

<<情绪的惊人力量>>

图书基本信息

<<情绪的惊人力量>>

前言

前言 ——杰瑞·希克斯 在我们过去出版的一系列亚伯拉罕灵修书籍中，我认为这本书最具创新意义，最能为读者的心灵点燃希望之光。

与此同时，或许有些读者会觉得书的内容较以往的艰涩难懂，有些理念过于前卫而令人难以理解；反之，也许会有另外一部分读者觉得书中传达的信息过于简单，甚至存在不合理的地方。

我写这篇序言的用意就在于此：我希望能给读者一些指引，摆脱那些“过于复杂”或者“过于简单”的想法，从而能体会到，这是一本具有实用意义的灵修书，一切所谓“前卫”的概念和信息，你都能马上付诸实践，实现自我价值，为他人作出更有意义的贡献。

此刻，倘若有人告诉你以下这些事情，你的心头会否有一丝颤动？

你的人生有一个目标，它将为你带来更多的喜悦，而衡量人生成功与否的真正标准就在于你是否感到快乐。

生命的本质在于自由，它不仅伴随你的生命而来，也将守护在你此后的人生路上，你拥有选择自己思维模式的自由。

每当你脑海中浮现一种想法，它就能给你带来正面的能量，令你心旷神怡、神清气爽，你就能实现人生的目标，使自我的存在价值、心灵修养得以提升，乃至对获得幸福美满的生活都有莫大的贡献。

你心中所谓牢不可破的信念，实质只是由一连串萦绕心头、挥之不去的瞬间念头聚集而成。

从你来到人世之日起，你的想法和沉积而成的“信念”大多受前人思想的左右。

其实，你的人生经验是由你的思维模式决定的，而你日积月累的思维模式将在往后的年月里不知不觉地成为“事实”，这就像我们日常所说的：“美梦成真”、“因信而立”、“思考致富”、“物以类聚，人以群分”、“种瓜得瓜，种豆得豆”。

如果这些说法真的给你带来兴奋、惊讶和触动，那么，你是否想要亲身验证它们的真实性呢？

你是否想要更深入地思考和理解其中某些说法呢？

在把说法转化为实际行动的过程中，你是否或多或少地受到鼓舞呢？

也许有人在阅读这些文字的时候，会产生一种似曾相识的感觉，仿佛记忆里、内心深处封存的一些想法被唤醒了。

如果你确实有这种感受，那么请不要犹疑，运用书中的理念，给你的生活注入新的动力，不仅释放出内心真实的自我，也活在当下，追寻生命中真正的价值和目标。

这些亚伯拉罕的灵修书，是为了那些不断追求美好生活的人而写的。

它不是神仙水，并不能治疗或拯救世界——实际上我们的世界并没有任何损伤，根本不需要任何拯救。

但它能帮助你获得永无止境的幸福和快乐，创造一个自己真正想要的圆满人生，同时也协助他人创造他们想要的生活。

<<情绪的惊人力量>>

内容概要

本书会告诉你，如何通过情绪引导系统，让宇宙成为你实现梦想的助力。

本书分为两部分，第一部分教你如何从更宽阔的视野来看待自己的所有情绪与反应，助你深入了解一生中经历的各种情感，以及如何有效地运用你对情感的全新认识。

第二部分则是33个实例，内容涵盖人生的各种议题，如健康、亲情、爱情、人生目标、工作、财务状况等。

每一个人都能在其中找到与自己类似的案例，阅读之后，你更可以了解何谓“顺流”与“逆流”思考，以及它们所带来的影响。

本书每读一个案例，每吸收一个新的想法，你会更加明白什么是你想要的，什么是你不想要的，你会愈来愈平静愉悦，愈来愈了解自己的价值，并且愈来愈敢渴望。

透过每一次顺流思考，激荡出最大的力量，任何梦想都能达成。

<<情绪的惊人力量>>

作者简介

埃斯特·希克斯和杰瑞·希克斯夫妇被誉为吸引力法则最权威宗师和心灵成长过程中不可或缺的人生导师。

他们是亚伯拉罕教诲的宣讲人，多年来所倡导的观念正是国际畅销书《秘密》（The Secret）及许多相关书籍的核心灵感来源。

他们的著作屡次登上畅销书排行榜，两人于2006年出版的《吸引力法则》（The Law of Attraction），上市第一周就登上《纽约时报》畅销书排行榜第二名，更早之前出的三本书，在知名节目主持人欧普拉的支持下，光在美国就销售150万册。

