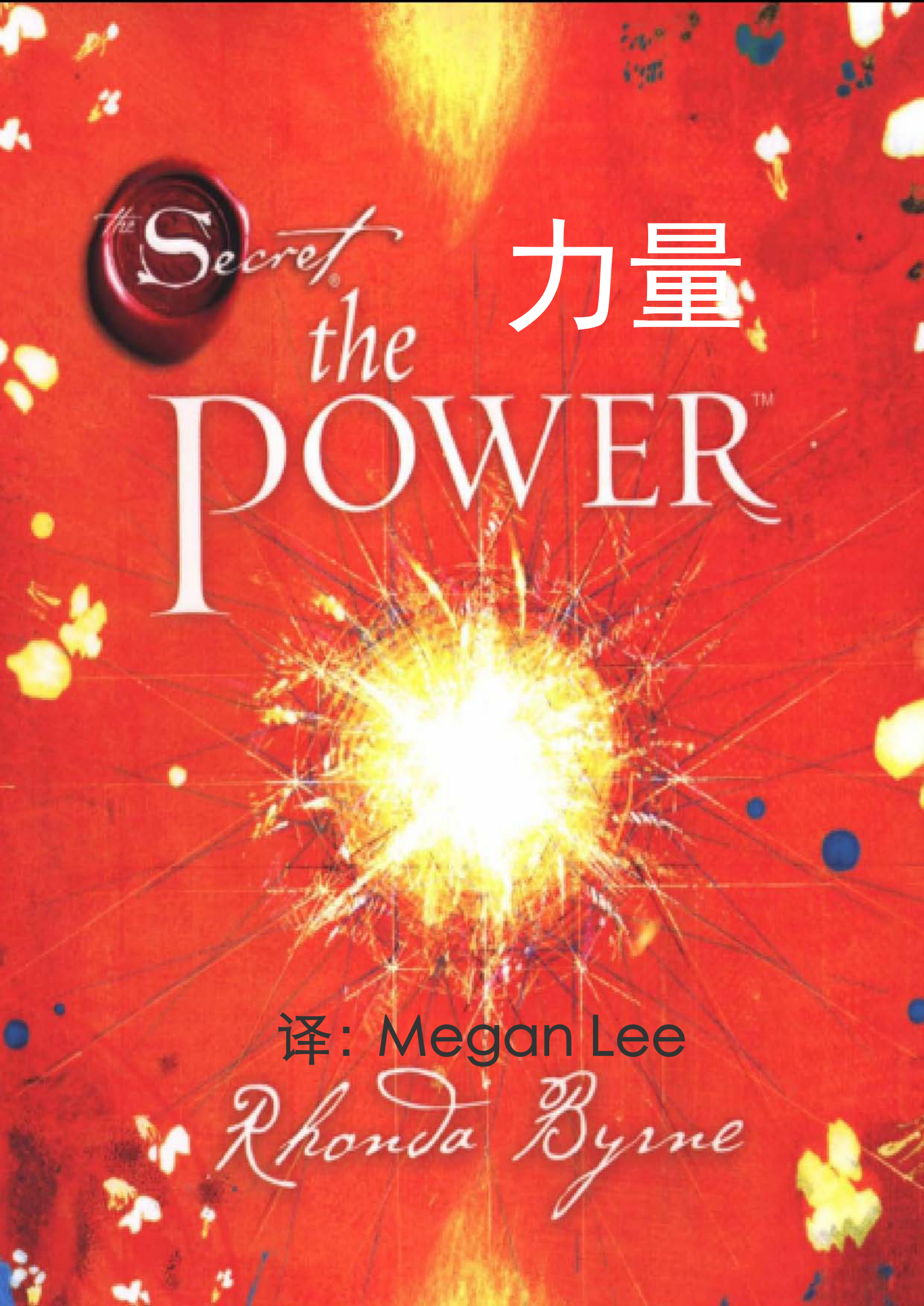

The Secret
力量
the
POWER™
译：Megan Lee
Rhonda Byrne

这是一本通向宇宙间最伟大力量的手册——那是一种让你能拥有你渴望一切的*力量*。

没有这种*力量*，你不可能出生。没有这种*力量*，地球上一个人都没有。每一次发现，每一项发明，还有一切人类文明创造的源泉都是这种*力量*。你会拥有完美的健康，难以置信的人际关系，你热爱的事业，充满幸福的人生，你会拥有你需要的一切金钱，去成为你想成为的，做你想做的，拥有你想要拥有的任何事。而这一切都来源于这种*力量*。

你梦想中的人生远比你意识到的要离你近得多，因为这种*力量*，这种能为你的生命带来一切美好的力量，就在你的内在。

想要创造一切，想要改变一切，你所需要的全部只有它……

那就是——*力量*！



力量

the POWER

Rhonda Byrne

译：Megan Lee

ATRIA BOOKS

NEW YORK LONDON TORONTO SYDNEY

“它是整个宇宙万物完美的起源。”

——翡翠石板 （约公元前 3000 年）

这本书是献给你的

目 录

译者序 ····· i

前言 ····· v

力量导读 ····· 1

第一章 力量是什么 ····· 5

第二章 感觉的力量 ····· 27

第三章 感觉频率 ····· 43

第四章 力量和创造 ····· 61

第五章 感觉就是创造 ····· 81

第六章 生命跟随你 ····· 99

第七章 力量的钥匙 ····· 117

第八章 力量和金钱 ····· 149

第九章 力量和关系 ····· 171

第十章 力量和健康 ····· 197

第十一章 力量和你 ····· 221

第十二章 力量和生命 ····· 241



译者序

亲爱的读者，感谢你翻开这本书，开启你无比美丽的心灵之旅，希望这本书完成原著者朗达·拜恩的目标，也是我的目标，那就是：把快乐带给你！

朗达·拜恩曾经以电影《秘密》闻名于世，她入选了美国《时代周刊》全球最有影响力 100 人。她写的《秘密》一书，被翻译成 46 种语言，成为世界级畅销书。现在，带着《力量》这本新书，朗达·拜恩回来了。在《力量》这本书中，她为你揭示了宇宙中唯一的最伟大的力量……

《力量》原文流畅简明，文字亲切可人，读起来温馨舒适，仿佛作者在耳边娓娓道来。Megan 在翻译时，刻意保持了原文简单流畅的风格。所以阅读过程中，你不会感到丝毫的压力和不舒服，你会非常放松，感觉到心中充满着暖暖的爱意。

朗达·拜恩在书中说，写书期间，她每次都是感受到深深的爱意后才开始动笔的。翻译过程中，Megan 也同样照做，我会开始先听自己深爱的音乐，想着自己爱的一切，感恩我生命里的得到的一切，一直到我感觉到心中的爱和感恩多得再也装不下时，一直到那种爱和感恩的温暖感觉让我忍不住想落泪时，我才

开始动笔翻译每一句话。所以，你读到的每一个字都在向你传达朗达和我深深的爱意、感恩还有祝福。

阅读的时候，请记得清空心灵，怀着孩子般的好奇和期待，好像你在等着你最亲爱的人给你讲睡前故事一样。敞开你的心灵，怀着雪一样的纯净，聆听无穷之爱传递给你的声音。你会惊讶于自己的改变！

《力量》虽然行文简单，但它并不是一次就能读完的书。请把《力量》带在身上，每次遇到烦恼、压力、伤痛、委屈，或者任何的不愉快时，请把它翻开静静地读一读，有些话你可能暂时还不理解，或许你还会抗拒，但是请不要放弃。用心灵去感悟，用行动去练习，不要被理性束缚。你会惊讶于你所得到的！意想不到的无限奇迹会在美丽的未来等你！

Megan 愿你能拥有完美的健康，圆满的人际关系，独立的经济能力，在富足中，享受轻松自在的人生。愿你能获得灵性的觉知，活出充满爱、感恩和富足的人生！请记住，不论你是谁，不管你在哪里，我都永远爱你，毫无条件地爱你！

I Love You!

欢迎来 Megan 的博客看看《力量》的视频教程。Megan 的博客地址是：http://blog.sina.com.cn/MeganLeeBJ

如果阅读学习过程中有任何疑问，欢迎你写邮件来探讨。Megan 还录制了中文版有声书，期待你写信给我：MeganLeeBJ@sina.com 一起享受伟大的心灵之旅！





前言

2004 年 9 月 9 号，我永远都不会忘记这一天。当我早上睁开眼睛的时候，似乎和平时没什么不同，但是我根本不知道，这一天会成为我生命中最重要的一天。

跟大多数人一样，我这一生都在不断奋斗，拼命工作来养家糊口，尽我所能地处理生活中的一切困难和障碍。但是 2004 年对我来说过得极其艰难，生活不断地带给我更多挑战，一直到 9 月 9 号那一天，我彻底被困境打败了。我的人际关系，健康，事业，还有财务状况都陷入了无法挽回的困境。接着，事情就这么发生了。

我的女儿递给我一本百年古书，然后我花了一个半小时读完了这本书，结果我的整个人生都改变了。我终于明白了为什

么我生命里会发生这一切，我立刻就明白了应该做些什么来改变现状，并且拥有我想要的一切。我发现了一个秘密，这个秘密被代代相传，但是在整个人类历史上，只有很少的人知道它。

从那时起，我眼中的世界开始变得不同。我曾经对生活的运作方式有一套自己的见解，但是我发现，这个见解和真相是*完全相反*的。我活了几十岁的年纪，一直相信生命中的一切，就是这么平白无故地发生在我身上的。但是现在，我才看到了难以置信的真相。

我还发现，大部分人根本就不知道这个秘密，所以我决心把这个秘密分享给整个世界。我克服了重重难以想象的困难，制作了一部电影，叫做《秘密》，2006 年，这部电影在世界范围发行。后来还是在这一年，我又写了一本书，也叫做：《秘密》。在这本书里，我又分享了更多我发现的东西。

当《秘密》出版的时候，人们口口相传，很快这本书就传遍了全球。今天，地球上每一个国家都有无数的人通过书中的知识，以难以置信的方式改变了他们的生命。

《秘密》这本书揭示了*吸引力法则*，这是统治我们生命的最伟大的法则。在 2006 年《秘密》这本出版之后，我又学到了很多，我把这一切都放到了《力量》这本书里。当你阅读《力量》的时候，你就会明白这样一件事，想要改变你的人际关系、财富、健康、幸福、事业，还有你的整个人生，你只需要一件事就足够了。

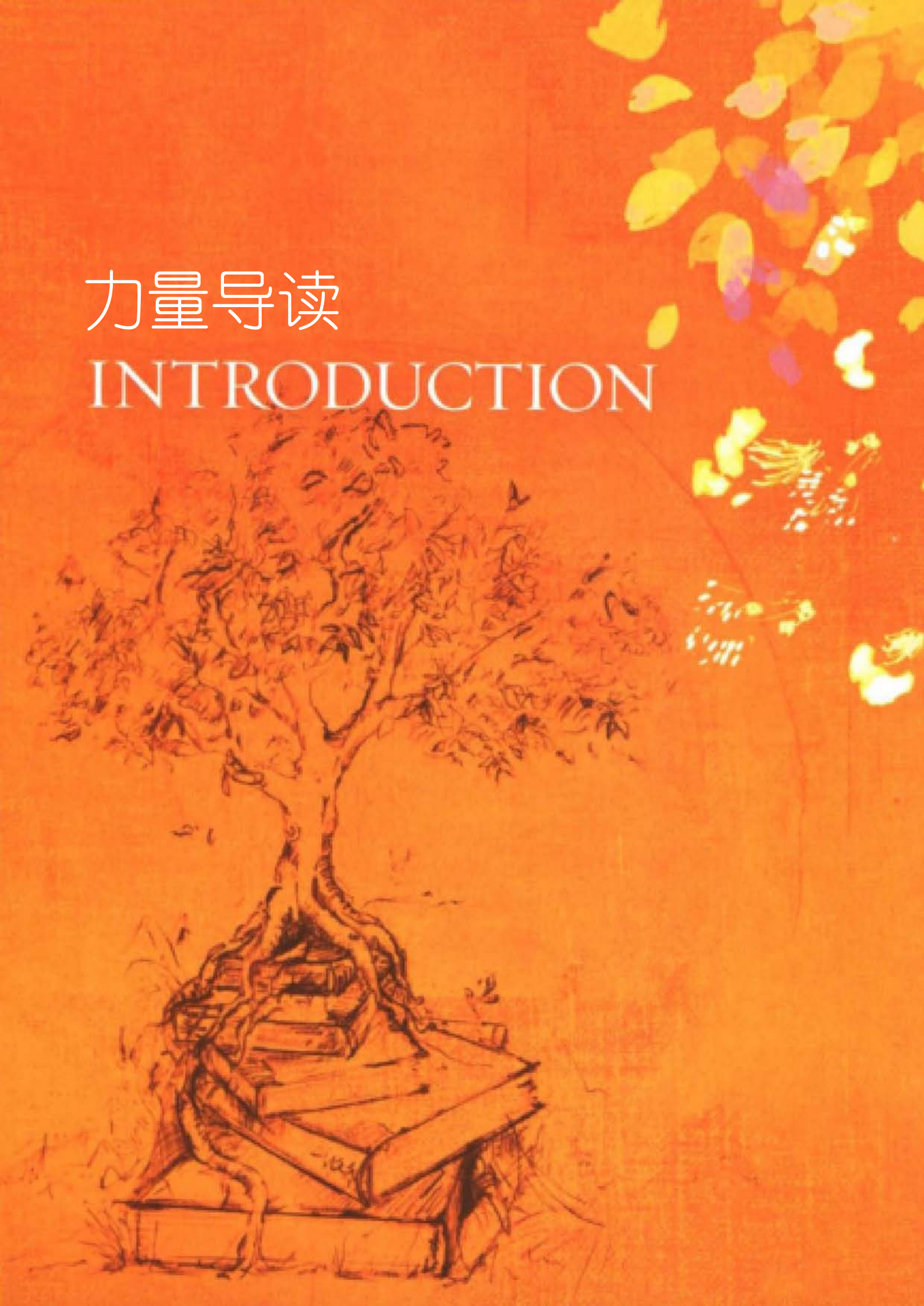
你不需要先去读《秘密》，再来读《力量》。因为《力量》这“一”本书，就已经包括了所有你需要知道的东西。不过，如果你读过《秘密》的话，《力量》会帮你把原来的认知，提升到无法估量的高度。

你还有那么多需要知道的事，关于你和你的生活，你还有那么多需要理解的事。这一切都是很好的。事实上，比很好还要好，这一切都是非凡无比的！



力量导读

INTRODUCTION



你命中注定会拥有*非凡无比*的人生！

你命中注定会拥有你爱和你渴望的一切。你命中注定要做一份令人兴奋的工作，在你热爱的领域成就一番事业。你命中注定要和家人还有朋友共享欢乐幸福。你命中注定会拥有你所需要的一切金钱，活出圆满精彩的人生。你命中注定要实现你的梦想，而且是你的全部梦想。如果你想去旅行，那么你注定将会踏上旅途。如果你想开家公司，那么你注定要拥有自己的企业。如果你想要学习跳舞，或者学开游艇，或者学说意大利语，那么，你命中注定要做这些事。如果你想成为音乐家、科学家、企业主、发明家，演员，或者是成为爸爸妈妈，不管你想要成为什么，你***命中注定***要成为它。

当你早上醒来的时候，你会充满了兴奋感，因为你知道，在这新的一天里，你会遇到很多很棒的事！你生来就是要过充满欢笑的生活，你生来就是要体会强大和平安的生命，你生来就是要去感觉到你自己有多棒，要知道你自己是多么有价值。当然了，生

命里会有很多挑战，不过，这也是命中注定的，因为每一次挑战都会帮助你成长，但是，你注定会克服一切困难和挑战。你命中注定是一个胜利者！你命中注定要拥有幸福！你命中注定要过*非凡无比*的人生！

你生来不是要受苦的。你生来不是要就这么痛苦地活下去，只能享受片刻快乐的。你生来不是为了要一周辛苦地工作五天，来换取周末一点点的闲暇时光的。你来到这个世上不是为了这么无精打采地活着，精疲力竭地结束每一天的生活的。你来到这个世上不是为了要去担心和害怕的。你也不是来受苦的。那么，你来到这个世上是为了什么呢？答案就是，你生来就是要过一种完美的人生，拥有你想要的*一切*。同时，你享受着快乐、健康、活力、兴奋，还有爱，因为，这就是非凡无比的人生！

你梦想中的生活，还有你渴望成为、渴望做、渴望拥有的一切，其实一直都离你很近，远比你知道的要近得多。因为那种能为你带来你渴望的*一切*的力量，就在你的里面。

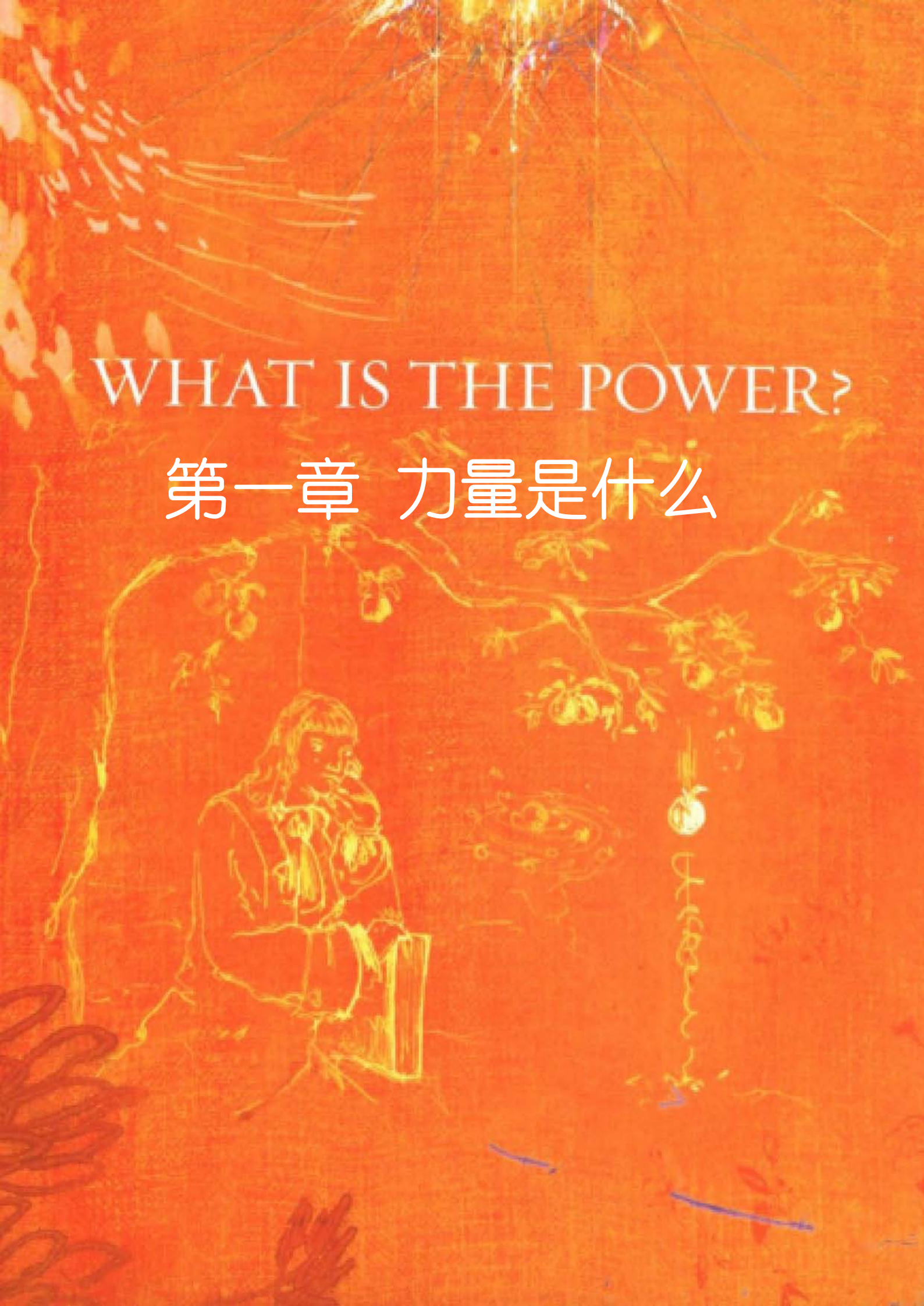
“有一种至高无上的力量和统治力，它遍布并统治着无边的宇宙。而你是这力量的一部分。”

Prentice Mulford（1834~1891）

普仁提斯·马尔福德　新思想作家

在这本书中，我想给你指出一条通向非凡人生的路。你将会发现你身上有一些不可思议的东西。你的生命，还有整个宇宙中都有一些不可思议的东西。生活比你想象的要轻松容易的多。而当你逐渐明白生活的运作方式还有你内在的力量时，你将会体验到魔法般的圆满人生——紧接着，非凡无比的人生将会是你的真实写照。

现在，让我们一起开启你的魔法人生吧！



第一章 力量是什么

“这种力量我无法描述，我只知道它是存在的。”

Alexander Graham Bell（1847~1922）

亚历山大·格雷厄姆·贝尔　电话发明者

生活非常简单，它一点都不复杂。其实你生命里只有两种东西，一种叫做“积极”，另一种叫做“消极”。你看，不管在你生命的哪个方面，不管是你的健康、财富、人际关系、工作还是幸福，要么它是积极的，要么它就是消极的。想想看，你是身体健康，容光焕发呢；还是缺乏健康，整天都觉得无精打采呢？你和其他人是关系融洽呢？还是觉得别人都难以相处呢？你的工作是给你带来无限活力、无限满足呢？还是让你觉得沮丧失望、一事无成呢？你的心里是充满着幸福呢？还是你一直都觉得很不开心呢？

如果你的生命里拥有更多消极的事，而不是积极的事的话，那么你就知道，肯定有些地方出了问题。因为你看到别人都活得那么开心，活得那么圆满，他们的生命里总是有那么多那么棒的东西。你心里有一个声音跟你说，我也值得拥有这一切！是的，你是对的。你***真的值得***拥有这一切，你***真的值得***拥有一种非常棒的人生，这种人生里充满着你渴望得到的，一切美好和伟大的事。

那些活得很棒的人当中，大部分人都不知道他们自己到底做了些什么，才获得了这一切。但是他们*的确*做了一些神奇的事。他们使用了一种力量，这种力量为他们的生命带来很多美好的东西。

你知道这种力量是什么吗？所有那些活得很精彩的人都在使用这种力量，毫无例外的。这种能给你的生命带来无限美好和无限积极的力量就是——*爱*。爱就是那个无所不能的伟大力量！

有史以来，每一位伟大的思想家，哲学家，先知和领袖们都在传授和教导着同一件事，那就是爱！每一个宗教的本质也都是同一件事，那也是爱！但我们当中有很多人都没有真正弄明白那些伟大的智慧和伟大的话。虽然这些教导都是伟人们专门讲授给他们所生活的时代里的人的，但是这些伟大的精神领袖为这个世界带来的唯一真相和讯息是永恒的，这个唯一的真相就是——爱！因为当你爱的时候，你就拥有了宇宙间最伟大的力量！

爱的力量

“爱是一种元素，尽管它并不可见，但是它和空气还有水同样真实。爱是一种行动着的、活着的、涌流着的力量。爱涌动着，就像大海中的波浪一样。”

Prentice Mulford（1834~1891）

普仁提斯·马尔福德 新思想作家



那些全世界最伟大的思想者和拯救者所说的爱，和大部分人心里所想的那个爱是不同的。你可能说，我爱我的家人，我爱我的朋友，我爱我最喜欢的事。事实上，真正的爱要比这些爱大很多很多。你知道吗？爱并不仅仅是一种感觉。它是一种积极的力量。爱不是软弱无力的，也不是不堪一击的。爱就是我们说的*那个*力量，那个你生命里的积极力量！爱能为你带来一切伟大和美好的东西。

因为*一切*伟大和美好的东西都来源于爱！你知道你生命里的积极力量到底有多少种吗？事实上，只有一种！大自然拥有很多伟大的力量，比如说万有引力、电磁力。这些伟大的力量我们看不见，摸不着，感觉

不到。但是我们所有人都不会怀疑这些伟大的力量是存在的。你知道吗？爱的力量也一样，爱的力量和万有引力，和电磁力一样，也是大自然拥有的一种伟大力量。我们看不见，摸不着，感觉不到它，但实际上，爱的力量要比自然界当中所有的力量都伟大得多。你看，在这个世界里，到处都能看见爱的痕迹。没有爱，就没有生命！

现在，我们来仔细想一想：如果没有爱，这个世界会是什么样呢？首先，你根本就不会存在，没有爱，你，还有你的家人和朋友们根本就不会出生。没有爱，没有一个人会诞生到这个地球上来。如果今天，就在这个时刻，爱的力量突然停止了，那么整个人类都会慢慢地从这个地球上消失。

实际上，历史上每一次伟大的发明和发现，还有每一种人类的创新，都来自于某一个人心中的爱。你看，要不是因为莱特兄弟的爱，我们根本就不能坐飞机，在云彩里穿行。要不是因为科学家、发明家还有探险家的爱，我们根本就不会有电，没有暖气，没有灯；我们根本就不能开车，不能打电话，没有家用电器，也没有任何高科技产品，我们根本就不会拥有这么轻松、美好和舒适的生活。要不是因为建筑师的爱，我们就没有家，没有房子，没有建筑，也没有城市。没有爱，就没有药，没有医生，没有急救设施。没有老师，没有学校，没有教育系统。我们根本就没机会去阅读一本书，欣赏一幅图画，聆听一首曲子，因为所有这一切都来源于积极的爱的力量。好，我们现在停下来，四处看一看，你看到了什么？灯，窗户，水杯，花朵，电话，书柜，电脑，楼房，公路，汽车，还有很多很多……现在，请记住：

“你所看见的一切都是爱!”

“没有爱，地球就是一座坟墓。”

Robert Browning（1812～1889）

罗伯特·布朗宁 诗人

爱的力量是你一切行动的源头

你想要成为的一切，做的一切，或者拥有的一切都来源于爱。没有爱，你根本就不会行动。没有爱，就没有一种积极的力量，能够推动你在早上起床，去工作，去玩儿，去跳舞，去聊天，去学习，去听音乐，或者去做任何事。没有爱，你就会像木头人一样，一动不动的，什么都不干。都是因为爱，你才有能量行动起来，去渴望你想成为的一切，去渴望你想做的一切，去渴望你想拥有的一切。爱的积极力量能创造任何美好的事，能增加任何美好的事，也能改变你生命里任何消极的事。你知道吗？在你生命的每一个方面，无论是你的健康，你的财富，你的事业，还是你的关系，在你生命的每一个方面，你都拥有一种力量，这种力量就在你的内在，就在你的内在，这种力量就是爱!

但你可能会想，如果在生命里我拥有一种力量，一种在我内在的力量，那么为什么我没有精彩的人生呢？为什么我的生活并不是十全十美的呢？为什么我不能拥有我想要的一切呢？为什么我不能去做我想做的事呢？为什么我的生命里不能每天都充满快乐呢？

答案就是：这是你的人生，这是你的决定！你拥有一个选择，你

可以选择去爱，去驾驭爱的积极力量，你也可以选择不去爱。并且失去这种力量。不管你是不是明白这一点，你生命里的*每一天*，你生命里的*每一个时刻*，你都在做这个选择！毫无例外的，每一次你在生命里经历一些美好的事，都是因为你选择了爱，选择了去驾驭爱的积极力量。而每一次你在生命里经历一些不好的事，都是因为你选择了不去爱，结果消极的事情就出现了。爱是你生命中所有美好事物的起因，缺乏爱是你生命中所有消极事情的起因。缺乏爱，你就会疼痛，你就会受苦！不幸的是在这个地球上，很明显还有很多很多人都弄不明白爱的道理，不理解爱的力量！就像整个历史上的人类一样！

“爱是世间最伟大而最神秘的力量。”

Pierre Teilhardde de Chardin（1881～1955）

德日进 牧师、哲学家

现在，就在此刻，在你读这本书的时候，你就在慢慢地敞开自己，让这种独一无二的力量进入到你，让所有美好的事情进入到你。你将会学习到怎样使用爱的力量来改变你的一切。但是你必须要先弄明白爱到底是怎么起作用的，你必须要先弄明白爱的法则才行。

爱的法则

整个宇宙都在一些自然法则下有序地运转着。我们能坐着飞机在天上飞，是因为我们的空气动力学和大自然的法则是一致的。我们过去不能飞行，但是现在可以，并不是因为大自然的法则改变了，大自然的法则并没有变，它一直都在那儿。原来我们不知道它在那儿，但

是我们找到了一种方法，一种能驾驭它的方法，然后，我们就飞起来了！就像统治着航空学的物理法则一样，就像电的法则和万有引力法则一样，也有这样一种法则，它是关于爱的法则。它一直都在那儿，原来我们不知道它在那儿，但是我们找到了一种方法，一种能驾驭它的方法，然后，我们就能够用它改变我们的生命。你必须要明白这个法则，这个宇宙间最强大的法则，我们把它叫做*爱的法则*，也叫做*吸引力法则*！

宇宙间的一切，从极大的星球，到极小的原子和分子，都在被吸引力法则掌控着。你看，太阳的吸引力掌控着太阳系里的所有行星，让它们都稳定地在自己的轨道上运转。地球的吸引力掌控着你，每一个人，每一种动物和植物，还有每一块矿石，让所有生命和物体都稳定地在这个星球上生活和存在。在自然界，吸引力无所不在：一朵鲜花吸引着蜜蜂，一颗种子在土壤里吸引着养分，每一种生命都在吸引着它的同伴。吸引力法则在所有的动物当中静静地运作着，从海洋里的鱼类，到天空中的鸟类，吸引力法则引导着它们繁衍后代，引导着它们成群结队地生活在一起。吸引力法则把你身体里的每一个细胞聚在一起，把你房子建筑材料里的每一个分子聚在一起，把你正在坐的这把椅子的每一个分子聚在一起。当你在路上开车的时候，它把你车子上的每一个分子聚在一起，当你喝水的时候，它又把你杯子里的每一个水分子聚在一起。无论你正在使用什么，都是吸引力法则让它成为你使用它时的样子。是吸引力让志趣相投的

人汇合，形成国家、城市、团体、俱乐部和社团。是吸引力让一个人爱上科学，让另一个人为烹饪着迷；是吸引力把人们引向不同的运动和风格迥异的音乐；是吸引力让人们爱上不同的动物和宠物。是吸引力把你拉向你最爱的事和地方；是吸引力让你遇到了你的朋友和你爱的人！

那么“吸引力”到底是什么呢？答案就是：吸引力*是*爱的力量！当你感到被你最喜欢吃的东西吸引时，你就是在感觉到爱！没有吸引，你就什么都感觉不到，所有的食物对你来说都是一样的。你根本就不知道自己会爱什么或者不爱什么，因为你不会被任何东西吸引。某个人吸引不了你，某个城市吸引不了你，房子、车子、运动，工作、音乐、衣服，任何事都吸引不了你，因为你的心里没有爱。而只有当你感觉到爱的时候，你才会体会到吸引的力量。

“吸引力法则或者说爱的法则……它们是同一件事。”

Charles Hannel（1866~1949）

查尔斯·哈奈尔　新思想作家

吸引力法则*是*爱的法则，而爱的法则是至高无上的法则。在爱的法则下，万事万物都处在和谐当中。从数不清的星系到数不清的原子，整个宇宙都在按照爱的法则运作，爱无处不在。同样的，你的生命也是在爱的法则下运作的。

英文里有一句话说 “like attracts like”。它的意思是：同类相吸。你是什么，你就吸引什么。吸引力法则就是这个意思。在你的生命里，吸引力可以简单地概括成一句话，*你给出什么，你就收回什么*；你奉献什么，你就获得什么。请记住，依照吸引力法则，无论你给出什么，你都会把同样的事吸引回你的身边。

“每一个作用力都有一个大小相等、方向相反的反作用力。”

Isaac Newton（1643~1727）

艾萨克·牛顿　数学家、物理学家



每一个“*给*”的动作，都创造出和它相应的“*得*”的动作。你得到的永远和你给出的一样多。不管你在生命中给出什么，它最终都

会回到你身上。宇宙在严格地遵循着这条法则，所以请记住，你*给出*什么，你就*收回*什么。

*给出*积极，你就*收回*积极。*给出*消极，你就*收回*消极。给出积极，你就会获得充满积极事物的人生。给出消极，你就会获得充满消极事物的人生。那么，你怎么知道自己给出的到底是积极的，还是消极的呢？很简单，你的想法和感觉会告诉你一切。

在任何时刻，你要么在给出积极的*想法*，要么在给出消极的想法。你或者在给出积极的*感觉*，或者在给出消极的感觉。不管你给出的是积极还是消极，你都会在生命里收回同样的事情。你知道吗？组成你生命每一刻的所有人、事、还有环境，其实都是你自己吸引来的。你给出了某种想法和感觉，所以，这样的人，这样的事，还有这样的环境，才会来到你身边。你的生命并不是平白无故就这么发生的，你在生命里收获的一切都是你给出的结果。

"你们要给人，就必有给你们的……因为你们用甚么量器量给人，也必用甚么量器量给你们。"

Jesus（约公元前 5～ 约公元后 30）

耶稣　基督教创始人 路加福音 6:38

你*给出*什么，你就*得到*什么。朋友搬家的时候，你去帮帮忙。那

么很快的，就会有人来给你帮忙。你对家人发怒，那么很快的，也会有人对你发怒。生命中充满着这样的循环。

你在用你的想法和感觉创造着你的人生。你所*想*和所*感觉*的一切创造了你所经历的一切。如果你去想并且去感觉说："今天我很倒霉而且压力很大。"那么，你就会吸引到所有的人、事和环境，来让你获得倒霉而且压力很大的一天。

如果你去想并且去感觉说："生活对我来说真是太美妙了。" 那么，你就会吸引到所有的人、事和环境，来让你获得美妙的生活。

你是一块磁石

吸引力法则从不失效，它总是根据你在生命中给出的一切来回应你。你就像一块磁石，吸引到你现在的财富、健康、人际关系、你的工作，还有你生命里的每一件事和每种经验。生命中的一切都是你给出的想法和感觉的回应。如果你对钱给出积极的想法和感觉，那么这种想法和感觉就会把你磁化成一块吸金石，让你吸引到能给你带来更多钱的人、事和环境。如果你对钱给出消极的想法和感觉，那么这种想法和感觉就会把你磁化成一块排斥金钱的磁石，同样的，你会吸引到相应的人、事和环境，让你的钱越变越少。

“人类是否会有意识地遵循爱的法则，我并不知道。但是那不要紧。爱的法则，就如万有引力定律一样，一直在发挥着作用，不管我们是否承认这一点。”

Mahatma Gandhi （1869~1948）

莫罕达斯·甘地 印度政治领袖

可以肯定地说，只要你去想去感觉，吸引力法则就一定会根据你的想法和感觉来回应你。它不关心你的想法是好是坏。只要你给出想法，一切都会自动而准确地回到你身上。就像回音一样，你说什么，它就回应什么。但是你明白吗？这就意味着，只要你改变自己的想法和感觉，你就能改变整个世界！所以，从现在开始，一定要记得只给出积极的想法和感觉，你会改变你的整个人生！

积极想法和消极想法

你的想法可以是你说的话，一种是你在头脑里想的话，一种是你用嘴巴说的话。当你跟别人说：“今天真不错啊！”，实际上你是先在头脑里有一个想法，然后再把它说出来的。你的想法也可以变成你的行动。当你早上起床的时候，你是先有起床的想法，再有起床的动作的。所以，没有想法，你就根本不会做出任何行动。

你看，怎么知道你说的话和你的行动是积极的还是消极的呢？只需要看看你的想法就行了，因为你的想法决定了你说的话和你的行动。但是，你又怎么知道你的想法是积极的还是消极的呢？很简单，请记住，当你在想你渴望的东西和你爱的事时，你就在给出积极的想法，当你在想你不想要的东西和你不爱的事时，你就在给出消极的想法。就是这么简单。

