可不这么想”

“你之前...”

全都是按照过往对你的印象, 试图让你认同过往的你是优秀的、是好的, 应该符合他们对你的念想.

这样无形的压力试图把我们拉回曾经的心理时空. 但不管以什么样的形式, 我们都不必要与之抵抗, 没有必要对他人、对自己指责和批判. 如果有愤怒、焦虑、担忧等情绪, 我们都可以将其释放出来, 而无需陷入其中, 与其争斗.

肯·阿奇蒂: 只是他人没有勇气做你想做到的事

我确实认为创造力中存在着一种自私的成分。"自私"也许是个普通的说法,也许有更委婉的词——"自我决定"之类的。最坏的词会是"自恋",因为创意世界里确实有很多自恋者,他们大多数让人难以忍受。但你确实必须愿意做你自己,而很多人还没准备好这样做。当你这样做的时候,很多人会感到紧张,并试图阻止你,因为他们其实希望自己也能这样做,但他们没有那个勇气——因为没有任何铁轨清楚地标记出道路,告诉你该怎么走。

"你怎么知道自己能到达想去的地方?"

"我不知道。"

"那难道不是非常令人不安吗?"

"我觉得非常令人兴奋。我不觉得不安,我觉得兴奋。我觉得我能做到。"

这让人们感到紧张——那些以传统方式、大陆式的理性方式做自己的事的人,当有人要住在车库上面、练鼓练到出名时,他们就会感到紧张。这也许确实应该如此。我的意思是,如果我自己的女儿告诉我她想当演员,我会——不不不,请不要。我会尽量不直接说出来,但我内心的感受和所有人一样。所以我认为,你必须愿意做你自己。

你生活在宽广的宇宙中

宇宙永远在给予你支持. 它无时无刻不给你信号: 看, 你所构想的我已经帮你实现了. 但通常因为害怕改变、害怕进入新的“世界”而止步不前.

从而忽略了环境早已给予你支持.

破无明、破心魔、破根结所在之处.

我们可以主动为自己创造支持性的环境和人际关系.

身边最好有一个人是真正支持自己的 — 不是共生式的“我无法离开你”, 也不是互惠互利的合作关系, 而是能真正看见你的心、理解你想要通往的未来, 提供无条件的支持与爱.

这样的关系无需过度寻找, 在机缘到来时会自动显现. 我们会从和与对方的相处中明确的照见自身, 建立健康和有力量的自我确信.

若是沉溺于关系当中, 也自然是掉入“解决问题”的无限循环.

把自己最珍贵的每一份力量留给滋养自己的环境和关系, 留给你真正想要创造的作品

今日游戏 《十年之约》

与自己定下一个十年之约:

- 我想为十年后的自己创造什么?
- 我希望十年之后我在过什么样的生活?

等等等等, 不限于我写的这些问题

尽量具体, 比如:

做出世界上最好吃的蛋糕, 获得xxx奖

学会画壁画, 跟随xxx老师学习, 修心养性

和有共同梦想的人开一家专注于创作的书店

不写抽象的概念, 比如“实现财富自由”、“创造理想的生活”. 抽象概念不利于我们视觉化愿景、没有通畅的道路. 改写示例: 每年被动收入100万, 可以随时出门旅游、环游世界, 用这被动收入学习、传播自己喜欢的xxx)

写下来.

写下来, 它就会实现

备注:

1. 不必“硬”写, 等它出现
2. 理解它是流动的, 允许它是变化的, 也欢迎变化. 写下来后欢迎随时回顾、更新

游戏愉快!

明天见!

一省