这对夫妇从事亚伯拉罕-希克斯的教学，每年巡回演讲60多个城市。

为了让人们意识到无所不在的吸引力法则，希克斯夫妇已经出版了800多种书和音像制品。

<<情绪的惊人力量>>

书籍目录

前言埃斯特和亚伯拉罕即将开启情绪力量的旅程第一部分：挖掘情绪的惊人力量 第一章：亚伯拉罕为我们的到来而庆祝 第二章：记得真正的自己 第三章：你是宇宙的延伸 第四章：你的存在是一种振动反应 第五章：情绪是你的风向标 第六章：频率一致就会很轻松 第七章：与内在自己的频率落差 第八章：生命的巨轮自然循环 第九章：吸引力法则不需要实践第二部分：展现情绪的惊人力量，帮助你摆脱束缚 实例1 我被诊断出重疾，什么时候我才能康复 实例2 我是个肥婆，没人爱我 实例3 我家的一群小鬼无时无刻不断打成一团，我快被他们弄疯了 实例4 我的生活乱七八糟 实例5 我的前任恶语中伤我 实例6 我的老公老是教我开车 实例7 我烦透了我的工作 实例8 现任丈夫和处于青春期的儿子关系不好 实例9 父亲去世了，我的生活也因此失衡 实例10 我什么时候才能长大 实例11 死党在背后中伤我 实例12 既没“钱”途也没前途的我 实例13 就这样一辈子孤单么 实例14 我和姐姐的关系比这个冬天还冷 实例15 我的感情好似牢笼，而亲爱的她就是笼外的“狱警” 实例16 丈夫要离婚，我不知道该怎么办 实例17 亲爱的孩子，你为什么不尊重我 实例18 是谁动了我的创意 实例19 我的母亲不仅是已步入老年，而且还得上了痴呆症 实例20 这里没有硝烟：办公室战役 实例21 我的丈夫不可理喻，像从茅坑里爬出来的石头 实例22 我真的是“大龄” 实例23 我的女儿是皮诺曹 实例24 为什么升职的永远不是我 实例25 我没有钱也没有时间照顾父母，我觉得很愧疚 实例26 交通堵塞就是集体慢性自杀 实例27 虽然我了解了“吸引力法则”，却由此开始害怕自己的想法了 实例28 丈夫病重难医，我该何去何从 实例29 情人离我而去 实例30 宠物生病 实例31 我的钱永远不够用 实例32 我的狗死了，我悲伤不已 实例33 我的儿子竟然是同性恋亚伯拉罕灵修团活动现场录音文稿关于作者

<<情绪的惊人力量>>

章节摘录

情绪是你的风向标 在现实生活当中，得到了一定人生磨练的你会慢慢发觉，自己缺少了很多东西。

有时候缺钱，有时候觉得一天24小时不够用，有时候处理事情缺乏敏锐的洞察力和坚持的耐心。自然而然地，你就开始产生一些欲望，你想要得到一些你没有的东西，当你清楚地知道自己缺乏什么，你才能更清楚地知道自己需要什么。