不管你在生命中想要什么，你想要它，都是因为你爱它。现在，我们来仔细想想这句话。你看，你不想要一些东西，是因为你不爱它，对吧？每一个人都只想要他爱的东西。没有人想要他不爱的东西。

当你在想或者在谈论你渴望，还有你爱的东西时，比方说："我爱这双鞋子，太漂亮了！"那么，你的想法就是积极的。而这些积极的想法就会转化成你爱的东西回到你身边——你会发现，你真的拥有了一双漂亮的鞋子，非常神奇！但是，当你在想或者在谈论你不想要和你不爱的东西时，比方说："我的天哪，看这双鞋，太贵了，简直就是抢钱！"。那么，你的想法就是消极的。而这些消极的想法就会转化成你不爱的东西回到你的身边——你会发现，你真的不管买什么都贵的要死。

你知道吗？大部分人其实都在*更多*地想或者谈论他们不爱的东

西，而不是他们爱的事。而那些拥有很糟的生活的人，都在更多地想或者谈论他们不爱的东西，而不是他们爱的事。当他们这么做的时候，他们就在不知不觉当中，把所有的美好都从自己的生命中夺走了。

你想要拥有很棒的生活吗？没有爱的话，你根本做不到。因为，那些拥有很棒生活的人，都在更多地想或者谈论他们爱的事，而不是他们不爱的东西。而那些拥有很糟的生活的人，都在更多地想或者谈论他们不爱的东西，而不是他们爱的事。

“有这样一个字，它能将所有的恨与疼痛化为云烟，那就是爱。”

Sophocles（公元前496~406）

索福克勒斯 希腊剧作家

只谈论你爱的事

当你跟人说：“唉，挣钱好辛苦啊。”“真难和那个人相处！”“我老是生病，老是觉得不舒服。”“哦，我的生意又赔本儿了。”当你在说这些话时，你就是在谈论你不爱的东西。当你跟别人在聊新闻里的坏消息，你跟别人说，我跟你说，某某某，还有那件事儿，真让我生气，真让我觉得扫兴。当你在说这些话的时候，你就是在谈论你不爱的东西。每一天，你身边都会发生很多很多小事；如果你老是去关注，去聊那些你不爱的东西，那么每一件小事都会给你的生活带来更多的困难，更多的挣扎。

所以你一定要记得，只去关注每一天发生的好消息。你跟自己说：“太棒了，这次约会非常完美!”“一切都那么准时，真开心!”“哈哈，我容光焕发，健康无敌!”“生意又有起色了，这次我们可真是大赚了一笔啊!”要记得常说：一切进展顺利，每个人都喜欢跟我打交道。因为只有当你谈论你爱的事，你才能把它们带到你身边。



如果你老是滔滔不绝地谈论消极的事，老是念叨着你不爱的东西，你就是在把自己关起来，就像是把鹦鹉关在笼子里那样关起来。每一次你多说一件你不爱的事，你就在自己的笼子外又加了一条铁栏杆，一直到你把自己完全封闭起来，把一切美丽的东西挡在外面，所有美好的事都没办法靠近你，没办法进入到你。

活得很棒的人都在***更多***地谈论他们爱的东西。而当他们这么做的时候，无限的美好就在源源不断地流入到他们的生命里。他们自由自在地，就像天空中翱翔的鸟儿一样。所以你想要拥有美妙的生命吗？你想要打破生活的牢笼吗？非常简单，记得给出爱，只谈论你爱的事，爱就会让你自由！



“你们必晓得真理，真理必叫你们得以自由。”

Jesus（约公元前 5～ 约公元后 30）

耶稣 基督教创始人 路加福音 8:32

爱的力量无所不能。不管你是谁，不管你正面临着什么情况，爱的力量会让你自由！

我认识一个女人，她就是单单靠爱，打破了生活的牢笼。在她结束了二十多年忍受屈辱的婚姻后，她一分钱都没有，还得想办法一个人把孩子们养大。可是，就在这种绝境中，这个女人从来不允许自己去怨恨，去生气，或是让任何不好的情绪在她心里扎根。她从来不说前夫的坏话，相反的，她要求自己只想积极的事，只说积极的话，她想象着自己已经拥有了梦中情人，一个完美而且很帅的新丈夫。她想象自己完成了在欧洲旅行的梦想。虽然她根本就没钱去旅行，但她还是申办了护照，而且为她的欧洲梦幻之旅买了很多她买得起的小东西。

你知道结局吗？她最后真的遇见了梦中情人，一个完美而且很帅的新丈夫。结婚后，他们搬到了新丈夫在西班牙的一栋海滨别墅里，他们一起在家里眺望着远处美丽的海景。现在她每天都生活地非常幸福。

你知道吗？你也可以改变你的生活。因为你身上，有一种无穷的力量。这种力量就是去想，去谈论你爱的事。当你爱的时候，你就启动了这种无穷的力量，来帮你把一切你爱的东西带到你的生命里。不过，你拥有的力量并不仅仅是给出积极的想法，真正的力量要比你身上的力量伟大的多，因为真正的力量来源于宇宙，来源于吸引力法则，伟大的宇宙会每时每刻关照你的想法和感觉，严格根据你的想法和感觉来回应你。所以，要想驾驭无穷的力量，你要记得，时时刻刻都选择只去感觉爱！

“爱就完全了律法。”

Saint Paul（约 5-67）

圣保罗 基督门徒 罗马书 13:10



第一章 力量要点

1. 爱不是软弱无力的，也不是不堪一击的。爱就是我们说的那个力量那个你生命里的积极力量！爱能为你带来一切伟大和美好的事。

2. 你想要成为的一切，做的一切，或者拥有的一切都来源于爱。

3. 爱的积极力量能创造任何美好的事，能增加任何美好的事，也能改变你生命里任何消极的事。

4. 每一天，每一时刻，你都拥有一个选择，你可以选择去爱，去驾驭爱的积极力量；你也可以选择不去爱，并且失去这种力量。

5. 吸引力法则是爱的法则，你的人生在按照爱的法则运作。

6. 在生命中，给出什么，你就收回什么。给出积极，你就收回积极。给出消极，你就收回消极。

7. 你的生命并不是平白无故就这么发生的，你在生命里收获的一切都是你给出的结果。

8. 不管你的想法和感觉是好是坏，一切都会自动而准确地回到你身上，就像回音一样。

8. 那些拥有很棒生活的人，都在更多地想或者谈论他们爱的东西，而不是他们不爱的事。

10. 只谈论每天发生的好事。谈论你的所爱，你就吸引来你爱的事。

11. 你有无限的能力去思考和谈论你的所爱，所以，你有无限的能力为自己带来生命中所有美好的事。

12. 去爱，因为当你爱的时候，你就在使用宇宙间最伟大的力量。



THE POWER OF FEELINGS

第二章 感觉的力量

“感觉就是秘密。”

Neville Goddard（1905～1972）

奈维尔·戈达德 新思想作家

你是一个感觉体

从你出生的那一刻起，你就总在感觉着什么，不光是你，每一人都是这样。当你睡觉的时候，你能停止你的意识思考，但是你却从来不会停止感觉，因为只要你活着，你就在感觉生命。你的本质，就是一个“感觉体”，你身体的每个部分被创造成现在这样子，这绝对不是偶然的，它们被创造成这个样子是为了让你能够对生命有所感觉。

你拥有视觉、听觉、味觉、嗅觉还有触觉这些“感官”，所以你才能“感觉”到生命中的一切。它们之所以被称为感官，是因为它们能让你感觉你所看到的，感觉你所听到的，感觉你所尝到的，感觉你所闻到和摸到的。你的整个身体都包裹在一层皮肤下，这也是一个感觉器官，因此你才能***感觉***到一切。

每一刻你的感觉要比其他任何事都重要得多，因为你现在的感觉正在创造着你的生命。

你的感觉是燃料

如果不去感觉，你的想法和话对你不会起任何作用。你一天里有那么多想法，但是那并不能转化成任何现实，是因为你的很多想法并没有激发起你内在的强烈感觉。要知道，你的感觉才是真正重要的事！

我们来把你的想法和话想象成一艘火箭，而你的感觉就是它的燃料。没有燃料，火箭就只是一个静止的飞行器，什么都干不了。是燃料为火箭提供力量，它才能腾空而起的。你的想法和话也一样。没有感觉，想法和话就只是什么都干不了的机器，是你的感觉为你的想法和话带来了生命力。

好，如果你想："我受不了我的上司，"这个想法就在表达你对你老板的一种强烈消极的***感觉***。也就是说，你在给出那种消极的***感觉***。自然而然，你和老板的关系会变得越来越僵硬。

如果你想："我的同事们都非常出色，非常棒！"，这些话就在表达你对同事的积极***感觉***，也就是说，你在给出那种积极的***感觉***。

结果你就会发现，你和同事的关系真的越变越好了。

"必须要借助情绪来为想法添加感觉，想法才能现形。"

Charles Hannel（1866~1949）

查尔斯·哈奈尔 新思想作家

好感觉和坏感觉

像生命中的其他事一样，你的感觉也可以是积极的或是消极的；你可以有好感觉，也可以有坏感觉。所有的好感觉都来源于爱！而所有的坏感觉都来源于缺乏爱。你的感觉越好，比方说你感觉非常开心，那么你就在给出更多的爱。你给出的爱越多，你就得到的越多。

你的感觉越差，比方说你感觉很绝望，那么你就在更多地给出消极。你给出的消极越多，你就会在生活里获得更多消极的事。消极的感情会让你感觉很糟，是因为消极的感情里根本就没有爱，而*爱*才是生命的积极力量。

所以说，你感觉越好，你的生活就会变得越好。

你感觉越差，你的生活就会变得越糟——除非你开始改变你的感觉。


love 爱
感恩 gratitude
joy 喜悦
激情 passion
excitement 兴奋
热忱 enthusiasm
hope 希望
满足 satisfaction
boredom 厌烦
恼火 irritation
disappointment 失望
担忧 worry
criticism 挑剔
愤怒 anger
hate 憎恨
嫉妒 envy
guilt 内疚
绝望 despair
fear 恐惧

当你感觉好的时候，相应的，你的想法也是好的。你不可能一边感觉良好，一边又拥有消极想法！同样，你不可能一边感觉很糟，一边又拥有积极的想法！

要知道你每时每刻在给出什么，看你的感觉就行了。因为你的感觉是准确的反射，是精确的测量方法，它能精准到最细微的程度。当你感觉好的时候，你不需要关心其他任何事，因为你的想法，话和行动都是正面的。只需要随时感觉良好，你就能轻轻松松地给出爱，这样，一切的爱都会回到你身上。

好意味着好

大多数人都明白感觉好是什么样，感觉很差又是什么滋味，不过他们并没有意识到其实大部分时间，他们都活在消极感觉中。人们认为，当他们感觉不好的时候，比如，悲伤、痛苦、愤怒或者恐惧，他们都在感觉到极端的消极。实际上，上面说的这些感觉的确都不太好，不过，消极感觉是分不同等级的。

如果你感觉“还行”的话，你也许会觉得，“还行”是一种积极的感觉，因为你并没有感觉很坏嘛。这里我要说的是，如果一直以来，你的感觉都非常非常不好，那么感觉“还行”对你来说当然要好的多了。但其实感觉“还行”也是一种消极的感觉，因为感觉“还行”根本就不是感觉好！感觉真的很好才是感觉好。好的感觉意味

着你真的很开心，你充满欢乐、兴奋无比、激情昂扬、活力无限！而如果你的感觉是“还行”、“凑合”的话，或者你根本就没有任何感觉的话，那么生活对你来说就会是“还行”、“凑合”或根本什么都不是！那并不是一种精彩绝妙的生活，而感觉真的很好才能让你拥有真的很好的生活！

“衡量爱的唯一方法就是无法衡量的爱。”

Saint Bernard of Clairvaux（1090~1153）

圣伯尔纳多　基督教修士、神秘主义者

当你感觉很快乐时，你就在给出快乐，你将收回快乐的经验，快乐的环境和快乐的人，而且不管你走到哪儿都是这样的。从很小的事——比方说电台播放了你最喜欢的歌，到比较大的事——比如涨了工资，所有这些经历都是吸引力法则在回应你快乐的感觉。当你很恼火时，你就在给出恼火，那么，你将会收回让你恼火的经历，让你恼火的情形，让你恼火的人，而且不论你走到哪儿都是这样的。从很小的事——比方说一只讨厌的蚊子，到比较大的事——比如车又报废了，所有这些经历都是吸引力法则在回应你恼火的感觉。

每一种感觉都把你和爱紧紧结合在一起，因为爱是一切好感觉的源头。激情、兴奋和热忱，所有这些感觉，都来自爱，当你持续不断地感觉到激情、兴奋和热忱时，宇宙就会回应给你一个充满激情、兴奋和热忱的生活。

你可以学会使用好感觉的力量，不断地感觉更好，更好，把这种力量放大到极致。把你的好感觉放大到极致，控制你的好感觉，下意识地不断把它加强，直到你的感觉好到不能再好。去放大你的激情，去沉醉在热忱的感觉当中，去尽可能多地唤醒你内在的兴奋，不断地更强烈地去感觉它！当你感觉到热情，感觉到兴奋，当你沉醉在这种感情中，当你不断加强你的感觉，当你不断地这么做的时候，你就在给出更伟大的爱，结果呢，你生活中的一切都会无比精彩！

当你感觉很好的时候，你也可以通过寻找你爱的事来增强它。每天坐下来写这本书之前，我都会花几分钟的时间来放大我的好感觉。为了感觉更好，我不断地去想一切我爱的事，一件接着一件，比如我的家人、朋友、我的家、花园里的花、天气、颜色、环境、事件，我去回忆这个礼拜、这个月、这一年发生了什么我爱的事。我不断地在头脑里列举着我爱的一切，一直到我觉得一切都这么奇妙迷人。接着，我才坐下来开始动笔。要增强你的好感觉真的就是这么简单，而且，你可以在任何地点，任何时间这么做。

你的感觉揭示着你在给出什么

现在你就可以判断出，在你生活的每个方面，你是正在给出更多的好感觉呢，还是不好的感觉呢？在你生活的每一个方面，财富、健康、工作、你跟每一个人的关系，在所有的方面，你的感觉都

都是你在这个方面给出东西的准确映射。

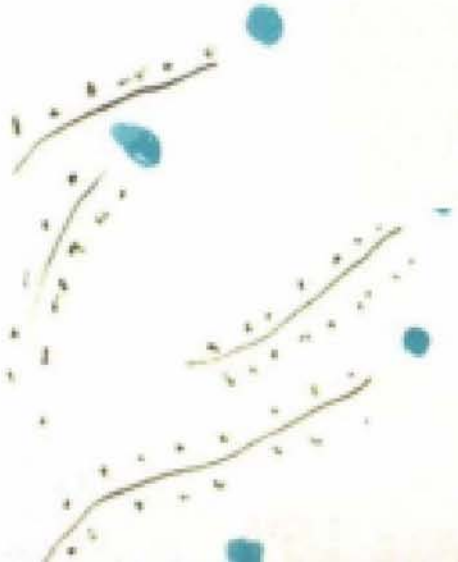
当你在想钱时，你的感觉告诉你关于钱，你给出了什么。如果因为你的钱不够花，在想钱的时候你感觉很不好，那你就会吸引钱不够花的消极环境和消极经验。因为那就是你给出的消极感觉。

当你在想工作时，你的感觉告诉你关于工作，你给出了什么。如果你对工作感觉很好，你就会在工作中收获积极的环境和经验——因为，那就是你给出的积极感觉。当你想你的家人，健康，或者任何对你重要的话题时，你的感觉都在告诉你你正在给出什么。

“留心你的情绪和感觉，因为你的感觉
和你的可见世界之间是有联系的。”

Neville Goddard（1905～1972）

奈维尔·戈达德 新思想作家



生活并不是就这么平白无故地发生的；生活在*回应*你！生活是你要求的！你生活的每个领域都是你要求的。你是你生命的创造者。你是你生命之书的作者。你是你生命记录片的导演。你的生活会怎样，完全由你来决定，由你给出的来决定。

你能够感觉到的好感觉有无穷个阶层，这就表明，你能将自己的生命提升到无穷的高度。你的坏感觉也有很多阶层，不过，消极感觉有一个底限，低于这个底限你就受不了了，所以这就迫使你再一次选择好感觉。

好感觉如此奇妙迷人，而坏感觉让人如此不堪，这并不是偶然的。因为，爱是生命的最高统治法则。通过你的好感觉，爱在呼唤你，爱在吸引你，所以你才能活出你命中注定的精彩人生。通过坏感觉，爱也在呼唤你，因为坏感觉在告诉你说，你正在把自己从生命的积极力量中推开。

一切都和你的感觉有关

生命中的一切都和你的感觉有关。你生命中的每一次决定都基于你的感觉。你生命里唯一的激励力量就是你的感觉！

不管你在生命中想要什么，你想要它是因为你爱它，而且它能让你感觉很好。不管你在生命中不想要什么，你不想要它是因为它让你*感觉*很不好。

好，你想要健康，因为身体健康感觉很好，一直生病感觉不好。你想要钱，能买到你喜欢的东西感觉很好，买不了的话就感觉不好了。你想要拥有愉快的人际关系，因为这能让你感觉很好，而棘手的人际关系让你感觉很不好。你想要幸福，因为幸福让你感觉好，而不幸福当然感觉不好了。



好感觉在激励着你去渴望你想要的一切，因为你想要的一切都是好感觉能给你的。那么你怎么能收到一切好事呢？要去拥有好感觉！金钱渴望你，健康渴望你，幸福渴望你。所有你爱的一切都想要你。它们迫不及待地想要来到你的生命里。但是你要先给出好感觉才行。你并不需要靠奋斗和挣扎才能改变你生活的环境。你需要做的一切就是通过好感觉来给出爱。你想要的一切都会出现。



你可以利用好感觉来驾驭爱的力量——这种力量会为你的生命带来一切美好的事。你的好感觉告诉你说，这就是通向你渴望的一切的路。你的好感觉告诉你说，当你感觉好的时候，生活也会很美！但是你要*先*给出好感觉才行！

如果你一生都在跟自己说："如果我有一个更棒的家的话，我才会开心起来。""我要是有个新工作或者升职的话，我才能开心。""等孩子大学毕业了我再开心吧。""我不会开心的，除非我能有更多的钱。""我旅行的时候才会开心。"或者你说"等我的公司赚钱了我才会开心。"你知道么？如果你这么想的话，你永远都不会拥有你说的一切，因为你的行为违背了爱的运作方式。你的行为在违背吸引力法则。

请记住，一定要"先"去感觉快乐，"先"去给出幸福，你才能收回让你快乐的事。不可能还有别的方法。因为不管你在生活中想*获得*什么，你都要先*给出*什么。你是你的感觉的掌控者，你在掌控着你的爱，而爱的力量会给你带回任何你给出的。

第二章 力量要点

1. 每一刻你的感觉要比其他任何事都重要得多，因为你现在的感觉正在创造着你的生命。

2. 你的感觉是你想法和话语的力量。你的感觉是真正重要的事！

3. 所有的好感觉来源于爱！所有消极的感觉来源于缺乏爱。

4. 每种好感觉把你和爱的力量结合在一起，因为爱是一切好感觉的源泉。

5. 想增强你的好感觉，想想所有你爱的事。一件接着一件不停地想。不断列举出所有你爱的事，一直到你的感觉好到不行！

6. 你对生命每一方面的感觉，精确地反映了你在每一方面给出了什么。

7. 生命不是平白无故就这么发生在你身上的——生命在回应你！你生命里每一个领域的现状都是你自己召唤来的，你通过你给出的来召唤生活里的一切。

8. 好感觉有无穷个阶层，这就表明，你能将自己的生命提升到无穷的高度。

9. 所有你爱的一切都想要你。金钱渴望你，健康渴望你，幸福渴望你。

10. 你并不需要去奋斗，去挣扎才能改变你生活的环境。通过好感觉给出爱，你想要的一切就会出现。

11. 一定要“先”去感觉快乐，“先”去给出幸福，你才能收回让你快乐的事。不管你在生活中想获得什么，你都要学会先付出！





第三章 感觉频率

如果你能感觉它，你就能收到它

宇宙中的一切都是有频率的，万事万物都有一个磁性振动的频率。你的想法和感觉也有频率。好感觉意味着你正处在爱的积极频率上。坏感觉意味着你正处在消极频率上。不管你的感觉是什么，不管它是好是坏，你的感觉都决定了你所处的频率。你就像一块磁石，吸引着和你的磁性振动频率一样的人、事和环境！

如果你感觉充满激情，你充满激情的思想振动就会吸引来充满激情的人、事和环境。如果你充满恐惧，你充满恐惧的思想振动就会吸引来充满恐惧的人、事和环境。你永远都知道你所处的频率，因为你所处的频率总是会精准地被你的感觉反映出来。所以，任何时刻，你都能改变你的频率，只要你改变感觉就行了，这样，你周围的一切都会改变，因为你已经跳到了一个新的频率上。

你和某人的关系，可以充满了幸福、欢乐，兴奋、满足或是任何一种好频率的感觉。你和某人的关系，也可以充满了无聊、烦躁、沮丧、担忧、憎恨、压抑或是任何一种坏频率的感觉。这段关系会引发任何结果。你对关系的感觉，才是真正决定在这段关系中会发生什么结果的因素。不论你在这段关系中给出什么，你都会收回和你给出的完全相同的事。如果在一段关系中，大部分时间你都感到很快乐，那就意味着你在给出爱，所以你就一定会在这段关系中收回爱和快乐，因为那是你给出的频率嘛。

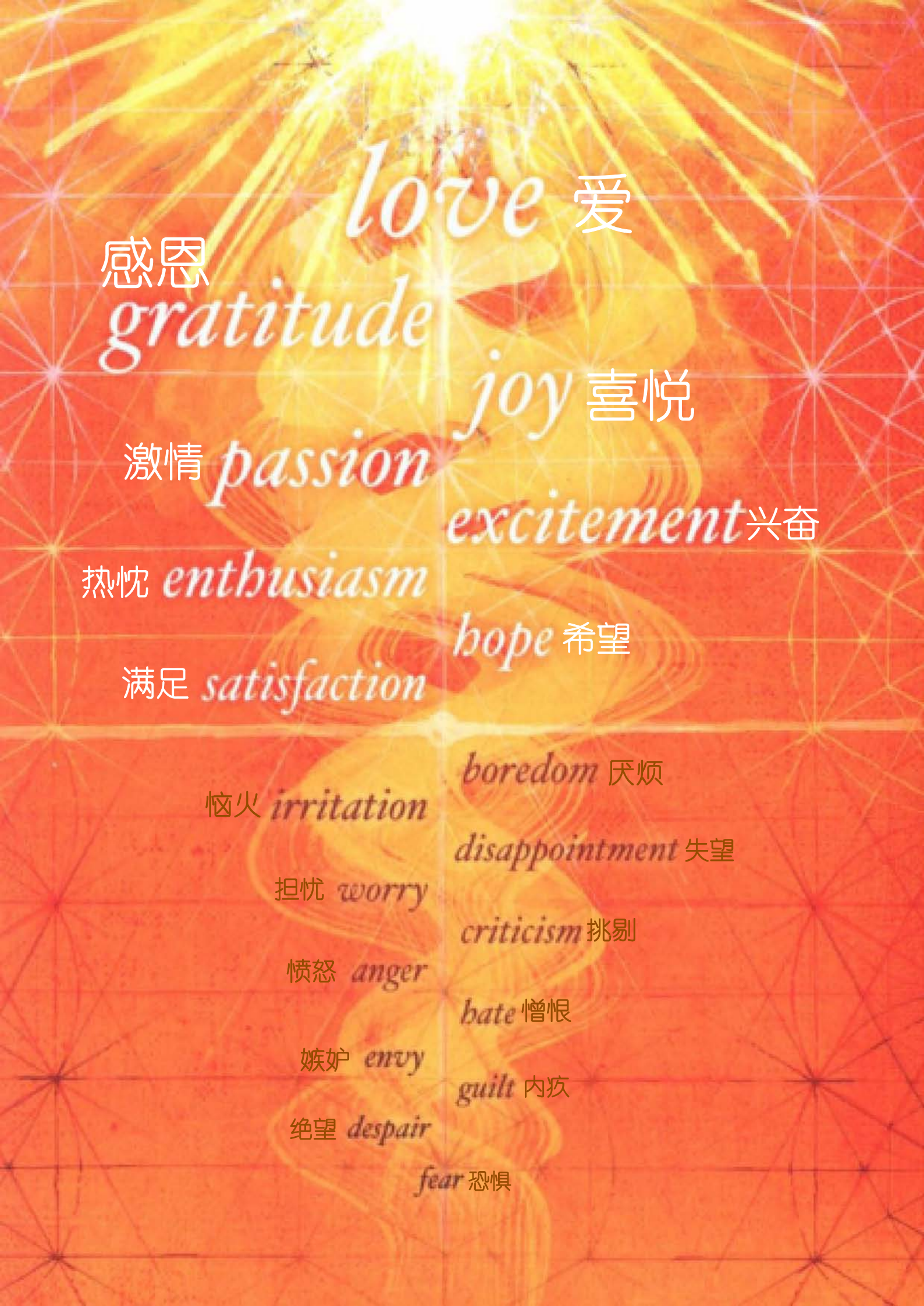
“感觉的转变就是命运的转变。”

Neville Goddard（1905～1972）

奈维尔·戈达德 新思想作家

我们来看看这张感觉频率图。你看，不管在你生命的哪个方面，你都有很多不同层次的感觉频率。通过你的感觉，是你自己决定了你在某个方面的最终结果。

对于钱，你可以感觉到兴奋、快乐、喜悦、充满希望，也可以感觉到担心、害怕或者沮丧。对于健康，你可以感觉到狂喜、热情、幸福，也可以感觉到失望或焦虑。所有不同的感觉


love 爱
感恩 gratitude
joy 喜悦
激情 passion
excitement 兴奋
热忱 enthusiasm
hope 希望
满足 satisfaction
boredom 厌烦
恼火 irritation
disappointment 失望
担忧 worry
criticism 挑剔
愤怒 anger
hate 憎恨
嫉妒 envy
guilt 内疚
绝望 despair
fear 恐惧

频率都在那儿等你来选择。因此，你将决定你会收回什么样的生活。

可能你想去旅行，不过你说，“我很失望耶，因为我根本没钱去旅行。”那么在旅行这件事上，你正在感觉失望，而感觉失望就说明你正在处在失望的频率上，接着你就会吸引令人失望的环境，让你真的无法去旅行。真的很想去旅行吗？那你就要先改变你的感觉。爱的力量会为你安排好一切，让你真的能踏上梦想的旅途。不过，你要先把自己放在一种好感觉的频率上才行。

当你改变你对外在环境的感觉，你就在给出一种不同的感觉，你就处在一个不同的感觉频率上。所以外在环境*一定*会改变自己，来影射你的新感觉。如果生命里发生了一些消极的事，你是可以改变它的。永远都不晚，因为你总能改变自己的感觉。在生活的每个方面，要想得到你爱的一切，要想把一切变成你深爱的样子，你需要做的全部就是改变你的感觉！

“如果你想获悉宇宙的秘密，那么就用能量，
频率和振动的方式来思考。”

Nikola Tesla（1856~1943）

尼古拉·特斯拉　无线电和交流电发明者

不要把自己的感觉机制放在自动挡

很多人都不知道感觉好的力量居然这么大。因此呢，不论外界环境给他们什么，他们就通过自己的情绪反射或回应什么。他们把自己的感觉机制调到自动挡，让*自己的感觉*来对外界环境做出反应。而不是*自己*有意识地来控制自己的感觉机制。所以当好事发生在他们身上的时候，他们就感觉好，当坏事发生在他们身上的时候，他们就感觉不好。他们根本就没发现，其实正是他们自己的感觉，才*引起*了周围发生的一切。他们在不知不觉当中，用消极的反应来*回应*外界的消极，因此，他们就*招来*更多消极的感觉和消极的坏境。这样他们就被自己的感觉拖进了一个恶性循环的漩涡。他们的生活没完没了地在消极的漩涡里打转，怎么也转不出来。因为他们根本没意识到，他们可以改变自己的生活，而且只需要改变自己的感觉频率就能改变一切!

“重要的并不是发生了什么，而是你对发生的事怎么反应。”

Epictetus（55-135）

爱比克泰德 希腊哲学家

要是你的钱不够用，自然你对钱的感觉也不好喽。不过要是你一直对钱感觉不好的话，你的生活也不会有什么大的改观。如果你老是对钱给出消极的感觉，你在对钱发出消极的频率，那么，你就会收回消极的环境，比方说：突然有几笔很大的账单，你必

须要还钱。东西无缘无故坏掉了，你得花钱修。这些消极环境会把你本来就不够用的钱消耗的更快。不过，当你对这些事，比方说一笔大账单有消极的感觉时，你就在对钱给出消极的感觉，当然了，你就会招来更多让你的钱消耗得更快的事。

每一秒，你都有机会来改变你的生命。因为在每一秒，你都能改变自己的感觉方式。不要管自己在前一秒的感觉到底是什么。你也许会说，我觉得我可能犯了很多错，不过这都没有关系，原谅自己，因为根本就没有人在责怪你。当你改变你的感觉方式，你就把自己放到了一个不同的频率上。吸引力法则会立刻回应你。在你改变自己感觉的那一个时刻，你的过去就完全不见了，消失了。在你改变自己感觉的那一刻，你的整个生命就完全改变了！

“不要浪费一秒的时间去悔恨，因为怀有感情
地思考已逝的过错，就是在重复毒害自己。”

Neville Goddard（1905～1972）

奈维尔·戈达德 新思想作家

爱的力量不听任何借口

要是你生活中的一切并不是你爱的一切，那并不意味着你不是一个好人，也并不意味着你是一个没有爱的人。我们每个人的生命目标，就是去用爱来征服消极。不过，大多数人的问题是，他们只爱一小会儿，然后就马上就停止给出爱了。每个人一天当中都要这么做好几百次。他们给出爱，然后马上就停止爱；给出爱，

马上就暂停爱。他们给出的爱根本就不够，这样的话，爱的力量怎么能给他们带回所有美好的事呢？我这么来想这个问题吧，某一刻，你温柔地拥抱了你爱的人，你给出了爱，然后过了几分钟，你找不到钥匙了，或者路上堵车了，或者你找不到停车位了，然后你就开始烦躁，这个时候，你就停止了爱。某一刻，你和同事一起开怀大笑，你给出了爱，过了几分钟，你去吃午餐，结果你喜欢吃的东西卖光了，你就开始很失望，这个时候，你就停止了爱。马上到周末了，你很开心，你给出了爱，结果又收到了账单，你又停止爱了。所以每天，你就这么一直不停地绕圈子，爱一会儿，然后又不爱，爱一会儿，然后又不爱。爱一会儿，然后又不爱。一直这么没完没了地原地打转。

你要么在使用爱的力量给出爱，要么就没有，要是你一直为自己不去爱而找借口，你就不是在使用爱的力量。找借口说你为什么不爱某件事只会为你的生活添加更多的消极。所以当你为自己不爱某件事而找借口时，你就又落入了消极感觉的圈套，你就会给出更多的消极。

“持怨就像握一把要丢向他人的热媒炭。你是那个被烫伤的人。”

Gautama Buddha（公元前 563~公元前 483）

释迦牟尼 佛教创始人

如果你去约会，结果搞得一团糟，然后你很愤怒，你去责怪别人，这时候，你就是在使用“责备”这个借口在拒绝给出爱。但爱的法则才不管你有什么借口呢，只要你没有给出爱，它就不会给你带来任何爱。所以*你*给出责备，*你*当然就收回责备了。不过你可能并不会被你责备的那个人反唇相讥，可能你会从别的地方遭到另外一个人的责备，不管怎么样，你肯定会收回的。爱的力量不听任何借口，它只管你给出什么。你会收到你给出的，就是这么回事。

不管事情多小，一样都起作用

责备、批判、找茬、抱怨都是消极的形式。所有这一切都会带来不和谐。不管是大的责备还是小的抱怨，只要你在抱怨，在责备，你就在给出消极。你抱怨天气，抱怨交通，抱怨政府，抱怨你的爱人，孩子，父母，抱怨排那么长的队，抱怨经济，食物，你的身体，你的工作，客户，生意，抱怨东西太贵，抱怨噪音，或者抱怨商家的服务，这些看起来都是小事，可是所有这些小事加在一起，吸引力法则就会还给你一个超级大的消极。

所以，不要再说什么“真可怕啊，太恐怖了，恶心死了，太让人讨厌了!”因为当你说这些话的时候，你是怀着很强的消极感的。你说的这些话一定会变成现实回到你身上。这就意味着，是你自己在给你的生活贴上了那些标签！难道你不觉得多用用那些很美妙的词会更棒吗？所以请记得养成习惯，多说一些积极的话吧：“太棒了，令人振奋，好极了，真不错啊，太精彩了!”

