　　什么最爽？想通最爽！！

　　转念一想，天堂可以变成地狱，地狱可以变成天堂。。（我的名言^\_^）

　　回家几天，想了很多，也想通了很多，我对"想法决定感觉"有了更加深刻的认识。好的不好的感觉，都是自己的"想法"所创造出来的。。

　　当你想通了某些困扰自己的问题的时候，你真的会像猪八戒吃了人参果一样－－通体舒畅！^\_^

　　受到外界的种种干扰，出于一种匮乏的感觉源点，我们往往会急著去做些什么，我们会拿自己去跟别人比，认为自己应该怎样怎样。。必须怎样怎样。。我们认为做了什么，拥有什么才会让我们感觉很好。。

　　但我们往往忘记了好好的去体会此时此刻自己内心的感觉，忘记了内心的快乐和幸福才是我们所真正要追求的，而此时此刻的感受到的喜悦才是最最真实的。。

　　我现在知道了，我不需要急著去做些什么，我不需要勉强我自己去做些什么，我不需要马上得到所要。。

　　我不需要必须、我不需要应该，我需要的只是跟随自己的感觉，跟随自己的喜悦。。。

　　我需要的只是让自己放松下来，好好的去感受此刻的喜悦。。

　　因为我知道学了吸引定律，再也没有所谓的弯路。。

　　就像安东尼罗宾说的：没有不好的经验。。好的、不好的；要的、不要的，都丰富了我人生的经历，都让我成长。。

　　因为我知道学了吸引定律，我必然能够在人生的每一方面都感觉越来越好。。

　　既然如此，我又何必在意什么时候得到所要呢？

　　我要放松自己，好好的去体会、去感受此时此刻的快乐和喜悦！

　　我不需要任何的担忧，要的只是轻松、只是自在、只是快乐、只是幸福。。

　　因为。。

　　我知道我是我思想的主人，我是我情绪的主人，我是我命运的主人。。

　　我知道我是宇宙的创造者，我是一切具足的"神"，所有我需要的一切都在我心中。。

　　我知道只要我在此时此刻感觉很好，在此时此刻就感受丰盛，宇宙必然会带给我更多让我感觉更好、更加丰盛的事物。。

　　我知道当我从丰盛的感觉出发，在这个友善的、丰盛的宇宙，我终必会得到我要的。。

　　我知道当我喜悦才是生命的根本追求。。。

　　所以。。

　　我要放松自己，好好的去体会、去感受此时此刻的快乐和喜悦！

　　这种想通了的感觉－－真好。。^\_^

　　这种明了的感觉－－真好。。^\_^

　　这种让愿望在心中沉淀冒泡、又确信自己必然能够实现愿望的感觉－－真好。。^\_^

　　这种掌握一切的感觉－－真好。。^\_^

　　这种感恩与赞赏的感觉－－真好。。^\_^

　　这种喜欢和欣赏自己的感觉－－真好。。^\_^

　　"你越是感赏某个人，你跟他的关系就会越好"，这是在大厅听到紫雨老师说的一句话。

　　从吸引定律来看，你越是聚焦在某个人身上好的那一面，越是从心里去感激和欣赏他的好，你就会吸引他在你面前表现出最好的一面，从而给你更多感激和欣赏的感觉。

　　反过来，站在另一个角度看，如果你能够感觉到某个人十分的感激你、欣赏你，那么你会情不自禁也会对他表现出好的一面、情不自禁的想要好好的对待他。因为，这是由吸引定律决定的。

　　同样是两个陌生人，如果对方一开始就表现出对你优点的欣赏和赞美，那么你也会情不自禁的被他所吸引，甚至会忽略了他是否是你喜欢的类型；如果对方表现出来的是对你的藐视、瞧不起，你恐怕很难对他感觉很好。

　　所以，如果你想要改善和一个人的关系，其实很简单，先找出他身上你所能找到的所有优点，然后打从心里去感赏他！

　　你可以只是在心里想他的好，也可以用语言、用行动表现出来，完全看你的喜欢。但是如果你真的想要用语言和行动表现出你对他的感赏，那就只管去表现出来吧，这样可能会更好。因为物质是精神的增强体验版，用物质的形式表现出来会显得比较厚重。比如你偶尔送女朋友一件小礼物，不用很昂贵，如果是包含著你的纯纯的爱心，那么对方也会很珍惜，每当对方看到这份礼物的时候，对方又能够重温那种被爱的感觉。这就是所谓的睹物思人、触景生情。

