

# Le Kaliste

卡利斯姆宣言

---

一个善意的运动

为了充分地生活



口袋版

中文

**创始人兼作者：Hakan Kaynar**

联合创始人：Gokan Kaynar, Thomas Canet

出版地：瑞士洛桑

Kalisme® 运动创始文本节选

© 2026 Hakan Kaynar. Kalisme® 是注册商标。

Creative Commons 许可证 BY-NC-SA 4.0

需注明出处，非商业用途，以相同条件分享。

本文旨在流通。可免费传播，须注明 Kalisme 和作者。禁止商业使用。

第二版，2026年3月

印刷尺寸：110 × 178 毫米

这段文字在呼吸。如同一切有生命的事物，它在演化。每一版都是新的呼吸，被记录、被标注、被献给行走在這條道路上的人。

**SHA-256 完整性证书：**

e02dd2fbdcd66ca284ccaefa3c8179a44df8c7044988e1c583d630e55513a5fa5

[www.kalisme.com](http://www.kalisme.com)

# 中文

---

卡利斯主义宣言

# 目录

---

前言

为什么是卡利斯主义？

## 第一部分 — 基础：回归自我

第1章 — 你值得拥有幸福

第2章 — 你是自己的榜样

第3章 — 你的注意力就是你的力量

## 第二部分 — 实践：日常姿态

第4章 — 休息不是耻辱

第5章 — 你已足够，就是现在

第6章 — 有意识地选择身边的人

第7章 — 放下过去的重担

第8章 — 爱与欣赏

第9章 — 先照顾好自己

## 第三部分 — 进阶哲学：内在视野

第10章 — 以爱行动，而非出于恐惧

第11章 — 心灵的平静无价

第12章 — 尝试你的运气

第13章 — 卡利斯主义在当今世界

走向无限

尾声

卡利斯主义核心语录

灵感与推荐阅读

# 前言

---

« 你说了是。而这个是已经是卡利斯的一步：敢于尝试自己的运气。 »

这份宣言是卡利斯主义运动的基础文本。它像生命一样展开三幕：根基、日常姿态和内在视野。在这里，你将找到故事、练习、反思，最重要的是，一个更自由呼吸的邀请。

卡利斯主义既不是宗教，也不是教派，也不是封闭的哲学。它没有导师，没有教条，没有会员制。它只是一个在充满噪音、影像和比较的世界中照顾自己的邀请。每个人都可以自由地取用适合自己的部分，留下其余的。

卡利斯主义始于一句话：

你值得拥有幸福，而达到幸福的秘密，始于爱自己。

一切源于此。这不是对精神完美的追求，而是一种日常实践：善良的、有意识的、简单的。

# 为什么是卡利斯主义？

---

卡利斯主义是自爱、正念和有意识选择的交汇点。它不模仿任何现有流派；它为寻求可及的、世俗的、具体道路的人提供原创的综合。

当许多运动要么过于灵性，要么过于学术时，卡利斯主义选择了中间道路。它承载着围绕明确原则、教学进展和实践练习组织的连贯哲学。它的目标不是让你思考不同，而是改变你的日常生活。

部分 1

# 基础

回归自我

---

# 你值得拥有幸福

想象一个小女孩在海滩上赤脚奔跑，无缘无故地笑着。她不会问自己是否值得这个时刻；她只是活在其中。我们都曾是那个孩子。然后，年复一年，我们被教导要给幸福设定条件。拿到文凭你就会幸福。找到爱情你就会幸福。幸福变成了需要争取的奖赏，一条不断推迟的终点线。

这种信念根深蒂固，以至于我们甚至不再质疑它。我们把幸福推迟到明天，坚信它在下一个达成的目标后面等着。但明天带来新的目标，终点线再次后退。这个无尽的循环是一种集体幻觉。

自发快乐的瞬间：脸上的一缕阳光、一阵意外的笑声、宁静清晨的寂静，在我们身上激活着与伟大成就相同的资源。幸福不等待你的条件；它等待你的许可。

卡利斯主义颠覆了这个逻辑：幸福不在路的尽头，它就是路本身。它不是赚来的，而是被允许的。它不等待完美的条件；它在接受当下时刻的不完美中诞生。

« 幸福不是奖赏，而是与生俱来的权利。它不需要请求，只需要允许。  
»

每次你允许自己微笑、休息或说不，你都在宣告：我值得完整地存在。这不是自私，这是对自身人性的认可。幸福不要求一切完美。它只要求你在场，没有前提条件，不需要达到什么表现。