你可以拥有你爱和你渴望的一切，但是你要先把自己调到爱的频率上才行。这就是说，不要再找任何借口了，毫无条件地给出爱吧。别再找更多的理由和借口不去爱，这样你就是在拒绝让自己接受一切你渴望的事。你不去爱的借口，会阻止你获得你梦想中的精彩人生。

“我们送入别人生命里的一切，转而又回报给我们自己。”

Edwin Markham（1852-1940）

埃德温·马卡姆 诗人

我们假设，你去商店买东西，服务员惹了你，你去抱怨他，然后过了几个小时，你接到邻居的电话，他跟你抱怨说：“喂，你家的狗真讨厌，一直叫，好烦人啊！”，你不知道这两件事之间是有关系的吧。吃午饭的时候你跟朋友说别人的坏话，然后一回到公司你就发现大客户出了严重的问题，你不知道这两件事之间是有关系的吧。吃晚饭的时候，你谈着新闻里刚播的坏消息，然后晚上你就开始肚子疼睡不着觉了，你也不知道这两件事之间是有关系的吧。

我们假设，你正开着车，看到有人掉了东西，你就帮人家把东西捡起来，10 分钟之后，超市外面车位很紧张，不过你刚好把车停在超市门口的一个空车位上，你不知道这两件事之间是有关系的吧。你很开心地辅导孩子做作业，哦，第二天你发现，你拿到

的退税金比你原来想的要更多一些，你不知道这两件事之间是有关系的吧。你帮了朋友一把忙，过了两天，老板犒劳你，给了你两张免费的球票，你也不知道这两件事之间是有关系的吧。所以在你生命的每一个时刻和每一个环境中，你都在收回你给出的东西，不管你有没有发现这两者之间的关系。

“没有源于外在的事，一切事物源于内在。”

Neville Goddard（1905～1972）

奈维尔·戈达德 新思想作家

平衡点

如果你能给出多于 50%的好想法和好感觉的话，你就越过了一个平衡点。就算你只是给出 51%的积极想法，你也能拨动生命的天平！我们一起来看看这是为什么吧。

当你给出爱的时候，爱不光为你带回积极的环境，它还会为你带回更多的爱和积极！这些新来的正面事务会帮你吸引到*更多*的积极，为你的生命添加更多的爱，就这样一直不停地循环下去。每一件事都是有磁性的，都能吸引同类的事，所以自然而然的，好事连连，一件接着一件，不断发生，就是因为好事能帮你吸引来*更多*的好事。

我们常说：“喜事成双，好事连连。”就是这么回事。好事一件接着一件发生，一直不停。原因就是你给出了更多的爱而不是消极，而当爱回到你的时候，就给你带来了更好的事。

我们也常说：“祸不单行，坏事不断。”这是因为你给出了更多的消极而不是爱。而当消极的事回到你身上时，它就引发了更多糟糕的事。你可能觉得这是运气不好，实际上跟运气一点关系都没有，就是吸引力法则在起作用，是吸引力法则在精准地掌控着一切。不管是好事还是坏事，它们发生在你身上，都是因为你曾经给出过这些东西哦。你的好运或者厄运转变的唯一原因，就是因为你抵达了平衡点，改变了你生命天平倾斜的方向而已。而你到达你平衡点的方法就是改变你的感觉。

“因此，它能让你过上美好生活，永远免受任何伤害；因此，你会化作一股积极力量，把一切富裕与和谐吸引到自己身边。”

Charles Hannel（1866~1949）

查尔斯·哈奈尔　新思想作家





要改变你的生命，你要做的就是通过好想法和好感觉给出 51% 的爱，这样才能拨动你生命的天平。当你给出更多的爱而不是消极时，你就到达了平衡点，那么来到你身上的爱就会通过吸引力法则带回更多的爱。突然间好事加速倍增。过去，你总是接受消极，倍增消极，但现在你在生活的每一个领域总是接受美好，倍增美好。这才是你的生活应该成为的样子哦！

早上醒来时，你就处在这一天的平衡点，你可以选择精彩美妙的一天，也可以选择麻烦不断的一天。这一天要怎样度过，完全由你来决定——通过你的感觉就行！不管你在感觉什么，你都在给出什么，而不管你走到哪儿，你给出的都会是你收到的，这一点确定无疑。

当你满心欢喜地开启每一天的生活，一直保持饱满的情绪，这一天你会过得非常棒！但是如果你一早起床就情绪很差，你也不主动做点什么来改变它，那么这一天你就肯定会过得不怎么样。

一天的好心情并不仅仅影响到这一天，它还能改变你的明天，甚至你的整个一生！如果你一直都保持良好的情绪，甚至你睡觉的时候都在笑，那么第二天你肯定会一大早就活力无比，兴高采烈的。你不断地感觉更好，感觉更好，吸引力法则就会不断地把你的好感觉加倍，再加倍，这样随着日子一天天过去，你的生活会变得越来越好！

“活在今天，不是昨天，只是今天。活在当下，
不要把时光交给明天。”

Jerry Spinelli (1941-)

杰瑞·斯皮内利 儿童作家

这么多的人都没有把今天活好，他们满脑子都在想未来会怎么样，但是未来是要靠*今天*的时光来创造的。真正重要的是你怎样来感觉*今天*。因为这是*唯一*能决定你未来的因素。每一天，你都有机会选择新的生活，因为每一天，你都站在你生命的转折点。而每一天你都能改变未来——通过你感觉的方式。当你将你的天平拨向感觉好的一边，爱的力量会瞬间改变你的生活，快得你无法相信！





第三章 力量要点

1. 宇宙中的一切都是有磁性的，每件事都有磁性频率，也包括你的想法和感觉。

2. 不管你的感觉是什么，不管它是好是坏，你的感觉都决定了你所处的频率。你就像一块磁石，吸引着和你频率一样的人、事、和环境！

3. 任何时刻，你都能改变你的频率，只要你改变感觉就行，这样你周围的一切就都会改变，因为你已经跳到了新的频率上。

4. 如果生命里发生了一些消极的事，你是可以改变它的。永远都不晚，因为你总能改变自己的感觉。

5. 很多人把自己的感觉机制调到自动挡，让自己的感觉来对外界环境做出反应。他们根本就没意识到他们的感觉是他们遭遇的一切事的起因。

6. 想改变一切——不管是财务状况、健康、关系，还是别的任何什么——你都要改变你的感觉方式！

7. 责备、批判、找茬、抱怨都是消极的形式。所有这一切都会带来不和谐。

8. 不要再说什么“真可怕啊，太恐怖了，恶心死了，太让人讨厌了!”多说一些这样的话吧：“太棒了，令人振奋，好极了，真不错啊，太精彩了!”

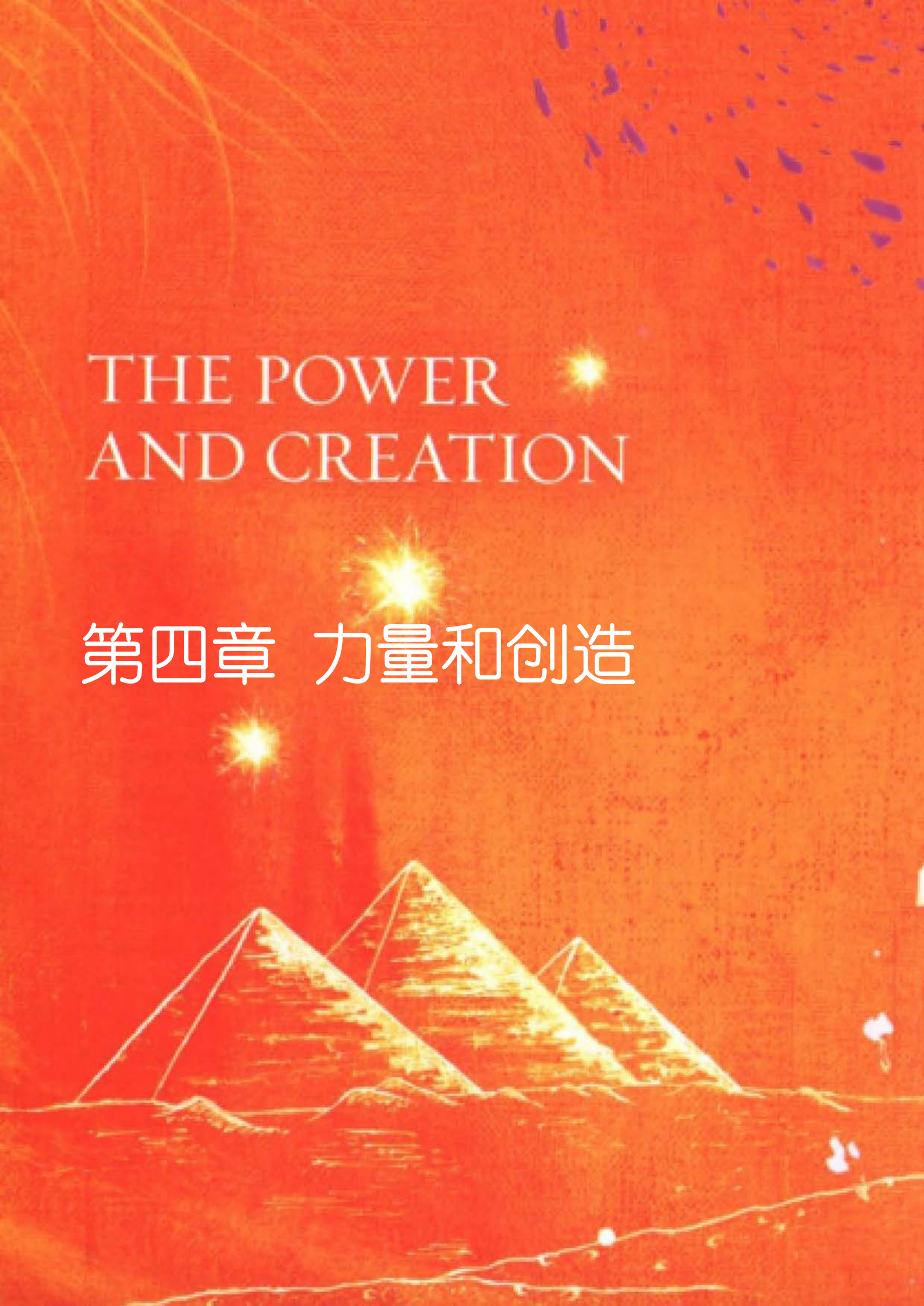
9. 就算你只是给出 51%的积极想法，你也能拨动生命的天平!

10. 每一天，你都有机会选择新的生活，因为每一天，你都站在生命的转折点。而每一天你都能改变未来——通过你的感觉方式。



THE POWER AND CREATION

第四章 力量和创造



“你生命的每一刻都充满无穷的创造力，宇宙取之不尽。只要提出一个足够清晰的要求，你真心渴望的一切必定会来到你身上。”

Shakti Gawain（1948~）

莎克蒂.高文　作家

在接下来的几章里，你将会学到如何使用爱的力量，轻松地吸引财富、健康、事业、生意、爱情还有人际关系。使用这种方法，你就能把生活转变成你梦想的一切。

要想实现你的某个渴望，你只需要按照“创造过程”中的三个步骤做就行了：不管是你想拥有你渴望的事，还是想要改变你不想要的事，“创造过程”都是一样的。

创造过程

想象它，感觉它，接收它

1.想象

全神贯注地去想象你渴望的事。想象自己正在和你的渴望***在一起***。想象自己正在***使用***你的渴望。想象自己正在和你的渴望***一起***做事。想象自己正在***拥有***你的渴望。

2.感觉

在你想象的同时，一定要对你想象的事***感觉***到爱。你必须要想象出那种正在和你的渴望***在一起***的感觉。你必须要想象出那种正在***使用***你的渴望的感觉。你必须要想象出那种正在和你的渴望一起做事的感觉。你必须要想象出那种正在***拥有***你的渴望的感觉。

你的想象把你和你的渴望连接在一切。你对爱的欲望和感觉创造出一种磁场，这种磁性吸引力把你的渴望吸引到你身边。完成这一步，你就完成了整个“创造过程”中，属于你应该完成的部分。

3.接收

爱的力量会通过一切可见的和不可见的自然力，把你的渴望带到你身边。它会调集相应的环境，事件和人来帮你获得你爱的事。

不管你想要什么，你都要全身心地去感受。渴望***就是***爱，而且除非你在心里有一种极其强烈的渴望，否则你就不会拥有足够的力量来驾驭爱。你必须要真的渴望它才行，你必须要有职业运动员渴望比赛的那种强烈欲望，有舞者渴望登上舞台的那种强烈欲望，有画

家渴望拿起画笔的那种强烈欲望。你必须要全身心地渴望你所想要的，因为渴望是一种强烈的爱。而你只有给出爱才能收回爱。

不管你想在生命中获得什么，不管你在生命中想做什么，不管你在生命中想拥有什么，“创造过程”总是一样的。给出爱才能收回爱。想象它，感觉它，接收它。

当你在使用“创造过程”的三个步骤时，感觉并想象你已经拥有了你想要的一切。而且绝对不要从那种状态中脱离出来。为什么呢？因为吸引力法则会记住所有你给出的，因此你必须想象并且感觉你现在就拥有它！

如果你想减肥，那么给出爱的感觉吧，现在就想象并且感觉你已经拥有你渴望的那种身材，而不是天天想象和感觉自己怎么那么肥。如果你想要旅行，那么给出爱的感觉吧，现在就想象并且感觉你已经在旅途上了，而不是天天都想象和感觉自己怎么连旅游的钱都没有。如果你想在运动、表演、歌唱、乐器、某个爱好，或者自己的工作中取得进步，那就在你想要的事上给出爱吧，去想象，去感觉，不管你爱的是什么。如果你想要拥有更圆满的婚姻和更合意的伴侣，那么给出爱吧，去想象和感觉你正在和梦中情人一起过着无比幸福的生活，你会惊讶于你所得到的！

“信仰是坚信你还没看到的；信仰的回报是看到你所坚信的。”

Saint Augustine of Hippo（354~430）

圣·奥古斯丁 神学家、主教

当你在使用“创造过程”的三个步骤时，你可以尝试着从吸引一些不寻常的事开始。而当这件不寻常的事成真的时候，你就会对你拥有的力量深信不疑了。

有位年轻的女士就是从吸引一朵不寻常的花开始的。她想的是一朵很美的白色马蹄莲。她想象着自己的手里正捧着这朵花，花朵散发着甜美的香气，她的感觉非常真实，仿佛她手里真的有一朵新鲜的白色马蹄莲一样。两个礼拜之后，她去朋友家吃晚餐，而餐桌中央恰恰是一只装满了白色马蹄莲的花瓶，而且花的品种和颜色刚好是她想象过的。看到这些花她非常兴奋，但是她一丁点儿都没跟朋友说起过自己想象花这回事儿。而那天晚上当她起身回家的时候，朋友的女儿突然从花瓶里摘了一朵白色马蹄莲放到了她的手上！

“想象是创造的开始。你想象你所渴望的，你祈盼你所想象的，最终你创造你所祈盼的。”

George Bernard Shaw（1856~1950）

萧伯纳 剧作家、诺贝尔文学奖获得者

给出它-收回它

一定要记住，吸引力法则说：无论你给出什么，你都收回什么。你可以把吸引力定律想成镜子、回音、回旋镖，或者复印机，这可以帮你更清晰地去感觉和想象你的所爱。吸引力法则就像镜子，因为镜子能精确地反射它面前的一切；吸引力法则就像回声，因为回声能精确地反射出原本的声音。吸引力法则就像回旋镖，因为你怎么把它扔出去，它就怎么回到你身边。吸引力法则就像一台复印机，因为不管你给复印机什么文件，它都能完全精确地给你一份一模一样的副本。

几年前，我去巴黎出差，我记得有一天走在街上的时候，一位女士从我身边翩然而过，她穿了一条非常漂亮的裙子，那可真是我见过的最漂亮的裙子，品质上乘，制作精美，是典型的巴黎风格。我立刻感觉到心里充满了爱意，我说“多漂亮的裙子啊!”

几个礼拜后的一天，我正在澳大利亚墨尔本的路上开心地开车去上班，过红绿灯的时候，突然有个司机非法掉头，我不得不停在路边。这个时候呢，我就往路边一家店的橱窗里扫了一眼，结果我吓了一跳，因为那个橱窗里刚好摆着我在巴黎见过的那条裙子。当时，我真的以为我正在做梦耶。到公司以后，我给那家店打了个电话，他们说刚好收到一条从欧洲寄来的巴黎风格的裙子，就是我在橱窗里看见的那条，当然不用说了，裙子的大小恰好是我的尺码。而当我去店里买裙子的时候，这条裙子正在打五折，店员还跟我说，他们根本没订购这条裙子，不知道怎么回事，这条裙子就莫名其妙地出现在他们的采购单里！

在得到这条裙子的整个过程中，我只做了一件事，那就是去爱它。因为我这么爱这条裙子，所以它就从巴黎飞跃重洋来到澳大利亚边区的一条街上。这条裙子经历了一系列环环相扣的奇妙历程，最终来到我的身边。这就是爱的磁力！这就是爱的吸引力在发挥作用！

想象

“对于我们的想象力来说，这个世界只是一块画布。”

Henry David Thoreau（1817~1862）

亨利·大卫·梭罗　超验主义作家

当你积极地想着任何你想要和你爱的事，你就在使用爱的力量。当你在想着积极的事、好事，你就是在对这件事感觉到爱。爱就是你给出的东西，而爱也必将是你收到的东西。要是你能想象它，并且能感觉它，你就一定能收到它。

不管你在想象着什么，一定要记得不要去想那些会带给别人伤害的事。如果你想的事会给别人带来伤害，那根本就不是爱，那是缺乏爱。任何想象出的消极和伤害，都会变成同样的后果，回到那个心怀恶意的人，毫无例外。因为，你给出什么，*你*就收回什么。

不过呢，关于爱的力量和想象力，我想告诉你一些很棒的事。你知道吗？你能想到最让你 High 的事，还有你能想到的最好的事，和爱的力量能给你的比起来，根本什么都不是！真的是这样的。因为爱无边无际！如果你想要充满活力和欢乐，如果你想对生活充满难以置信的热情，没问题，因为爱的力量会把这一切都给你。那种充满了健康的感觉，那种充满了幸福的感觉，一切都是那么棒，棒得远远超出你的想象！我告诉你这些，这样你的想象力就会开始挣脱束缚，打破界限，你的生命会获得绝对的自由！把自己的想象力推到极限吧！不管你想要的是什么，去想象你能想到的最好和最 High 的事吧！

那些在生活中苦痛挣扎的人，还有那些享受着美妙生活的人，他们之间有什么区别呢？如果归纳成一件事的话，那就是爱，那些拥有出色生命的人总想着自己爱和自己渴望的事，他们比其他任何人都更强烈地去***感觉***他们深爱的一切！而那些在生活中挣扎的人，都在无意中想象和***感觉***着负面和消极的事。道理就是这么简单，但是就是这同样简单的道理，造成了两类人生活的天壤之别。仔细睁开眼睛去观察，你会明白这句话的道理。

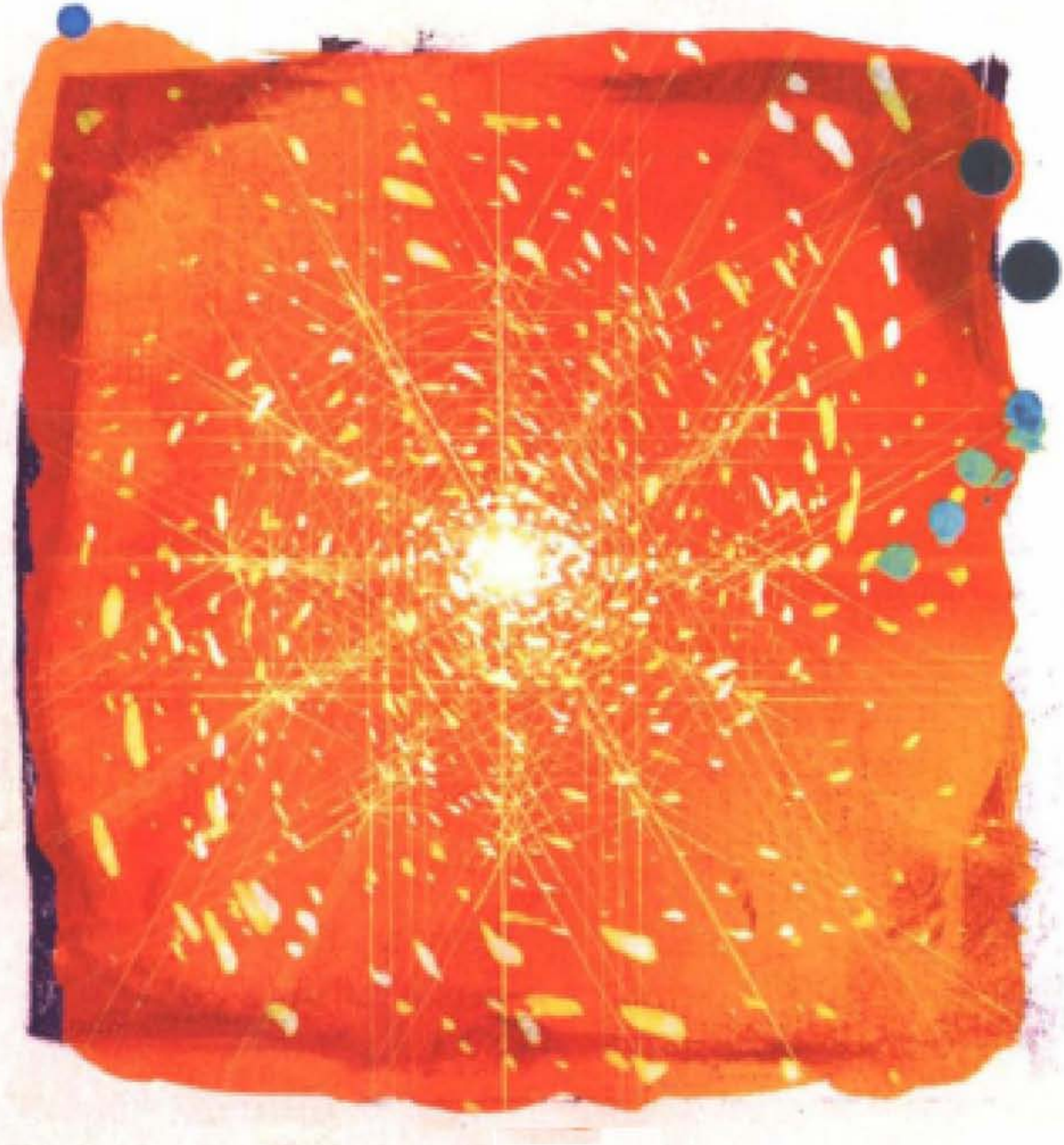
“拥有卓绝超群头脑的秘密，完全在于对想象力的使用”

Christian D. Larson（1874~1862）

克里斯蒂安·D 拉尔森　新思想作家

历史表明，那些敢于想象不可能事物的人，都是那些打破人类极限的人。在人类的每一个知识领域，不管是科学、医学、运动、艺术还是科技，那些敢于想象不可能事物的人永远被历史铭记。他们打破想象力的界限，因此他们改变了整个世界。

你的整个人生是你曾经想象的结果。一切你拥有的和你没有的，一切你生命的现状和环境，都是你曾经想象的结果。问题是，大部分人都在想象最差的事！他们用世界上最强大的工具跟自己对着干。人们不是去期待最好的结果，而是在恐惧中想象一切都会出问题。而如果你不断地想象它和感觉它，它就会发生。在生命的每一个方面，你能拥有的最好和最 High 的东的东西吧。因



为你能想到的最棒的东西，对于爱的力量来说，是根本不费吹灰之力的。

当我跟家人定居美国的时候，我们让人把家里 15 岁的狗 Cabbie 空运过来跟我们一起住。Cabbie 飞来美国不久的一个晚上，他从院子外篱笆上的一个小洞钻出去了。我们家的房子建在山坡上，所以地点根本就不是太理想。我们就黑

乎乎地沿着大街小巷一路找到山上，可是根本就看不到 Cabbie 的半个影子。

当女儿和我一起找狗的时候，消极而痛苦的感觉越来越强烈，让我们很难受。我知道我们应该立刻停下来，马上改变自己的感觉。消极的感觉告诉我们，我们正在期待最差的事。我们必须马上改变消极的感觉，去想象能够发生的最好的事情。那个时候，什么结果都还有可能发生，所以我们必须要选择我们期待的那个最好的结果。我们必须要想象和感觉 Cabbie 已经回家了。

我们回家后，想象 Cabbie 已经回来了。我们往他的碗里放了点儿吃的，好像他就在等着我们喂他吃东西一样。我们想象着他从门廊穿过，脖铃叮当叮当地响。我们跟他说话，还叫他的名字，好像 Cabbie 就在那儿一样。女儿睡觉的时候，想象着十五年来一直陪着她的最好的朋友就躺在身边，像往常一样。

第二天清早，我们在山脚的一棵树上看到一条通告，说有人找到一条小狗，他就是 Cabbie。正如我们想象的一样，我们的狗平安地回家了。

不管你面临的是什么样艰难的处境，都要想象和感觉最好的结果。当你这么做的时候，你就会改变外在的环境，你就会拥有你想要的现状。

你能想象的，都是存在的

“创造仅仅是已存在之事在有形世界的投射。”

Srimad bhagavatam（公元 9 世纪）

圣典博伽瓦谭 古印度经文

你能想象的一切渴望，都已经存在了！不管它是什么，只要你能够想象它，那它就是存在的。

5000 年前，古老的经文上记录说，所有的创造都已经完成了，所有可能被创造出来的事都已经存在了。现在，5000 年之后，量子物理学已经证明，万事万物的所有可能性在此刻都是存在的。

“天地万物都已造齐。”

创世记 2:1

这就意味着，关于你和你的人生，不管你能为自己想象出什么，它们都已经存在了。你不可能想象出那些不存在的事。创造已经完成。每一种可能性都已经存在。当你想象着自己打破世界纪录，去远东旅行，充满健康，成为父母。你在做这些事的全部可能性都已经存在于创造中。如果它们不存在，你根本就不可能想象到它们，想要把你的热爱和渴望从无形的想象带到有形的世界中来。你需要做的全部就是去想象和感觉爱，对你渴望的事的强烈的爱。

想象你的生活是你想要的生活，想象你要的一切。每天都把想象带在身上吧。帮自己一个忙，*想想*和所有人的关系都完美无瑕会是什么感觉，*想想*你的事业突然开始扶摇直上会是什么感觉，*想想*你有足够的钱来做你爱做的一切会是什么感觉，*想想*你能永远做你爱做的一切会是什么感觉，*想想*你天天都荣光焕发会是什么感觉，*想想*你能一直做你最爱做的事会是什么感觉，用你的所有感官去想象你想要的一切。如果你想去意大利旅行，那么就*想象*橄榄油的香气，*想象*意大利面的味道，*想象*耳边萦绕着性感的意大利语，*想象*古罗马竞技场里石头的触感，*感觉*你人现在就在意大利！

给你提个小建议，不管是在谈话，还是有个想法，一定记得这么开头：“*想象一下如果*……”然后在后面加上所有你渴望发生的事！比如说，你跟朋友聊天，他们眼红同事升职，那么你就可以帮朋友

一个忙，你可以说：“想象一下如果你没得到那个职位的原因是，公司要给你一个更高的职位，赚更多的钱！这绝对是有可能的啊！”因为真相就是，你的朋友职位更高，薪水更多的可能性已经存在了。如果你的朋友能够想象和感觉到它，那么一切都能成为现实！

“原子或基本粒子本身并不真实；它们形成了一个充满各种潜在性或可能性的世界，而不是一个充满实物或事实的世界”

Werner Heisenberg（1901-1976）

沃纳·海森堡 量子物理学家、诺贝尔奖获得者

运用想象力，给自己制造点小游戏，让自己感觉好极了。不管你能想象什么，它都正等着你，它已经在无形世界中完全被创造出来了。想要实现它，你就要使用爱的力量，你就要去感觉和想象你的爱。

给你讲个故事，有一个刚毕业的年轻女士。她费力地花了好几个月去找工作。问题是她根本不知道怎么在没有工作的情况下，想象自己正在工作。她天天都在日记里写说她很感谢即将到来的工作，但是还是没工作。然后她突然意识到，她拼命地一次次申请工作的绝望动作，其实就是在向吸引力定律清晰地大喊说：“我根本就没工作。”

接下来，我要告诉你这位小姐到底做了些什么，让自己的生活发生了天翻地覆的变化。她决定开始使用想象力，活在一种已经拥有工作的状态中。她把闹钟调早了，好像自己需要开始起床去工作一样。在日记里，她开始感谢自己在新工作里逐步取得成功，而不是继续写感谢自己找到了工作。她买了自己每天上班要去穿的衣服，还去银行给自己办了一张工资卡。不到两个礼拜，朋友给她推荐了一个职位，她去参加了面试，得到了那个职位，然后得到了她在日记里写过的一切。

用小道具来帮自己的忙

“每当你允许自己去思考其他人、事、条件或环境建议给你的，你就不是在追随自己的思想。你就不是在追随自己的渴望而是借来的渴望。使用你的想象力，来决定你想思考和想做的事。”

Christian D. Larson （1874~1862）

克里斯蒂安·D 拉尔森 新思想作家



当你使用“创造过程”的时候，你可以使用所有可能的小道具来帮你获得已经拥有的感觉。道具可以是衣服、图片、照片，还有相关的小东西，让身边充满着道具，这样，你就能拥有那种已经拥有这种生活的感觉了。

如果你想买新衣服，一定要保证你的衣柜里有足够多的衣架来挂新衣服。如果你想让更多的钱来到你身边，那么翻翻自己的钱包，里面是干净整齐，有足够的空间来放钞票呢，还是塞满了乱七八糟的纸条呢？如果你渴望完美的伴侣，你一定要想象并且感觉那个人就在你的身边。看看自己，你是睡在床的中间？还是睡在床的一侧呢？你感觉到爱人就睡在身旁，就睡在床的另一侧了吗？你的伴侣是不是正和你呆在一起，你的衣橱里有一半的空间挂着空的衣架，用来挂你爱人的衣服，你这样做了吗？吃饭的时候你是孤零零地只摆一套餐具呢，还是摆好两套餐具，因为爱人正和你一起享用晚餐呢？单单腾出空间给你的伴侣是一件很简单的事。尽全力避免日常行为和你的愿望相互抵触，你要使用各种各样的道具，让自己被各种各样的道具环绕着，好像你想要的事正和你在一起。这些都是你能用道具做的简单小事，但是效果绝对让你难以想象。

再讲个故事吧，有个女士，就是用了道具和想象这两样东西得到了一匹马。她这一辈子都想要一匹马，不过她根本买不起。

她一直想要一匹栗色的摩尔根阉马，摩尔根马要好几千美金才能买到。所以，每一次她在厨房里往外看的时候，她都想象着她想要的马就在窗外。她把笔记本电脑的屏幕背景换成一匹栗色摩尔根马。她一有空就在纸上画马的速写。她开始留意卖马的消息，尽管她根本就买不起。她带着孩子们去商店一起试穿马靴，挑选马鞍。她把自己能买的都买了，马毯、牵马绳、马刷，还把它们摆在自己天天能看到的地方。过了一阵子，她去了镇上的一个马展。马展上有一个抽奖活动，奖品是一匹栗色的摩尔根阉马，正好就是这位女士天天想象的那匹马耶。你猜出结果了吗？这位女士中奖了，马是她的了。

感官也可以做道具，使用你所有的感官去感觉你现在已经拥有想要的东西。你可以用皮肤去触摸它，你也可以在想象中去品尝它，闻到它，看见它，聆听它！

一位男士调用了所有的感官来帮自己拿到了 Offer，也就是工作邀请。三年以来，他申请了 75 个职位，却都没成功。接下来，他开始使用想象力和感官来感受梦想中的职业啦。他仔细想象出办公室的每一个细节，他在想象中触碰着电脑键盘。闻着自己宽敞崭新的桃木办公桌散发的柠檬清香。他想象出同事们就在身边，还给他们取了名字，和他们谈话，跟他们开会。他甚至还在中午休息的时间吃着墨西哥玉米卷。七个礼拜以后，他开始得到

了面试机会，接下来，面试机会接二连三出现。到最后，居然有两家很棒的公司抢着要他。他接受了其中最喜欢的那个，而这个工作就是他梦寐以求的那种！

你要知道，当你完成了“创造过程”中你需要做的事，创造就完成了！那个你爱的事不属于你的旧世界就消失了。你来到一个全新的世界，你想要的那样东西就在这个世界里，尽管你可能还看不到它。不过请记住，你早晚会得到它！



第四章 力量要点

1. 使用爱的力量，不管你想拥有你渴望的事，还是想要改变你不想要的事，“创造过程”都一样：想象它，感觉它，接收它。

2. 你的想象把你和你的渴望连接在一切。你对爱的欲望和感觉创造出一种磁场，这种磁性吸引力把你的渴望吸引到你身边！

3. 想象你正和你的渴望在一起。想象的同时，一定要对你想象的事感觉到爱。

4. 全身心地去感受你的渴望，因为渴望就是爱，你必须要给出爱才能收到你爱的！

5. 当你积极地想像任何你想要的和你爱的事，你就在使用爱的力量。把你的想象力推到极限，不管你想要的是什么，都去想象你能想到的最棒和最 High 的事。

6. 不管你想象的渴望是什么，它都已经存在了！它是什么并不重要，重要的是：“如果你能想象它，它就已经在创造中存在了。”

7. 不管你是在谈话，还是有个想法，一定记得这么开头：“想象一下如果……”然后在后面加上所有你渴望发生的事！

8. 使用道具。让身边充满道具，道具可以是衣服、图片、照片，还有相关的小东西，这样你就能想象并感觉你已经拥有你想要的。

9. 感官也可以做道具，使用你所有的感官来帮你感觉现在已经拥有想要的东西。感觉它，品尝它，闻到它，看见它，聆听它！

10. 当你完成了“创造过程”中你需要做的事，你就来到了一个全新的世界，你想要的那样东西就在这个世界里，尽管你可能还看不到它。不过请记住，你早晚会得到它！





第五章 感觉就是创造

“当你的感觉和你的愿望相冲突时，感觉会成为胜利者。”

Neville Goddard（1905～1972）

奈维尔·戈达德 新思想作家

感觉磁场

我想让你明白，在你通过好感觉给出爱的时候，到底发生了什么，因为这真的非常美妙。你的感觉创造出一种环绕着你的磁场。每个人周围都有一个感觉磁场，不管你去哪儿，感觉磁场都会跟着你走。你可能看过古典画作上，某个人周围环绕着光环，差不多就是这个意思啦。每个人周围环绕的光圈实际上是一种电磁场，你就是通过它来吸引发生在你生命里的一切的。而任何时刻你的感觉会决定你的磁场是积极还是消极的！



每一次你给出爱，不管是通过感觉，话还是行动，你都在增强你周围爱的磁场。你给出的爱越多，你的磁场就会越强大有力。不管你的磁场里有什么，它都在吸引着同样的事。所以你的磁场里爱越多，你就会越有力量来吸引你爱的事。你拥有的爱的磁力甚至可以强大到，你这边刚刚闪现对某件好事的想象和感觉，那边好事就出现在你的生命中！这就是你拥有的不可思议的力量。这就是爱的力量美妙无比的地方！

“通过思考和感觉的能力，你绝对掌控着一切创造。”

Neville Goddard（1905～1972）

奈维尔·戈达德 新思想作家

我想告诉你一件发生在我身上的小事，你会明白爱的力量见效有多快。这个故事是这样的：我很喜欢花，所以每个礼拜我都会尽量买些鲜花，它们让我觉得很开心。一般我都会去农贸市场买花，不过有一个礼拜下雨了，农贸市场不开张，所以就买不到花了。我的第一反应是，没有花卖是很好的一件事，因为这更让我感到对花的赞赏和爱意。我一点都不沮丧，我选择了去感觉爱，所以我在我的磁场里填满了对花的爱。

不到两个小时，我就收到了快递，你猜是什么？好一大瓶美丽的鲜花。这花来自世界的另一边，是妹妹寄给我的，你想象不出那瓶花有多漂亮。我的妹妹寄花是想感谢我曾经帮她的忙。当你能给出爱的时候，不管情况有多糟，你都能立刻改变它！

现在你该明白为什么选择爱是这么重要了吧，因为每次你给出爱，你磁场里的爱就会增强，就会加倍。日常生活中，你给的爱越多，你周围爱的磁场就变得越强大，那么，你想要的任何事都会轻松地来到你身边。

这就是当你给出爱的时候，你的生活里会出现的魔法和奇迹。原来我的生活可不像现在这么神奇。过去我的生活里到处都是挣扎和困难，但是我发现了怎么去触发生活中美妙的东西，而我把发现的一切都通过这本书告诉给了你。对于爱的力量来说，任何事都轻而易举。你要知道，这世上再远的距离也不能切断爱，再大的困难也不能击败爱，再长久的时光也不能阻挡爱的道路。只要掌握了宇宙间最伟大的力量，你就能改变你生命里的任何事，而你要做的仅仅是——给出爱！

创造的要点

你可能会认为，你想要的某样东西是个很大的目标。不过你要真这么想的话，你的观点可就有点离谱了。因为当你在想：这个是很大的目标，就等于你在跟吸引力说："这个目标太大了，完成起来会很困难，而且可能要花很长的时间。"那么结果呢，当然是你说了算啦，因为不管你想或感觉什么，你都会收到什么。如果你认为愿望真的太大了，你就会在接受愿望的过程中为自己创造各种困难和更长的时间。但是吸引力法则不分目标大小，吸引力法则不分时间长短，对于吸引力法则来说，任何事都是快速而轻松的。

我真的想帮你弄明白创造的过程，你要知道，不管你的愿望在你看来有多大，我教你一个办法，你要把它缩小，想象成，嗯，只有一个点那么大！你想要买房子，车子，你想要度假，想要更多的钱，想要完美的另一半，梦寐以求的工作，还有孩子。你可能还想要健康的身体，想要通过考试，想去上某所大学，打破世界记录，成为总统，明星，律师，作家或者老师。不管你想要的是什么，都把它想象成只有一个点那么大，因为对于爱的力量来说，你想要东西要比一个点要*小得多*!

