

<<想，就会瘦>>

图书基本信息

书名：<<想，就会瘦>>

13位ISBN编号：9787512703971

10位ISBN编号：751270397X

出版时间：2012-9

出版时间：中国妇女出版社

作者：[德]皮尔·法兰克（Pierre Franckh）

页数：191

字数：110000

译者：张淑惠

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>

<<想，就会瘦>>

内容概要

这是一本减肥书（男女均适用），更加是一本心灵成长书——如果不喜欢“心灵”这个词，“个人”、“自我”也都可以，总之，这是一本关于成长的书。书中所介绍的理念、“金钥”，不仅适用于减肥，并且适用于生活的诸多方面。

这样说吧，肥胖，如果不是出于病理，那么一般都是出于不良的生活习惯。而减肥之所以那么困难，就是因为它是和积年的习惯做斗争。

根据我的观察和自身经验，很少有人能战胜习惯的力量。

所谓“积习难改”，绝不是夸大之辞。

而“习惯决定性格、性格决定命运”，所以“养成好习惯、摒弃坏习惯”一向被成功者作为人生大事来抓。

那么习惯的力量又源自哪里呢？

源自我们的潜意识。

我们的意识，如果区别为显意识和潜意识，那么潜意识占据其中的绝大部分，这已经是不需多说的常识。

潜意识的特征，就在一个“潜”字：像贼一样，不知不觉、悄然地发挥作用——往往是决定性的作用。

《想，就会瘦》（见“金钥三、四、六、七”）讲到“吸引力法则”，讲到“信念的能量”——正面的、“当下即是”的信念暗示（例如，“我很瘦”而不是“我会很瘦”）。这诚然是威力强大的心理工具，但就习惯养成来说，我个人觉得，这里仍旧有“暴力对抗”的成分（虽然作者已然尽量消除这种成分）。

根据我的经验（以及很多过来人的经验），改掉坏习惯，最佳的方法不是与之对抗，而是观察它。所以我特别向读者介绍“金钥二、五、八、九、十”，它们的共同点、秘诀就是：自我觉察。

自我觉察，这是个人成长的必由之路。

释迦牟尼被称为“觉者”，我想他大概就是这种状态：念念了知自己——在做什么、在说什么、在想什么。

把一切潜意识的，升起为显意识的。

不需要做更多，只要觉察而已，用审视而不责备的目光——以下自然发生，没有任何勉强、对抗的成分。

就像对着一面镜子，当看到衣扣不齐，自然就会调整。

<<想，就会瘦>>

作者简介

皮尔·法兰克，出生于1953年，是德国当代最成功的身心灵教练、作家之一。所有著作已经在21个国家出版，销售超过200万本；也在世界各地举办演讲和座谈会。目前已有无以计数的人依照他的法则和指导改变了生活。

<<想，就会瘦>>

书籍目录

推荐序一 从调整认知到走向自我

推荐序二 从减肥开始的心灵成长

序章 想减肥，从大脑开始！

人们经常对某些事物抱有刻板的想法。

我们甚至笃信，它们只能或必须以某种方式进行。

这种根深蒂固的想法形成了我们的“信念”，而“信念”是足以影响并创造我们人生的重要因子，从而使大多数人无法脱离既定的轨道。

靠信念的力量达到理想体重

改变大脑的细胞排列

善用正面肯定的力量

金钥1 目标定好，愿望就成真了！

如果想要减肥，目标不能是少吃和严格的运动计划，因为这样的计划无法长时间维持。

一些针对运动员体能的研究报告明显表示，运动员体能好坏的关键在于明确和专注的目标。

目标如果太虚幻或太遥远，我们可能很快就半途而废。

最好设定多段式的目标，让自己知道，确实可以达到每一阶段的目标。

减肥的关键在于正确的目标

找到正确的时机点

金钥2 确实知道自己吃进什么食物

想要减肥时，身边总有某人质疑我们是否会成功或是否能坚持到底；一旦我们向它妥协、认输了，它就会臭屁地说，它早就知道会这样了。

这个“某人”就是我们的理智。

记录每天吃下的食物练习非常有趣，尤其能帮助我们改变意识。

14天之后，你就会发现自己的饮食态度改变了。

让理智站在你这边

记录吃下的食物

金钥3 让正面取代负面

大脑中，正面和负面想法的领域分别位于不同的区块。

如果我们经常对自己有负面想法，右侧区域会很凸显；反之，若我们以乐观的想法看待自己，对自己和世界常有正面想法，则左侧区块发展较快。

每当我们抱怨他人、责骂、争吵，甚至指责或训斥自己时，大脑右侧区块就会不断扩大，并以更多负面想法斥责自己；如果我们的想法大都为正面，并经常赞美自己、以自己为傲，对自己和他人多说赞美的话，大脑左侧区域便会逐渐扩大。

以正确的信念改变自己

运用大脑转换信念

金钥4 想象自己是苗条的

正面肯定句确实是一种将想法导向期待方向的加强方式，重要的是，我们必须将自己与期望目标视为

<<想，就会瘦>>

一体，并将想法导向目标。

当愿望经常出现在眼前时，潜意识会不时沉醉在期待的喜悦中。

你开始慢慢接收到愿望实现的讯号，更强烈地将自己和愿望视为一体而一步步接近目标。

.....