## ◆ 练习

今晚，记下三个你无缘无故允许自己微笑的时刻。不要分析它们，只是感受。明天，试着有意识地多创造一个。观察这个简单的举动如何改变你一天的色彩。

## 你是自己的榜样

小明每天晚上刷社交媒体，在别人完美的生活面前感到渺小。一天晚上，他关掉一切，拿起一张白纸。他画出了自己的路：真正的优势、独特的品味、别人没有的隐藏才能。那天晚上，他很久以来第一次安然入睡。

比较是我们这个时代的无声毒药。社交媒体向我们展示经过滤镜、修饰、摆拍的生活。我们拿自己粗糙的日常与他们光鲜的橱窗相比。结果总是一样：不够好的感觉。我们的大脑原本是为了与村里五十个人比较而设计的；今天它与数百万陌生人比较，而我们只能看到他们的表面。

然而，每个人都是独一无二的原型。你是唯一存在过的自己。比较自己就是试图改写已经使你与众不同的东西。观察别人可以带来灵感，但复制意味着放弃自我。

« 比较偷走你的独特性；卡利斯主义还你一面镜子。 »

当你不再用别人衡量自己，你发现了一个巨大的空间：属于你自己创造力、渴望和节奏的空间。真实性正是在这个空间中诞生的。

### ◆ 反思

闭上眼睛。呼吸。写下五件让你独特的事物，不是通过比较，而是从本质上。只属于你的特质、热情、独特之处。大声读出来。这是你的内在身份证。

## 你的注意力就是你的力量

想象风暴中的一座灯塔。它不向所有方向照射；它把光集中在需要的地方。你的注意力正是如此运作的：当它聚焦时，世界变得明亮。当它分散时，一切变得模糊。

我们生活在注意力经济中。每年投入数十亿来捕获你的注意力：通知、算法、耸人听闻的标题。每一次点击、每一个眼神、每一个想法都是能量投资。问题不是你的注意力是否珍贵。它很珍贵。问题是：谁从中获益？

诺贝尔经济学奖获得者赫伯特西蒙早在1971年就预言了这一点：信息的丰富创造了注意力的贫乏。五十年后，这种贫乏已成为流行病。多任务处理是一个神话；大脑不能同时做两件事，它在它们之间快速切换，每次切换都损失能量。

« 你的注意力是你存在中最珍贵的货币。你把它放在哪里，你的现实就在那里成形。 »

你的能量跟随你的注意力，就像水跟随地势。每天早上你都有一笔注意力资本。你把它投向哪里？投向社交网络的噪音、别人的戏剧，还是建设你自己的事物？

卡利斯主义提议夺回控制权，不是逃离世界，而是有意识地选择把目光放在哪里。当你把注意力放在感恩上，它就会增长。当你把它放在怨恨上，它就会扎根。你不是你思想的受害者：你是选择浇灌什么的园丁。

### ◆ 能量审计

画一个分成两半的圆。一边写下给你能量的事物。另一边写下消耗你的事物。然后找出三个反复出现的干扰。承诺本周减少其中一个。

部分 2

# 实践

日常姿态

---

## 休息不是耻辱

---

小丽，高管，每周工作60小时，把疲惫当作勋章。一天早上，她的身体说够了：头晕、视线模糊、双手颤抖。那天小丽明白了：休息不是生产力的敌人，而是它的燃料。

我们生活在一个崇尚疲惫的文化中。身体和心灵需要恢复周期来创造、思考、去爱。休息不是没有活动；它是一种不同的、看不见但至关重要的活动。

« 在一个崇尚疲惫的世界里，休息成为一种革命行为。 »

睡眠、放慢、呼吸：这是与自己重新连接，每天重生一点。缓慢不是软弱；它是知道这场赛跑没有终点线的人的智慧。

### ◆ 神圣暂停

每天安排15到20分钟的暂停，不带手机，没有义务。只有你、你的呼吸、你的寂静。

## 你已足够，就是现在

40岁的建华用工作时间、交付项目、参加会议来衡量自己的价值。他的日程表满满的，但心是空的。一天晚上他对一个职业紧急情况说了不，去和孩子们吃晚饭。世界没有崩塌。他的家人却闪闪发光。

答案是肯定的。你已足够，就是你现在的样子。追求外部认可像成瘾一样运作：得到越多，需要越多。最有效的铠甲是内在的：你已足够的平静确信。

« 你的价值不取决于你生产什么，而取决于你是谁。 »