“我们的疑心是叛徒，它使我们失掉了我们往往可能会赢得的好事。”

William Shakespeare（1564-1616）

威廉·莎士比亚　英文剧作家



每当你的信念动摇的时候，你就拿出一张纸，在上面画个圆，在圆心画个点，然后呢，再把你想要的东西写在点的旁边。你想这么做多少次都行，看着你画的圆和点，告诉自己说，我知道对于爱的力量来说，我的渴望*只是*一个点！

如何改变消极的事

如果生命里有一些你想改变的消极的事，过程是一样的：给出爱，想象并感觉你已经拥有了你想要的东西。要记住，任何消极的事都是缺乏爱，所以你一定要想象消极的对立面，因为对立面就是爱！比如，如果你想让病痛消失，那就想象你拥有健康的身体吧。

如果你正在用“创造过程”改变消极的事，你可能会去寻找消极事情的积极一面，不过你不用非这么做不可。因为这么做感觉很难，而且这么做也不会让创造力起作用。创造意味着一些*新的*事已经产生——而且新的会自动取代旧的。你没必要去思考你想改变的事。你需要做的一切就是对你想要的给出爱，爱的力量会自动帮你清除消极。

如果一个人受了伤并接受了治疗，但结果却不怎么样，那就意味着这个人更多地想象和感觉了伤痛，*而不是*康复。想要改变伤痛，就要多去想象痊愈是什么感觉。事实上，只要你能够想象康复，它就已经存在了！让你的磁场充满感觉很棒的东西吧。让爱放肆地占据你生命的每一个领域吧。尽可能地去感觉更好，因为在你给出爱的每个瞬间，你就向康复又迈进了一步。

“你的感觉是你的神。”

Chanakya （350-275 BC）

考底利耶 古印度政治家、作家

不管你要改变健康、财富、关系还是别的什么，过程都是一样的！想象你要的。想象并感觉拥有时的那种爱意。想象你拥有它的每种画面和所有场景，感觉到现在就拥有它。你可以每天花七分钟来感觉和想象你想要的。每天都这么做，一直到你感觉好像真的已经拥有了你的渴望，你知道你的渴望就是你的，那种感觉就好像你知道你的名字就是你的一样。有些事可能你花个一两天就有这种感觉，其他事可能会更久一些。接着，该做什么就去做什么，尽可能多地去爱，去拥有好感觉，因为你给出的爱越多，你就能越快收到你的渴望。

当你想象过并且感觉过你的渴望以后，你就已经处在你想象的新世界中了，所以，记住不要和这个新世界对着干，别到处跟人说你的旧伤老是不好，因为那样你就又开始想最遭的事了，而你就又会回到旧世界里。因为你老是想着最坏的事，所以你就得到它了。当你在想最好的事时，你也会得到最好的事。要是别人问，你的伤康复得怎么样了啊？你就说：“我感觉好的没

话说，我的身体也好的差不多了。”你也可以说：“简直是我的福气，这让我前所未有地感激我的身体和健康。”要是有胆量，你甚至还可以说：“我勇敢地直面病痛战斗到现在，我已经痊愈了！”

说着你不想要的事，你不可能感觉良好。就是这么简单。但是人们早就习惯了一直感觉不好的状态。他们说着想着不喜欢的事，他们甚至都没意识到自己感觉有多遭。当你开始更多地意识到自己的感觉，更关心你的感觉时，你就进入一种全新的状态。这种状态里，即使好情绪只是跌落了一点点，对你来说也是无法忍受的。你会非常习惯这种拥有好感觉的状态，你会对感觉非常灵敏，即使只有一点点波动，你也能马上想办法让自己恢复好心情。要知道，你本来就应该一直感觉很好才对啊，因为你命中注定要拥有非凡无比的生活，想要得到它，没有别的办法！

“不管我处在什么样的境遇里，我都毅然决定要开心快乐；因为人生阅历告诉我：我们是幸福还是悲惨，绝大部分取决于我们的内在性情，而非外在环境。”

Martha Washington（1732~1802）

玛莎·华盛顿　第一夫人

首届美国总统乔治·华盛顿之妻

如何清除坏感觉

通过改变你的感觉，你能改变生命里的一切。当你改变对某件事的看法，这件事就改变了！但是，在改变自己的感觉时，不要试着去摆脱坏心情，因为所有的坏感觉都是缺乏爱而已。想反的，你要把爱放进去！不要试着去摆脱气愤或者伤心，当你把爱放进去的时候，气愤和伤心就消失了。你不需要去摆脱什么，当你加入爱，一切坏情绪就会消失。就好像当你打开光，一切黑暗就会消失一样！

生命中只有一种力量，这种力量就是爱。你充满爱就会感觉好，你缺乏爱就会感觉糟。不管感觉是什么，那都是不同程度的爱的体现。

我们来把爱想成杯子里的水吧，杯子是你的身体。快没水

的时候，杯子是空的。你怎么能让水变多呢？你不可能对着空气说：空气，我要干掉你，我要把你从杯子里弄出来！这样水是不会变多的。你只需要往杯子里加点水，空气马上就消失了。所以当你感觉不好的时候，你就是缺乏爱，你只需要往心里加点爱，坏情绪马上就不见喽。



不要抗拒坏感觉

生命里的一切都是完美的，当然也包括坏感觉。要是没有它，

你怎么会明白好感觉是什么样呢？你会一直都有一种不知道是什么感觉的感觉。因为没有比较，你不知道欢乐，兴奋，愉快是什么样。我们永远也不能让坏感觉从生命里彻底消失，因为它们也是生活的一部分，没有它们，你的好感觉也就永远消失了！

如果坏情绪让你感觉很糟，你就在帮助坏情绪变得更强大。你的感觉会变得更坏，而且你给出的消极也会增加。现在我们明白了，坏感觉不能给我们带来想要的东西，所以你就要更加警惕，不要让坏情绪掌控你。你是你感觉的掌控者，所以，一旦发现坏感觉开始张狂，让它疲软的方法就是立刻点亮自己心情！

“内在有个世界——一个充满思想、感觉还有力量的世界；一个充满光和美的世界，它并不可见，但它的力量异常强大。”

Charles Hannel（1866~1949）

查尔斯·哈奈尔　新思想作家

生活本来就是充满乐趣的！当你开心的时候，你感觉棒极了，你就会收获很棒的事！当你觉得生活很严肃，你就会收获严肃的事。对于你的生命，你有绝对的掌控力量，你可以用这种力量，来设计你的人生，成为你想成为的一切，不过

帮自己一个忙，开心起来吧！

我来告诉你我是怎么摆脱坏心情的吧。我把坏心情想象成野马：有愤怒之马、憎恶之马、抱怨之马、沮丧之马、易怒之马、粗暴之马、急躁之马，不管你怎么叫它，满满一马厩的坏马。如果发生了一件让我失望的事，那我就会跟自己说："你干嘛骑着失望之马呢？现在就下来，因为这匹马正把你带向*更多*的失望，你根本就控制不了它。"所以呢，我就把坏感觉想象成自己正在骑着的坏马，怎么摆脱它呢？下来就行了。我从来不把坏感觉想象成自己或者别人的真实自我，因为我知道那根本不是真的。坏感觉不是真正的你，坏感觉也不是其他人的真实自我。是你允许自己感觉不好的，你能瞬间发起脾气，你也能立刻不生气，很简单，怎么骑上一匹坏马，你就怎么跳下去。

把坏感觉想成你骑上去的一匹野马，这样你就能让坏感觉失去力量！要是你很亲近的人很容易发怒，那你就想象着他们正在往一匹易怒之马身上爬，这样的话，他们的坏感觉就不能轻易影响到你了。你也不会把他们的怒气放在心里。但是假如你放在心里了，你就会因为他们的怒火而生气，接下来，你就会跟着他们跳上另外一匹易怒之马！

“不信者，吾亦信之。”

Lao Tzu（约公元前 6 世纪）

老子 道家学派创始人

所以，对于生活中任何不想要的事，我都会用想象力来制造点乐趣，让不好的东西失去力量。有时候，看着自己和别人在各种生活场景中骑着坏马乱跑，我会觉得很好笑，当你觉得自己的坏感觉很好笑时，那可真的很了不起哦！因为是你改变了你的生命！

所以当你感觉不好时，别用不好的感觉打击自己，这样坏感觉会更有力的。要是那么做，你就是在拿着马鞭，把马抽地更加消极疯狂。关键是，不要去恨坏感觉，要主动地选择好感觉，要频繁地选择好感觉。你越是抗拒，坏感觉就越强大！你越是排斥，它就出现地越多。所以，要是坏感觉来了，不要关注它就行了。当你完全放下抗拒，你就夺去了坏感觉的全部力量。



第五章 力量要点

1. 每个人周围都有一个感觉磁场，不管你去哪，感觉磁场都会跟着你走。

2. 你通过你的磁场吸引着一切。你的感觉决定了任何时刻，你的磁场是积极的还是消极的。

3. 每一次你给出爱，不管是通过感觉，话还是行动，你都在增强你周围爱的磁场。

4. 你的磁场里爱越多，你就会越有力量来吸引你爱的事。

5. 你要把它想象成只有一个点那么大！因为对于爱的力量来说，你想要东西要比一个点小的多！

6. 你不必寻找消极事情的积极一面。你只需要对你想要的给出爱，因为创造你想要的，消极就会消失。

7. 你可以每天花七分钟来感觉和想象你想要的。每天都这么做，一直到你感觉好像真的已经拥有了你的渴望，你知道你的渴望就是你的，那种感觉就好像你知道你的名字就是你的一样。

8. 生命中只有一种力量，这种力量就是爱。你充满爱就会感觉好，你缺乏爱就会感觉糟。不管感觉是什么，那都是不同程度的爱的体现。

9. 要摆脱坏心情，就把坏心情想象成你正在往上骑的野马。如果你能骑上马，你也能下来。你骑上一匹坏马有多快，你跳下马就有多快。

10. 改变你给出的，你必定会改变你收到的，因为那就是吸引力法则。那就是爱的法则。

LIFE FOLLOWS YOU . . .

第六章 生命跟随你…



“命运不重在机会，而是重在选择。”

William Jennings Bryan（1860~1925）

威廉·詹宁斯·布莱安 美国政治领袖

生命听你的话，生命跟随你。你在生活中经历的一切绝对是你通过想法和感觉给出的结果，不管你有没有意识到这一点。生命不是毫无理由就这么发生的，它正在听你的话。不管你感觉到什么，它都在决定你的生命。

生命为你呈现一切，是为了让你***选择***你爱的事。生活就像是商品目录，是你在决定目录中你爱的事！不过你要想想看，你是在选你爱的东西呢，还是忙着在目录里标注说：“这个不好，那个很差”？要是你的生活一点都称不上精彩，那就说明，你在一直忙着给坏感觉贴标签。是你允许不好的东西让你分心，让你不再关注生命的目标的。因为生命的目标是爱！生命的目标是喜悦！生命的目标是选择你爱的，忽视你不爱的，这就是你的选择！

选择你爱的

当你看见梦想的车子在街上飞驰而过时，你要知道，生活正在把这辆车子呈现给你！一切都在于看到车子时你有什么感觉，因为如果你全然地去感觉爱，你就在把梦想的车子带到生命里。如果你感到嫉妒，眼红别人有车，那么你就是在把梦想的车子从自己的生命中夺走。生活呈现给你这辆车，就是让你自己来选择。选择拥有它的方法就是去感受你对它的爱。当你在感觉爱时，你就是在把它带向你。

假设你极度渴望浪漫，那么当你看到一对疯狂热恋的情侣时，就说明生活正在把一对幸福的情侣呈现给你——好让你来选择。但是，如果看到别人卿卿我我，你就感觉自己孤独而难过的话，你就是在给出消极，也就等于你在说：“我想要孤独，我想要难过!”所以记得一定要给出爱才行！假设你身体发福，那么当你走在街上，身旁走过一个身材火辣的人时，你有什么感觉？你要明白，这说明生活正在把完美的身材呈现给你，如果你感觉不好，那就表明你没有那样的好身材，因为你的感觉在说：“我不想要那种身材！我想要肥胖，我想要超重!”假设你正受疾病的折磨，可身边的人都很健康，你

觉？有什么感觉？你要明白，生活正在把健康的样子呈现给你，好让你自己来选择健康！所以当你去爱身边的健康，而不是对缺乏健康感觉不好，你就在为自己选择拥有健康。

看到别人拥有某样东西时，如果你感觉好，你就在把它吸引过来。看到别人成功，看到别人幸福，看到别人身上的好事时，如果你感觉好，你就是在生命的目录中选择这些事，你就是在把它们带向自己。

要是你看到某人身上有你想要的好品质，那就去爱它们，去欣赏那个拥有这些品质的人。这么做就是在允许自己拥有这些好品质。如果某人聪明，漂亮，才华横溢，那就去爱这些特质，这样你就拥有它们了！

如果你想要个宝宝，却努力了很久。那么每次看见带着宝宝的家长，就去感觉爱吧！要是你看见孩子时，沮丧自己没能生一个，那你就是在把有宝宝的生活从自己身上推走。每次看见孩子时，你要明白，生活在向你呈现可爱的宝宝，这样你就能自己选择拥有它啦！

当比赛时对手获胜，当同事告诉你说他们涨了工资，当有人中了奖，当朋友跟你说他们的爱人上个礼拜送给他们一个

惊喜的礼物，或者朋友买了漂亮的新房子，朋友的孩子拿了奖学金，你要感觉到和他们一样兴奋。把他们当成你自己，好像所有事都是发生在你身上的一样，这样你就是在说 Yes，这样你就是在给出爱，这样你就是在把所有的好事都带向你！

当你看到梦想的车子，幸福的伴侣，完美的身材，别人的好品质，或者其他你想要的一切，这都意味着，你和这些东西处在同样的频率上！兴奋起来吧，你的兴奋就是在说，我拥有它们。

生活呈现给你一切，是为了让你选择你爱以及你不爱的事，但是只有爱才能带来你想要的。生活的目录里也有很多你不爱的事，所以不要通过坏感觉来选择它们。如果你去评判别人，想着人家的缺点，你就是在给自己招惹消极的事。对别人有的东西感觉妒忌，特别眼红，你就是在用极大的力量把这些东西推开，把消极的东西引来。一定要记得，只有爱才能带来你想要的！

“这就是每次发生在那些真正爱的人身上的奇迹：他们给的越多，他们拥有的越多。”

Rainer Maria Rilke（1875~1926）

赖内·马利亚·里尔克　作家、诗人



一元法则——你！

吸引力法则中有一条简单的定律，你可以用它来让自己在面对任何人、任何场景、任何环境时保持稳定。准备好了吗？我们一起来看这条定律：对于吸引力法则来说，整个世界只有一个人——就是你！对吸引力法则来说，这世上除了你，没有别人，除了你，没有别的东西！这世上只有你，因为吸引力在回应*你的*感觉！只有你给出的感觉才是真正重要的。每个人都一样。所以真相就是：吸引力法则是*你的*法则。只有你，没有别人。吸引力法则把所有人都看成你，每个人都是你，所有人都是你，因为不管你对别人感觉什么，你都会把它带向*你*。

你会对别人有感觉，有看法，有评价，不管你对那个人做什么，你都是在对自己做这些事。评判指责别人，你就在评判指责自己。感激热爱别人，你就在感激热爱自己。对吸引力法则来说，世界上没有很多，只有一个，那就是你！看到别人有你想要的东西，你感觉到爱，你感觉到别人有和自己有没什么区别，那你就是在让你爱的事进入你的生命！对于你不爱的东西，只要不加评判地忽视它就好了，那么这件事就一定不会发生了。

吸引力法则只会说是

忽视那些你不爱的，不要对它们有任何感觉。别对你不爱的事一直说“不”，因为你越是说“不”，你就越吸引来这种事物。当你对不爱的事说“不”，你就在对他们感觉不好，你就在给出坏感觉，这些坏感觉会变成消极的环境回到你的生命里。

对任何事都别说“不”，要是你说：“不，我不想要那个！”，那就等于你在跟吸引力法则说：“我想要那个！”当你说：“交通烂透了”，"服务真差劲儿"，“他们老是迟到”，“这儿真吵”，“那个司机是头笨驴”，“我已经忍了很久”，当你说这些话时，你都是在对这些事说 Yes，那么他们就会更多地出现在你的生命里。

别去想你不爱的，别给它们任何感觉。因为它们会去它们该去的地方，而不是停在你这里。

“非礼勿视，非礼勿听，非礼勿言。”

日本东照宫铭文（公元17世纪）

相反的，对你想要的说 *Yes*，当你听到你爱的事，当你尝到你爱的事，当你闻到你爱的事，当你摸到你爱的事，都记得说：*Yes*。不管你是否拥有它，都请说 *Yes*！因为这样，你就是在通过给出爱选择它。

你的选择是无限的，任何你极度渴望的事都有可能发生，前提是你要真的非常非常渴望它才行。宇宙不缺乏任何事。你看到的任何缺乏，本质都是爱的缺乏。缺少健康，缺少金钱，缺少资源，缺少幸福，这些都是错的。这个世界不缺少任何事。你想要多少就会有多少。给出爱，你就会得到它！

你的生活——你的故事

是你在创造着自己生命的剧本，在你心中，什么是你的故事呢？你是不是认为自己能做某些事，或不能做某些事呢？你相信你心中关于自己的故事吗？真相是：这些故事都是幻觉。

如果有人说你比不上另外一个人，不要相信它；如果有人说你在某方面是受限的，不要相信它；如果有人说你不能靠做自己爱做的事来生存，不要相信它；如果有人说你的生命没有历史上的伟人们有价值，不要相信它；如果有人说你不够好，你必须在生活中证明自己，不要相信它；如果有人说你不能拥有你爱的，不能做你爱的，不能成为你爱的，不要相信它。如果你相信这一切，你就是在限制自己，但是更重要的是，你要明白，这些都不是真相！真相是，你配得上所有的好事，即使它好得不像真的，你都值得拥有。

爱的力量说："你给出什么，你就收回什么。"这意思是说你不够好吗？爱的力量说："去爱你想成为、想做和想拥有的一切，你就会收获它。"这意思是说你不够好吗？你要知道，你现在就是有价值的、高贵庄严的，你现在就*已经*足够好了。要是你觉得自己做了什么错事，你要明白你意识到并且接受这件事完全是因为吸引力法则在起作用。

真实世界

“起初，只有各种可能。只因人目睹宇宙，宇宙才开始存在。目睹者百亿年后才出现，这并不重要。宇宙存在，是因为我们意识到它。”

Martin Rees（1942~）

马丁·里斯 天体物理学家

在可见的世界外还有另外的世界，我很想把你带去看看，你看到的很多事，并不像你想的那样真实。如果你怀着冒险的精神，在无形世界中走上几步，你就会立刻改变你看待这个世界的方式，然后呢，你会获得绝对的自由，你会打破生命的界限。

现在，你对真实世界怀有的很多信念都不是真的。你比你意识到的自己要大得多。生命和宇宙也要比你意识到的大得多。你可能认为世间万物都是有限的。你可能认为钱、健康、资源都是有限的，但这不是真的。我们不缺乏任何事。量子物理学家告诉我们说：此刻存在着无限多的地球，和无限多的宇宙，我们不停地从其中一个实体地球和宇宙，跳到另外一个实体地球和宇宙。这才是科学家为我们揭示的真实世界。

“在我们的宇宙，我们被调成和物理现实一致的频率。尽管有无限种平行的可能性正在和我们共处一室，但是我们却没办法调整到它们的频率。”

Steven Weinberg（1933~）

斯蒂芬·温伯格　量子物理学家、诺贝尔奖获得者

你大概会认为，真实世界中，时间是不够用的，因为你的一生都在急匆匆地赶时间。但是伟大的科学家爱因斯坦告诉我们：时间只是一种幻觉。

“过去，现在和未来的区别仅仅是一种顽固而持久的幻觉。”

Albert Einstein（1879~1955）

阿尔伯特·爱因斯坦　物理学家、诺贝尔奖获得者

你可能会以为，真实世界是由生命和非生命物质组成。但是真相是，宇宙间的*一切*都是活的，*没有*死的东西。恒星、太阳、行星、地球、空气、水和你能看到的一切都是活的。这就是逐渐显现的真实世界！



“树木可以感受到你的爱并且做出回应。但它并不会用我们的方式，或者任何我们能理解的方式回应我们，并且展示它的快乐。”

Prentice Mulford（1834~1891）

普仁提斯·马尔福德 新思想作家

你也许会相信，你能看见的都是真实世界，你看不见的都不是真的。可是，你看到的颜色事实上***并不是***真正的颜色。物体会吸收自己真正的色光，反射掉不属于它的色光。所以天空不是蓝色的，而是***除了***蓝色以外的所有颜色！

你的耳朵只能识别一定频率范围内的声音，你听不到超声波，也听不到低声波。但它们都是存在的啊。你看不到紫外线，也看不到红外线，因为它们不在你的视觉识别范围里。但是它们也都是存在的。要是我们把所有已知的光波比喻成珠穆朗玛峰那么大，那么我们能看到的部分要高尔夫球还小！

你还可能以为，真实世界是由看得见摸得着的固体组成。但实际上，任何事都不是固定的！你现在正坐的这把椅子，本质上是一股移动的能量，它的大部分都是空的。所以你坐的真的是椅子吗？它是真的吗？

“智者明白世界只是一个幻相，他不以幻相为真而行动。因此他能解脱诸苦。”

Gautama Buddha（公元前 563~公元前 483）

释迦牟尼　佛教创始人

你可能以为，你的想象对于真实世界来说，毫无力量可言，纯粹是想法和梦幻而已。可是你知道吗，科学研究的一大难题，就是消除掉科学家们对科学实验的预期。因为科学家相信和想象的事，真的会***影响***到科学实验的结果。这就是人类想象力和信念的力量！正如科学家的信念会影响到科学实验的结果一样，你的信念可是会影响到你的生命的！

你的信念，不管是真的假的，都形成了你的世界。你想象和***感觉***到什么是真的，什么就会是真的。因为你在跟吸引力法则说，这是我想要的，所以吸引力法则就把它给你了。你想象的世界比你看到世界更真实，因为你看到的世界来源于你想象和相信的事！不管你相信或感觉什么是真的，它都会成为你的生命。如果你相信你不能拥有梦想中的生活，吸引力法则就会听你的命令，让你的信念成真。

“去相信你能看得见摸得着的东西根本不是相信；但去相信看不见的事才是胜利和祝福。”

Abraham Lincoln（1809~1865）

亚伯拉罕·林肯 第16届美国总统

人类历史上，关于有限的故事代代相传，现在，是该知道真相的时候了。

真相

真相是，你是无限的存在，真相是，世界和宇宙是无限的。有无限的世界和可能性，你看不到它们，但是它们都存在着。现在，你必须要开始讲一个不同版本的故事了！你必须要开始讲关于你非凡人生的故事了。因为不管你讲的是好故事还是坏故事，吸引力法则都会确保你收获它，它将会成为你人生的真实写照。

想象并***感觉***你想要的，你想要的就会成为你生活中的画面。尽可能多地给出爱，尽可能多地感觉好，爱的力量会让你周围充满你爱的人、事和环境。你能成为你想成为的一切。你能做你想做的一切，你也能拥有你想拥有的一切。

你爱着什么？你想要什么？

在你的生命之书里，撕掉那些你不爱的，留住那些你爱的故事。如果你舍不得扔掉过去那些消极的事，那么每一次回忆它的时候，你就又把它放到你的生命里了。那么这些事，就会变成此刻你生命的画面！



过滤掉你不爱的童年故事，留住那些你深爱的往事；过滤掉你不爱的青春时光、成年经历，留住那些你深爱的场景和感觉。在你的人生之书上，你要记得只去留下所有美好的回忆。所有属于过去的消极经历都消逝了，都完结了；现在的你和当时的你已经不是同一个人了，那么干嘛要把那些让你感觉差的陈年旧事放在你的故事里呢？不要从自己的过往经历里挖掘消极的事。让消极的往事随风而去吧。

“有一股伟大、永恒而不可思议的力量在把我们所有人都向前推进。但是当所有人被向前推进的时候，有那么多人驻足回首。他们在不知不觉中抗拒着这股力量。”

Prentice Mulford（1834~1891）

普仁提斯·马尔福德　新思想作家

如果你老是以一个受害者的角色诉说你的故事，那些画面就会不断在你生命里重播。如果你老是说自己不如别人聪明，不如别人有魅力，比不上别人有才华，那么你就是对的，生活会向你展示更多你比不过别人的画面。

而当你用爱来填满自己，你会发现内疚、憎恶、还有任何消极的感觉都会离你而去。接着，你会开始讲述自己生命中最伟大的故事，爱的力量会点亮你的生命，你生活的所有画面都会变得光彩耀人。

“爱是地球上最伟大的力量。爱能征服一切。”

BORN MILDRED LISETTE NORMAN（1908~1981）

和平朝圣者　原名米尔德里德·莉塞特·诺曼

和平主义者

第六章 力量要点

1. 生命为你呈现一切，是为了让你选择你爱的事。

2. 如果别人拥有你想要的，那就兴奋起来，好像是你拥有它一样。如果你对此感觉到爱，那你就是在把所有的好事都带向你！

3. 当你看到梦想的一切，这都意味着，你和这些东西处在同样的频率上！

4. 生活的目录里也有很多你不爱的事，所以不要通过坏感觉来选择它们。

5. 忽视那些你不爱的，不要对它们有任何感觉。相反的，当你见到你爱的东西时，要说："Yes！"

6. 吸引力在回应你的感觉！只有你给出的感觉才是真正重要的事。吸引力法则——是你的法则。

7. 评判指责别人，你就在评判指责自己。感激热爱其他人和事，你就在感激热爱自己。

8. 你看到的任何缺乏，仅仅是爱的缺乏。

9. 要是你觉得自己做错了什么事，你要明白你意识到并且接受这件事完全是因为吸引力法则在起作用。

10. 你的信念，不管是真的假的，都形成了你的世界。

11. 你想象的世界比你看到世界更真实，因为你看到的世界来源于你想象和相信的事！不管你相信或感觉什么是真的，它都会成为你的生命。

12. 不管你讲的是好故事还是坏故事，它都会成为你人生的真实写照。所以开始讲你非凡人生的故事吧，吸引力法则会确保你收获它。



第七章 力量的钥匙

KEYS TO POWER



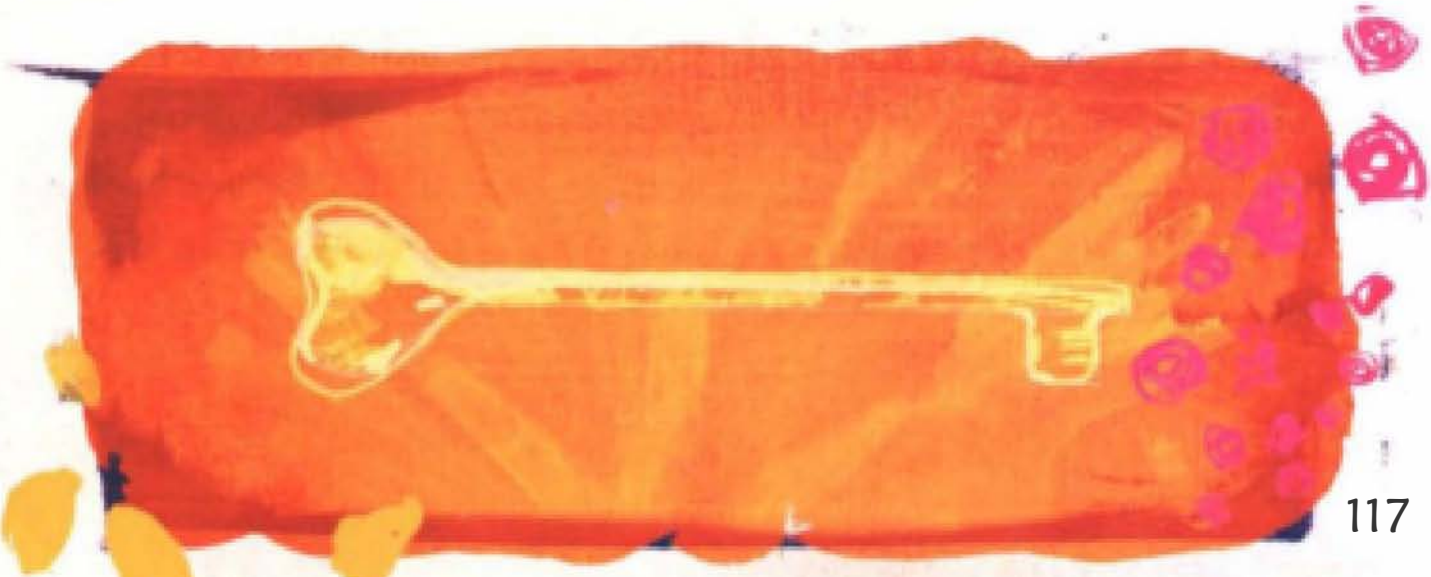
“你最珍贵的，最有价值的财富，还有你最伟大的力量都是看不见摸不着的。没人能拿走它们。你，仅仅靠你一个人，就可以给出它们。你会因为付出而收获富裕。”

W. Clement Stone（1902~2002）

克莱门特·斯通　作者、商人

力量的钥匙是使用爱的力量的最伟大方法，它们能帮你获取你注定要拥有的人生。这些方法简单容易，孩子们都能掌握。每一把钥匙都能帮你开启你内在的无限力量。

爱的钥匙



想让爱成为你生命的最高力量吗？你要像从来没有爱过那样去爱。爱上生活吧！不管你曾经爱过多深，把那种感觉加倍，把它增强十倍，一百倍，一千倍，一百万倍，因为那才是你能够感觉到的爱的程度！爱是无限的，你能感受到的爱毫无限制，而且所有的爱都在你的内在！你是由爱构成的。爱是你的自然本性。也是生命和宇宙的自然本性！不管你曾经的爱有多深，你都能爱得更多，你的爱远比你想象过的更为强烈。

当你爱上生活时，所有限制就消失了。不管是金钱、健康、幸福、还是关系，所有的限制都被你打破了。当你爱上生活时，你不会抗拒，不管你爱着什么，它都会立刻出现在你的生命里。你走到哪儿都会深深锁住人们的目光，机会不断涌现在你的生命里，你能毫不费力地瓦解一切消极。你从来想不到自己会感觉这么好。你有着使不完的劲儿，你无限兴奋，你对生活有着不可抑制的热情。你浑身轻盈得像漂浮在空中的羽毛，一切你爱的东西都毫不费力地来到你的脚边。爱上生活吧，释放内在的力量吧，你会成为无限的存在和不可战胜的生命！

“即使过了这么久，太阳也从没对地球说：你欠我的。看看这种伟大的爱带来了什么，这爱点亮了整个天空。”

Hafez（1315~1390）

哈菲兹 苏菲诗人

怎么能爱上生活呢？很简单，想想自己是怎么爱上一个人的——你深爱着那个人的一切！你爱着他（她），你看见的只有爱，听到的只有爱，说出的只有爱，感觉到心里全部是爱！这就是你怎么来用爱的无上力量来爱上生活的方法。

不管你今天在哪里，在做着什么，都去寻找你爱的事。找找看你爱的高科技发明。看看自己喜欢哪栋建筑，你喜欢什么样的车子，公路，咖啡馆，餐厅，还有商店？走在路上，或者在店里逛的时候，记得刻意寻找你爱的一切。找找别人身上有哪些你爱的特质。找找大自然里你爱的事，花朵，小鸟，树，还有空气里的香味，大自然的美丽颜色。要记得只去看你爱的，只去听你爱的，只去说你爱的。这样，你就爱上了生活！

“要知道有一种力量与你同在，它参与的任何事都不会失败。你勇往直前，你怀着坚定的信心，因为你知道这股力量不会让你失败。”

Robert Collier（1885~1950）

罗伯特·科里尔 新思想作家

想着你的爱。说着你的爱。做你爱做的。这样，你就是在*感受*到爱。

想想关于你的家，你的亲人，你的配偶和孩子，你爱他们的什么，要记得常常说起这些你爱的事。跟朋友说说你爱他们的什么。无论你触摸过，品尝过或者闻到过什么，记得只去谈论你爱的事。

每天都列举出你爱的事，去感觉这些事，这样，你就是在告诉吸引力法则你在爱着什么。你想想看，如果你不断地去感觉你爱的事，光是一天的时间，你就能给出多少爱。走在街上的时候，找找别人身上你爱的地方，你可以说：“我爱你的外套”，“我爱那双鞋”，“我爱那个人美丽的双眼”，“我喜欢那个人的头发”，“我爱他的微笑”，“我爱她漂亮的妆容”，“我爱这些化妆品”，“我喜欢这个味道”，“我爱秋日的落叶”，“我爱春天的花朵”，“我喜欢那种颜色”，“我爱这条街”，“我爱这座城市”。

无论遇到什么场面、事件和情况，去寻找你爱的事，去感受这种爱。“我爱接到这种电话”，“我喜欢收到这样的邮件”，“我喜欢听到这样的好消息”，“我爱这首曲子”，“我喜欢看见别人开心”，“我喜欢和大家一起大笑”，“我喜欢听着音乐开车上班”，“我喜欢在地铁和巴士上那种放松的感觉”，“我爱这座城市里的节日”，“我喜欢庆祝”，“我爱生活”。不管在哪个方面，都去寻找你爱的事，那些能点亮你内心的事。去感受那种你能给出的最深的爱吧！

如果你感觉不好，你不想再有这种感觉，或者你想让情绪再高亢一些，那就花一两分钟，在脑子里列举一下你深爱着和你迷恋着的所有事吧，早上穿衣服的时候，走路的时候，开车的时候，去任何地方的时候，你都可以这么做。这件事做起来很简单，效果可是很惊人哦。

你要把自己爱的所有事都写在一张纸上。我强烈建议你在每个月初做这件事，进入状态以后，你可以每三个月写一次。纸上可以是你爱的地方、你爱的城市、国家、你爱的人、你爱的颜色、风格、别人身上的好品质、你爱的公司、服务、你爱的运动、体育明星、你爱的音乐、你爱的动物、花草、还有树木。把你爱的一切都列在单子上吧，你还可以写写你爱的各种衣服、房间、家具、书、杂志、

报纸、汽车、家用电器，还有各种你爱吃的东西。再想想你爱做的事：跳舞、运动、参观美术馆、听音乐会、参加派对、购物、看电影、度假、去你喜欢的餐馆吃东西。

“当你完全进入了爱的国度，那么这个世界——不管有多么不完美——都变得丰富而美丽——因为它完全由爱的机会组成。”

Soren Aabye Kierkegaard (1813～1855)

索伦·克尔凯郭尔 哲学家

你的工作就是，每天都尽可能多地去爱。如果今天你能尽可能多地去爱和迷恋一切，去寻找并且感觉你爱的一切，忽视那些你不爱的事，那么明天你就会洋溢着无限喜悦，因为你拥有了你爱和你想要的一切！

“爱是打开一切幸福大门的万能钥匙。”

Oliver Wendell Holmes(（1809~1894)

奥利弗·温德尔·霍姆斯 哈佛医学院院长

爱就是保持警觉

一定要保持警觉，你才能感受到自己对周围一切事物的爱。你必须意识到周围有那么多值得你爱的事，要不然你可就错过这些美好的事了。你必须要时刻保持警觉，这样你才能看到你爱的画面，听到你爱的声音，闻到鲜花香甜的气息，不然的话，你就会错过这一切。你必须要时刻保持警觉，这样你才能真正感受到食物的味道有多香。

你有没有遇过这种事，你正在街上走，突然好朋友喊你的名字，你吓了一跳，因为你根本就没看到他？或者说，你在街上看到一个朋友，你叫了好几次，她才突然意识到你在喊她？你叫她的名字帮助她清醒过来了，因为她根本没意识到自己正在街上走，她处在恍惚的状态，她迷失在头脑中的各种想法里。你有没有正开着车，突然看了下四周，发现你居然都快到目的地了，可是你并没有感觉到你已经开了那么远的距离啊？其实是你一路上都处于恍惚的状态，听凭头脑里的想法不断催眠着自己。

