

七日心流写作



在说"我要更多" 之前

— 我与生命的七层关系 —

从"我要更多",
走到"我已被给予了很多";
再走到——
"那么, 我用这一切,
去做什么呢?"

陈赞羽 Z O E Y C H E N

D I V I N E S E A S O N S

心流写作走过的人都知道：只要你愿意敞开，认真坐下来写一次，一定有收获，甚至会有惊人的发现，以及对自己全新的认识。

这是一份可以自己在家完成的练习。循序渐进，用最简单的方式，让深远的改变发生。

关于"丰盛"

我们一提到丰盛，往往只想到钱。

但更大的丰盛，是时间和空间的自由；而这自由，又建立在健康、关系、心境、际遇、所处时代等等之上。钱，只是其中一环。

发现丰盛的过程，是一个看见自己的价值、对过往感恩、向生命说"是"的过程。

而再往深处走一步——所谓丰盛，其实是在问：我和生命（神）之间，是什么关系？

我是被馈赠的，还是被亏欠的？

我是与生命合作，还是与生命对抗？

我是在领受，还是在索取？

七天，由近及远，由身到灵，我们一层一层地走。

每日基本步骤

每一天的写作都包含三段：

1. **自由写作（5分钟）** ——围绕当日主题，笔不停，不评判，让念头自己流出来。
2. **自我问询（5分钟）** ——回答当日给出的问题。诚实，比深刻更重要。

3. **感恩书写（5分钟）** ——写下今天与主题相关的、值得感恩的人事物。

写之前，先做一次设定：

"接下来的七天，
我愿意看见自己与生命真实的关系。
我用书写陪伴自己。"

我与身体

身体是你抵达这个世界的方式，
是你与生命签订的第一份契约。

谈丰盛，先谈安全感；谈安全感，要回到身体。
一个不安住在身体里的人，无论赚多少钱，都觉得不够。

自由写作

关于"匮乏"和"不安"，此刻浮现的是什么？

自我问询

- 我的不安全感来自哪里？来自谁？
- 是什么阻止我行动？
- 我的身体此刻在告诉我什么？我有在听吗？
- 如果我的身体是一位老朋友，它会怎么评价我这些年对它的方式？

感恩书写

写下身体为你做过的十件事。

我与情感

丰盛也是一种关系。

关系里有表达、付出、接受、亲密、比较——
这些，在金钱里也都会遇到。

一个人和钱的关系，往往复刻了他和最初照顾者的关系。
一个人渴望的方式，决定了他领受的方式。

自由写作

关于"渴望"，浮现出哪些记忆和画面？

自我问询

- 我真的渴望丰盛吗？还是我只是觉得"应该"渴望？
- 在渴望面前，我会感到羞愧吗？为什么？
- 如果丰盛是一个人，我和它现在是什么关系——疏远、讨好、敌对、亲密？我想对它说什么？

感恩书写

写下你曾经接受过的、让你心头一暖的善意。

我与力量

丰盛背后有两样东西：相信，和勇气。

相信——你是被生命所造的，因此你身上有创造的能力。

勇气——你敢把这份能力拿出来用。

许多人卡住，不是没有才能，是不敢承认自己有才能。

自由写作

是什么阻挡了我的勇气和自信？

自我问询

- 我如何看待自己的影响力？我害怕被看见吗？
- 这一生中，谁削弱了我的力量？谁给过我力量？
- 我可以为自己找一个力量的榜样吗？
- 我什么时候把自己的力量拱手让人了？我愿意拿回来吗？