黑暗之中，你对阳光的向往将更加热切。

日日夜夜，当新的想法和欲望占据心头，真我也会随之成长。

倘若你能清楚地了解真正的自己、真我，你才能全神贯注地聆听自己的心声，追寻自己的梦想。

这是一番多么美妙的感觉啊！

心明如镜，体若蛟龙，只有时刻关注生命，关注生活，保持对生命的无限热爱和对美满生活的渴望，才能与真我产生共鸣，这是一种何等快乐的连结。

反之，如果你拒绝了解自己，只是每天盲目地生活，与真我脱节，蒙蔽感知，只能给你带来无尽的不安与痛苦。

在生命的长河中，无论是弄潮儿领先的狂喜，还是后浪推前浪的无奈，每一种情绪的波动都反映了现实生活中你与真我产生的共鸣。

你狂喜，有否与灵魂把酒谈天，聊发少年狂？

你无奈，有否与灵魂对酒当歌，高唱人生几何？

这种如影随形的亲密关系，令你可以坦然面对人生苦乐，喜能分享，悲能同哭，曾经激起的浪花都落入滚滚长河，向东逝去。

倘若只有你一人，再多的浩瀚激越，顺流逆流，你都只能独坐树下，举杯邀明月，独自徘徊，沉重压抑的情绪好比一块大石，投入滔滔浪潮中也掀不起一丝波澜。

关注你自己的内心，关注自己的灵魂，只有节拍一致，才能奏出最悦耳的乐曲，对生活、对人生的体会才能消融在悠扬的曲段中。

捧一捧河水，你之所以能尝到它的甘甜，是在倒影中你看到自己和灵魂同在。

…… 吸引力法则不需要实践 如果你想创造属于自己的精彩人生，就得认识到以下三个强大的宇宙法则的价值，而“随顺法则”是当中的最后一个。

在此前的著作中，为了让大家更容易理解，我们已经按顺序介绍了前两个法则。

在本书中，我们打破常规，特别重点介绍第三个法则。

你之所以来到这个世界，活在当下，就是为了学习和掌握这个法则的意义。

如若你想实现初生时的梦想，成为主宰自己人生的创造神，你就必须将这个法则运用到实践中去。

相反，第一条法则——吸引力法则，是完全不需要实践的，也不能实践，因为这个法则早已存在，存在于宇宙万物的运行之中。

就像是万有引力法则不需要实践一样，地球上所有的事物都遵循万有引力法则，时时刻刻都在“实践”它；同理，吸引力法则也是这样的。

你不会专门去请教“万有引力导师”，让他教你如何避免受到万有引力的“排挤”，掉到天上去。

这完全是多此一举，因为根本不会存在这样的问题。

你永远不可能掉到天上去，因为你无法自主选择是掉到银河系还是像牛顿的苹果一样做自由落体运动。

同样的，你不需要去实践吸引力法则，让其强大的力量时刻回应你的欲求。

即使你无视法则的存在，它也会一如既往地回应你灵魂的呼唤，实现你的愿望。

三大宇宙法则中的第二个是自主创新法则。

根据这个法则，你只要集中注意力，专心致志地实现自己的梦想，你就可以成为梦寐以求的科学家，研究你感兴趣的项目，并获得一直渴望的荣耀。

我们生活的这个星球之所以美丽异常，肉眼所见的一切事物之所以独一无二，是因为它们都遵循这个法则。

<<情绪的惊人力量>>

同样，前文中海市蜃楼般无形的世界也是遵循这个法则，生命本源的能量从强大的意念中聚集起来，创造了我们以及生活在美丽星球上的一切生灵。

而你，而正透过同样的方式，在创造不同的属于自己的小宇宙。

随幸福之流而下 这本书中，字里行间都在帮助你进入幸福的河流，顺流而下。

我们将深入地探讨你在生活中可能会遇到的状况，并为你提出建议和指引，令你改变逆流而上的定势思维，随顺河流，顺流而下。

我们也将帮助你重新挖掘自我，让长埋心底的惊人感知力量绽放光芒。

它是与生俱来的，并将成为指引你人生方向的指南针，带领你走出自己的鲜花小径。

我们衷心希望，你在阅读本书之后，能观照自身，发现情绪的惊人力量，并实现初生时的梦想，拥抱幸福快乐的人生。

人们之所以对现状束手无策，无法达到自我的平衡，是由于他们之间最常见的误解：我必须马上行动，尽快实现目标。