好消息是，你越是给出爱，你就越能保持机敏和警觉！爱会为你带来完全的觉醒。如果你每天都能不断提醒自己去寻找你爱的一切，你就会变得越来越机敏和警觉。

如何让想法集中在爱上

“清晰的心智也是清晰的热情；这就是为什么一个伟大而清晰的心智总能强烈地去爱，并且毫无区别地去爱。”

Blaise Pascal（1623~1662）

布莱士·帕斯卡　数学家、哲学家

保持警觉的一种方法就是，跟你的头脑玩儿些小把戏，不断地问它：“我能看到什么我爱的事呢？”“我能看到什么让人兴奋的事呢？”“我能听到什么我爱的事呢？”不断地问你的头脑这些问题，这样你的头脑就会不由自主地忙着去帮你找答案。它会立刻停下各种想法，来帮你想出各种你爱的事。

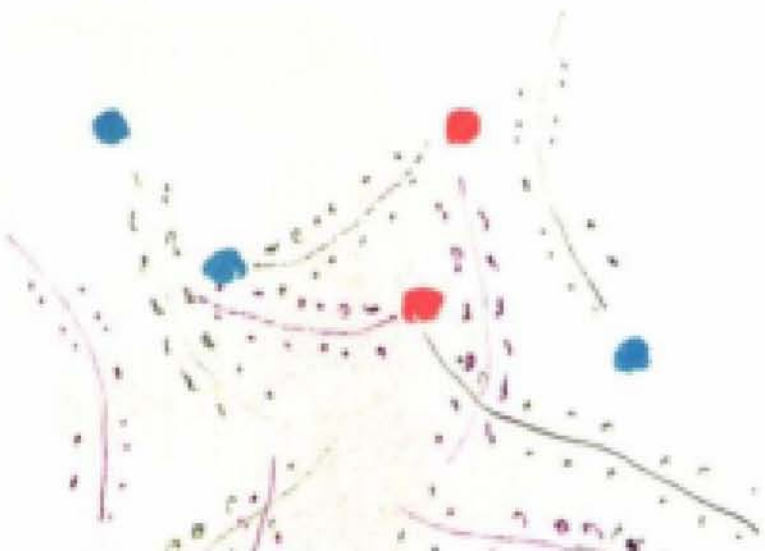
秘诀就是，你要不断地问，经常地问。你问得越多，你就越能掌控自己的头脑。你的头脑将会为你工作，做你想让它做的事，而不是处处跟你对着干。

如果你不主动控制自己的想法，那它就会变成一列无人驾驶的货运火车，顺着山坡直冲而下。你是你头脑的驾驶者，所以负起责任来，给它一些指令，让它忙活起来，告诉它你想去哪儿。要是你不管它，要是你任凭你的头脑自己乱跑，那我可就不知道它会把你带到什么地方了。

“对于那些不懂得控制心智的人来说，
他们的心智表现得像个敌人。”

Bhagavad Gita（公元前 5 世纪）
圣典薄伽梵歌 古印度经文

你的头脑是一件强大而奇妙的工具，要想使用它，你得先学会控制它才行。不要让头脑用一些失控的想法来分你的心。你应该学会使用头脑来帮助自己给出爱。花不了多长时间，你就能把头脑训练地服服帖帖的，它会只给你找来你爱的事，到那时，你就等着看你生命里发生的奇妙变化吧！



感恩的钥匙



“不懂感恩，你就不会有太大力量，因为感恩是接通你和力量的渠道。”

Wallace Wattles（1860~1911）

华莱士·沃特尔斯　新思想作家

我认识很多很多人，他们都在难以想象的困境中，通过感恩的力量完全改变了自己的生命。我知道很多有关健康的奇迹：无药可救的身体完全康复，坏死的肾脏重新长出来，疾病缠绕的心脏恢复了健康，视力又变得正常，肿瘤消散不见，断裂的骨头生长并且重建。也是因为感恩，破碎的关系变得美妙无比：失败的婚姻完全散发生机，疏远的家庭成员重新

聚到一起，父母和孩子们改善了彼此的关系，师生间的信任重新建立。我见到过极度贫穷的人通过感恩变得非常富有：下滑的生意开始变得蒸蒸日上，一生为钱所困的人拥有了富足，甚至有人在一周的时间内，从流落街头，变得安居乐业。我知道有些人因为感恩从绝望中反弹，变得幸福而圆满。人们通过感恩，从焦虑等各种思想疾病中解脱出来，拥有了完美的思想状态。

每一位世间伟大的拯救者都明白感恩的力量，因为他们都知道，感恩是爱的最高表达形式。他们知道当自己心怀感恩时，他们就和宇宙法则完全一致。要不然为什么耶稣每次行奇迹的时候都会说“*谢谢你*”呢？

*每次*你心怀感恩，你都是在*给出*爱，要记得，不管你给出什么，你都收回什么。 不管你是感谢一个人，还是感谢一辆车，一次假期，一次日落，一件礼物，一栋新房子，一件激动人心的事，你都是在对这些事给出爱，当然你就会收回更多的欢笑，更多的钱，更多令人兴奋的经历，更好的人际关系，以及更多的机会。

现在我们来做个练习，想想让你感恩的人或事。你可以选择这世上你最爱的那个人，一直想着他（她），想想你爱他（她）的什么，想想他（她）做过哪些让你感恩的事情。接下来，你可以在心里想，也可以大声说出来，告诉这个人所有你爱他（她）和感谢他（她）的地方，想象着这个人就在你身边。告诉*他（她）*所有你爱*他（她）*的理由。你还可以回忆某件事或者某个瞬间，然后跟*他（她）*说："还记得那次吗？那时……"然后在后面添上那件事的细节。当你这么做的时候，你会感觉到感恩和爱意充满你的心和你的身体。

在刚刚的这个小练习里，你给出的所有爱都会在这段关系中回到你身上，也会在你的生活里回到你身上。所以，通过感恩来给出爱真的非常简单。

爱因斯坦是人类历史上最伟大的科学家之一。他的发现完全颠覆了我们对宇宙的看法。当别人让他评价自己的卓越成就时，他只说了一件事，那就是"感谢所有人"。你想想看，这位历史上最伟大的科学家居然在感谢其他人为他做的一切——而且他每天要感谢一百次！也就是说，爱因斯坦每天至少要给出一百次爱。现在你该明白为什么生活把那么多秘密都揭示给爱因斯坦了吧。



“我每天提醒自己一百次说，我的内在和外在生活都要依靠其他人，不管他们是否还活着。所以我必须尽全力来回报我所得到的，还有正在得到的一切。”

Albert Einstein（1879~1955）

阿尔伯特·爱因斯坦 物理学家、诺贝尔奖获得者

感恩是强效倍增器

当你为自己拥有的东西心存感恩时，不管它有多小，你都会收到更多。如果你为自己拥有的钱心存感恩，那么不管这笔钱有多小，你都会收到更多的钱。如果你为自己的一段关系心存感恩，那么即使这段关系并不完美，它也能变得更好。如果你为自己的工作心存感恩，那么即使那不是你的梦想工作，你也会在工作中获得更多的机会。因为感恩是生活的强效倍增器！

“如果你这一生能说的唯一祈祷是‘谢谢你’，那就已经足够了”

Meister Eckhart（1260~1328）

梅斯特·埃克哈特 基督教作家、神学家

你可以用三个简单的字来开始感恩，那就是“*谢谢你*”。但是你必须要真的感觉到心里充满了感恩才行。当你开始越来越多地说：“*谢谢你*”时，你就会越来越强烈地感觉到它，你也会给出更多的爱。在你的生活里，你可以用三种方法来使用感恩的力量，每种方法都能帮你给出更多的爱：

1. 过去：感恩过去你在生命中得到的一切。

2. 现在：感恩现在你在生命中得到的一切。

3. 未来：感激未来你将在生命中得到的一切。

如果你不去感恩你过去得到的，以及正在得到的东西，你就不是在给出爱，你就没有力量来改变任何现状。而当你为你曾经得到的，和正在得到的东西心怀感恩时，感恩就会*倍增*这些事，让一切加倍回到你身上。另外，感恩还会带给你你想要的事！要记得为生活中你想要的事心怀感恩，好像你已经拥有它了一样。那么，吸引力法则就一定会把它带给你，你*一定*会得到它的！

你能想象到吗，仅仅是心怀感恩，你就能倍增你爱的一切，并且改变你的整个生命。

有一个离婚的男人，他孤独沮丧，做着自己讨厌的工作，但是他决心每天练习爱和感恩来改变自己的命运。他开始积极地面对每一位他白天接触的人。他给自己的老朋友还有家人打电话，他们都惊讶他现在怎么会这么积极，这么快乐。他开始感恩自己拥有的一切，他甚至对自来水心怀感恩。仅仅在 120 天的时间里，你知道发生了什么吗？工作里他讨厌的一切都奇迹般地消失了，他现在爱死自己的工作了。他的工作甚至还让他有机会去自己一直想去的地方出差。现在，他和家里所有人的关系简直好到不行，过去他可从来没体会过这种感觉。他还清了汽车贷款，手头总有足够的钱。不管周围发生了什么，他总是过着好日子。而且他又结婚了——他娶到了他从高中时就深爱着的初恋情人！

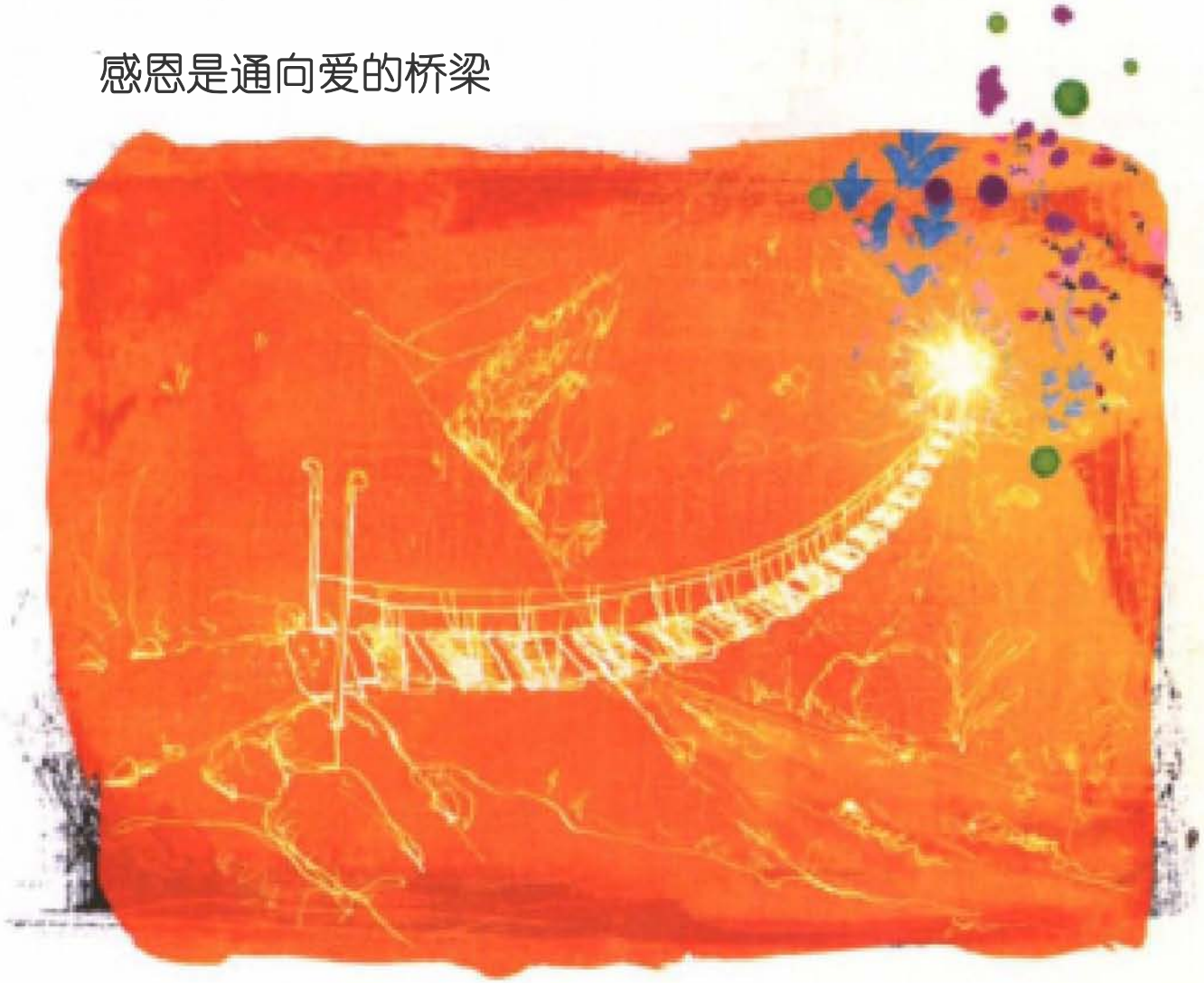
“感恩已得的富足，是继续收获富足的最佳保障。”

Muhammad（570~632）

穆罕默德　伊斯兰教创始人

如果能小小地感恩一下，你的生活就会稍稍地改变一点。如果能天天疯狂地感恩，你的生活就会以你现在绝对想不到的方式发生剧烈的改变！感恩不光能倍增你生命里的一切，它还能清除消极的事。不管你现在所处的环境有多消极，你***总能***找到一些值得感恩的事，当你感恩时，你就是在使用爱的力量，融解一切消极。

感恩是通向爱的桥梁



“如果我们足够安静，足够欣然，我们会在每一次的失望中找到补偿。”

Henry David Thoreau（1817~1862）

亨利·戴维·梭罗　超验主义作家

感恩把我母亲从最深的痛苦中解救出来，让她重新拥有了快乐。我的父母对彼此一见倾心，他们经历了我听过的最美的爱情故事，过着我见过的最美满的婚姻生活。当我父亲过世后，我母亲忍受着巨大的痛苦，她太想念我父亲了。但是在痛苦和

悲伤中，我母亲决定寻找让她感恩的事。她深深地感恩着父亲几十年来带给她的所有爱和幸福，同时，她也感恩着未来将会发生的事。她心怀感恩，因为她发现现在她有时间旅行啦。旅行是我母亲一直想做的事，不过因为父亲在世时很不喜欢旅行，所以他们也没有旅行过。我母亲完成了自己的梦想，她踏上了旅途，还做了其他很多她一直想做的事。感恩是一座桥，它把我母亲从极度痛苦中解救出来，把她带向充满快乐的新生活。

心怀感恩，你就根本不会有糟糕的感觉和消极的情绪。如果当前你处境艰难，那就去找些让你感恩的事吧。一件接着一件地去找，不要停下来。因为你感恩的每件事，都会帮你改变现状。感恩是一座桥梁，它能把你从充满消极感觉的一边，带到充满爱的力量的一边。

“感恩是疫苗，是抗毒素，是杀菌剂。”

John Henry Jowett（1846-1923）

约翰、亨利、裘卫特　长老会教派传教士、作家

要是哪天有件好事发生在你身上，那就感恩吧。不管是多小的事，都请记得说：“*谢谢你*。”当你把车停在最棒的停车位里，当你听到广播里放着你最爱的歌，当你过十字路口的时候绿灯

刚好亮起来，当你在巴士或地铁里找到空位时，都请记得说："*谢谢你*"。因为这些都是生活送给你的美丽礼物。

为你拥有的感官而感恩吧，你可以说：感谢双眼让我能看见，感谢耳朵让我能听到，感谢舌头让我能品尝，感谢鼻子让我能闻到，感谢皮肤让我能感觉。感谢双腿让我能行走，感谢双手帮我完成几乎所有的事。感谢声音让我能表达自己，和人交流。感谢神奇的免疫系统，帮我维持健康，治愈疾病。感谢所有的器官让我的身体完美无瑕，让我维系生命。感谢我能拥有这世间一切电脑科技都不能复制的，绝妙无比的人的智慧。心怀感恩吧，要知道，你的整个身体是地球上最棒的科学实验室，任何事都比不过你身体的伟大和绝妙。你就是一个奇迹！

为你的家、你的家人、你的朋友、你的工作、还有你的宠物感恩吧！为太阳、你喝的水、你吃的食物、还有你吸入空气感恩吧，没有这一切，就没有你的生命！

为树木、动物、海洋、小鸟、花朵、植物、蓝天、雨水、星辰、月亮、还有我们美丽的地球感恩吧！

感谢你天天乘坐的交通工具；感谢所有为你提供重要服务的

公司，是它们让你拥有如此舒适的生活。为了能让你家的水龙头里流出清澈的水，有那么多人在辛苦地劳动着。为了让你轻松地通过开关就能把灯点亮，有电可用，有那么多人在奉献着自己的生命为你工作。想想看经过多少人日复一日，年复一年地奋力劳作，人们才能把铁轨铺遍整个地球。再想想看有多少人压断了脊背，才把路修建到每一个有生命迹象的地方，让你能开着车，走遍全世界。

“日常生活中，我们很难意识到自己得到的比付出的要多得多，我们也很难意识到只有感恩才能让生命变得更加富足！”

DieTrich Bonhoeffer（1906~1945）

迪特里希·潘霍华 路德教派牧师

想要掌握感恩的力量，就要常常练习。你越是感觉到感恩，你就越是在给出爱；你越是在***给出***爱，你就越会***收到***爱。

你是在自己健康的时候心怀感恩呢，还是在生病以后才意识到健康很重要呢?

你是在清晨从香甜的梦里醒来时心怀感恩呢，还是在失眠好几个晚上以后，才了解睡得安详是件多美好的事呢?

你是在跟所有人关系融洽时心怀感恩呢，还是在关系出现问题时，才觉得和睦相处有多幸福呢?

你是在使用每一件电器时都感恩有电可用呢，还是在突然停电时，才明白你的生活中没有电就不行呢?

你为自己每一天的生命而感恩吗?

每分每秒，你都有机会去感恩，去倍增你爱的事。过去我以为自己已经很会感恩了，但直到我真正开始练习，我才了解真正的感恩是什么样子。

当我在开车或者走路的时候，我就用这段时间去感恩自己生命里的一切。甚至从厨房走到卧室时我都在不断地感恩。我真诚地说:“感谢你给我生命；感谢你给我和谐；感谢你给我欢乐；感谢你给我健康；感谢你给我乐趣和兴奋；感谢你给我奇妙的生命，感谢你给我美好的一切!”

心怀感恩吧！感恩不花你一分钱，但它却比世间一切财富都更有价值。感恩能给你的生活带来所有宝贵的事，感恩能丰富你的生命，因为你感恩的一切都会倍增!

玩儿的钥匙



我有一个方法，它能让你在生活的每一个方面都感觉更好，这个方法就是，发挥想象力，给自己制造点儿小游戏，去玩儿吧。玩儿是很有意思的，当你玩儿的时候，你真的会开心的不得了。

当我们还是孩子的时候，我们总是在玩儿，在寻找快乐。不知道什么时刻，我们开始停止这么做了，因为我们觉得自己已经是大人了，所以得严肃起来才行。但是你越是严肃地对待生活，生活就越会给你带来严肃的事。当你在玩儿的时候，当你在寻找快乐的时候，你会感觉棒极了—啊哈—生活就会给你带来更棒的事。

生活本来就是充满乐趣的！用吸引力法则来给自己制造点小游戏，发挥你的想象力吧。吸引力法则才不管事情是真的，还是你想象出来的。因为你能想象和感觉到的一切，都会成真！

如何来玩儿

“通过小孩子，爱的法则能被最佳理解，最佳获悉。”

Mahatma Gandhi（1869~1948）

莫罕达斯·甘地　印度政治领袖

怎么来玩儿呢？这一点你可要跟孩子们学学才行。你要进入角色，去感觉到你想象的一切都是真的！

假设你是一名自行车赛车手，你想要成为世界冠军，想要赢得环法自行车赛。你的训练进展顺利，实现梦想指日可待。就在这时，你突然被诊断出绝症，存活几率是 40%。治疗期间，你不断想象着自己在环法自行车赛道上飞驰，你全力拼搏，渴望赢得这场生命之赛。你把医护人员当成自己的训练团队，他们在赛场的每一处检查点给你反馈。每天你都在想象你在计时赛中全力拼搏，而且你的成绩越来越好。最终，在医护团队的帮助下，你成功战胜了病魔，赢得了比赛。

康复一年后，你真的赢得了环法赛冠军，然后，你又连续七年夺魁，成为历史上唯一一位连续七年赢得冠军的选手！这就是兰斯·阿姆斯特朗的故事。他把生命里最艰难的境遇当成自己的游戏道具，他在想象中创造出成为冠军的游戏，他在现实中实现了自己的梦想。

假设你想成为世界上身材最棒的人，你还想成为著名演员，成功打入美国市场。你出生在欧洲的一个小村子里，家里生活拮据，但是你从来没有停止过想象自己的梦。你找来偶像的照片，把他的身材当成目标不断激励自己。你想象着自己赢得了欧洲先生的头衔。结果，你真的赢了，而且你赢了七次。接着，你开始向自己的美国演员梦进发。你千里迢迢来到美国，可是根本没人相信你是块演员的料，他们告诉你各式各样的理由，说你根本成不了一名演员。但是你一直在想象着自己已经是一位著名演员了，你甚至都能感觉到成功就在血管里流动。你甚至在吃饭睡觉时都相信自己已经梦想成真。你知道它早晚会发生。这就是阿诺德·施瓦辛格的故事。他七次赢得奥林匹亚先生的头衔，接着，他又成功地在好莱坞创下一片天。

假设你想成为一名伟大的发明家。童年时期，你的头脑遭受了极端的挑战。你总是出现幻觉，眼前会突然闪现炫目的光束。因为神经崩溃，你没有完成大学，还离了职。为了从损害身心的幻觉中解脱出来，你开始学习控制自己的头脑，学习在想象中创造世界。你被光明的未来所启发，你指挥想象力去创造新的发明。你发现自己完全能够用想象力来创造新发明，你能在想象中建造一个设备，改变它的结构，优化它的局部，甚至还能操作它，你完成这些事，连一张图纸都不需要画。你在头脑里建造了一个实

验室，你用想象力不断检查你的发明，直到它们磨损被毁，然后你才开始把想象中的发明付诸实践。这就是伟大发明家尼古拉·特斯拉的故事。不管是交流电动机、无线电、扩音器、无线通信设备、荧光灯、激光光束、遥控器，还有三百多项各种专利发明，所有发明都是按照同样的方式创造出来的，那就是——使用想象力的力量。

“逻辑能把你从一带到二，但想象可以把你带到天涯海角。”

Albert Einstein（1879~1955）

阿尔伯特·爱因斯坦　物理学家、诺贝尔奖获得者

不管你想要什么，发挥想象力，制造点小游戏，然后就去玩儿这些游戏吧。要记得使用所有你能找到的道具来帮助自己。如果你想减肥，想拥有更好的身材。那就让自己周围充满好身材的照片吧。但是要点是，你要真得去想象这些好身材是你的身材。你必须要想象和感觉到，你在看着的身体不是别人的，而是你自己的身体！

假设你本来太胖或者太瘦，但是突然间，你拥有了世上最完美的身材，你会有什么感觉呢？你的感觉立刻会完全改变，你的一切都会瞬间完全改变，你会开始用不同的方式走路，不同的方式说话，甚至用不同的方式做每一件事。记住这种感觉吧，现在就

让这种感觉进入你的每一个细胞，从现在开始，用这种感觉去走路，用这种感觉去说话，用这种感觉去行动，好像现在它已经是你的了一样！不管你想要什么，想象跟它在一起的感觉吧，想象拥有它后你会做些什么，现在就去做吧。

兰斯•阿姆斯特朗、阿诺德•施瓦辛格，还有尼古拉•特斯拉，所有这些人都在想象中演绎着自己的梦想人生，他们全身心地去感受自己的梦。他们的想象最后都变成了现实，因为他们强烈地***感受***到了自己的梦，他们知道事情一定会发生。不管你的梦想看起来有多遥远，实际上它都比你生活的任何事要近得多。因为把梦想带到现实的全部力量都在你的手上，力量就在你的里面！

“在信的人，凡事都能。”

Jesus（约公元前 5～ 约公元后 30）

耶稣　基督教创始人

未来，我们会见证越来越多的发现，这些发现会向我们展示想象力的伟大力量。科学家们已经发现了一种镜像细胞，在你想象时，镜像细胞激活的大脑区域和你真实行动时大脑的活动区域完全一致。也就是说，单单是假想或假扮你渴望的经历，你的大脑就会把一切都当真。

有时你会谈论过去和未来的某些事。不管是什么事，只要你正在谈论它，你就是在现在想象着它，你就是在现在感觉着它，你就是在现在处在它的频率上，而它就是吸引力法则接收到的事。当你在想象中经历着你的梦时，吸引力法则就在接受着你的梦。你拥有的全部时刻就是现在。

如果在接受愿望的过程中，你的梦想没有立刻实现，那是因为你需要花时间，来把自己的频率调高到你的愿望所处的频率上。要想和你渴望的事处于同一个频率，你需要去感觉到现在就拥有它时的那种爱！当你把自己放到那种频率上，并且停留在那里时，你渴望的一切就都会出现了。

“一切你可能需要的或渴望的早已经是你的了。去想象愿望达成的感觉，你的渴望就会成真。”

Neville Goddard（1905～1972）

奈维尔·戈达德 新思想作家

当某件事发生后，你兴奋不已，你感觉妙极了，这个时候，你要记得抓住那种能量，好为你的梦想添加燃料。要想把兴奋感觉的力量善加利用，来帮自己获得渴望的一切，你需要做的全部，就是在想象中去感觉蒙太奇般的梦想画面。



第七章 力量要点

爱的钥匙

1. 想让爱成为你生命的最高力量吗？你要像从来没有爱过那样去爱。爱上生活吧！

2. 你看见的只有爱，听到的只有爱，说出的只有爱，你感觉到心里全部是爱！

3. 爱是无限的，你能感受到的爱毫无限制，而且所有的爱都在你的里面！你由爱构成。

4. 每天都列举出你爱的事，去感觉这些事，这样，你就是在告诉吸引力法则你在爱着什么。

5. 想要掌握感恩的力量，就要常常练习。每天当有任何好事发生的时候，感恩吧。不管是多小的事，都记得说：“谢谢你！”

6. 你的工作就是，每天都尽可能多地去爱。

7. 每天都有意识地，尽可能多地去关注身边你爱的一切。

感恩的钥匙

1. 每次你感恩的时候，你都在给出爱。

2. 感恩过去你在生命中得到的一切（过去）。感恩现在你在生命中得到的一切（现在）。感激未来你将在生命中得到的一切。好像你已经得到了它（未来）。

3. 你的感恩会倍增你生命里的所有事。

4. 感恩是座桥，它能把你从消极感觉的一边，带到驾驭爱的力量的一边！

5. 想要掌握感恩的力量，就要常常练习。每天当有任何好事发生的时候，感恩吧。不管是多小的事，都请记得说：“谢谢你！”

6. 你越是感觉到感恩，你给的爱就越多；你给的爱越多，你就得到的越多。

7. 每一秒都是一个给出感恩，倍增你爱的事的机会。

玩儿的钥匙

1. 严肃会给你带来严肃的环境。当你在玩儿的时候，你会感觉棒极了——非常棒的环境就会来到你的生命里。

2. 生命本来就应该充满乐趣！

3. 吸引力法则不知道你是在想象或是假扮，所以不管你在想象里给出什么，不管你在假扮什么，它都会成真！

4. 不管你要的是什么，使用你的想象力，使用你能找到的每一种道具，制造点小游戏，去玩儿吧。

5. 要像已经拥有了一样去行动！不管你通过感觉去想象什么，你都在把它传递给吸引力法则，你必定会收获它的。

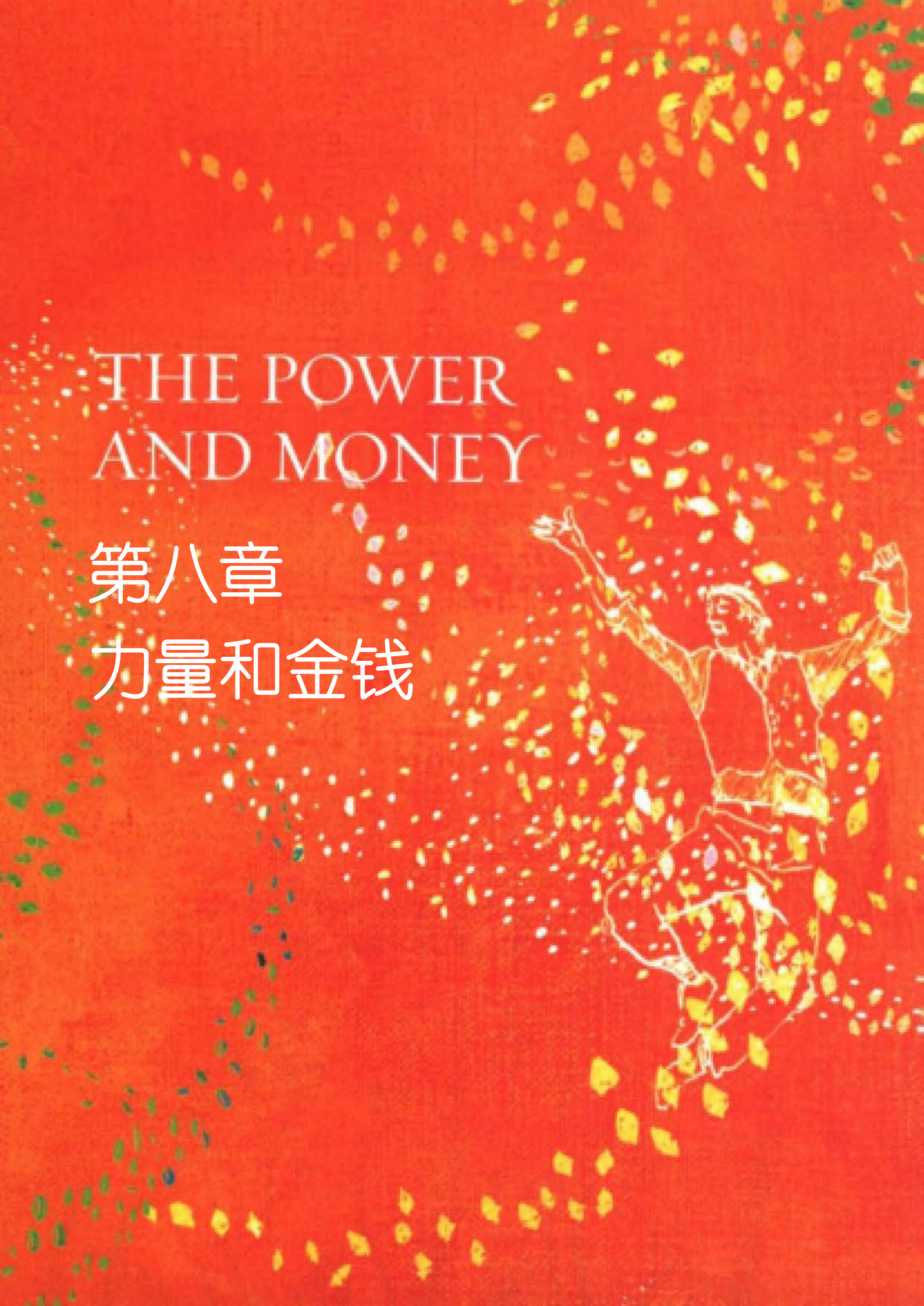
6. 如果在接受愿望的过程中，你的梦想没有立刻实现，那是因为你需要花时间，来把自己的频率调高到你的愿望所处的频率上。

7. 当某件事发生后，你兴奋不已，你感觉妙极了，这个时候，你要记得抓住那种能量，好为你的梦想添加燃料。



THE POWER AND MONEY

第八章
力量和金钱



“贫穷来源于感觉贫穷。”

Ralph Waldo Emerson（1803~1882）

拉尔夫·沃尔多·爱默生 超验主义作家

问一个问题，你对金钱有什么感觉呢？大部分人都会回答说我爱钱。但如果钱不够多，他们就根本不会对钱有任何好感。如果钱怎么花都花不完，那么他们当然对钱感觉很好了。所以你能很简单地知道自己对钱的感觉，如果拥有的还不够多，那你对钱的感觉就还不够好。

仔细观察周围的世界，你会发现大多数人对钱的感觉都不好。因为大部分的金钱和财富，只集中在大约 10%的少数人手里。富人和穷人的唯一区别就是，富人对钱给出更多的好感觉，而不是坏感觉。就是这么简单。

为什么那么多人都对钱感觉不好呢？因为他们从来就没尝过有钱的滋味；或者虽然现在有钱，但是一开始身无分文。很多人都对钱感觉不好，因为他们对钱有太多消极的信念，这些信念在他们还是孩子时就被根植到他们的潜意识里了。比如说：“我们买不起那个”，“金钱就是罪恶”，“有钱人都不老实”，“你不应该渴望钱，钱没有精神价值”，“挣钱哪有那么容易”，“你必须要拼命工作才能得到很多钱”。

当你还是个孩子时，你不加批判地接受父母、老师和社会教给你的一切。各种关于钱的负面想法伴随着你长大成人，而你根本就没意识到它。可笑的是，大人们一边告诉你说“渴望钱是不对的”，一边又说：“你必须要挣钱养活自己，即使是做你不喜欢的工作”。没准大人们还跟你说过，能让你养活自己的工作是很少的，是非常有限的。

我必须要告诉你，所有这一切都不是真的。不过你不能怪这些大人们，因为他们只是在把自己以为对的事教给你而已。你知道吗？就是因为他们相信那是对的，所以吸引力法则才让所有那些消极的看法在他们的生活中成真。现在你正在逐渐懂得，生活完全不是他们所想的那样。如果你的钱不够花，那就说明对于钱，你更多地给出了坏感觉，而不是好感觉。

“故知足不辱，知止不殆，可以长久。”

Lao Tzu（约公元前 6 世纪）

老子 道家学派创始人

爱是有粘性的力量

我并非出身富裕。我父母总是说，他们不想要更多的钱，但他们还是不断努力挣钱来维持生活。所以我长大以后，和大多数人一样，对钱有消极的信念。我知道，我必须要改变对钱的感觉，这样才能改变自己的生活现状。我也知道，我必须完全地改变自己，才能让钱不断来到我身边，并且紧紧地粘在我身上。

我看到有钱人不仅仅能把钱吸引到他们身边，还能让钱粘在他们身上。如果把世界上所有的钱都拿走，然后平均分给每一个人，那么在很短的时间里，所有的钱就又会回到少数人手里。因为吸引力法则只关注爱，所以那些少数真正爱钱的人，会把自己磁化成吸金石，再把所有的钱都吸引回来。是爱的力量指挥着世界上所有的金钱和财富流向四面八方，金钱按照爱的法则流动！

“这是永恒的基本法则，是万物的本性，是一切宗教哲学的根基，是一切科学的核心。没有什么能脱离爱的法则。”

Charles Hannel（1866~1949）

查尔斯·哈奈尔　新思想作家

我们来看看吸引力法则是怎么在赢得彩票的人身上运作的吧。他们全身心地想象和感觉自己一定会赢的。他们滔滔不绝地跟别人说："*当*我赢得彩票以后"（注意，他们并没说"*如果*我赢得彩票以后"，而是说"*当*我赢得彩票以后"）他们想象并策划着自己赢了钱以后会做些什么。结果呢？他们赢了！但是关于彩票赢家们的数据统计表明，钱有很强的粘性。赢得头彩后的几年内，大部分人就又失去了一切，而且跟赢得彩票以前比，他们欠下了更多的债。

这些头彩赢家的经历完全体现了吸引力法则的力量，他们使用了吸引力法则来赢得头彩，但当他们得到钱以后，他们并没有改变对钱的看法，所以就失去了一切。钱不想粘在他们身上！当你对钱感觉不好的时候，你会排斥它，所以钱就不会粘着你了。即使你得到一笔意料之外的钱，过不了多久，它也会悄悄从你指间溜走。你收到更多的账单，总是有东西坏掉，各种意料之外的事接连发生，需要你不断地花钱去处理。