感恩书写

写下你身上那些自己常常忽略、却真实拥有的能力。

我与爱

你可曾想过——丰盛，本可以像呼吸一样自然？

爱如空气，不分别，不保留，不留痕迹。

一块钱和一百万，在创造这件事本身里没有区别，
是人心给了它们重量。

爱是丰盛真正的源头。

一个不让自己被爱的人，也很难让自己被生命供养。

自由写作

是什么让我无法轻松地领受？

自我问询

- 写下生命中50个值得感恩的人事物。慢慢写，不必凑数，写到哪里算哪里。
- 钱曾为我带来过什么？我真的感恩它吗？
- 给钱写一封短信，告诉它你想说的话。

静心 | 五分钟

把注意力放到呼吸上。不去控制它，只是感受——你正在被一个比你更大的力量呼吸着。在心里默说：领受，和呼吸一样简单。

我与表达

领受之后，是给出。

如果你被善待过，自然会想善待别人；

如果你被生命喂养过，自然会想把这份喂养分给世界。

表达，是爱流动的第一种方式。

说出你想要的，说出你感恩的，说出你看见的别人的好。

自由写作

关于钱、关于丰盛、关于渴望，我还有哪些不敢说出口的？

自我问询

- 我能大声说出我想要的吗？
- 我能坦然谈钱吗？说出那个具体的数字时，我心里在抖什么？
- 我可以此刻，对自己或对一个亲近的人，带着爱把它说出来吗？

感恩书写

今天找一个人，亲口告诉他/她——你身上有什么是我感恩的。

我与未来

你是否还保留着一点孩子的天真，
允许自己想象那些"不切实际"的事？

你想要的一切，其实早已存在于某个地方——
智慧在于，你是否有意识地去走向它，
并在它没有按你的方式来时，
愿意臣服于一个更大的剧本。

自由写作 | 未来日记

放飞想象。三年后的我，过着什么样的一天？带着热情，写一篇你的"未来日记"——从早晨醒来开始，写到夜里睡下。

自我问询

- 对我来说，什么是丰盛？
- 我此刻已经拥有的、超越金钱的丰盛有哪些？
- 在哪些方面，我比许多亿万富翁还要富足？

把这份"我已经很丰盛"的觉知，带进今天剩下的时间。

我与生命（神）

走到这里，我们终于来到最深的那个问题。

你是否在追求物质的过程中，忘记了自己其实是被托住的？

你是否一个人硬扛，忘了去问、去交托？

你是否在最绝望的时刻，

依然有过一种感觉——

好像有什么，在看着你，没有放弃你？

奇迹就在日常里。柴米油盐里，藏着神。

自我问询

- 在我这一生中，什么是最重要的？
- 我愿意为这个世界给出什么？
- 如果明天就是最后一天，我可以完成这辈子最重要的一件事，或弥补最重要的一个遗憾——会是什么？
- 我现在，可以为这件事做什么？哪怕很小的一步。

整合

- 总结这七天，最大的感悟是什么？
- 接下来三个月，你要走的方向是什么？写下三件具体的事。

行动

把这七天的答案翻一遍。挑出三句最打动你的话，抄在一张纸上，放在你每天能看见的地方。

七天不长。

但七天，足够让一个人——

从"我要更多"



慢慢走到"我已被给予了很多"



再从"我已被给予了很多"



走到"那么，我用这一切，去做什么呢？"

这就是丰盛真正的方向——

不是向外索取，是向内确认；

不是和别人比较，是和生命对话。

愿你在这场刹那即永恒的人生里，

被深深地爱着，

也，深深地爱回去。

关 于 作 者

陈 赞 羽

Z O E Y C H E N

母 亲 | 作 者 | 创 意 教 育 | 远 距 工 作 倡 导 与 践 行

北京电影学院学士，中国传媒大学硕士。曾任央视纪录片编导、《青年文摘》责任编辑、大学创意写作老师。文字作品发表于《青年文摘》《意林》《扬子江诗刊》等，23岁出版诗集《春天巴士》。

自幼开始学习电子琴、钢琴、国画，后探索三味线、日本舞蹈、里拉琴。长期在诗歌、绘画、音乐等艺术形式中跨界探索，形成独特的整合艺术疗愈路径。

自2017年起开始带领"四季写作禅"，透过艺术与书写，陪伴女性修复生命中重要的关系，并发展以周期与荷尔蒙为节奏的自我照顾方法，成为浇灌内在平安的生活方式。

邀 请 你 一 同 走 进

四 季 力 量 | 艺 术 疗 愈 | 生 活 方 式
看 见 最 初 的 恩 典 ， 回 归 与 自 己 的 美 好 联 结

◇ 《女性四季周期：回到你的本来节奏》 力量圈

◇ 《身体的神圣语言：用艺术与自己重新相爱》 成长营

保 持 联 结

如果这本手册陪伴了你，
欢迎透过以下方式，继续与我相遇。



微 信

添加我为好友
一对一交流



视 频 号

日常分享
看见生活里的光



课 程 平 台

系统课程
与成长营



DiVINE
SEASONS

www.thedivineseasons.com

© Zoey Chen 陈赞羽 2026 版权所有

未经许可，不得以任何形式或方式复制、改编或传播本出版物的任何内容。

感谢理解。