金钥5 重组大脑的旧程式

金钥6 以爱的眼神观察自己

金钥7 用正面语气跟身体对谈

金钥8 善用3个问题法

金钥9 培养新的饮食习惯

金钥10 清理你的环境

金钥11 从“认同”开始

附记 成功减肥24招

后记 欢迎各位分享愿望故事

<<想，就会瘦>>

章节摘录

靠信念的力量达到理想体重 多年来，我举办了很多场演讲和讲座，教导大家如何依靠头脑的力量，以简单又有效的方式减肥。

很多人已经用这种方式达到了他们的理想体重。

更重要的是，他们继续维持着理想体重。

成果是长期性的，大家担心的溜溜球效应并没有出现。

成功者的亲身经历是最有说服力的，所以在书中我会与各位分享他们的经验谈。

亲爱的皮尔：衷心感谢您！

我非常确定，连我也可以成功摆脱我那“陈年堆积”的超重肥肉。

不到1年时间，我减了25公斤，不必再拖着笨重的身体到处晃了！

期间我读了您所有的著作，我知道自己还得再减五公斤。

现在，我成功了！

我感觉精力充沛、神清气爽，而且健康加倍！

来自瑞士的祝福 爱瑞娜 你不相信？

或许现在你认为单靠头脑的力量减肥是不可能的事，而那就是你的信念。

信念没有对错、没有好坏，然而它却会产生不小的影响力。

因为你的生活会依照这个信念而调整，并发展出适应的方式。

也就是说，在你身上发生的一切，都是以此信念为基础。

但是，如果信念来自于错误的事实和资讯怎么办？

我相信，你在阅读本书的同时，一定会感受到自己的理智产生阻抗的反应。

这一点儿都不奇怪，你的理智一定会这么做。

因为到目前为止，你的理智来自于与此完全不同的事实建构，所以如果发现自己的理智产生阻抗时，不要太惊讶。

当你发现阅读本书，对某些观点出现不了解、不相信、漠视，甚至嗤之以鼻的情况时，这就是理智阻抗的现象。

我们可以透过信念减肥，相对的，我们也可以透过信念增肥——我想很多人在这方面已经是个中高手。

问题只有一个，或者是两个：你的信念是什么？

你该如何影响自己的信念？

我们在书中会教一些或许不同于你期待的方式，同时教你摆脱错误的信念。

因为正确的减肥要先从大脑开始，再作用在身体上，反之则不然。

· 节食不仅令人变胖，还会让人信心大失。

大多数的减肥食谱总是告诉我们，肥胖是因为我们吃了错误的食物，只要改变饮食内容就会变瘦。可惜那不是真的。

长期以来，我们累积这么多体重是有原因的，如果我们不正视这些原因、不改变大脑中既定的旧程式并转换它们，那就只能不断地抱怨，再不断地减肥，但磅秤上的数字就是居高不下。