那你可能要问，我怎么才能粘住钱呢？答案是：爱！爱就是能为你带来钱的吸引力，爱能让你粘住更多的钱！不管你是好人还是坏人，这一点真的没什么好说的，因为你远比你意识到的自己要出色得多。

你必须要给出爱，对钱感觉好，才能给自己带来更多的钱，让钱粘在你身上！如果你现在缺钱花，或者信用卡债务不断增加，那么你就是在排斥钱，你对钱就变得没有粘性。

不管你正面临什么样的财务状况；不管你的公司，你的国家或这个世界的经济现状如何；一切都不重要。世上根本就没有绝境。有些人在大萧条时期过得相当好，因为这些人知道爱和吸引的法则。他们想象和感觉着自己想要的一切。他们的生命是爱的法则的最佳体现。因此，他们能潇洒地面对外在绝境。



“让我们的生命变得美好，那么时代就会美好。我们制造了时代；我们怎样，时代就怎样。”

Saint Augustine of Hippo（354~430）

圣·奥古斯丁 神学家、主教

爱的力量能克服一切困难和绝境。对于爱的力量来说，世上没有任何难题。不管时代盛衰，吸引力法则总是在以同样的力量运作着。

如何改变你对钱的感觉

一旦你改变了对钱的感觉，你拥有的金钱数量也随之改变。你对钱感觉越好，你就越能磁化自己吸引更多的钱。

如果你的钱不够花，那么收到账单的时侯，你不会感觉好的。当你收到一笔很大的账单时，你反应消极，感觉很差，结果呢，你当然会收到更多账单了。你给出什么，你就收回什么。有一点非常重要，你必须要知道：当你付账单的时候，一定要想办法让自己开心起来，任何办法都行。感觉不好的时候，千万别去付账单，因为那样你会收到更多的账单。

要想改变感觉，你只需要发挥一下想象力，把账单想象成任何让你感觉好的东西就行了。你可以想象那根本就不是账单，而是你心肠好，因为某个公司或某个人的服务不错，你想给他们捐点钱罢了。

把收到的账单想象成支票。去感恩和感谢那些寄给你账单的公司。好好想想他们是怎么来为你服务的吧——他们给你供电，让你有个家住。下次在付账单前，你可以在账单写上“谢谢你。”吸引力法则不管你是在想象和感觉，还是在真的经历，它会依照你给出的做出反应，毫无例外。

“回报给你的，并非通过你的工作和付出的时间来衡量，而是通过你给出的爱来衡量。”

Saint Catherine of Siena（1347~1380）

瑟纳贞女 哲学家、天主教会圣师

当你拿到薪水的时候，心怀感恩吧，这样你的薪水就会越变越多！你可能不知道，大多数人收到钱的时候感觉都不好，因为他们担心，怎么才能让钱在手里多待一会儿呢？每次拿到薪水的时候，人们都错过了一个绝佳的机会去给出爱。所以请记住：每次钱来到你手里，不管是多小的一笔钱，一定要心怀感恩！要记住，你感恩的一切都会倍增。感恩是强效倍增器！

抓住每一个玩儿的机会

抓住每一次和钱打交道的机会来感觉良好，这样你的钱就会越来越多。在你买东西时，记得给出爱！在你拿出钱时，记得给出爱！你感觉非常好，你全心全意地感觉到爱，因为你在想象中看到，自己的钱给那家公司和那些员工帮了多大忙。当你这么做的时候，你就不会因为钱变少而感觉不好，你会对钱感觉非常好。你的感觉是好还是坏，就决定了未来你手里的钱是多还是少。

我教给你一个小游戏，每一次拿着钱的时候你都可以来玩儿它，它可以帮你提高对钱的好感。现在请想象一张纸币，我们来把它的正面想象成光明的一面，这一面代表着很多钱；然后再把它的背面想象成黑暗的一面，这一面代表着缺乏钱。每次你拿着钱的时候，都记得要刻意把钱的正面朝向自己。把钱放到钱包里时，把钱递给别人时，都要记得把正面朝向自己。这样，每一张钞票就都变成了一种暗示，你就可以不断地感受到拥有很多钱的美妙感觉。

如果你有信用卡，每次刷卡的时候，都记得把你签过名的那一面朝上，因为，这个动作的含义是：那儿有很多的钱，这些钱都写着你的名字！

每次付款时，不管你是刷卡还是付现金，你都要想象自己正把一大笔钱递给收款的人，而且你要真心诚意地这么做才行。因为，不管你给出什么，你都收回什么！

想象你现在非常富有，想象你现在拥有所有你需要的钱。你的人生和现在比会有什么不同呢？想想你会做些什么呢？你会有什么感觉呢？那种感觉很不一样，对不对？因为你开始有不同的感觉，所以你走起路来都不一样了，你说话的样子也变了，你的姿势和现在完全不同，你的动作也会出现很大变化。你对任何事的反应都变得不一样了。你对账单的反应变了，你对人，事，环境还有一切的反应都不同了。因为，你开始感觉不一样了，是你的感觉改变了一切！你觉得很放松，你心里感到非常的平安，你觉得快乐极了，什么事都让你觉得无忧无虑。你完全地享受着每一天，从不担心未来。这就是你想永远拥有的感觉，对不对？这就是深爱着钱的感觉，这种感觉会磁化你，让你紧紧地粘住你想要的一切！

“记住那种愿望成真的感觉，然后用同样的感觉去假想你已经拥有了你渴望的事，你的渴望就会成真。”

Neville Goddard（1905～1972）

奈维尔·戈达德 新思想作家

对金钱说 Yes

每次当你看到别人获得更多的钱或成功的时候，一定要记得兴奋起来，因为这意味着你处在同样的频率上！你能听到这些好事，就说明你的频率非常好。所以兴奋起来吧，你要表现地好像所有的好事都是发生在你身上的一样。因为你对好消息的反应代表着一切。如果你能为别人的成功开心兴奋，你就是在为自己向更多的钱和成功说“*Yes！是！*”。如果你妒忌失望，感觉糟糕，想不通好事干嘛不发生在你身上，那你就是在为自己向更多的钱和成功说“不！”。当你听说某人赢了彩票，或者某家公司获得创纪录的高利润时，为他们感到兴奋快乐吧！你能听到这样的消息，就说明你正处在同样的频率上。每次你因为别人的成功感觉很好，你就是在为自己说“Yes！是！”！

几年前，我在金钱方面跌到了人生的最低谷。我用光了所有的信用卡额度，我的房子也抵押到极限额度，我的公司欠了几百万，因为那时我正在拍一部电影，就是《The Secret》(秘密)。我想那个时候在金钱方面，应该不会有人比我更糟了吧。我需要钱来拍完电影，我了解吸引力法则，我知道只有对钱感觉良好，钱才会来到我身边。但是情况却没有那么简单，因为每一天，我都面临着巨额债务，债主上门讨债，我也没钱给员工发薪水。这个时候，我做了一件很极端的事。

我来到自动取款机，用信用卡取了几百块。我真的急需那笔前去付清账单，买些吃的。不过我把钱握在手里，走到了一条很热闹的街上，然后，我决定把钱送给街上的行人。

我手里握着一张 50 块的纸币，一边走，一边看着对面向我走来的行人，想着该把钱给谁。每个人我都想给点钱，不过我只有几百块，给不了那么多。最后，我随心地把钱分给了各种各样的人。那是我人生第一次深深地感觉到自己对钱的爱。不过，不是钱本身让我感觉到爱，我感觉到对钱的爱，是因为我能够把钱送给别人。我一直记得那一天是礼拜五，接下来的整个周末，我都高兴地热泪盈眶，因为给出钱的感觉真的是太好了！

礼拜一下午，一件令人震惊的事发生了：我的银行账户里突然冒出了 2 万 5 千块。这些钱经历了一系列奇妙的连环事件来到我身边。我根本不知道它是怎么来的。后来我才明白，几年前我在朋友的公司买过一些股票，这些股票从来就没升过值，所以被我忘得一干二净。不过那天早上，我接到一个电话问我想不想卖掉我的股票，因为股价开始飙升，到下午的时候，钱就到我的账户里啦。

我在给出钱的时候，可没想过自己能收到钱。我给别人钱，是希望自己能够感受到对钱的爱。我一生都对钱感觉不好，我可不想再有那样的感觉了。如果我给别人钱时，想的是让自己得到钱，那就没有任何效果了。因为那样的话，我的动机是来自缺少钱的感觉；那样是很消极的。我的动机应该来自对钱的爱才对。但是如果你能够给出钱，并且在给出钱的时候感觉到爱，那么一切都会回到你身上的。有位男士写了张支票，给一家他认为很有价值的慈善机构捐了 100 块。捐钱后还不到 10 小时，他就成交了他们公司最大的一笔订单。

“不是看我们付出了多少，而是看我们付出时给了多少爱。”

Mother Teresa（1910-1997）

圣女德兰　诺贝尔和平奖得主、传教士

如果你为钱所困，怎么才能对钱感觉好呢？你可以想象自己把一大笔钱送给街上的每一个人。看着他们的脸，想象你给他们一大笔钱时，他们会有多开心。去感觉那种快乐。你可以一个人接着一个人地去想象。这件事做起来非常简单，但如果你真的能用心来做，你对钱的感觉会立刻改变，而你生命中有关钱的一切都会焕然一新。

事业和生意

“真正的天才都拥有心灵——因为仅仅靠很强的理解力成不了天才，仅仅靠高智商成不了天才，同时拥有很强的理解力和高智商也成不了天才。爱！爱！爱！那才是天才的灵魂！”

Nikolaus Joseph von Jacguin（1727~1817）

尼古拉斯·约瑟夫·冯·雅克恩 荷兰科学家

是爱的吸引力指挥全世界的钱流动的方向，那些通过感觉好来给出爱的人，能够磁化自己，吸引金钱。你并不需要通过挣很多钱来证明自己。你现在就值得拥有所有你需要的钱！你生来就是为了快乐而工作的。你生来就是为了让自己激情迸发，活力四射而工作的。你生来就是因为你爱做某件事才工作的！当你爱着你的工作时，钱会跟着你走！

如果你去工作，不是因为你爱它，而是因为你觉得这是唯一的挣钱方法，那么你就永远不会得到你真正爱的工作，你也永远不会得到你需要的钱。你深爱的工作现在就存在着，要把它带到身边，你唯一需要做的就是——给出爱！想象并且感觉着你现在就拥有它，你一定会得到它。想想你梦想工作的一切好处，然后去爱这一切，因为当你给出爱的时候，你爱的一切都会跟着你走。你爱的工作会瞬间走入你的生命！

有位失业的男士申请了他的梦寐以求的工作。提交简历以后，他就立刻找来那家公司的入职通知书，在上面写上了自己想要的薪水，还描述了工作细节。他印了张名片，上面有自己的名字和公司标志。他看着名片，心里充满感恩，好像他已经开始在这家公司上班了一样。每隔几天，他就给自己发几封电子邮件，庆祝自己得到了工作。

后来呢，这位男士通过了电话面试，接着一共有十个人轮流面试他。面试结束后两个小时，公司就打电话跟他说他被录取了。这位男士得到了自己梦寐以求的工作，而且工资要比他在那张假的入职通知书上写的数字多得多！

即使你并不知道自己这一生想要做什么，你要做的唯一一件事就是通过感觉好而给出爱。这样，你就会磁化自己，吸引来你爱的一切。你充满爱的感觉会把你带到自己梦想的目标里。你的梦想工作正处在爱的频率上，你只需要把自己带到那里就行了，相信我，你会得到一切！

“成功不是通向幸福的钥匙，幸福是通向成功的钥匙。”

Albert Schweizger（1875-1965）

阿尔伯特·史怀哲

诺贝尔和平奖得主、哲学家、医学传教士



生意上的成功也是同样的道理。如果你正在做生意，但业绩不如你想的好，那就说明你生意的某些地方是没粘性的。其中最没粘性的地方就是，你因为不成功而感觉很差。即使生意一直不错，如果你因为一点点波动而反应过激，感觉不好，那你的业绩就一定会下滑。想让你的生意蒸蒸日上吗？想让你的业绩飙升到难以想象的高度吗？想不断涌现新的商业灵感和点子吗？这些都在爱的频率上，所以你必须要想办法对自己的生意感觉良好，充满爱意，把自己放到尽可能高的频率上吧！

去想象，去玩儿，给自己创造些小游戏吧，做什么都行，只要你能让自己情绪高涨，感觉很棒就好了。你的情绪飙升时，你的

业绩也必然飙升。每一天，在你生命的每一个方面，去爱你看见的一切，去爱你周围的一切。看到别的公司取得成功时，把那想象成自己的成功吧，你会感觉到强烈的爱。而如果你能对一切成功都感觉很好的话，那么不管是谁成功了，你都能把同样的成功粘到你身上！

不管你做什么样的工作，从事什么样的生意，要确保你付出的价值和你得到的薪水或工资是相匹配的。如果你付出的价值小于你拿到的钱，你的生意或事业必然会失败。你占不到别人的便宜，因为你不会占自己的便宜。不管是什么时候，你要永远记得为你得到的东西付出相同的价值。但是怎么确保你能做到这一点呢？那就是，为你得到的金钱奉献更多的价值，要确保你付出的价值超过你得到的钱！如果你能做到这一点，你的生意和事业就会腾飞！

你有无限多种方式来接受爱

钱只是一种工具，钱存在的目的，是让你能经历生命里你爱的一切。想着钱的时候，你会充满爱和喜悦，但如果你想的是有了钱以后可以做的事情，你就会感受到更大的爱和喜悦。去想象自己正和你爱的一切在一起，想象你正在做自己爱做的事，想象你正拥有着你爱的一切。这样，你就能比你光想着钱的时候感觉到更多的爱。

爱的吸引力提供了无限种方式，好让你得到你想要的，你要明白，钱只是这无限种方式中的一种。不要傻乎乎地以为只有通过钱，你

才能得到一切。这种想法太有限了，如果你这么想，你的生命就会受到很大的限制。

我的妹妹历经了一系列奇妙的事件得到了一辆新车。她开车上班时突发洪水，结果被迫把车停在水里。当时的积水其实并不是太高，也没有多大的危险，但抗洪队的一名成员坚持要把她的车拉到干地上，我妹妹在整个过程里都乐在其中，最后，她被拯救的场面还上了当晚的电视新闻。我妹妹的车被水彻底毁坏了，肯定是修不好了，不到两个礼拜，她就收到了一张面值很大的支票，她买下了梦想的车子。

这个故事中最奇妙的地方就是，我妹妹当时正在装修房子，她根本就没有多余的钱来买车。她甚至都没想象过自己会有一辆新车。但她吸引来一辆这么漂亮的新车，是因为当她听到我们的一个同胞有了新车，她高兴地哭了出来。我们的同胞有了新车，让我妹妹非常开心，她给了那么多的爱，所以爱的吸引力创造出一切条件、环境和事件让一辆新车来到她身边。那就是爱的力量！

在事情发生之前，你根本就不知道你会通过什么方式得到你渴望的东西，但是爱的力量知道。不要让自己挡在路上，给出完全的信任。想象出你想要的，感受到你内在的喜悦，坚信爱的力量

会为用最完美的方式帮你实现梦想。人类的思想非常有限，但爱的智慧却无边无际，我们根本理解不了爱做事的方法。别再限制自己了，不要以为钱是唯一能让你达成梦想的方式。不要把钱当成唯一的目标，把注意力集中在你想要做、想要拥有、想要成为的事情上，那才是你生命的真正目标。想要有个新家吗？去想象和感觉住在新家里的快乐吧。想要有漂亮衣服吗？想买新的家电或新车吗？想要上大学？或者搬到另外一个国家？想学习音乐，表演？还想尝试新的运动？——去想象吧！所有的一起都会通过无限种方式发生在你身上。

爱统治一切

有关钱的一条法则就是：你不能把钱放在爱的前面。如果你更重视钱，你就违反了吸引力法则，那么你肯定会自食其果的。让爱成为你生命的统治力量。不要把任何事看得比爱更重要。钱只是一种工具，你可以通过爱来吸引钱，但如果你把钱看得比爱更重要，你就会吸引来一大堆消极的事。如果你对钱充满爱，但对别人却粗鲁而消极，这样的话，你就是在打开心门，让消极走进来，消极就会影响你的人际关系、健康、幸福和财务状况。

“如果你要求爱，那你要意识到，得到爱的唯一方式是付出爱，你付出的越多，你得到的就越多，而你付出的唯一方式就是用爱来填满自己，直到你成为爱的磁石。”

Charles Hannel（1866~1949）

查尔斯·哈奈尔　新思想作家

你命中注定会拥有一切你需要的钱，活出圆满的人生。你不应该遭受缺钱的痛苦，因为痛苦为世界带来更多的消极。生命的美妙之处就在于，当你把爱当成最重要的事时，你会拥有所有的钱来活出属于你的精彩！



第八章 力量要点

1. 是爱的吸引力指挥全世界的钱流向四面八方，那些通过感觉好来给出爱的人，能够磁化自己，吸引金钱。

2. 你知道自己对钱的感觉，因为如果你没有你需要的全部，你就不会对钱感觉良好。

3. 爱是把钱吸引来的力量，爱也是让钱粘在你身上的力量！

4. 当你收到账单的时候，一定要记得找一种方法，让自己感觉好起来。把收到的账单想象成支票。去感恩和感谢那些寄给你账单的公司。

5. 当钱来到你手里，不管是多小一笔钱，都请记得感恩！记住，感恩是强大的倍增器！

6. 当你付钱的时候要感觉爱，不要因为钱变少而感觉不好。你的感觉是好还是坏，决定了未来你手里的钱是多还是少。

7. 把钱作为你的小道具，提示自己对充足的钱感觉良好。把钱的正面想象成光明的一面，这一面代表着很多钱。每次你拿着钱的时候，都记得要刻意把钱的正面朝向自己。

8. 如果你真的对成功感觉很好，不管是谁成功了，你都能把成功粘在你身上！

9. 要确保你付出的价值和你得到的利润或薪水是相匹配的。如果你付出的价值大于你拿到的钱，你的生意或事业必然会腾飞！

10. 钱只是一种工具，钱存在的目的，是让你能经历生命里你爱的一切。爱的吸引力提供了无限种方式，好让你能得到你想要的，你要明白，钱只是这无限种方式中的一种。

11. 去想象自己正和你爱的一切在一起，想象你正在做自己爱做的事，想象你正拥有着你爱的一切。这样，你就能比你光想着钱的时候感觉到更多的爱。

12. 生命的美妙之处就在于，当你把爱当成最重要的事。你会拥有所有的钱来活出属于你的精彩！.

THE POWER AND RELATIONSHIPS

第九章
力量和关系





“把你自身能唤起的一切关怀、友善、理解与爱带给每一个人，不管你们接触的机会有多小。当你能默默无闻地这样做时，你的生命将再也不同。”

Og Mandino（1923~1996）

奥格·曼狄诺　作家

给出爱这一法则可以应用在生活的每一个方面。当然也包括人际关系。在你的各种关系里，爱的力量不关心你认不认识对方，不关心对方是朋友还是敌人，是你爱的人还是陌生人。爱的力量不关心对方是同事、老板、父母、孩子、学生，还是店里的服务员。对于你接触到的每一个人，你要么在给出爱，要么没有给出爱。你给出的将会是你收回的。

人际关系是你给出爱的最佳途径，所以，单单是你在人际关系中给出的爱就能改变你的一生。但同时，人际关系也可能是搞垮你的最大原因。因为人际关系也往往是你不想给出爱的最大借口！

你给别人的，就是你给自己的

历史上的伟大智者都在告诉我们要去爱别人。你不是为了当好人才去爱别人的。你要知道，爱是生命中最伟大的秘密，而你正在了解这个秘密！你正在了解吸引力法则！当你爱别人的时候，*你*就会拥有非凡无比的人生；当你爱别人的时候，*你*就收获了你值得拥有的人生。

“全部律法都包括在‘爱人如己’这句话里。”

Saint Paul（约公元 5~67）

圣保罗　基督门徒，加拉太书 5:14

你可以用善意、鼓励、支持、感恩或者其他任何好感觉来把爱带给别人，爱会倍增它自己，回到你身上，回到你生活的每一个方面，包括你的健康，金钱，幸福还有事业。

如果你待人消极，你老是批评、生气、不耐烦，或者感觉不好，那么你必然会把所有消极的事都吸引回来，而且消极的事会倍增，吸引更多的消极，这一切都会影响你的整个一生。

和对方无关

你现在拥有的人际关系说明了你在给出什么。如果现在你和某个人关系特别好，那就说明你正在给出更多的爱和感恩，而不是消极。如果现在你和某人合不来，那就说明无意之中，你给出了更多的消极而不是爱。

有些人以为，和某个人的关系是好是坏，完全取决于对方，其实完全不是这么回事。你不能对爱的力量说："只有当他（她）爱我的时候，我才会爱他（她）。"如果你不能先付出，那你就什么也得不到！不管你给出什么，你都收回什么，所以跟对方一点关系都没有，是你决定了一切！真正重要的是你在给出什么，你在感觉什么。

你现在就可以改变你和任何人的关系，你只需要去寻找对方身上你爱、欣赏和感恩的一切。当你有意识地去寻找你爱的，忽视那些消极的，奇迹就会发生。你会觉得好像有一些不可思议的事发生在对方身上。但真正不可思议的是爱的力量，因为爱能融化一切消极，也包括人际关系中的消极。你需要做的一切就是好好使用爱的力量，去寻找对方身上你爱的地方，你们的关系就会彻底转变！

我知道很多因为爱的力量而重归于好的故事。但是其中有一位女士的故事非常特别，她使用了爱的力量和丈夫破镜重圆。当时，这位女士已经一点都不爱她先生了，实际上，她根本受不了跟丈夫呆在一起。她丈夫每天都在抱怨，整天病怏怏的。他思想消极，总是生气，还经常辱骂她和四个孩子。

当这位女士明白了给出爱的力量以后，她立刻决定，不管她的婚姻现状有多糟，她都要感觉到快乐。她家里的气氛很快就没那么沉重了。她和孩子们的关系也变好了。然后她又翻开相册，看着她和丈夫刚结婚那会儿的照片，她拿出其中几张，放在桌子上天天看。就在她做这些事的同时，一些神奇的事发生了。她重新爱上了丈夫，找到了新婚时的感觉。当爱回来以后，她感觉到心里的爱迅速增加，非常强烈，突然间她发现自己从来没有这么深地爱过丈夫。她的爱是那么深，奇妙的是，他的丈夫变得再也不消极生气了，他的身体也开始康复。这个女人一开始可是想尽可能远地躲着她丈夫的，可是现在，她却想尽可能多得跟他呆在一起。

爱意味着自由

现在我想告诉你，在人际关系中，有一个小障碍在阻止着人们给出爱。就是这个小障碍让很多人没能得到他们应得的人生。这个小障碍有点麻烦，因为人们误解了爱别人的真正含义。要想弄明白爱别人的真正含义，你就得知道什么***不是***爱。

试图改变对方并***不是***爱！你自以为你知道对他（她）最好的是什么并***不是***爱！你自以为你是对的他（她）是错的并***不是***爱！批评、指责、抱怨、唠叨、找茬都***不是***爱！

“恨不能被恨征服。恨只能被爱征服。这是永恒的律法。”

Gautama Buddha（公元前 563～公元前 483）

释迦牟尼 佛教创始人

我想给你讲一个故事，它说明了人际关系中我们应该关心些什么。一个男人的太太离开了他，带走了所有的孩子。这个男人很绝望，他把一切都怪罪到妻子身上，他拒绝接受她的决定。他不断打电话给她，决定想尽一切办法来让妻子改变主意。他自以为自己的行为完全是出于对老婆孩子们的爱，但是他的行为根本就不是爱。两个人生活不下去了，他就责怪妻子；他觉得妻子是错的，自己才是对的；他拒绝接受妻子做出的决定。他一直不停地给老婆打电话，最后他被抓了起来，关到监狱里。

这个男人最终意识到他并不是在给出爱，因为他否定了*妻子*自由选择的权利，因此*他自己*失去了自由。吸引力法则就是爱的法则，你没办法违背它。如果你去违反吸引力法则，你就是在违反你自己。

我给你讲这个故事，因为我知道对于某些人来说，结束一段亲密关系是很难的。你不能否定对方有自由选择的权利，因为那不是给出爱。我知道那种心碎感觉，那真的很让人难受，但是你必须要尊重别人自由选择的权利。你给别人的就是你给自己的，当你否定了别人选择的自由，你就会招来一些消极的事让自己失去自由。也许流向你的现金会减少，或许你会生病，或者在工作上遇到障碍，因为这些事都会让你失去自由。对于吸引力法则来说，没有“别人”。你给别人的，就是你给自己的。

给别人爱并不意味着你要任人践踏，任人辱骂，那不是给出爱。让自己被人利用也帮不了他人，当然也帮不了你。爱不是一门简单的学问，我们在爱的法则里学习成长，作为学习的一部分，我们会经历一些因果循环。让别人利用你或者虐待你并不是爱，把自己放在最高频率上，去体会那种好得不能再好的感觉。爱的力量会为你解决一切难题。

“每当别人冒犯了我，我就努力使自己的灵魂变得高大，这样，别人的冒犯就攻击不到我了。”

Rene Descartes（1596~1690）

勒内·笛卡尔 数学家、哲学家

关系的秘密

生活把一切呈现给你，让你选择你爱的那些。你会接触到各种各样的人，这是生活给你的礼物，好让你选择你爱的人，远离你不爱的人。你不必假装去爱别人身上你不爱的品质，你只需要不去理会这些品质就行了，不要对它们有任何感觉。

忽视别人身上你不爱的事，意味着你对这件事毫不在意，因为你知道生活正在给你呈现一种选择。你没必要通过跟别人争吵来证明对方是错的。你也没必要批评，指责，或者改变对方来证明自己是对的。因为当你做这些事的时候，你不是在给出爱——就看你怎么做了！

“当你待人友善，你滋养了自己的灵魂；当你对人粗鲁，你伤害了自己的灵魂。”

King Solomon（约公元前 10 世纪）

所罗门王　圣经以色列王，箴言书 11:17

当你处在爱的频率上时，和你处在同样频率上的人就会来到你身边。

你知道自己有快乐的时候，有生气的时候，还有难过的时候，你有很多不同的版本。你接触到的人也有很多不同的版本。他们也会快乐，会生气，会难过。你肯定见过对方展现不同的版本的时候，不管是哪个版本，他（她）都还是同样的那个人。当你在展现开心的一面时，你只会吸引别人开心的一面。不过别人开心是因为*你*正感觉着快乐，是你决定了对方把什么版本展现给你！

我并不是在说要你为别人的幸福负责。因为每个人的生活和幸福完全取决于他自己。我是说，你要做的事情没有别的，只有感觉到快乐，吸引力法则会把接下来的事情全部做完。

“幸福取决于我们自己。”

Aristotle（公元前 384~公元前 322）

亚里士多德 希腊哲学家、科学家

PET（个人情绪教练）

你和别人冲突不断，相处困难吗？有一种方法可以帮你解脱出来。这种方法就是，把对方当成你的个人情绪教练（Personal Emotional Trainer），缩写成 PET，Pet 在英文里意思是宠物。所以，把别人当成你的个人情绪教练，你的 PET，Pet，或者宠物，随便你怎么称呼！爱的力量给你带来一大堆的 PET，他们伪装成日常生活中的所有人，但他们只想训练你学会选择爱！

有些人是温和的个人情绪教练，他们平易近人，从不强迫你，所以你很容易爱上他们。还有些人是严厉的个人情绪教练，他们非常严格，总是把你推向极限，就像某些健身教练一样。但正是他们让你变得更强大，让你学会无论面临任何事都能选择爱。

这些 PET 用各种各样的场景和策略来挑战你，但是请记住，生活给你呈现的每一个挑战，都是让你学会选择爱，远离消极和责备。有些教练会引诱你去评判他们或者其他人，你可千万不要上

当。评判是消极的，并不是给出爱。要是对于某个人或某件事，你看不到好的一面，那就转身离开。

有些教练会通过激起你的负面情绪来考验你，他们让你想报复，生气，憎恨。不要理会他们，去想想生活里让你爱的事。有些教练还会用愧疚感来打击你。他们让你感到自己毫无价值，感到恐惧。不要上他们的当，因为任何消极都不是爱。

“恨麻痹生命，爱解救它。恨混淆生命，
爱纠正它。恨暗淡生命，爱点亮它。”

Martin Luther King Jr.（1929~1968）

马丁·路德·金　浸礼会牧师、民权领袖

如果你把人们想成个人情绪教练，那么你就能处理好很多棘手的人际关系。是那些严格的教练让你更强大，但同时他们也在向你传达一个讯息，那就是：你正在把自己放在消极频率上。你需要用好感觉来移除它！没有人会来到你的生活里消极地影响你。除非你已经处在同样消极的频率上。如果你处在爱的频率上，不管对方有多消极或者多苛刻，他们根本影响不到你！

每个人都在完成自己的任务，你也在别人的生命里担任个人情绪

教练的角色。世上没有敌人，只有一些伟大的 PET，其中一些严厉的教练正在让你变得更加伟大！

吸引力法则富有粘性

吸引力法则富有粘性。当你为别人的好运开心，别人的好运也会粘到你身上！当你崇拜或者欣赏别人的优点，这些优点也会粘到你身上。但如果你总是去想或者去说别人身上消极的一面，你就在把消极的事粘到你身上，你就在把消极的事放在自己的生活里。

吸引力法则在根据你的感觉回应你。你在给出什么，你就在收回什么。如果你给别人贴标签，你给环境，事件贴标签，你就在把标签贴在自己身上，而所有的标签，都会变成你收回的事。

其实这是一件好事，因为这意味着你能把你爱的一切粘到自己身上，你需要去找别人身上你爱的特点，全心全意地对这些特点说“yes！是！”！这个世界是一个货物目录，当你明白爱的力量以后，你要做的就是每时每刻都去寻找别人身上你爱的一切。这样做，你就能用最简单最有效的方式，改变你的整个人生。爱能够击败一切痛苦与折磨。你要做的一切就是去关注别人身上你爱的事，不要去理会你不爱的事，不要给这些事任何感觉。是不是很简单呢？非常简单，对吧！

“第一步想件好事，第二步说句好话，第三步做件好事，我进入了天堂。”

Book of Arda Viraf（约公元 6 世纪）

阿尔达华夫传　拜火教经典

八卦也有粘性

表面上看，八卦没什么害处，但它会在人们的生活里引起很多消极的事。八卦不是在给出爱，而是在给出消极，因此，你会收回同样的事。被八卦的人不会受到任何影响，而八卦别人的人却会伤害自己！

当你跟家人朋友聊天时，他们可能会跟你说些别人说过或者做过的消极的事，他们八卦别人，他们就在给出消极。你听他们的唠叨，你就也在给出消极，因为你是一个感觉体，你听到消极的事，情绪就会急剧下降。要是你跟同事在吃午饭的时候一起聊些消极的闲话，你就是在给出消极。你不可能一边说着或者听着消极的事，一边还能感觉良好！

所以坦白说，不要腆着脸到处打听别人的私事，这些事会粘到你脸上的！不要对闲话有任何感觉，除非你想让这些事发生在自

己身上。这样，你不仅在帮自己的忙，也是在帮别人的忙，因为他们没有意识到八卦别人会对自己的生活产生多大的影响。

如果你意识到自己正在说闲话，或者听别人说闲话，要立刻停下来，马上转口说："但是有件事让我特别感激……"然后说说那个被八卦的人身上好的一面。

"如果一个人的言行带有恶意，痛苦就会随之而来。如果一个人的言行纯洁无比，幸福就会随之而来，如影随形。"

Gautama Buddha（公元前 563~公元前 483）

释迦牟尼　佛教创始人

你用反应做出选择

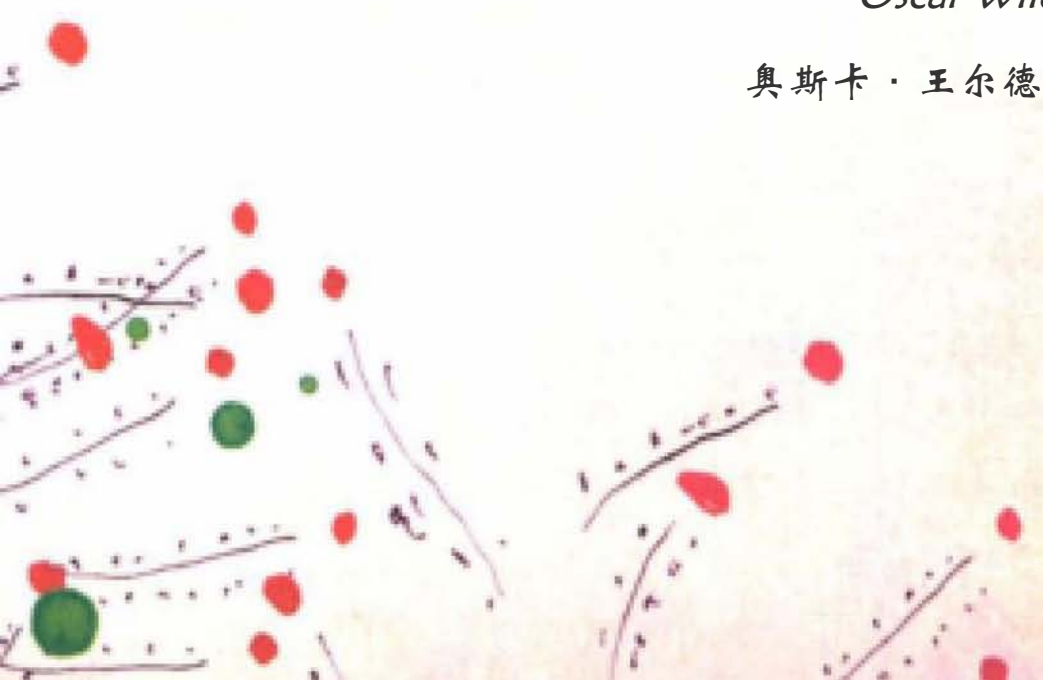
生活为你呈现每一种人和每一种场景，好让你选择出你爱和你不爱的一切。当你对某件事做出反应时，你是在用感觉做出反应，因此，你的反应在为你做出选择！不管你的反应是好是坏，它都会粘着你，因此你会收到更多同样的事！所以，你要特别留意自己在人际关系中的反应，不管你做出反应的时候是感觉好还是感觉不好，你都会收回更多同样的感觉，你会为自己吸引来更多场景，让自己做出相同的反应。

如果有人说了什么或者做了什么，让你很难过，被冒犯，或很生气，一定要尽全力马上改变自己的反应。单单是意识到自己反应消极，你就能立刻让自己从消极反应中抽身出来，然后停止消极的感觉。要是你感觉消极的情绪紧抓着你不放，那你最好赶快走开，去找找你爱的东西，你要不停地找，一直到你感觉好为止。你可以做任何让你开心的事来改变心情，比如说，去听听你最喜欢的音乐，想象你爱的东西，做一些你爱做的事。你也可以想想惹你生气的那个人身上你爱的地方。这做起来有点难，不过要是真能做到，那你可就掌握了让心情变好的最快方法了。这也是你成为情商高手的最快方法！

“一个真正主宰自己的人怎样开启一段快乐，就会怎样结束一段忧伤。我不想受自己情绪的支配，我想驾驭它们，享受它们，掌控他们。”

Oscar Wilde（1854~900）

奥斯卡·王尔德　作家、诗人



你能改变生活里任何消极的现状，但是你不可能通过坏感觉来改变一切。你必须改变对现状的反应，因为如果你一直消极地做出反应，你的坏感觉会增强并且放大消极的事。当你感觉好的时候，你就增强并且放大了积极的事。即使你根本不知道怎么把现状变得积极起来，你要知道，一切都会好起来的！因为爱的力量总能找到办法。

爱是盾牌

要想拥有从别人的消极中抽身而出，不受影响的力量，你就要记住，每个人周围都有一个感觉磁场。一类磁场中充满了爱、欢乐、幸福、感恩、兴奋、热情还有所有的好感觉。另一类磁场中有生气、失望、沮丧、憎恨、渴望复仇、恐惧还有所有的消极感觉。

一个周围充满愤怒磁场的人，不可能感觉很好，所以要是这种人出现在你面前，他们很可能会对你发怒。他们并不想伤害你，但是，透过自己的愤怒磁场，他们看到的一切都会惹怒他们。因为他们只看到愤怒，所以就特别容易生气，受伤害的往往是他们身边的人——也往往是他们爱的人。这个场景听起来是不是很熟悉呢?

