

生命节奏课堂

生命节奏规律坐标图解，向我们解释说明了人类生命旋律的周期，是怎样受到身体、情感和智力三要素的影响和决定的。许多人能够通过自己在生命节奏报告周期性中的坐标点，来了解、监督并改善自己的生理状况，并提高自己的生活质量。比如，你可以把自己的考试和智力比赛，安排在智力周期较关键或最关键过程期间进行；在自己个人情绪高峰期间，避免向你的爱人谈及一些较为敏感的话题或作出重要决定；在身体体力处于低潮阶段，尽量不要参与体力强度过大的运动和活动。

在计算生命节奏时，重要的是要确定在生理情况“关键”的时期，应当对自己多加照顾，并在自己进行的各方面的行为活动时谨慎小心。

根据研究表明，大多数新生儿出生期间是母亲最为痛苦的时期，应该作为重要因素考虑（因此，人们认为出生时期的环境条件要比胚胎受孕成型期间更为重要）。通常，每个人第一天的

的关键日刚好就是本人的出生日。每个生命节奏要素周期有两天的关键日，第一天和半周期日。

你们可以通过不同的方法和形式来计算你的生命节奏。我们给你介绍的方法是Fliess博士的始创形式。我们建议你首先输入你个人的出生信息。比如，某人出生日1967/01/05/，然后后输入此人要计算的生命节奏的日子1977/05/02，计算的结果：此人度过的日子为3.655天，进入计算公式：

体力周期=3.655÷23=158(距第158准周期，还有21天)

情绪周期=3.655÷28=130(距第130准周期，还有15天)

智力周期=3.655÷33=110(距第158准周期，还有25天)

这就是说，此人体力周期离要计算的日子还有二十一天；情绪周期离要计算的日子还有十五天；智力周期离要计算的日子还有二十五天。体力周期和智力周期将处于不积极的时期，而情绪周期却处于关键的日子。

特别有趣的是，生命节奏的计算还可以将两个不同人的生命节奏和谐性测算出来。比如，周期为第十四天，表示“中上”；在十四天前出生的人和十四天后出生的人的情绪周期是完全相反的，也就是说这两个人的和谐几率为零！通常和谐中等值为50%，两个不同的人的出生日期情绪周期应该为7天或21天。如果测试结果为5天，那么情绪波动的高低指数就相当吻合，以此可制成《生命节奏情绪和谐期》表格。照此类推，也可以得出两个人体力周期和智力周期的和谐结果。不过，记住体力的和谐中等值周期有所变化：两个不同的人的出生日期体力周期日应该为11天或21天，智力周期日应该为16天或21天。周期天数差距的百分比可以计算为，周期相差天数除以100%，（需要的话可以用四舍五入）

；从百分比，我们可以得出和谐几率。通常，如果和谐几率高于25%，被认为是非常相配的。