我们可以理解你急切解决问题、尽全力找到问题答案的心情。

然而，你必须明白欲速则不达的道理。

你越是急于求成，改变现状的阻力也越大。

这就是逆流而上。

而你的思想存在一个更严重的错误：如果你信仰快速是提升自我的捷径，那么，你即在怀疑生命之流的力量、速度、方向和是否能最终到达彼岸。

一旦你忘记了生命之流的原则——顺流而下，你将与真我背道而驰，一切取得的成绩全部白费。

重新思考逆流顺流，想象自己乘一叶扁舟逆流而上，长时间搏击于惊涛骇浪中，你不自觉地身心疲惫。

忽然之间，你决定改变航行方向，放松船桨，顺流而下，一种前所未有的轻松与坦然充盈在身体的每个细胞中。

你仿佛明白到了生命之流博大的胸怀和无限的智慧。

你相信顺流而下会最终到达愿望的彼岸。

闭上双眼，躺在小舟之中，舒缓身心，让生命之流承载着小舟向前，它将带领你寻找幸福和快乐的宝藏。

实例二 我是个肥婆，没人爱我 自打记事以来，我就是个胖子。

体重问题是我天空中的乌云，硕大一片。

有几次，我减肥略有成效，可付出的代价实在太大，是那些难以下咽的食物，那些魔鬼式的训练，身体剧烈的不适反应，等等。

每种减肥方法都好难，我坚持不下来，生不如死。

所以，每次我放弃的时候，体重秤的指针就又回到原位了。

这片乌云来了又走，走了又来，却始终不散。

我穿什么都觉得别扭，更害怕去商场买衣服。

每次我站在衣柜前面决定今天穿什么的时候，心里都觉得还不如死了算了。

不是说我没衣服可穿，也不是没有漂亮衣服，可我知道，不论我穿什么，我的体重都不会变，穿了也不好看，于是，穿什么也就无所谓了。

跟所有的胖人一样，我的体重让我的行动受到很大限制。

我总是想，哪怕就瘦个几公斤，我走起来或者跑起来都会感觉更好些。

可我实在不想用尽全力地把乌云吹走，而且，还没等歇息几分钟，它就又回来了。

我没信心，真的。

我该怎么办啊？

你是不是有这样的经历，某个人跟你提到有种方法减肥特别有效，你听到后，兴奋极了，恨不得马上就照这个方法去做。

你可能是非常信赖这个人，他以前提供给你的东西或消息都是正面的、美妙的；你也可能是特别相信自己，因为你的某种特质恰好是这种减肥方法所需要的……总之，你兴奋了，充满希望，斗志昂扬！

<<情绪的惊人力量>>

请注意，就是这股“劲儿”，我们希望你关注的正是自己的这种“劲儿”。

你的这种兴奋状态，表示你的振动频率与内心想法一致。

接下来，你立刻投入行动之中，心态就会发生良性变化。

但是，如果你在开始的时候就调整振动频率，将会让你的行动更具爆发力与影响力。

当你觉得自己身材不够完美的时候，会觉得无比低落，生活中经常会出现这种情形，而我们通常没有意识到。

这时，你就会发出自己渴望完美体态的频率，于是，这些渴望就会放大，你就能在无形中创造一个更美好的自己。

我想告诉你，那个完美的你不是虚无缥缈的泡沫，也不是梦中的幻境，而是一个积极创造的过程。

这也是万物创造完美自己的方式：生命萌发众多渴求，然后关注其中，假以时日，终于成就现实。

所以，当你垂头丧气、无比失落之时，说明你现在的想法与正在塑造的完美身材频率不一致。

在良性的振动中，你的身体悄然发生变化，而你依然禁锢在老旧的思维之中。

这样，你根本没有采取任何实际行动的动力；即便是开始行动，想要创造出美好的自己，也是难如登天。

如此恶性循环，你会更加沮丧，一蹶不振，在痛苦的深渊中无法自拔。

塑造理想身材的诀窍在于：抛弃成见，以崭新的眼光看待自己现有的身材。

你要关注正在形成的美好身材，忽略它的缺陷。

若你执意关注不好的方面，振动频率就会与完美的身材相抗。

若你纠缠于对现实的不满，就无法创造出美好的理想。

当你想调整内心力量时，也许会激情迸发地从改变饮食习惯做起。

注意，此刻，可能有人要说：“这和我以前试过的减肥节食法没什么区别嘛！”