如果你感觉棒极了，你周围的正面磁场就会变成一块坚固的盾牌，任何消极的事都没办法穿透它。所以不管别人用什么样的消极攻击你，你都不会受到伤害，他们的消极碰不到你，这些消极会从你爱的盾牌上弹开，你不会受到丝毫的影响。

不过，要是别人用消极攻击你，你心里受到了影响，那就说明你的感觉开始低落了，因为消极攻破了你的感觉磁场，这个时候你只能做一件事，那就是找个借口礼貌地离开，这样你才能用好感觉重新修复自己。 你要知道，当两个消极的感觉磁场彼此接触时，两者都会以极快的速度倍增，把所有的好事都挡在外面。你有那么多生活经历，你肯定知道，两个消极磁场在一起彼此攻击可真不是什么壮丽的场面吧！

"浊以静之徐清。"

Lao Tzu（约公元前 6 世纪）

老子 道家学派创始人

要是你感觉伤心、失望、沮丧、非常消极，那你就正在通过消极的磁场看这个世界。这个世界就会展现伤心、失望、沮丧、消极的一面。如果你被消极的磁场笼罩着，你就根本



看不到任何美好的事。而且你的消极磁场还在吸引更多消极的东西，除非你能想办法让自己感觉好起来，否则你会发现各种问题环绕着你，让你喘不过气。你可以忙着努力改变外在世界，但相对而言，改变你的感觉要简单得多。外在世界的实相行为无法改变任何现状，改变你的感觉，外在环境会立刻因你而变！

“力量源于内，但只有先付出，我们才能得到它。”

Charles Hannel（1866~1949）

查尔斯·哈奈尔　新思想作家

当某人被欢乐的磁场环绕，甚至隔着墙你都能被他们的快乐打动。那些招人喜欢的人，那些拥有磁性魅力的人，其实是那些能保持好心情的人，很简单。他们周围环绕着快乐磁场，把所有人所有事吸引到他们身边。

你越是感觉好，越是给出爱，你的感觉场就会不断膨胀，越有磁性。你就能把你爱的所有事和所有人都吸引来！你能想象那有多棒吗！

爱是连接一切的力量

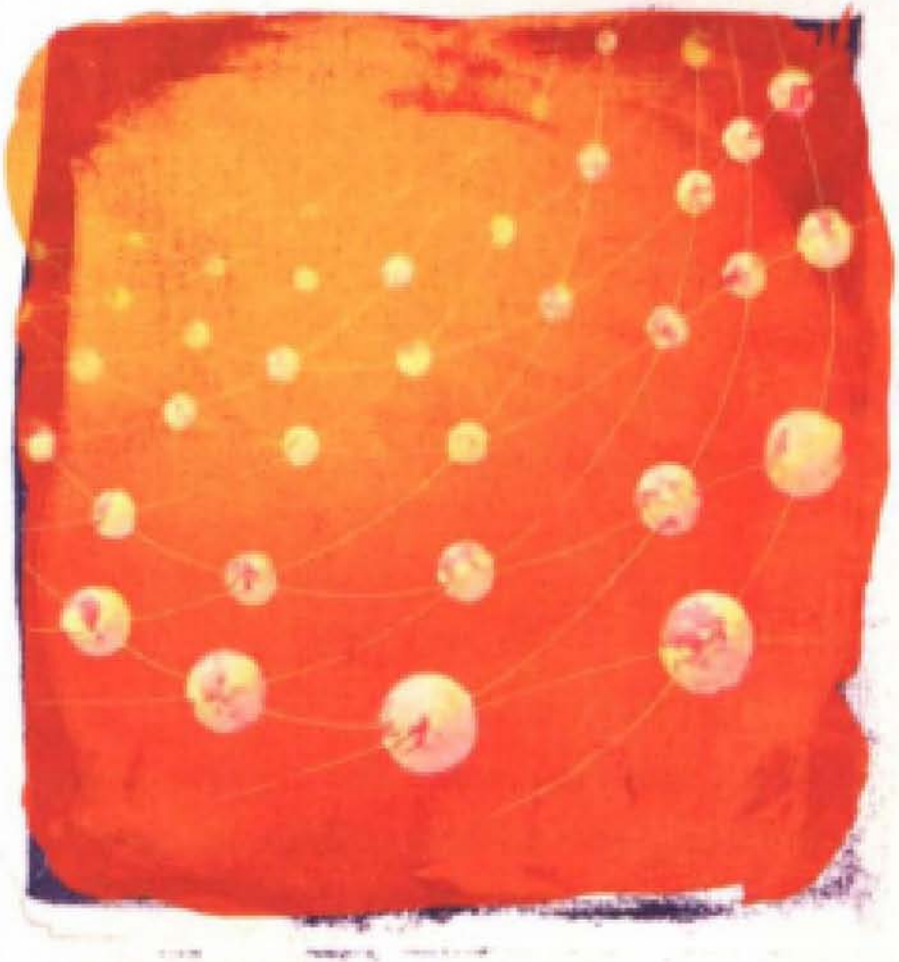
“天下之人皆相爱，强不执弱，众不劫寡，富不侮贫，贵不傲贱，诈不欺愚。”

Mozi（约公元前 470-约公元前 391）

墨子 中国哲学家

每天你都有机会，通过好感觉给别人爱。当你很开心的时候，不管你跟谁接触，你都会 100%地给出爱和积极。不管你把爱给谁，爱都会回到你。爱会通过一种你意识不到的非常伟大的方式回到你身上。

当你给别人爱的时候，你的爱会对对方产生积极的影响，他们也会把爱带给别人，不管你的爱会积极地影响到多少人，不管你的爱会传播多远，*所有*的爱都会回到*你*身上，你不仅仅从你最初给出爱的那个人身上收回爱，你还会从被你积极影响的每个人身上收回爱！你会得到积极的环境，积极的人和积极的事，这一切都包裹着你曾经给出的全部爱，又把爱送回你身上。



相反的，如果你消极地影响某人，这个人再把你的消极传给下一个人，不断传下去，所有的消极都会回到你身上。你会得到消极的环境，影响到你的金钱，事业，健康，以及人际关系。不管你在给别人什么，你都是在给自己什么。

“你因身外之物苦恼，而痛苦并非源于外在，而出于你对它的看法；正因如此，你拥有了能在任何时刻摆脱痛苦的力量。”

Marcus Aurelius（121~180）

马可·奥勒留　罗马皇帝

当你感觉充满热情，快乐，兴奋，这些好感觉会影响到你接触的每一个人。 即使是你在商店，公车，或电梯里短暂接触的一个人，如果你能用好感觉改变他的心情，那么单单是这一个人，就会给你的生命带来不可估量的影响。

“记住，没有很小的善行。每一个行为都会一石激起千层浪。”

Scott Adams（1957~）

史考特·亚当斯 漫画家

爱是每一段关系的解决办法和答案。你不可能通过消极来改善关系。你可以使用我们学过的“创造过程”三步骤，给出爱来得到爱。也可以使用我们学过的“力量的钥匙”来帮你改善关系。去注意那些你爱的事。列出你爱的一切。只说你爱的事，不要理会你不爱的。想象一段完美的关系，把它想象到好得不能再好的程度，现在就全心全意地感受你正拥有这段关系。如果你没办法对一段关系感觉良好，那就去爱别的事。一定要停下来，提醒自己不要去关注关系里负面的事！

爱愿意为你做任何事！你需要做的就是通过感觉好来给出爱，这样，人际关系中的消极就会逐渐消失。不管什么时候，当你在关系中遇到消极的事，解决办法永远是爱！你不知道事情是*怎么*解决的，也许你永远都不会知道，但是如果能感觉好并且给出爱，它就会发生！

历史上的所有伟人，不管是老子，释迦摩尼，还是耶稣，穆罕默德，他们为我们带来的讯息清晰而响亮，那就是——爱！



第九章 力量要点

1. 对于你接触的每一个人，你要么在给出爱，要么没有。你得到的，会取决于你收回的。

2. 通过爱、鼓励、支持、感恩，或任何一种好感觉来给出爱，那么爱就会在你生命的每一个领域加倍回到你身上。

3. 在人际关系里，更多地去寻找和关注你爱的，而不是消极的，那么消极的事就会消失，好像有什么不可思议的事发生在对方身上一样。

4. 试图改变对方并不是爱！自以为你知道对他（她）最好的是什么并不是爱！自以为你是对的他（她）是错的并不是爱！

5. 批评、指责、抱怨、唠叨，还有找茬都不是在给出爱！

6. 你必须要开心，才能收到其他人开心的版本。

7. 爱的力量给你带来一大堆的 PET，也就是个人情感教练，他们伪装成日常生活中的所有人，但他们只想训练你学会选择爱！

8. 你可以把你爱和渴望的一切粘在你身上，只需要找找别人身上你爱的事就行了，全心全意地对这些特质说：“Yes，是!”

9. 你不可能谈着或者听着消极的事，还能拥有好感觉!

10. 生活为你呈现每一种人和每一种场景，好让你选择出你爱和你不爱的一切。当你对某件事做出反应时，你是在用感觉做出反应，因此，你的反应在为你做出选择!

11. 你不可能通过坏感觉来改变一切。如果你一直消极地做出反应，你的坏感觉会增强并且放大消极的事。

12. 如果你感觉棒极了，你周围的正面磁场就会变成一块坚固的盾牌，任何消极的事都没办法穿透它。

13. 你可以忙着努力改变外在世界，但相对而言，改变你的感觉要简单地多。改变你的感觉，外在环境会立刻因你而变!

14. 你越多地感觉爱，越多地感觉好，你的磁场就会变得更强，范围更广。这磁场会把你爱的一切人和事带到你身边。


第十章 力量和健康
THE POWER
AND HEALTH

“我们的内在自然力量是疾病的真正疗愈者。”

Hippocrates（约公元前460~约公元前370）

希波克拉底 西方医学之父

健康意味着什么？你可能想，“健康就是我不生病啊”。不过呢，健康要远比不生病多得多。如果你感觉还好，或者一般般，或者没什么感觉。那么你就是不健康啦。

充满健康是一种感觉，这种感觉和你还是小宝宝时的感觉一模一样。小孩子每天都充满了能量，他们的身体感觉轻巧灵便；动起来毫不费力。孩子们腿脚轻盈。他们的想法非常纯洁；他们很开心，没有烦恼和压力。每天晚上，他们都睡得很香，很安详。他们怀着完全的新鲜感醒过来，好像拥有了一个全新的身体。每新的一天，他们都感觉到热情和兴奋。仔细地去观察小孩子们吧，这样你才明白健康真正意味着什么。健康就是你还是孩子的时候的那种感觉，而且仍然是你现在应该不断保持下去的感觉。

要知道，大部分时间你都能感受到健康，因为，无穷的健康源源不绝地在通过爱的力量流向你。宇宙从来没有停止过一秒给你、爱你。你想要的一切都是你的，你想要无限的健康，没问题，是你的。但是你要完全敞开自己来接受它才行。

你相信什么

“因为他心怎样思量，他为人就是怎样。”

King Solomon（约公元前 10 世纪）

所罗门王　圣经中的以色列王，圣经箴言书 23:7

仔细想想这句话，这是人类历史上最具智慧的一句话。信念很好理解，它是附带强烈感情的、不断被重复的思想。比方说“我老是感冒”，“我对那个东西过敏”，“咖啡让我睡不着觉”……所有这些都是***信念***，不是***事实***。信念就是你下定了决心，在心里断言一定就是这样的事。你把门关得死死的，又把钥匙扔掉，一点商量的余地都没有。不管你相信什么是真的，或者感觉什么是真的，它就一定会在你生活中成真。不管你的信念会帮到你或者会伤害你，不管你给出什么样的信念，吸引力法则都会说，就是它了，你***一定***会收回这个。

很多人都有更多的关于疾病的恐惧信念，而不是关于健康的美好信念。这没什么好吃惊的，因为整个世界都在更多地关注疾病嘛，而且你也整天被对疾病的关注围绕着。虽然医药技术已经那么发达了，可疾病还是很猖獗，因为人类对疾病的恐惧在不断增长。

你是有更多关于健康的美好信念呢，还是有更多关于疾病的恐惧信念呢？你认为你会寿终正寝，一生健康呢，还是认为自己肯定会不可避免地得病呢？要是你相信你的身体会随着你一天天变老而不断衰亡，或者你*相信*疾病不可避免，那么你就在给出这种信念，而吸引力法则呢，则会照着你的话实现你的信念。

“我所恐惧的临到我身，我所惧怕的迎我而来。”

圣经约伯记 3:25

医学上的安慰剂效应是信念力量的绝佳证明。两组病情一样的病人，一组病人给他们吃真正的药，另一组给他们吃安慰剂——安慰剂就是一种对人体不会起任何作用的药，但是病人们并不知道这一点。结果呢，往往是吃安慰剂的那组病人康复得明显要快得多，病的症状也减轻得快。安慰剂效应结果惊人，

它不断地证明了人对自己身体的信念力量有多强大。不管你持续用信念或是强烈感觉*给*自己的身体什么，你的身体一定会*收回*什么。

你拥有的每种感觉都充满了你的每个细胞、每个器官和整个身体。当你感觉很好的时候，你就在给出爱，接着，你的整个身体都会呈现出全然的健康，速度惊人。当你感觉不好的时候，压力会导致你的神经和细胞收缩，你的身体就开始释放不一样的化学物质了，然后你的血管收缩，你的呼吸变浅，这一切都会削弱你的器官和整个身体的健康力量。英文中的疾病这个词很有智慧，disease，dis 是指“不”，ease 是“放松”，所以疾病就是你的身体长期处于不放松状态的结果，而这些都是消极感觉引起的，像是压力啊，担心啊，恐惧啊什么的。

“你的情绪影响着你身体里的每一个细胞。心智与身体合一。内心所想和外在显像同在。”

Thomas Tutko（1931~）

托马斯·塔特科　运动心理学家、作家

你身体内的世界

你的身体里有一个完整的世界！你要意识到你的身体拥有的力量，你需要了解这个世界，因为你是这个世界的统治者！

你身体里的每一个细胞都有自己的任务，他们齐心合力，团结一致，就是为了一个共同的目标，那就是——给你生命。有些细胞是你身体某些区域或者器官的领导人，他们管理和指导着他们领土里的所有细胞一起工作。比如说你的心脏，大脑，还有肝脏，肾脏和肺。器官里的领导人细胞指挥并且管理所有的细胞工作，他们维持秩序，确保大家有一个和谐的工作环境，以便让自己管理的器官运作良好。巡逻兵细胞们则一直不停地在你长 6000 英里的血管里巡逻，来为你的身体维持秩序以及和平。当某个地区发生暴乱，比如说你的皮肤出现了一道刮痕，巡逻兵细胞会迅速拉响警报，组建相应的特工小队抵达现场，处理一切。对于一道刮痕来说呢，凝血特工队会第一个到达现场，它们拼命工作，帮你止血。紧接着，皮肤组织特工队接过工作，来帮你修复组织，愈合皮肤。

要是有侵略者进入你的身体，比方说细菌或者病毒，情报小组的细胞就会立刻获取敌人的信息，然后在档案管里找找过去有没有处理类似敌人的经验。如果找到了，它们就通知相关的反击队，来发起战斗，消灭敌人，保护国土。如果找不到，它们就为这个陌生的入侵者新建一份档案，然后集中一切兵力来一起歼灭敌人。击退敌人后，情报小组细胞就把消灭敌人的成功战略记录下来，以防未来入侵者再次冒犯。

假如由于某种原因，你身体的某个细胞开始改变行为，停止为你的健康工作，那么巡逻队细胞就会通知修复小组冲向现场，修复失效的细胞。如果修复中急需某种化学物质，你体内的天然药剂厂就会提供一切所需。你的身体里运作着一个强大的药剂厂，它能为你提供一切你康复所需的天然药物。

所有细胞都做团队工作，一周七天，一天 24 小时工作个不停，直到它们结束生命。它们唯一的目标就是捍卫你的生命和健康。你体内大概有 100 兆个细胞，也就是说，你有 100,000,000,000,000 个细胞马不停蹄地为你工作来给你生命！所有 100 兆个细胞都听命于你，是你在统治着它们，是你在用你的想法，感觉和信念给它们发出命令。

不管你对身体有什么信念，你的细胞也有同样的信念哦。它们从不质疑任何你想、你感觉和你相信的事。事实上，它们能听到所有你在想、你在感觉和你在相信的事。

如果你老是想着说：“我坐飞机以后老是调不好时差”，那你的细胞就会听到你发出的“调不好时差”这个命令，然后立刻按照你的指示行动起来，“快点，主人不想调好时差，快点让主人受时差的影响。”如果你老是认为：“我的体重是个问题”，那你的细胞就会听到“问题体重”这个命令。然后它们

会立刻按照你的指示行动起来，“快点，主人想要超重，快点给主人的体重制造点问题。”你担心得病，你的细胞就会听到“疾病”这个命令。然后它们就会想说：“主人想要疾病，我得赶快工作给他弄点病出来。”你的细胞对你命令的反应，就是吸引力法则在你身体上的展现。

“面向着每一个器官的完美图像，疾病的影子就触及不到你。”

Robert Collier（1885~1950）

罗伯特• 科里尔 新思想作家

你想要什么？你深爱什么？不管答案是什么，你都要把它给你的身体。你的细胞是你最忠诚的臣民，它们毫不质疑地为你服务，不管你想什么或者感觉什么，它都变成你身体世界的律法。如果你想要和你还是孩子时的感觉一样，那就告诉你的身体说：“我今天感觉棒极了！”“我感觉充满了能量！”“我有绝佳的视力！”“我想吃什么就吃什么，因为我吃什么都不胖。”“我每天晚上都像婴儿一样入睡。”要知道，你是你王国的最高统治者，你的感觉和想法都变成这个国度不可违背的律法——你身体国土的律法。

心脏的力量

“在某种程度上，人是宇宙的微缩全息图；因此对人的理解给了我们一个线索，让我们能理解宇宙。”

David Bohm（1917~1992）

大卫·博姆　量子物理学家

你的身体是我们太阳系和宇宙的微型全息图。你的心脏是太阳，也是整个身体系统的中心。你的内脏器官是各大行星。行星依靠太阳的力量保持和谐与平衡，你的内脏也在依靠心脏的力量保持和谐与平衡。

加州 HearthMath 研究中心的科学家已经证明，在心中不断感觉到爱、谢意和感恩，你就能增强免疫功能，促进身体分泌关键的化学物质，让身体变得更强健，更富活力。所以，爱可以降低应激激素的分泌，减轻高血压，减少焦虑，负罪感，防止身心疲惫。还能调节糖尿病人的血糖分泌。持续感觉爱能让你的心脏以更加和谐的节奏跳动。HeartMath 研究中心还发现，心脏磁场要比大脑磁场强大 5000 倍以上，而且心脏磁场能够触及我们身体以外几英尺的范围！



还有些科学家用水做了实验，他们革命性的实验结果让我们醒悟，原来爱对健康的影响如此巨大。你可能要问？水？我们的健康和水有什么关系呢？你要明白，你的身体的 70%由水组成，你的头部有 80%的成分都是水！

日本、俄罗斯、欧洲还有美国的科学家都发现，当水接触到积极的话和感情，比如说爱和感恩，不光水的能量层次会提升，

而且水的结构也改变了，变得更加完美和谐。积极的感觉越是强烈，水就变得越完美迷人。当给水听或看消极的话，或向水传达消极的感觉，比如说恨，水的能量层次就会降低，水的结构也会变的混乱而不和谐。

你想，如果人类的情绪可以改变水的结构，那你的感觉会对你的身体健康有多大的影响呢？你细胞里的大部分成分都是水！每个细胞内都充满了水分，每个细胞也都完全地被水环抱着。

你能想象爱和感恩的力量对你身体的影响吗？你能想象爱和感恩修复健康的力量吗？请一定记住，当你感受到爱的时候，你的爱就在影响到你身体里的那 100 兆个细胞！

如何使用爱的力量获取完美的健康

“哪里有最伟大的爱，哪里就有奇迹。”

Willa Gather（1873~1947）

威拉·凯瑟 小说家、普利策奖得主

想获得一种你渴望而又热爱的健康状态，你必须要给出爱！无论面对哪种疾病，你都要给出拥有健康一般的好感觉，因为只有爱才能带来完美的健康。你不可能一边对疾病感觉不好，一边

又能快速康复的。如果你憎恨或者讨厌一种疾病，你将会给出坏感觉。而靠坏感觉是永远赶不走疾病的。当你给出你想要的想法和感觉时，你的细胞就接收了健康的完整力量。当你给出你不想要的想法和感觉时，细胞的健康力量就会削弱！就算你在考虑一个和健康不相关的问题，只要你感觉很糟，那么你就在减少你身体的健康力量。不过，只要你内心充满爱，不管你在爱着什么——也许是明媚的阳光，也许是你的新家，好朋友，也许是升职加薪——只要你在爱着，那你的身体就会收到健康的完整力量。

感恩是最强大的倍增器，所以，要记得每一天都对自己的健康说“*谢谢你*”。全世界的财富都买不回健康的身体，因为健康是生命的礼物，它比其他一切都更加珍贵，为你的健康而心怀感恩吧！你知道世界上最棒的“健康保险”是什么吗？就是感恩了，因为感恩的心就是健康最大的保障！

为你的身体感恩吧，不要去批评它的缺点，每当你想起身体上你不喜欢的地方时，要记得你身体里的水正在接收你的感觉。记得要全情投入对身体说你爱它，“*亲爱的身体*，我爱你的这里，我还爱你的那里。”对身体说你爱它，忽视那些你不爱的地方。

“爱可以召唤爱。”

Saint Teresa of Auila（1515~1582）

圣女大德兰 修女、神秘主义者、作家

在你吃东西和喝水之前，看着你马上要吃或者喝的东西，感觉到爱和感恩。当你坐下来吃东西的时候，一定要说些积极的话。祝福食物，把爱和感恩带给它们。当你祝福食物的时候，你就改变了食物内部水的结构，这会对你的身体产生重要的影响。你也要心怀爱和感恩去祝福水。爱的积极力量会帮你改变所有食物和饮料里水的结构——所以，使用这种力量吧！

在接受医药治疗期间，你可以使用力量，给出爱和感恩。如果你能想象出自己全好了，感觉到自己全好了，如果你能感觉到，你就能得到。要想恢复健康，你就要给多地给出爱，你要用 50% 以上的时间来给出爱，即使只是 51%，你也能让健康的天平从生病的一边转向健康的一边。

当你检查视力或血压的时候，做全面体检的时候，等待检查结果时候，当你在做任何和你健康相关的事时，有一点非常重要，那就是，你要在做这些事和等结果的期间保持感觉良好，这样才能拿到满意的结果。根据吸引力法则，检查或测试结果和你所处的频率相匹配，所以为了取得你想要的结果，你需要先处在恰当的频率上！先调整频率，再收获渴望，顺序可不要颠倒了喔。你生活里每件事的结果总是和你的频率相一致，因为吸引力法则就

是这么运作的！做测试时，想要让自己拥有好感觉，那就想象你期待的结果，感觉到你已经拿到想要的测试结果。每种结果都有可能发生，但是你需要处在感觉好的频率上，才能拿到好的结果。

“可能和奇迹是同一回事。”

Prentice Mulford（1834~1891）

普仁提斯·马尔福德　新思想作家

想象并感觉你的身体非常健康。如果你想恢复视力，就对完美的视力给出爱，想象已经拥有它；对完美的听觉给出爱，想象已经拥有它；对完美的体重，完美的身体，健康的器官给出爱，想象已经拥有它。与此同时，你要全然感恩自己已经拥有的东西！你的身体会变成你想让它成为的样子，但只有通过爱和感恩你才能做到这一点。

一位年轻健康的女士被告知她得了一种罕见的心脏病。这位女士崩溃了。她突然感觉到脆弱无力。她本应有健康正常的一生，但现在她对未来失望透顶。她非常害怕自己会死去，让两个年纪还小的女儿失去妈妈。但是这位女士决定要尽全力拯救自己的心脏。

她拒绝接受任何关于心脏的负面想法。她每天都把右手放在心脏上，想象自己有一颗强壮，健康的心脏。每天早上睁开眼睛，她都深深地感恩自己强壮、健康的心脏。她想象着自己的心脏病医师们跟她说，她痊愈了。她每天都这么做，坚持了整整四个月。当四个月后心脏病医师们检查她的心脏后，他们都惊讶地目瞪口呆的。他们把新旧两份检测报告对比来对比去的，怎么也搞不懂是怎么回事，因为最新报告显示，这位女士的心脏强壮健康，非常完美。

这位女士遵循爱的法则生活。她不允许患病心脏的未来景象在脑海中停留，她对健康的心脏给出爱，因此她的心脏最终变得很健康。如果你正在面对某种疾病，尽全力不要让疾病占据你的思想，不要谈到它。不要恨你的病，恨是在给出消极。相反，把你的爱给健康，拥有健康，让它成为你的。

“尽全力避免把想法集中在疾病上。想着力量你就会获得力量。想着健康你就会得到健康。”

Prentice Mulford（1834~1891）

普仁提斯·马尔福德　新思想作家

每一秒都要爱你的健康，爱的力量会清除你身体里所有的消极！如果你很难对健康感觉良好，那就让你爱的东西发挥作用吧，

让周围充满你爱的一切，使用这些事让自己尽可能感觉好。使用外在世界能让你感觉到爱的所有事。看那些能让你开怀大笑、感觉良好的电影，不要去看让你紧张伤感的电影。听那些让你感觉好的音乐。让别人给你讲个好笑的笑话，或者让他们说说自己尴尬而搞笑的故事。你知道什么能让你开心，所以利用所有这些事让自己尽可能地感觉好。使用“创造过程”的三步骤，使用“力量的钥匙”。记住，你只需要花 51%的时间去给出爱，去感觉好，你就能拨动生命的天平来改变一切！

如果你要帮助某个生病的人，你也可以使用“创造过程”来想象和感觉他们完全恢复了健康。虽然你不可能压过他们自己在吸引力法则中给出的力量，但你的力量能帮他们提升到接受健康的频率上。

美来源于爱

“当爱在你内心增加，你的美也会增加。
因为爱是美的灵魂。”

Saint Augustine of Hippo（354~430）

圣·奥古斯丁 神学家、主教

一切美都来源于爱的力量。无穷的美通过爱源源不绝地流向你。问题是，大部分人都在找自己身体的缺陷，批评自己的身体，而不是欣赏它。看着身体的缺陷，你变得很不开心，你讨厌身上的一切，这样做并不能把美带给你啊！这样做只能给你带来更多的缺陷和更多的不快乐。

美是一项工程浩大的事。不过你要知道，每时每秒，无限的美都在不断地倾注到你身上。但是你要给出爱才能收获它。你越是开心，你就越会变美。你会发现自己的皱纹消褪，皮肤更加紧致光滑，秀发更加浓密强韧，双眼熠熠生辉，颜色也变得更加迷人。比起其他任何事，你会更加清晰地看清爱的力量，因为爱让你变得那么美，无论你走到哪儿，人们都深深地被你的爱和美所吸引着。

你真的和你感觉到的年龄一样大

古老的文字记载，人类曾经能活好几百年。有活过八百年的，也有活过五六百年的。长寿在当时是件很平常的事。接着发生了什么呢？人类改变了自己的信念。他们不再相信自己能活好几百年，人类不断繁衍，信念不断变更。最终人们相信自己的寿命只能维持很短的一段时间。

我们继承了这些信念，相信自己只能活很短的一段时间。从我们出生的那时起，有关寿命的信念就被深深植入了我们的头脑和内心。我们就是根据这些信念为自己的身体编程，幼小时候身体会怎样，到了特定年龄后身体会怎样，我们都按照信念系统为自己做好了计划。我们的身体就按照这些程序不断生长，发育并且老去。

“生物界尚未发现明确证据证明死亡是不可避免的。这让我明白，死亡并非不可避免，生物学家揭开人类死亡之谜仅仅是个时间问题。”

Richard Feynman（1918-1988）

理查德·费曼　量子物理学、诺贝尔奖得主

如果可能的话，尽量不要为自己的寿命设限。只要有一个人能打破人类寿命的极限，那么这个人就会改变所有人的寿命。活得很久的人会一个接着一个出现，因为当一个人的年龄远远超过当前人类的平均寿命，其他人就会相信并且感觉到他们也能做到，结果他们就会做到！

如果你相信并且感觉衰老和退化不可抗拒，那么它就一定会发生。你的细胞、器官和身体会服从你所有的信念和感觉。感觉自己非常年轻，不要感觉到自己在变老。你要感觉到，你的年龄

只是你给自己的一个信念，只是你给身体的一个指令。你知道吗？你可以在任何时刻改变你发给身体的命令，你要做的就是改变你的信念！

怎么才能改变你的信念呢？给出爱就行了！消极的信念，比如“年龄是有限的”，“人会变老，会生病”，都并不来自爱。当你给出爱的时候，当你感觉好的时候，爱能融化掉任何消极的事，包括哪些伤害你的负面信念。

“爱为所有人喷涌而出；爱是生命的灵丹妙药——是身体的生命之泉。人会变老，就是出于爱的缺乏。”

Josiah Gilbert Holland（1819-1881）

乔赛亚• 吉尔伯特• 霍兰 作家

爱是真相

当你还是小孩子的时候，你的身体柔软灵活，因为你还没接受或者形成有关身体的任何消极信念。长大以后，你开始有了更多受限和消极的感觉，这些感觉让你的身体变成了你信念中的样子，你的身体不再像小时候一样柔软灵活了。这样的人生可不精彩哦，这是受限的人生。

你爱得越多，你身体和头脑里的消极就会融解得越多，因为爱的力量能融解掉一切消极。当你开心的时候，感恩的时候，欢

笑的时候，你会感觉到爱正在融解所有的消极。你真的能够感觉到！你感到非常轻松，不可战胜，你感到自己处在世界的巅峰！

当你开始越来越多地给出爱，你会注意到你的身体开始变化。食物吃起来更加美味，颜色看起来更加鲜艳，声音听起来更加清晰，身上的黑痣和小斑点逐渐消退不见。你开始感觉到身体变得更加灵活；关节不再那么僵硬。当你给出爱，并且经历到发生在你身体上的奇迹后，你就会坚定地相信爱是健康的源泉！

每个奇迹背后都是爱

所有奇迹都是爱的力量的彰显。远离消极，只关注爱，你就能创造奇迹。即使你做了一辈子的悲观主义者，现在开始也不晚。

有这么一个真的非常悲观的悲观主义者。当妻子告诉他一个惊喜，说自己怀了他们的第三个孩子时，他的所有想法都是这个孩子将给他们的生活带来多少负面影响。但他根本没意识到，正是这些负面的感觉和想法，将会给他开一个多大的玩笑。

当妻子的怀孕期刚刚过半的时候，出于意外，她不得不被送到医院的急诊室做了剖腹产手术来把孩子生出来。三位专家都分别说，婴儿只在妈妈肚子里发育了 23 周，存活几率是零。这个男人彻底垮了，他根本没想过要失去自己的孩子。

剖腹产手术后，这位父亲被带到了旁边放着他儿子的那间屋子里，那是他见过的最小的宝宝。他的儿子只有 10 英尺长，12 盎司重。医生们拼命用呼吸器往婴儿的肺脏里输送空气，但孩子的心跳还是逐渐慢下来，专家们说他们无能为力了。看着自己的儿子，这位父亲在心里撕心裂肺地喊着：“不！求求你！”就在这一刻，呼吸器起作用了，孩子的肺开始充满了空气，它的心跳又逐渐恢复正常了。

一天天过去了，医院里的所有医生都说，这孩子活不了。但是这位当了一辈子悲观主义的父亲终于开始想象他想要的事了。每晚睡觉之前，他都想象着有一道爱之光照耀着自己的小儿子。早上起来的时候，他感谢上帝又让自己儿子活过了一晚。他儿子的健康一天天好转，这位父亲克服了所有迎面而来的困难。经过了整整 4 个月难以煎熬的精心护理后，他和妻子终于把曾经存活几率为零的宝宝安全带回了家。每个奇迹背后都是爱！

第十章 力量要点

1. 不管你持续用信念或是强烈感觉给自己的身体什么，你的身体都会收回什么。你拥有的每种感觉都充满了你的每个细胞、每个器官和整个身体。

2. 你是你王国的最高统治者，你的细胞是你最忠诚的臣民，它们毫不质疑地为你服务，不管你想什么或感觉什么，它都变成你国土的律法——你身体王国的律法。

3. 当你对你不想要的给出消极的想法和感觉，你体内的健康力量就会减少。当你内心充满爱，不管你在爱着什么——也许是明媚的阳光，也许是你的新家，好朋友，也许是升职加薪——只要你在爱着，你的身体就会收到健康的完整力量。

4. 感恩是强大的倍增器，所以每一天都为你的健康说："谢谢你！"

5. 全心全意对身上你喜欢的地方说："谢谢你"，忽视你不喜欢的地方。

6. 要想恢复健康，你就要更多地给出爱，即使只是 51%，你也能让健康的天平从生病的一边转向健康的一边。

7. 如果你正面对某种疾病，尽全力不要让疾病占据你的思想。相反，把你的爱给健康，拥有健康，让它成为你的。

8. 对完美的体重，完美的身体，完美而健康的器官给出爱，想象已经拥有它，同时全然感恩自己已经拥有的东西！

9. 要是你相信你的身体会随着你一天天变老而不断衰亡，或者你相信疾病不可避免，那么你就在给出这种信念，而吸引力法则呢，则会照着你的话实现你的信念。

10. 感觉自己非常年轻，不要感觉到自己在变老。

11. 通过感觉到爱和感恩，你的身体会变成任何你想让它成为的样子。



第十一章 力量和你

THE POWER AND YOU



“获得幸福、美好以及我们所需一切的力量就在我们的内在。力量就在那儿——那儿有无穷的力量。”

Robert Collier（1885~1950）

罗伯特·科里尔　新思想作家

每一件事都有频率——是每一件事喔！每个词有频率，每种声音，每种颜色，每棵树，每种动物、植物、矿物，每件事都是有频率的。每种食物和饮料都有频率。每个场所，城市和国家都有频率。四元素土、气、水、火都是有频率的。健康和疾病，金钱上的富足和贫乏，成功和失败，全部都有频率。还有每件事，每种局面，每种环境都有频率。甚至你的名字也是有频率的。但你的频率就是你的感觉。不管你正在感觉着什么，你的感觉都变成你的现实生活，因为你的现实生活和你的频率是一致的。

如果你感觉很开心，而且你一直把开心的好情绪保持下去，那么你吸引到的只能是开心的人，开心的环境和开心的事。如果你觉得压力大，而且你总是在压力大的状态中解脱不出来，那么你吸引到的只会是带给你更多压力的人，环境和事。我们来举个例子，有的时候你快迟到了，你做什么都焦躁不安的。焦躁不安是一种消极感觉，我敢确定地跟你说，你焦躁不安，你感觉到迟