　　如果你感觉到你女朋友的种种好处，感觉到她是多么的温柔体贴，多么的爱你、关心你，她做的菜是多么的好吃。。那么就尽管用你的语言表达出来吧，她会接收到你的心意，她会在你面前表现出更好的一面！

　　如果一个妻子做了一桌子菜，他老公吃得津津有味，赞不绝口，妻子会怎样？她会满心欢喜，下次她会更用心的去做出更可口的菜！如果老公为妻子做了一件事，妻子懂得去感激、去欣赏、去赞美，老公会怎样？他会想要做得更多！！

　　如果你明明心里很欣赏她，却憋著不说出来，那么你的感觉并不会好。如果你并没有从心里去欣赏她，为了迎合讨好对方而故意说些奉承的话，你的感觉也不会好。所以，重要的是你的感觉是什么？然后才是你怎样去表达。

　　你可以暂时欺骗到别人，但是你无法欺骗你自己的感觉，你也无法欺骗到宇宙，因为宇宙是听从你的感觉的。你的感觉，最终对方也会感觉得到，从而对方也会根据你的感觉作出反应！这就叫做所谓的日久见人心！！

　　听到这里，有些人可能会说，但是我根本无法从他/她身上发现任何优点啊，他/她有的只是缺点。。。（以下省略n字）

　　我要问的是，到底是她身上真的没有任何优点，还是你根本就是将自己的注意焦点放在了她的缺点上？到底是她真的一无是处，还是你根本就失去了感赏之心？？

　　如果你只是将注意焦点放在对方的缺点上，那么根据吸引定律，你会让对方更多的表现出不好的一面！因为你看到她身上你不要的，你很抗拒，你抗拒的将会坚持！当你不断的去批评、去指责、去抱怨对方的种种不好的时候，她就不得不表现出她"不好"的一面，她也是不由自主的，因为这是吸引定律决定的！因为你在能量上帮她创造好了！！

　　所以，我要问的是，你想要对方对你表现出好的一面还是不好的一面？那么，你要去感赏对方好的一面还是去抱怨对方不好的一面？？

　　另外我们要记住的是：我们无法不真心的感赏一个人事物而不感觉良好！当你感赏的时候，你一定是感觉很好的！！在你感赏的时候，你已经得到了你想要的喜悦了！！而当你感觉到喜悦的时候，你就会吸引到更多的喜悦！！

　　所以，让我们保持一颗感赏之心，用感赏之心去看待这个世界。你越懂得感赏，这个世界就会变得更加美好；你越懂得感赏身边的人，你身边的人也会变得更加的可爱！！

　　以感赏的心去要求更好

　　12号的集体指导会上，有一段，紫雨老师指导一位学员如何吸引苗条的身材。那位学员想要拥有更加苗条的小腿，然而她对自己小腿的第一联想却十分的不好，对自己"粗壮"的小腿十分抗拒。紫雨老师指导她，要在感赏自己小腿的基础上再去要求更好。一开始那位学员很难接受，她觉得我现在是对我的小腿很不满意啊，那还如何去感赏我的小腿？？紫雨老师告诉她，她之所以无法去感赏，那是因为她对习以为常的事物失去了感赏的能力。

　　这一段话给了我很大的启示，因为这可以说是我们一个很普遍的现象。一般人很容易聚焦在某个人事物不好的一面，而对这个人事物好的一面视而不见，特别是这个不好的一面对他现在影响比较大的时候。这是因为对于这个人事物好的一面我们已经太过于习以为常了，已经无法引起我们的注意了。而那个不好的一面则不断的提醒我们将注意焦点放在那里。

　　比如，当一个人的身体出现某些问题的时候，他会将注意力放在这些问题上，而忽视了他的身体那些健康的部位；当一个人经常去注意别人身上不好的一面的时候，他就会忽视了对方身上那么多的优点。。。