你要特别注意，当你改善了情绪状态，就会找到更多想要一试身手的方法，花样翻新的方法层出不穷。

你无须费尽心思去钻研减肥秘诀，这些想法自然会带领你走向苗条。

当然，减肥效果出现之后，你就更有动力，此刻的你与梦想只一步之差。

当你减肥成功，你就会对自己说：“这次减肥太轻松了，我一定能持之以恒。”

而且，只有想不到，没有做不到。

我现在掌握了窍门，无论我想拥有怎样的魔鬼身材，一定能成功。

”现在，想想下面的状况，也许带给你不同的感受：如果身材苗条让你心情愉悦，而在吃冰淇淋的时候，你从内心里感到快乐，那么，当你狂吃冰淇淋的时候，你就是一个苗条的人。

如果你因为渴望完美曲线而做不到，于是自卑气馁，当你感觉沮丧继续大吃冰淇淋的时候，你就会变成一个爱吃冰淇淋的胖子。

如果你因为想变得苗条却办不到，于是变得垂头丧气，而且经常强迫自己不去吃冰淇淋，你就会变成一个不吃冰淇淋也照胖不误的人。

也许有人会问：“如果不开心会让人发胖，为什么我们在没有足够食物的地方看不见胖子？”

他们吃不饱，肯定不开心，可他们为什么不发胖？

他们往往会饿得皮包骨，然后因此而死去啊！

”我只能说，当你所有的注意力都集中在“我没东西可以吃，我爱的人没东西可吃”，那么，你的内心力量就会产生强大的磁场，这个磁场不会吸引食物，只会吸引更多的匮乏过来。

于是，你就愈加地匮乏，直至生命的尽头。

永远想着“没有东西可吃会饿死”，跟永远想着“我吃了太多东西会发胖”，是完全相同的一件事情，结果都是：越这么想，你就越这样。

实际上，当你饥饿的时候，你内心的真正愿望是“我需要更多的食物，我会有更多的食物”；而当你发胖的时候，你内心的真正愿望是“我希望自己更愉悦，更美丽”。

我们常说，事与愿违，实际上，之所以“违”，是因为那个“愿”不是你真正的“愿”，只是你的担心和忧虑罢了。

<<情绪的惊人力量>>

你要记住，做什么不是最重要的，重要的是：我对所做的事有什么样的感受。

请你停下来，低头看着手中的饼干，你跟它这样说： 我不应该吃你。

（逆流） 你只会让我更胖。

（逆流） 不过，你倒是挺好吃的。

（顺流） 你也不太大。

（顺流） 我可以只吃一小点，剩下的留到明天吃。

（顺流） 有选择还是不错的。

（顺流） 我能决定选择哪个，我说了算。

（顺流） 我也能决定怎么做，还是我说了算。

（顺流） 你是个小饼干。

（顺流） 嗯，你太好吃了，小饼干。

（顺流） 我是有计划有预谋地享受你的。

（顺流） 有时候我决定吃点，有时候我决定一点也不吃。

（顺流） 比如，现在我决定吃你。

（顺流） 而且，你非常好吃。

（顺流） 上面的这些想法把你自己都吓了一跳吧，你以往肯定不曾这样对待一块饼干。

你在吃饼干，而且不光是你在吃，你的内心也在吃；不光是你的味蕾很享受这块饼干，你的内心也在享受吃饼干带来的愉悦。

你和你的内心真实的欲望合而为一了。

吃饼干曾经带给你的是什么？

挣扎？

痛苦？

愧疚？

因为你认为吃了它，体重就会上涨，而你的内心是多么不愿意看到自己变胖。

可是你的嘴巴想吃，你的肚子想吃，你的鼻子把饼干的香气传得满身都是。

你和你的内心像是战场上的双方，不管谁赢，都是一片血肉模糊。

你怎能不痛苦？

现在，一个苗条的家伙走到贩售机钱，买了一包饼干，开始品尝。

正如你所见，你感觉得出这个人非常享受这包饼干。