自我接纳不是认命。而是说我今天就是这样，这是一个好的起点。你不需要完美；你需要真实。

### ◆ 双重练习

1. 列出三个无条件爱你的人。今天给其中一个打电话。
2. 列出三段让你变得更强的困难经历。为每一段写下它教会了你什么。

## 有意识地选择身边的人

---

小芳注意到某些关系让她精疲力竭。她决定不是断绝关系，而是重新分配时间：更多给滋养她的人，更少给消耗她的人。

我们的关系就像花园：有些植物一起绽放，有些互相窒息。重点不是把一切连根拔起，而是知道你在培育什么。

« 与善意的人为伍需要觉知，而非决裂。 »

培养提升和鼓励你的联系。对话和诚实是改善关系的最好工具。

### ◆ 具体行动

想一段让你沉重的关系。准确地写下你会说什么来设立健康的界限，带着善意，保持联系。

## 放下过去的重担

---

小红背负了十二年的遗憾。一个夏天的夜晚，她把它们写在纸上，然后在营火中烧掉。看着火焰，她感到的不是悲伤，而是巨大的解脱。

过去是老师，不是主人。接受过去不是认同它。而是理解某些章节必须关闭，这样其他章节才能开始。

« 遗憾和怨恨是无用的行李。你现在就可以放下它们。 »

宽恕，对他人和对自己，不是给别人的礼物。它是你给自己的礼物。

### ◆ 放下冥想

舒适地坐下。闭上眼睛。深深吸气：接受。慢慢呼气：放下过去。重复五次。然后给自己写一封宽恕的信。

## 爱与欣赏

---

你一直爱着你的姐姐，但她不断的评判让你疲惫不堪。有一个我们文化忽视的根本区别：你可以深爱一个人，却不欣赏他变成的样子。爱是心的纽带，往往是无条件的。欣赏是心智的选择，会随时间变化。

« 可以爱而不欣赏，这是一种深刻的解放。 »

无条件的爱不意味着无条件的容忍。真爱经得起距离。有时，正是在距离中，相互尊重才得以重生。

### ◆ 清晰练习

想一个你爱但在日常中不再欣赏的人。写三列：我爱他什么，我不再欣赏什么，以及我选择的健康距离。

## 先照顾好自己

---

在飞机上总是这样告诉你：如遇气压下降，请先给自己戴上氧气面罩，再帮助他人。不滋养自己地给予，是慢慢地把自己掏空直到完全耗尽。

救世主综合征往往隐藏着对认可的追求。真正的给予始于你充盈的时候，而非空虚的时候。

« 要给别人倒水，先装满自己的壶。疲惫的人帮不了任何人。 »

照顾自己不是自私，是情绪卫生。尊重自己，你就在教别人尊重自己。自我关怀不是特权者的奢侈品；它是与吃饭和睡觉同样重要的生命必需。

### ◆ 一周例程

每天早上持续七天：起床后一大杯水，五分钟拉伸，在笔记本上写下一件你喜欢自己的事。第七天，重新阅读你的笔记。

部分 3

# 进阶哲学

内在视野

---

## 以爱行动，而非出于恐惧

每天你做出数十个选择。有些出于爱：给朋友打电话、启动项目、说出真相。有些出于恐惧：留在有毒的工作中、接受不可接受的事、为避免冲突而说谎。

恐惧有其用处：它保护你免受直接危险。但当它成为你人生决策的驱动力时，它把你关进了一座看不见的监狱。你在生存，但没有在生活。

« 以爱行动，而非出于恐惧：这样，一个充满喜悦的新世界将向你和你身边的人敞开。 »

当你出于爱行动时，你打开了门。当你出于恐惧行动时，你筑起了墙。卡利斯主义是一种日常训练，帮助你从一个转向另一个。

### ◆ 爱与恐惧过滤器

今天每个决定前问自己：我是出于爱还是出于恐惧？晚上把答案记在两列中。

## 心灵的平静无价

---

在永无止境的奔跑世界里，心灵的平静已成为奢侈品。然而它应该是基本权利。问任何人他真正想要什么，答案总是回到同一件事：平静。

每一种愤怒、每一种焦虑、每一次对成功的疯狂追逐背后，隐藏着同样的基本需求：被爱、被接受、安全。当你理解这一点，愤怒就让位于同理心。

« 心灵的平静无价。它买不到，需要培育。 »