到的恐惧，那么你的感觉就会吸引到各种障碍来拖延你的时间，因为这就是吸引力法则在你生命中发挥的作用。

这真的非常重要，你必须要明白，每天早上睁开眼的那一刻，你的*感觉*是开启新的一天的关键。如果你不刻意地花点时间让自己感觉很好，那么这一天你就不会遇到什么好事。一旦你被负面想法袭击，那要改变它可就得费点劲儿了。因为一旦面临负面想法，你就开始相信负面想法告诉你的一切，这真的非常可怕，因为负面想法告诉你的都不是真的！但是呢，如果你能防患于未然，在消极还没来之前就花点儿时间让自己感觉很好，这样所有的消极根本就不会发生。如果有能力改变自己的感觉，那你就能改变生活里的一切。但如果你能从一开始就感觉很好，让好事不断发生，你根本就不用去改变什么，这不是更好吗？

观看你生命的电影

生命非常神奇！你一天内经历的事要比你看过的任何奇幻电影还要奇妙！在看电影的时候你聚精会神的，非常专注，那么，请记得用同样的专注来*观看*正发生在自己身上的事，就像看电影一样。你想想看，看电影时，有时侯你会分心，比如接个电话或者睡着了什么的，这时候你就错过电影情节了。在看你生命的电影时，如果你分心了，你就错过了今天自己在银幕上的表现。如果在走路的时候你脑子里是睡着的状态，你没有保持警觉，你就

会错过某个声音带给你的讯息和同频暗示。正是这个声音在引导着你，为你的生命指路！

生命在回应你。生命在和你交谈。世上根本就没有偶然或者巧合：每件事都是有频率的，当某件事发生在你的生命里，那就说明你正处在同样的频率上。你看见的每样东西——比如说符号、颜色、人、物品——你听到的一切，你遇到的每种环境和每一件事，都和你有同样的频率。

“这之间的联系非常令人震惊，看起来好像造物主他自己就是用电的方式设计了这个地球。”

Nikola Tesla（1856~1943）

尼古拉·特斯拉 无线电和交流电发明者

我们来举个例子，开车的时候你看见一辆警车，突然间你变得警觉起来。因为你不会平白无故看到警车，肯定是发生了什么，所以警车就是一个信号，告诉你：“要警觉起来哦！”看见警车这件事可能还有更多的含义，不过你一定要先问问自己：“这件事告诉了我什么？”，这样你才能知道答案。警察代表着法律和秩序，所以警车给你的讯息就是：你生命里有些事失去秩序了。比方说，你是不是忘了给朋友回电话了；或者别人帮了你的忙，你却没有谢谢人家。

当你听到救护车的鸣笛时，那说明了什么呢？是不是说你应该感恩自己身体健康？或者说你应该为了生命 中所有人的健康给出爱和感

恩？当你看见消防车闪着警示灯从你身边呼啸而过，这个信号说明了什么呢？是不是你生命中某些地方着了火，需要你来灭火？或者说你应该在某些方面让你的爱之火燃得更旺？只有你才知道你生命中一切事的真正含义。但是你一定要对周围发生的事保持警觉，这样的话，你才会去问有意义的问题，并且从生活给你的讯息中找到答案。

你不断地被给予讯息和反馈，你这一生都在收到讯息。无论听到些什么我都知道那是生命给我的讯息，甚至是身边两个陌生人的谈话，如果我听到了他们的某些话，那我就知道，这些话在我生命里是有意义的。这些话是生命给我的讯息，是和我相关的，是我收到的反馈。如果我去什么地方，看到一块标牌，并注意到上面的话。那我就知道，这些话在我生命里是有意义的。这些话是生命给我的讯息，是和我相关的，因为我和它处在相同的频率上。如果我处在不同的频率上，我就根本注意不到那块标牌，我也不可能不小心听到别人讲话。

每一天，发生在我身边的每一件事，都在不断地给我反馈和讯息。如果我注意到周围的人不像往常一样开心，或者笑得没有原来多，那我就知道自己的感觉频率下降了。我就会立刻想想我爱的事，一件接着一件地想，一直到我感觉更开心为止。

“我们想看见世界的改变，那么我们自己要成为这种改变。”

Mahatma Gandhi（1869~1948）

莫罕达斯·甘地 印度政治领袖

你的秘密符号

你可以用吸引力法则来玩个游戏。玩儿法很简单，你只需要不断地问自己：我能找到哪些具体的爱的力量的证据呢？想一个你爱的东西，把它当做你爱的力量的符号。每当你看到或者听到这个符号时，你都知道，爱的力量和你同在。就我个人来说，我会用灯光或闪烁的光作为我的符号，所以当我看到耀眼的阳光，或者看到什么东西上反射的阳光，或者我看见的反光或者亮闪闪的东西，我都知道那是爱的力量和我同在。当爱充满我，当我心里的快乐多得我都装不下时，我看到我周围到处都是光。我的妹妹用彩虹来当成她的秘密符号，当她被爱和感恩充满时，无论在什么地方，她都看到光的彩虹，看到各种各样的彩虹环绕着她。你也可以用星星，金，银，或者任何颜色，动物，鸟，树，或者你爱的花当成你的秘密符号。你也可以选择一些话或者一些声音来当成你的秘密符号，只是要确保不管你选择什么，你要选择你绝对爱和迷恋的东西。

如果你愿意，你也可以选择一些符号来当成你的警告标识，来防止自己远离爱的力量。实际上，你每时每刻都在接收讯息和

警告。当你掉了东西，绊倒，或者什么东西勾住了你的衣服，或者你撞到了什么——这些都是你正在收到的警告和讯息，好让你停止正在思考和感觉的事！生命里没有偶然和巧合——每件事都具有同频性。每一件事都是，因为每件事都有频率。这就是生命和宇宙在行动中遵循的法则。

“当我看着太阳系的时候，我看到地球跟太阳之间刚好有一个恰当的距离，这个距离让地球接收的光和热不多不少。这可不是一个偶然事件。”

Isaac Newton（1643~1727）

艾萨克·牛顿　数学家、物理学家

生命是奇妙的

我和爱之间很有缘分，我和爱拥有人间最奇妙和最令人兴奋的关系。我想和你分享我的感悟，因为我每天都在这种感悟中生活着。

每天早上醒来的时候，我都感恩自己还活着，我为我生命里的每一个人和每一件事感恩。每天早上我会花 15 分钟的时间来感觉爱并且把爱发送给整个世界。

我会提前预想我的一天，我会想象这一天非常棒并为此感觉到爱。在做每件事的期间，我都把爱放在首要位置。在做每件事之前，我都想象这件事进展顺利并且为此感觉到爱，我都去感觉内在那种多得不能再多的爱！比方说：在打开邮件或者快递之前，在打或者接重要电话之前，除非我感觉很好，否则我绝对不做任何重要的事。

早上穿衣服的时候，我会深深地感谢自己的衣服。为了节省时间，我总是问自己：“今天要穿哪些完美的衣服呢？”几年前，我决定开始和我的衣柜玩儿吸引力法则的游戏。过去我总是思考哪条裙子该配哪件上衣，有时候我把它们穿上去又脱下来的，老是觉得不搭配（这感觉给我吸引来更多相同的事，结果我怎么穿都不对），所以，我决定把自己的穿衣风格交给爱的力量。我做的全部就是想象并且感觉我穿在身上的一切都完美极了。我想象它，我感觉它，然后我问自己，今天该穿些什么呢？结果我发现现在每次穿好衣服后我的样子还有我的感觉都棒极了，这真的非常神奇。

当我走在街上看着身边走过的人时，我提醒自己要保持察觉。我会把爱的想法和感觉发送给尽可能多的人。我看着每个人的脸，感受到内心的爱，想象他们正在接受我的爱。我知道爱的力量是一切富足的源泉，包括金钱，美满关系，完美健康，以及人

人都爱的事，所以我把爱送给每一个人。因为我知道，这样做会让他们得到他们需要的一切。

当我看到某人急需某样东西，比方说，某个人买不起他们想要的，我就会把拥有足够钱的想法发送给那个人。如果某人看起来不高兴，我就会发送给他们开心的想法。如果有人看起来压力太大，做什么都是急匆匆的，那我就发送给他们平安和快乐。当我去农贸市场采购的时候，或者走在街上，或者开车去什么地方，只要我跟别人在一起，我就尽我所能尽可能多地送出爱。我也知道当我看见某个人急需什么的话，那么这个场景就是一个讯息，告诉要我对金钱，快乐还有平安表示感恩。

当我坐飞机时，我会把爱发送每一个人。当我在饭店吃饭时，我把爱发送给每一个人还有食物。和某个机构或者公司打交道时，还有我在商店买东西时，我都会把爱发送给所有人。

当我坐进车里准备好去某个地方的时候，我会想象自己快乐而安全地回家，我会说：“谢谢你!”当我启动车子的时候，我会问：“走哪条路最好呢？”“我带全所有东西了吗？”我总会得到答案。

“毫无疑问，知识是一把锁，问题是开锁的钥匙。”

Jafar al-Sadig（702-765）

加法尔·萨迪克 伊斯兰教精神领袖

我每天都会问自己很多问题，有时候会有好几百条吧，我会问：“我今天过的怎么样呢？”“在这种情况下我该怎么办呢？”“什么是最棒的决定？”“这个会是最佳选择吗？”“这个人或者公司说的对吗？”“我怎么才能感觉更好些呢？”“怎样才能让我的情绪不断高涨？”“今天把爱发送到哪里呢？”“今天我看到了什么让我感恩的事呢？”

当你在问问题的时候，你就是在给出一个问题，你必然会收到答案的！但你要保持警醒和察觉，这样你才能听到你问题的答案。你可能会在阅读，聆听或者做梦的时候收到答案。有时候答案突然就在你的脑子里冒出来，不管怎么样，你总是会得到问题的答案。

如果我没把某样东西放好，比如说我的钥匙，那我就会问：“我的钥匙在哪儿呢？”我总能得到答案。但事情还没有结束，找到钥匙以后，我会问自己，“这件事在告诉我什么呢？”也就说：我为什么没把钥匙放好？万事都有原因！世上没有偶然或者巧

合。有时候我接收到的讯息是：“慢下来，你太急了。”有时候答案是：“你忘记把钱包放到手提袋里了。”然后我发现自己的钥匙和钱包就刚好放在一起。有时候我的问题得不到立刻的回复，但是当我出门的时候，我接到电话说约会取消了。所以我立刻就明白，找不到钥匙这件事的发生是有原因的，它对我是有好处的。我非常喜欢生命的运作方式，但是只有先去问问题，你才能得到答案！

有时候生活可能会扔给我一些很麻烦的事，但是我知道这件事是我自己吸引来的。我总会问自己我是怎么把问题吸引来的，这样我就能学到东西——我就能避免再犯同样的错！

为了回应我收到的一切，我尽可能多地把爱带给这个世界。我总是在寻找每个人身上还有每件事中美好的特质。我为一切而感恩，当我给出爱的时候，我感觉到爱的力量汹涌而来，把我填满。我感觉到心里有那么多的爱，我都快乐得没办法呼吸了！即使你只是尝试着为自己得到的一切给出爱的时候，爱的力量也会倍增自己，把更多的爱带给你！当你经历过这种感觉，你的生命就再也不同了！



爱会为你做任何事

你可以使用爱的力量来做任何事。你可以把任何你需要记住的事交托给爱的力量，请求爱的力量在完美的时间把它提示给你。你还可以请爱的力量当你的闹钟，在你想要的时间把你唤醒。爱的力量还可以成为你的个人助理，你的财务经理，你的个人健康教练，你的情感顾问，它会帮你管理你的钱，你的体重，你的食物，你的关系，还有你给它的所有任务。但是只有当你用爱，

赞赏还有感恩让自己和爱的力量结合在一起时，爱的力量才会为你做任何事！不要再紧紧抓住生命，试图控制一切了，放手吧，把一切都交到爱的手中！

“当你信念增强，你会发现你将不再需要控制一切，事情会自动按照你的心愿进展，你只需顺流而下，享受最大的快乐和益处就好了。”

Wingate Paine (1915-1987)

温盖特·潘恩 作家、摄影家

让各种力量和生命中最伟大的力量结合起来吧，不管你想让爱的力量为你做什么，想象你正拥有它，怀着绝对的爱和感恩感觉到你已经拥有它，那么你就会得到它。

使用想象力，想想爱的力量能为你做的所有事。爱的力量是生命和宇宙的智慧。你能想象吗？就是这个智慧创造了每一朵花，和人体里的每一个细胞，如果你能意识到这一点，你就会明白，不管你处在什么样情况下，不管你问什么样的问题，你都能接收到完美的答案，非常神奇！爱会为你做任何事，但是你必须要通过爱和爱结合在一起，这样你才能意识到爱在你生命中的无穷力量。

又有什么关系呢？

“繁杂中隐藏着简洁。无序中隐藏着和谐。而困难中则隐藏着机会。”

Albert Einstein（1879~1955）

阿尔伯特·爱因斯坦 物理学家、诺贝尔奖得主

如果你的头脑被太多细节占据，这些小细节就会让你分心，托你下水。如果你总是追着自己的尾巴跑，被不重要的小事弄得晕头转向，那你就不能一心一意地去维持好感觉。如果你到干洗店时他们刚好关门了，这又有什么关系呢？真的，好好想想吧。你喜欢的球队这个礼拜输掉了比赛又有什么关系呢？总是会有下个礼拜的。你没能赶上公交车又有什么关系呢？你没在农贸市场买到你喜欢的橙子又有什么关系呢？你需要排队等几分钟又有什么关系呢？要知道，你看不到整个世界的版图，你不明白宇宙的完整计划，所以，遇到一些看似烦恼的小事又有什么关系呢？

小细节让你分心，也会破坏你的生活。如果把不必要的小细节看得太重，你不会感觉好的。在你的整个生命蓝图中，所有这些小细节都是无关紧要的！是所有的事，没有例外！简化你的生活吧。立刻行动起来，让生活变得更简单，这样你才能不断拥有好感觉；立刻行动起来，让生活变得更简单，这样你就能摆脱所有的小细节。你就能腾出空间，让你爱的事源源不断地涌现在你的生命里。

生活的含义是你给的

你生活中所有事的含义都是你给的。你碰到的所有事上并没有贴着标签说，这件事是“好事”，那件事是“坏事”。每件事都是中性的。一道彩虹或一声雷鸣既不好也不坏。那本身只是一道彩虹或一声雷鸣而已。彩虹的含义是你通过自己的感觉给出的。雷声的含义也是你通过自己的感觉给出的。一切事物的含义都是你通过自己的感觉给出的。某项工作既不好也不坏，那本身只是一项工作而已，但是，你的感觉决定了这项工作对你来说是好是坏。一段关系就它本身来说既不好也不坏，那只是一段关系而已，是你的感觉赋予了它含义，是你决定了它是好是坏。

“万物无好坏之分，是想法使之然。”

William Shakespeare（1564~1616）

威廉·莎士比亚　英文剧作家

吸引力法则永不失效，如果某个人伤害了别人，吸引力法则一定有所回应，它可能通过警察，法律或者各种方式来把那个人给出的伤害原封不动地还给他。不过有一件事是确定的，那就是，吸引力法则总是告诉我们说：我们给出什么，我们就收回什么。如果你听说某人被伤害了，那么请你不要评判谁，而是要给予受害者同情。如果你评判论断别人，认为别人很坏，

那你就不是在给出爱。如果你觉得别人很坏，在效果上就相当于你给自己贴了个标签说："我很坏。"不管你给出什么，*你*都收回什么。当你对别人给出坏感觉。不管对方做过什么，同样的感觉都会回到你身上！你靠什么样的力量把它发出去，它就靠什么样的力量回到*你*身上，这种力量会在*你*生活里创造一些消极的环境。爱的力量可*不*会听你的任何借口！

"总能对一切生命给出爱的生命是圆满而丰富的，它的美丽和力量总在持续不断地增长。"

Ralph Waldo Trine（1866~1958）

拉尔夫.沃尔多.川恩 新思想作家

爱是通向世界的力量

爱的力量没有对手。生命中除了爱没有别的力量。根本也不存在消极的力量。古时候，人们把消极描述成 "魔鬼" 或者 "邪恶"。被 "邪恶" 或者 "魔鬼" 所诱惑，意味着你被引诱并落入消极想法和感觉的圈套，意味着你没能坚守住爱的力量。根本就不存在消极的力量。只有一种力量，那就是——爱的力量！

你在世间看到的一切消极，永远，永远都是缺乏爱的表现。不管消极出现在哪里，可能是某个人身上，某个地方，某个环

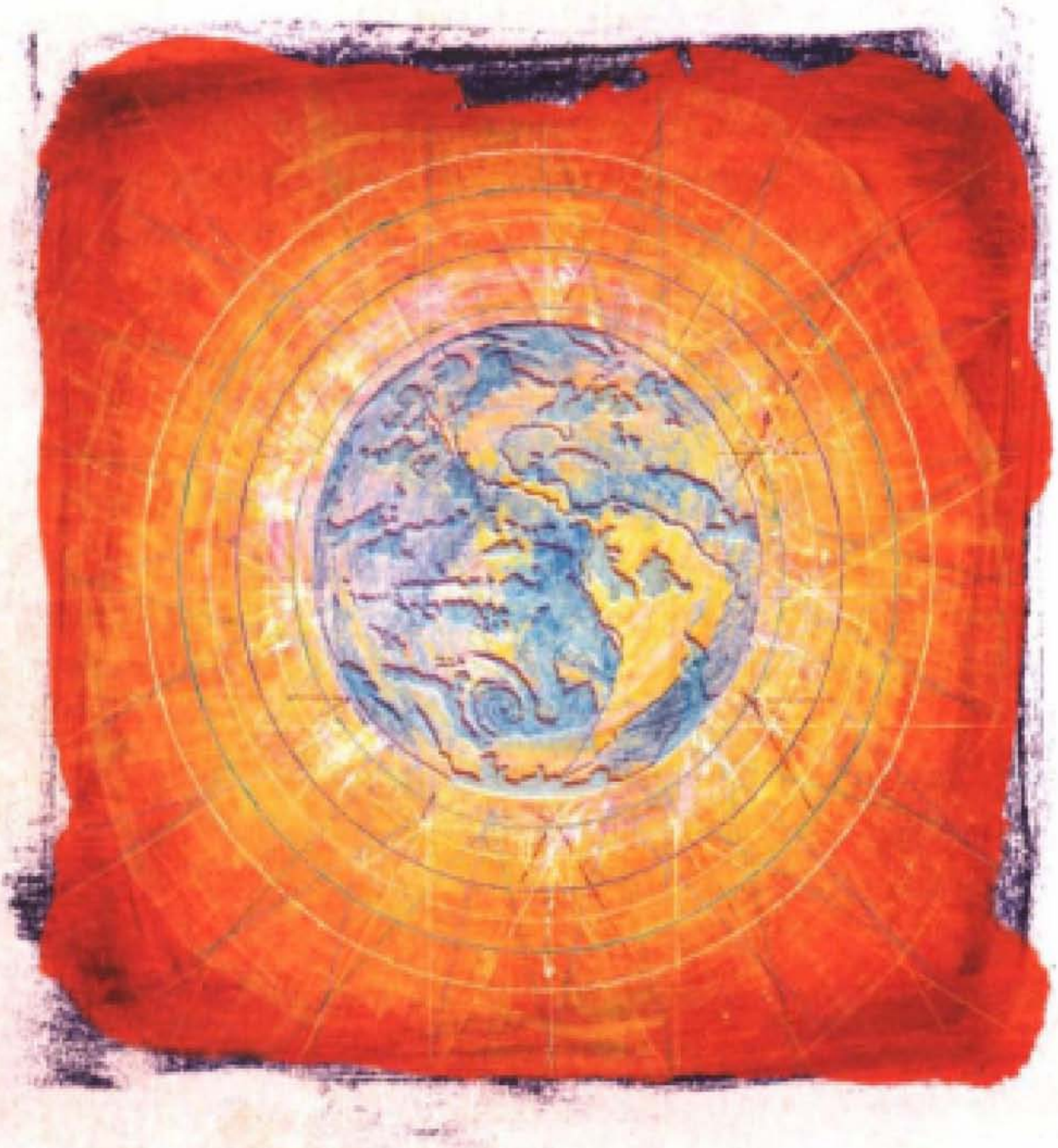
境，某件事，一切消极都源于爱的缺乏。悲伤不是一种力量，而是缺乏快乐，而所有的快乐都来源于爱。失败不是一种力量，而是缺乏成功，而所有的成功都来源于爱。疾病不是一种力量，而是缺乏健康，而所有的健康都来源于爱。贫穷不是一种力量，而是缺乏富足，而所有的富足都来源于爱。爱是生命的积极力量，任何消极的现状，永远都源于爱的缺乏。

当人们改变平衡，给出更多的爱而不是消极时，我们就会看到消极迅速从地球上消失。想象一下！每一次你选择给出爱，你的爱都在帮整个世界转向积极的一边！有些人相信我们现在已经离平衡点非常近了。不管他们对不对，不管过去怎么样，现在，此刻，就是给出爱和积极的最完美时刻。为你的生命给出爱和积极吧。为你的国家，为整个世界给出爱和积极吧！

“心正而后身修，身修而后家齐，家齐而后国治，
国治而后天下平。”

Lao Tzu（约公元前 6 世纪）

老子 道家学派创始人



在这个世界中你有非常强大的力量，因为你有能力给出非常强大的爱。

第十一章 力量要点

1. 每一件事都有频率——是每一件事！不管你正在感觉着什么，你的感觉在把一切和你频率一致的事带到你的生命里。

2. 生命在回应你。生命在和你交谈。你看见的每样东西——每一种符号、颜色、人、物体——你听到的每件事，你遇到的每种环境和每一件事，都和你有一样的频率。

3. 你感觉到很开心，而且你一直把开心的好情绪保持下去，那么你吸引到的只能是开心的人，开心的环境和开心的事。

4. 生命里根本就没有偶然或者巧合——每件事都具有同步性——因为每件事都有频率。非常简单，这就是生命和宇宙的原则在行动。

5. 想一件你爱的事，把它当做你爱的力量的符号。每当你看到或者听到这个符号时，你都知道，爱的力量和你同在。

6. 做每件事时，都把爱放在首要位置。想象每一天，每一件事都进展顺利，做每件事之前，都去感觉内在那种多得不能再多的爱意！

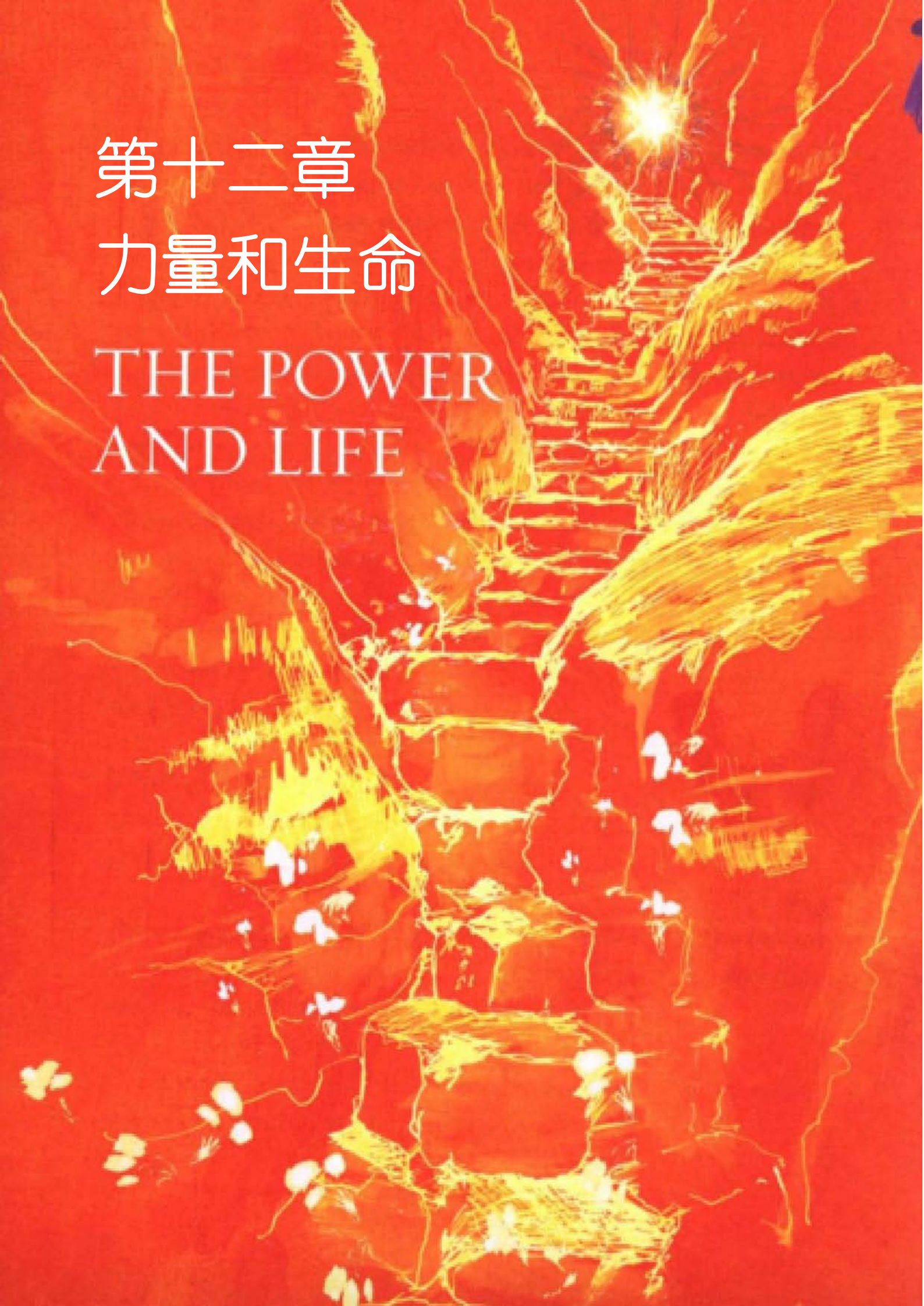
7. 每天都要问自己问题。当你问问题时，你就在给出问题，你必定会收到答案。

8. 你可以用爱的力量来帮你做任何事。爱的力量可以当你的个人助理，你的财务经理，你的个人健康教练，你的情感顾问。

9. 如果你的头脑被太多细节占据，这些小细节就会让你分心，托你下水。简化你的生活吧。不要太重视小细节，一切真的又有什么关系呢?

10. 爱的力量没有对手。生命中除了爱没有别的力量。你在世间看到的一切消极，永远，永远都是缺乏爱的表现。




第十二章
力量和生命
THE POWER
AND LIFE

你想象不出你*不*存在的样子。我们可以想象出自己的身体不再有生命，但我们想象不出不存在的样子。为什么你想不出呢？你认为这是大自然中的偶然事件吗？不，不是。你根本不可能想象出自己不存在的样子，因为你不存在这件事是根本不可能的！你能够想象到的，你都能创造出来。你根本就创造不出你不存在这件事！你一直都存在着，你将永远存在着，因为你是创造的一部分。

“曾经有一段时光，那时，你、我还有聚集在此的众王并不存在。但未来的时光里，我们并不会停止存在。人栖居于自己的身体，度过童年、青春和暮年，人一直没有变。同样，死亡来临的时刻，同样的人会获得另一个身体。智者不会被这些改变所欺骗。”

Bhagavad Gita（公元前 5 世纪）

圣典薄伽梵歌 古印度经文

那么当你死去以后会发生什么呢？首先，你的身体不会从存在的状态进入不存在的状态，你的身体不会消失，因为那根本不可能。你的身体化为烟尘，融入万物。但你内在的自己，

内在的存在——也就是*真正*的你，也不会从存在的状态进入不存在的状态，真正的你不会消失。“存在”这个词本身就告诉你说，你永远都*是*！永远都*在*！“你”，并不是一个已经死掉的“人”！你是永恒的存在。你是永恒的生命，暂时旅居在人的身体里。如果某一刻你不存在了，那么整个宇宙都会不存在，空空的，什么都没有，整个宇宙都会坍塌，什么都没有，只是空无。

那么永恒的存在离开肉体以后，你为什么看不到它呢？唯一的原因是，你看不见爱的频率，但是永恒的生命和永恒的存在都在爱的频率上。想想看，你能看到紫外线吗？看不到，对吗？因为紫外线的频率不在你的视觉识别范围里。同样的，爱的频率也不在你的视觉频率识别范围里，所以你看不到它。你要知道，爱的力量是创造中最高的频率。最强大的科学仪器都没办法触及爱的频率范围。但是请记住，你可以*感觉*到爱，如果你再也看不到某个人了，你要知道，你可以在爱的频率上感觉到他们。如果你心怀悲痛或绝望，你就感觉不到他们了。因为他们并不在消极的频率中。但是，如果你处在爱和感恩的最高频率里，你就会感觉到他们。他们从来没有远离过你，你也从来没有和他们分开过。你总是和生命里的一切连接着，你通过爱的力量连接着*一切*！

天堂在你心中

“所有天堂和人间的原则都存在于你的内在。”

Morihei Veshiba（1883-1969）

植芝盛平 合气道的创始人

古老的经文上写着：“天堂在你心中”， 其实那说的是你内在永恒生命的频率。当你离开人的身体后，你就会自动来到纯爱的最高频率上，因为那才是你内在永恒生命所在的频率。古时候人们所说的“天堂”指的就是这个最高的纯爱频率。

但是不要等身体死亡以后再去寻找天堂，你的任务是在这里，在这一生，这一世中就找到它。你要在这里找到它，当你还在这个人世间的时候。你要知道，天堂真的就在你心里，因为天堂就是你内在永恒生命的频率。要想在人间找到天堂，你就要按照你内在永恒生命的频率来过自己的生活——那就是纯粹的爱和快乐。



为了生命的爱

“问题真的不是你是否继续，而是你怎么来继续享受？”

Robert Thurman（1941~）

罗伯特·瑟曼 佛学作家、学者

你是永恒的存在。你在这个世界上有足够多的时间来经历一切。你永远不缺少时间，因为你是永恒的，你拥有的是永远！还有那么多的冒险等着你去探索，那么多的事等着你去经历。不仅仅是地球上的经历。因为当我们掌握了地球上的课程后，我们会在其他的世界开启新的探索。有无数种星系，无数个维度，无数的生命形式在耐心地等待着我们，我们现在还无法想象。这一切我们都会一起经历的，因为我们都是创造的一部分。百亿年后，我们探索创造的本源，寻找我们的下一次历险。我们会发现一重又一重的世界，一重又一重的星系，无限量的维度，在我们面前延展，直到永远！

好了，在知道这一切以后，你是不是开始觉得你并不是你曾经以为的那个你呢？你是不是开始觉得其实你还是蛮特别的呢？你是不是开始觉得自己更有点价值了呢？你，还有你知道的每一个人，还有所有曾经活过的所有人，永远都存在，永远都不会消失！

现在，你非常渴望张开双臂，拥抱生活，并且说：“*谢谢你*!”，对不对？现在，你看到有那么多的冒险在等着你去探索，你感觉到非常兴奋，对不对？现在，你非常想站在最高峰，然后冲着整个世界快乐地大喊：“*Yes*! 我拥有无穷的生命!”对不对？

你生命的目标

“除了感恩和快乐外，你没有理由做任何事。”

Gautama Buddha（公元前 563~公元前 483）

释迦牟尼 佛教创始人

你生命的目标就是快乐，那么什么事是你人生中最快乐的事呢？那就是给予。如果六年前有人跟我说，人生最大的快乐是给予，我肯定会说，“你说起来倒轻松。我这一生都在不断奋斗养活自己，老是入不敷出的，我哪有什么能力去给予呢？”

生命中最伟大的快乐就是给予，因为只有当你学会给予的时候，你才能停止为生活苦命挣扎。生活中的问题总是一个接着一个出现。正当你开始觉得万事顺利的时候，马上就会有新的问题出现，又把你推回痛苦和挣扎中。生命中最伟大的快乐就是给予，而你能给出的东西只有一样，那就是——爱！你的爱，你的快乐，你的积极，你的兴奋，你的感恩还有你的热情，全部都是你生命中最真实和最永恒的事。整个世界的财富全部加在一起，也比不上所有创造中最无价的礼物，那就是——你内在的爱!

把你最美好的一面给别人吧。给出你的爱吧。因为爱是一块磁石，能为你吸引来生命中*全部*的财富。你的生活会变得比你想过的所有可能还更加富有。因为当你给出爱的时候，你就是在履行人生的使命，完成生命的目标。当你给出爱的时候。你会收回如此多的爱和快乐，你会觉得心里充满那么多的爱和快乐，装都装不下。但是无论有多少爱和快乐，你都能装的下；无穷的爱和快乐你都装得下，因为你就是无穷的爱和快乐!

"未来某天，当我们征服了风、浪、波涛和万有引力时，我们会因神而驾驭爱的各种能量。紧接着，人类会创造历史，因为人类再一次发现了火。"

Pierre Teilhardde de Chardin（1881～1955）

德日进 牧师、哲学家

你带着爱来到这个世界，这也是你离开时唯一能带走的东西。当你还在这里的时候，每一次你选择积极，每一次你选择感觉好，你都在选择给出爱，你能用爱点亮整个世界。你渴望的一切，你梦想的一切，你热爱的一切，都会紧跟着你到天涯海角!

你的内在拥有整个宇宙中最伟大的力量。使用这种力量，你命中注定会拥有非凡无比的人生!

*力量*就在你的里面。

起　源



第十二章 力量要点

1. 你一直都存在着，你将永远存在着，因为你是创造的一部分。

2. 你，还有你知道的每一个人，还有所有曾经活过的所有人，永远都不会结束！

3. 要想在人间找到天堂，你就要按照你内在永恒生命的频率来过自己的生活——那就是纯粹的爱和快乐。

4. 生命中最伟大的快乐就是付出，因为除非你能付出，你将永远为生存而挣扎。

5. 你的积极，你的兴奋，你的感恩还有你的热情，全部都是你生命中最真实和最永恒的事。整个世界的财富全部加在一起，也比不上所有创造中最无价的礼物，那就是——你内在的爱！

6. 给出你的爱吧，因为爱是一块磁石，能为你吸引来生命中全部的财富。

7. 当你还在这里的时候，每一次你选择积极，每一次你选择感觉好，你都在选择给出爱，你能用爱点亮整个世界。



愿力量为你的永恒存在带来快乐和爱。

这是我带给你，也是带给整个世界的祝福！

关于作者

朗达拜恩的目标是：把快乐带给百亿人。

她用《秘密》这部电影开启了自己的旅程。全世界有几百万人看过《秘密》这部电影。紧接着，她又出版了《秘密》，这本书被翻译成了 46 种语言，成为世界级畅销书。

现在，带着《力量》这本新书，朗达拜恩继续着她开创性的工作。这本书中，她为你揭示了宇宙中唯一的最伟大的力量。



Rhonda Byrne
朗达·拜恩

朗达拜恩的目标是：把快乐带给*百亿*人。

她用《秘密》这部电影开启了自己的旅程。全世界有几百万人看过电影《秘密》。紧接着，她又出版了《秘密》，这本书被翻译成了 46 种语言，成为世界级畅销书。

现在，带着《力量》这本新书，朗达拜恩继续着她开创性的工作。这本书中，她为你揭示了宇宙中唯一的，最伟大的——*力量*！

你命中注定要拥有非凡无比的人生！

“在这本书中，我想给你指出一条通向非凡人生的路。关于生命，你还有那么多需要知道的事，这些事都非常美好。实际上，这一切都美好地无法形容。它是超凡而惊人的！

生活远比你想的要轻松容易得多。而当你逐渐明白生活的运作方式还有你内在的***力量***时，你将会体验到魔法般的圆满人生——紧接着，非凡无比的人生将会是你的真实写照！

现在，让我们一起开启你的魔法人生吧！”

——摘自《力量》

Megan 愿你能拥有完美的健康，圆满的关系，独立的经济能力，在富足中，享受轻松自在的人生。愿你能获得灵性的觉知，活出充满爱、感恩和富足的人生！请记住，不论你是谁，不管你在哪里，我都永远爱你，毫无条件地爱你！

I Love You!



Megan Lee