而以前，你看到这样一幅景象，你肯定想： 真不公平，越瘦的人越能吃。

（逆流） 她的消化功能就是好，怎么吃都不胖，我就不行。

（逆流） 她也许活不长了，这也许是她最后一餐。

（逆流） 但是，现在，你就会这么想： 看，嘴巴和内心都想吃饼干的人就是这样的：又享受，又苗条。

（顺流） 一切的一切都是看你是否能和内心合一。

不要过分在意磅秤上的数字，或者内衣的号码，这些不会在短时期内改变。

关键是你开心吗？

自信吗？

满足吗？

你觉得这个世界是你的吗？

当你快乐起来，自信起来，觉得是这个世界的主人翁，至少，你可以决定今天吃什么不吃什么，吃多少还是不吃的时候，整个宇宙都会帮助你完成梦想。

这不是童话，这是规则。

.....

<<情绪的惊人力量>>

媒体关注与评论

“真好看！”

对想让生命更美好的人而言，这真是一本好书！

”——埃斯特·希克斯 “埃斯特与杰瑞·希克斯的教学让我真正懂了吸引力法则。

”——《吸引力法则》作者/麦可·罗西尔 “这本《情绪的惊人力量》是心想事成的实务版

。工作、财富、关系、健康、生死……涵盖古今中外每个人都必须面对的几大难题，我们在这33个案例中，总能为自己眼前的困境找到问题症结。

看完了这本《情绪的惊人力量》之后，你可以不必再阅读任何要你努力向上、努力改善生活的书了。

”——名作家、广告创意人/李欣频 “这本书非常详尽而且完整地谈到吸引力定律以及其应用的方法，一点都不抽象，而且非常实用。

这一本书，更是一个好的急救手册，可以及时把你从负面情绪的泥沼中，带到光明的正面情绪。

”——身心灵作家/张德芬 从一打开这本书开始，你的命运就已经彻底改变了——李欣频

如果说《秘密》是心想事成的初阶版，《失落的致富经典》是心想事成的哲理版，那么这本《情绪的惊人力量》就是心想事成的实务版。

工作、财富、关系、健康、生死……涵盖古今中外每个人都必须面对的几大难题，我们在这33个案例中，总能为自己眼前的困境找到问题症结，精确地找到某几个牢绑着我们不放的念头。

如果我们够有勇气，就拿着手术刀，一切切开捆绑的结，放开自己，丢开桨，顺水流，轻松地享受沿途的美好风景。

看完了这本《情绪的惊人力量》之后，你可以不必再阅读任何要你努力向上、努力改善生活的书了，因为都是徒劳无效的，逆流达不到你要的目的。

真正能创造你梦寐以求的幸福生活，原来不需要精心规划，不需要奋发行动，不需要改变别人、也不需要激励自己，只要把情绪调整美好的频道，如此而已。

讲“臣服”有点难懂，讲“顺流”就轻松多了……这是一本让我彻底放松，开始过愉悦生活的书

。（本文作者是名作家、广告创意人）

<<情绪的惊人力量>>

编辑推荐

平衡的情绪是你内心力量的源泉 美国知名度最高、最受欢迎的吸引力法则宗师希克斯夫妇倾心力作 《纽约时报》畅销排行、亚马逊书店读者最爱百大图书之一 欧普拉、李欣频、张德芬联合推荐 33个生活实例，带你回归内心本源，顺流思维，助你发现心想事成的秘密。溯源情绪暗流，积聚生活能量，回归生命内在的喜悦。

愤怒吗？

失望吗？

负面情绪其实并不可怕。

你的情绪，正是你强大内心的风向标。

跟随内心的向导，把握“顺流”思维的秘密，每一个你所想要，终会循着生命之流缓缓到来。

<<情绪的惊人力量>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>