卡利主义培育这种平静，就像园丁培育他的植物：用耐心、恒心和注意力。

### ◆ 晚间仪式

今晚，睡前30分钟关掉所有屏幕。静静地坐着。呼吸。让思绪像云一样飘过。只是观察。

## 尝试你的运气

---

志强犹豫了好几个月才启动他的项目。他鼓起勇气的那天，收到了三个拒绝和一个同意。那个同意改变了他的人生。

对失败的恐惧是普遍的，但也是欺骗性的。我们系统地高估风险，低估自己的适应能力。完美是行动的敌人。

« 成功从不保证，但尝试的勇气本身就是勇气和自信的行为。 »

失败不是成功的对立面：它是成功的一部分。每一个不都让你更接近一个是。

### ◆ 本周挑战

找出本周可以尝试的一个小机会。定义第一个具体步骤。然后今天就去做。

## 卡利斯主义在当今世界

我们生活在一个超连接的世界，它承诺一切，却常常让我们精疲力竭。无休止的通知、不间断的信息流、永恒的比较：现代世界是一台分散注意力、碎片化存在的机器。正因如此，卡利斯主义不是哲学奢侈品；它是当代必需。

每一种工具，手机、社交网络、人工智能，都可以是盟友或破坏者。区别在于你使用它的意图。像选择食物一样选择你的信息来源。像保护睡眠一样保护你的注意力。

卡利斯主义不是孤独的实践。它在交流中成长，在互相善意中，在诚实对话中。被真正地、不带评判地倾听，是个人改变最强大的催化剂之一。

### ◆ 数字卫生与人际联系

1. 零通知：关掉除必要之外的一切。
2. 黄金一小时：醒后第一个小时不看屏幕。
3. 向亲近的人提议每月一次关于幸福的交流时刻。

## 走向无限

---

你走过了一条路，一页接一页，一个想法接一个想法。但这本书不是终点；它是开始。你读过的每一章都是种在你心中的种子。

卡利斯主义不是十二步计划，也不是需要逐字遵循的方法。它是回归自我的永久邀请。重要的不是道路的完美；而是你重新站起来的温柔。

« 这条路没有终点。它与你一起成长，按你的节奏。 »

这本书会留在这里，耐心地、敞开地。卡利斯主义不是教条。它是一次呼吸。拿走对你说话的，留下不产生共鸣的，带着唯一重要的确信继续你的路：你值得拥有幸福，而这幸福始于爱自己。

## 尾声

---

**卡利斯主义不要求什么，它提议。**

每天早上，你可以简单地说：

今天，我选择多爱自己一点，少浪费一点注意力，按自己的节奏生活。

一步一步，你不再追赶生活；你开始居住在其中。这本书现在活在你里面。温柔地实践它，没有压力。善意地分享它。

**卡利斯主义是你的旅程。  
它现在开始。**

**欢迎回家。**

## 卡利斯主义核心语录

---

- « 你的注意力是你的宝藏。 »
- « 休息以重生。 »
- « 勇敢，因为你值得。 »
- « 你是独一无二的：停止比较。 »
- « 每一个出于恐惧的决定都是坏决定。 »
- « 以爱行动，而非恐惧！ »
- « 内心的平静无价。 »
- « 可以爱而不欣赏，这是一种深刻的解放。 »

# 灵感与推荐 阅读

---

卡利斯主义源于个人旅程，但它属于更广泛的人文主义潮流：

**《当下的力量》，埃克哈特托利**

有意识的注意力作为通向内心平静的大门。

**《爱的掌控》，唐米格尔鲁伊兹**

爱与恐惧之间的根本选择。

**《自我同情》，克里斯汀内夫**

自我同情作为脆弱自尊的替代。

**《脆弱的力量》，布芮尼布朗**

脆弱与真实的勇气。

**《四个约定》，唐米格尔鲁伊兹**

四个简单原则，摆脱限制性信念。

卡利斯主义既不是治疗也不是专业陪伴的替代品。它是一种自由采纳的个人幸福方式。如果您正经历困难时期，请不要犹豫咨询健康专业人士。

---

« 幸福不是奖赏，而是与生俱来的权利。它无需请求，只需允许。 »

---

卡利斯姆是一个善意的运动，  
建立在自爱、有意识的关注和存在的自由之上。

15 种语言 · 13 章 · 3 部分

无条件地爱自己  
你的注意力是你的宝藏  
以爱行事，而非以恐惧  
你的内心平静无价

---



[www.kalisme.com](http://www.kalisme.com)

第二版，2026年3月  
这段文字在呼吸。如同一切有生命的事物，它在演化。  
每一版都是新的呼吸，被记录、被标注、被献给行走在这条道路上的人。  
Kalisme® 是注册商标。 · 口袋版 110 × 178 毫米