　　而且大部分人有一个通病，那就是习惯于去作比较，去和比自己更好的人比，于是他老是觉得自己的不够好。不管你的收入有多高，如果你一直去和比你更高的人比，你永远觉得自己的收入低；不管你的身材有多好，如果你一直去和那些比你身材好的人比，你永远觉得自己身材不够好；不管你成绩有多好，如果你一直去和那些比你成绩好的人比，你永远觉得自己的成绩不够好。。。

　　一般人都太过于习惯去聚焦在不好的、不要的那一面了，他们甚至已经忘记如何去感恩和欣赏好的、自己要的那一面了。所以他们觉得自己的生活很灰暗，所以他们觉得人生没有乐趣，所以他们觉得自己工作很辛苦，所以他们觉得自己很贫穷，所以他们觉得自己不健康，所以他们觉得自己不好看，所以他们觉得自己有各种各样的缺点，所以他们觉得别人有各种各样的缺点。。。

　　然而，他们却很少好好的去发现，自己的身上到底有些什么样的优点？自己的生活中到底有些什么值得自己去好好珍惜的？自己的工作到底有些什么值得去感恩的？自己身边的人到底有些什么样的优点？。。。

　　而一旦我们一直将注意焦点放在不好的一面上，我们也会持续的去激活那个不好的一面。这个时候我们对这个人事物的第一联想就是不好的，因此我们所吸引来的，也会是不好的感觉。

　　你聚焦在哪里，哪里就产生能量；你聚焦在哪一面，你就激活哪一面，你就感觉到哪一面。当一个人习惯于去聚焦在不好的、自己不要的哪一面的时候，他很正常的就会经常感觉到负面的情绪。而既然他在能量上没有办法摆脱这些他不要的，那么他在行动上再怎么用力都好，他都无法在现实中摆脱这些自己不要的！

　　觉得自己穷的会继续穷下去，觉得自己不健康的会继续不健康下去，觉得别人身上很多缺点的会继续发现别人身上的更多缺点。。。。

　　你对抗的将会对持，你放任的将会消失。

　　那么，我们要如何才能摆脱我们不要的，让自己感觉更好呢？

　　我们要去期待更好的，但要从感赏我们现在所拥有的开始！！

　　如果你现在想要有一个更好的身材，你首先要从感赏自己目前的身材开始；如果你想要有一个更加健康的身体，你首先要从感赏自己现在的健康开始；如果你现在想要更好的收入，你首先要从感赏自己目前的收入开始；如果你现在想要有一个更好的工作，你首先要从感赏自己的目前的工作开始；如果你想要别人表现得更好，你首先要从感赏对方的优点开始。。。

　　你可能会说，怎么可能？？明明我现在就是对现状不满，才会想要更好啊，我怎么可能去感赏现状？？

　　首先我们要认识到，"觉得现状不够好，想要更好"与"觉得现状已经很好，想要更好。"看起来好像差不多，但从能量层面却是天差地别！因为一个是出自匮乏的感觉源点，而一个是出自丰盛的感觉源点。

　　如果你觉得现状不够好，你聚焦在你不够好，那么根据吸引定律，你会一直不够好；如果你觉得现状已经很好，你聚焦在好的上面，那么吸引定律会让你拥有更好！！

　　其次呢，我们真的应该好好来学习一样叫做"感赏"的事情。任何事情都会变得美好，只要你懂得去感赏！！

　　你说你的健康很差？你知不知道有很多人比你的更差？你知不知道你身体的大多数部位其实是很健康的？你知不知道你有一双眼睛可以去欣赏这个美妙的世界是一件多么幸福的事情？如果你不知道，建议你去看看凯伦凯勒的《假如给我三天的光明》；你知不知道，你有一双健壮的大腿可以走路，有一双强壮的手臂可以拿东西是一件多么值得高兴的事情？如果你不知道，那请你去大街上看看那些在街边乞讨的残疾人；你知不知道你有一个健康的身体，能够自由自在的去做你想要做的事情是一件十分值得感赏的事情？如果你不知道，你可以去想想那些整天躺在病床上生命垂危的重病患者！