过去几年常有朋友兴高采烈地告诉我，她们发现了一种超有效的减肥食谱，但半年之后，她们屁股上的肉不但没有减少，反而越来越多。

研究结果显示，近年几乎有1/3左右的德国人尝试过一种或数种减肥食谱，但都没有成功。

大多数人的体重甚至比减肥前还重，挫折感也更重，感觉自己是个意志力薄弱的失败者。

· 人体内的神秘程式使我们的饮食习惯受控于大脑。

这个程式真的存在！

这就是为什么有些标榜少吃的减肥食谱根本无效。

因为当被迫只能少吃的时候，我们的潜意识反而更希望做点不一样的。

于是我们不但做不到少吃，还会嘴馋、无意识地吃，甚至想都没想就吃了，根本没办法阻止自己远离食物。

<<想，就会瘦>>

其实你不需要对自己的这种状况感到吃惊，因为身体是随着大脑脉动而反应。

就是因为身体的反应和大脑的脉动紧密结合，少吃的方法效果并不好。

- 发胖并不是因为意志力薄弱，而是脑内错误程式导致。

我们可以随意祈愿，但一旦理智打败我们所有的计划，想要依照愿望改变身材就一点儿机会也没有。

最关键的问题在于：为什么理智总是要我们多吃一点儿，远比我们的身体所需还多呢？

- 忘掉所有减肥食谱，以及目前你对减肥的所有常识认知。

减肥不必花大钱，也不需要服用任何特殊药物。

无需购买昂贵的药丸——这只会肥了厂商的荷包。

你也不必节食，不必斤斤计较每天500卡路里的热量，不必每天喝上5公升的水……这些都不必做。

结束所有减肥课程！

不必忍受乏味的减肥食谱，整天吃着凤梨、米或乳清制品的单调食物。

依照“想，就会瘦”的原则减肥，最棒的是，它能让你长期保持瘦下来的身材。

你在书中得到的不是纯粹的理论，而是已经在许多人身上印证过的成果。

准确地说，本书就是在这些人的催生下诞生，她们建议我不要只在讲座中倡导这些观念，而是应该出书跟大家分享。

不管你此刻拥有哪种信念，本书将会让你有“崭新”的体验。

这些体验事实上或许不是全新的，因为我在书中提到的全都是你早就知道的，你只是一时忘记了，就像我一样，过去也曾遗忘过它们。

或许过去你只是把错误的想法误以为正确的。

- 减肥是世界上最简单的事。

只要知道方法。

减肥真痛苦！

事实上，这种想法让我觉得可笑。

变胖，就是在身体上进行的不自然、不健康的方式，而变瘦的方法，就是能够让身体快乐的方式——原则上是更简单的方式。

你不相信？

这正是流传已久的观点：身体的一切发展都来自于信念；然而绝大多数的信念都是无意识的。

亲爱的皮尔：2年前，我因为严重感染，必须长期进行药物治疗。

长期使用药物导致恶心和肌肉萎缩，我的体重因此掉了10公斤。

由于饮食内容并没有改变，我担心身体康复后体重又会迅速恢复，我不想要这样；我的目标是保持现在的苗条，但也要恢复原先的肌肉。

所以在身体尚未完全康复前，我开始谨慎地注意饮食，变得非常神经质。

周遭人开始不赞同我的做法，但这还不是最糟的。

不管我多注意饮食和努力训练，我竟然复胖了！

我感到惊慌、不安、压力过大，迫使我对卡路里的计算斤斤计较并严格自我控制。

我很希望可以重新享受食物——对食物有适当的了解，只要拿捏总量，不再对卡路里的计算和记录斤斤计较。

最后，我许了一个愿望：“我现在的样子很好看、苗条又健康，我要享受所有吃进去的食物。

”此外，我开始想象自己穿着漂亮新衣服的美丽模样，这样的画面常让我心情大好。

虽然一开始困难重重，但情况一天比一天好，我的担心不翼而飞，也重拾我对身体的信心。

我现在已经减掉10公斤，而且没有压力地维持这个体重1年了。

求助于那个更高的自我，是我唯一正确的决定，它让我重新找到自己。

祝福您！

席尔薇雅 P10-15

<<想，就会瘦>>

后记

后记 欢迎各位分享愿望故事 本书刊登的所有故事都是读者的来函，有些人名依照读者要求加以改编。

如果各位也有兴趣分享你的故事，请将来函寄到以下地址：irlf0@pierrefranckh.de 有关“想，就会瘦”相关资讯和最新活动消息，欢迎各位造访我的网站。

若想订阅14天讯息，请在我的网站上登记或来信告知：www.pierrefranckh.de 有关以下问题，各位可以在网站上得到解答：

- 如何学习许愿？
- 如何正确许愿？
- 如何许愿让自己变苗条？
- 如何让愿望有力量？
- 如何认知自己无意识的愿望？
- 如何破坏无意识的愿望，可以做什么改变？
- 如何摆脱怀疑？
- 如何感受自己所有的信念模式？
- 如何清理内在空间，让愿望进来？
- 如何实现愿望？
- 如何塑造美妙的生活？
- 如何让自己快乐？

当我们感受到愿望的力量和权力，想要依照意志改变生活的一切时，我们不仅重新拥有自我价值感，更感觉自己比较平衡。

当我们开始成功地执行愿望和目标时，我们感觉快乐，感觉自己是世界上积极的一分子，而这世界是按照我们的愿望所塑造的。

我们不再无力地依赖他人，而是学会开始独立自主。

成功许愿改变了我们的世界、体验、观察方式、感觉、伴侣关系和对自己的爱。

当你不仅了解成功许愿的原则，也确实亲身体会它如何运作，整个生活结构都会改变。每天都有奇迹出现，为何不让它发生在你身上呢？

<<想，就会瘦>>

媒体关注与评论

我在汉堡参加了你的讲座。
当时你建议大家记录下自己吃进去的食物，我觉得很可笑：那未免太简单了吧！
这么做能够改变什么呢？
但它确实改变了我！
现在我减了12公斤的体重，就在6个月之后。

——朵丽 我在法兰克福参加过您的讲座，我当时心里想，效果真有那么神奇吗？
后来我把旧有的信念转换为正面，那简直太不可思议，仿佛突然间有人打开我内在的明灯。

——席梦娜 从这个案例我学习到，体重和饮食没有很大的关连，对自己的信念模式才是最重要的因素。

——珍妮特 有时候就是这么简单，简单地令人疯狂。
——莎宾娜 我感到有史以来最美妙的感觉，我有了全新的生活感受。
这不是透过痛苦的卡路里计算或减肥食谱达成，而是透过摆脱累赘以及正确许愿完成的。
我从来不曾感觉这么健康，仿佛年轻了10岁，感觉自信、性感、有魅力。

——格比

<<想，就会瘦>>

编辑推荐

《想，就会瘦》由皮尔·法兰克著，张淑惠译。

靠我们的想法、感觉和信念，发挥对身体的影响力21个国家已出版，全球销售超过200万本的畅销作家，教你21天减肥成功！

横扫欧美，原版引进！

著名心理专家郝滨、王建一联袂推荐！

<<想, 就会瘦>>

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>