　　你懂得感恩和欣赏你所拥有的这个健康的身体吗？如果你懂的话，你现在就会感到很幸福！而如果你不懂的话，你就会觉得没什么，你就会觉得自己的身体怎么这么差。。。

　　所以，当偶尔人们生了点病，他们就会觉得原来没有病的时候是如此的幸福。然而可悲的是，当他们真的恢复了，他们却又会觉得有一个健康的身体是很正常的了。因为，他们对习以为常的事物失去了感赏之心！！

　　看看我自己身边的同事就很清楚了，作为一个公务员，工作还算比较轻松，工资在地区上也是很高的了。然而，我几乎从来没有在他们口中听到一句称赞这份工作的话！！为什么？因为他们总是会去拿那些更好的来跟自己比！他们会去拿那些整天不用干活的人来比，他们会去拿那些月入斗金的大老板来比。。。于是，他们经常说的，是抱怨的话，是牢骚的话。。因为，他们对习以为常的事物失去了感赏之心！！

　　一个小孩子会觉得父母的细心关爱是啰嗦、是无聊，因为他们对习以为常的事物失去了感赏之心！

　　一个经常上网的人会觉得能够自由下载网络资源是一件微不足道的事情，因为他们对习以为常的事物失去了感赏之心！

　　一个富家子弟会觉得衣来伸手、饭来张口是一件很合理的事情，因为他们对习以为常的事物失去了感赏之心！

　　。。。。。。。。

　　所以，重要的不是你身处一个怎样的状况，重要的是你是否拥有一颗感赏之心；决定你幸福快乐的不是你拥有什么，而是你是否懂得去感赏你所拥有的一切！！

　　当你不懂得感赏的时候，给你家财亿万你都不会感到快乐；当你懂得感赏的时候，让你粗茶淡饭你都会觉得好幸福！！

　　当你懂得去感赏的时候，这个世界对你而言变得更加的美好了。

　　当你懂得在感赏的基础上去要求更好的时候，你将会得到更多更美好的事物！！

　　所以，让我们以一颗感赏之心，去要求更好吧，我们会得到我们想要的一切。o(∩\_∩)o

　　经典语录

　　本文收录我感觉很好的一些经典语录，主要来自于紫雨老师，也有一部分是我自己的感悟。感谢紫雨老师，也感谢四叶妹妹^\_^

　　1、永远支持自己！做任何事情，为了喜悦，做任何事情，享受过程！

　　2、喜悦是人生唯一的最高追求！喜悦超越一切！没有什么比我感觉快乐更重要！

　　3、我不需要急著做什么，现在感觉很好，已经足够！

　　4、只要感觉好，就没有输的余地！

　　5、喜悦无条件、快乐无极限！

　　6、不要给喜悦预设任何前提条件，喜悦可以是无条件的！

　　7、自主喜悦--自己主导自己的喜悦！独立于境的喜悦！

　　8、无条件喜悦--喜悦不需要任何条件，不管是外在的还是内在的

　　9、让自己做到无条件喜悦，是你这一生能够给自己的最好礼物！还有什么比无条件喜悦更好的呢？

　　10、自然法则有两部分：自主喜悦和自主创造。自主喜悦比自主创造更重要！

　　我要开始习惯幸福。。o(∩\_∩)o...哈哈

　　1、享受当下，此外无他！！

　　2、现在、此刻，就感受喜悦、感受幸福！

　　3、喜悦计划！用喜悦填满自己的时间！

　　4、最有生产力的事情，就是让自己感觉良好！感觉良好就是在创造自己想要的未来！幸福快乐会吸引更多的幸福快乐！

　　5、获得一切的捷径：当下就是快乐的，并且感受快乐！

　　6、跟随自己的感觉、跟随自己的喜悦，宇宙会为我打开一扇通往神奇美妙世界的大门！

　　7、让自己浸泡在幸福与喜悦的感觉中，就是要爽罢了！！

　　8、重点在于喜悦的体验，而不在于喜悦来自那一个层面。

　　9、无来由的喜悦著，自得其乐我最爽！

　　10、爽到极点、爽到飞天、爽到爆炸！爽到飞天又爆炸，走起路来也有风！

　　11、成功=快乐，其他都是这句话的注解！！o(∩\_∩)o...哈哈

　　什么最爽？？相通最爽！！

　　1、越懂得感赏，这个世界就变得越可爱！当我懂得感赏的时候，一个更加美好的世界向我敞开了。。

　　2、你没有办法真心感赏而不感觉良好！

　　3、懂得感赏永远是好的，自己才是第一个受益人、对方是第二个

　　4、你越感赏一个人，你跟他的关系就会越好，你就会得到更多丰盛。

　　5、感赏不是一种培养出来的习惯，而是"回归的一种本能"，因为那更大的你、源头的你，本来就是"无所不赏"的！

　　6、感赏就是自主喜悦。感赏就是选择喜悦，专挑好的来聚焦。

　　7、当你回归感赏的本能，当你跟源头、跟自己的内在本体零频差的时候，这个世界就不一样了。你活在天堂里，你看到的世界是闪亮亮的，是美好的，空气特别的清新，水特别的甜，食物特别的好吃，这就是绝对的放任。

　　以丰盛的、感赏的心去面对一切！

　　1、喜悦比目标更重要！目标只是获得喜悦的工具，喜悦本身才是目的！

　　2、目标是开采喜悦的工具，它提供一个焦点让我们"想到就会笑"。

　　3、过程的喜悦比结果的喜悦更重要！

　　4、任何时候你如果在意结果超过在意过程，你就失衡了。

　　5、享受过程，我已经得到了我想要的喜悦！享受过程，就没有输的余地！享受过程，结果自然成！

　　6、任何结果都只是更大的过程的一部分，我们永远活在过程中！

　　1、要做的，真的就是转念而已。转念一想，天堂可以变成地狱，地狱可以变成天堂！

　　2、我不一定要带著答案上路，我可以带著问题上路。走著走著自然而然就会找到答案，不要因为暂时没有答案而让自己陷入停顿。答案有时候是自然浮现的。

　　3、问题也是获得喜悦的工具，问题不能妨碍我获得快乐。

　　4、没有问题，哪来的成长？

　　5、过去不等于未来，每时每刻，都是新的开始！

　　6、没有不好的经验！任何事情，不管是我要的还是不要的，都不可避免的让我成长，都不可避免的丰富了我人生的意涵！

　　7、我所遇到的任何问题，都是我成长的养分！！

　　8、人生只是一场游戏，人类只是一个过客，一切的得失成败都是过眼云烟，又有什么好介意的呢？

　　9、人生来来去去就是那几件事，又有什么大不了的？

　　让我用轻松的、自在的、不严肃的态度去面对生活、面对人生。。

　　1、除了此刻、没有别的；除了自己，没有别人；除了转念，没有出路；除了成长，没有去处

　　2、别人只是自己身上的一块碎片。

　　3、放任别人对自己的不放任是放任的至高境界。

　　4、不委屈自己，不勉强别人。

　　5、你的人生是你的，别人的人生是别人的。去做你想做的事情，而不是把你的价值观套到别人身上，要别人去做你认为"应该"做的事情。

　　6、好好爱自己，就是对别人最好的方式。把自己爱好来，爱够了，爱的满溢了，你就会有更多的爱，到时候才能够往街派。

　　7、爱好自己，这个世界就会爱上你。

　　8、保持纯净的视角，纯净的自私，纯净的磁场，纯净的感觉。不要让别人的想法、别人的期待、别人的抱怨、别人的恐惧来影响我！

　　9、不要让别人的视角潜入、不要让别人的磁场干扰，我只想我要的，其他一概不想！

　　10、别人怎么说、怎么看、怎么想，跟我现在的幸福快乐什么关系？

　　11、别人要你摒弃个人的自私来成全自己的自私，这种行为本身就是自私的。既然大家都是自私的，为什么我不成全自己的自私，却要成全你的自私呢？

　　1、不要跑到别人的地盘去共振，赢了也是输。。

　　2、赢得口舌，输掉人生=愚蠢

　　3、你是要你想要的，还是你认为是对的？

　　4、谁的排他性最强，谁最先出局

　　5、看看别人，想想自己

　　6、你没有的不能给，别人没有的你不能要

　　1、唯有不断的成长，才能获得最高层次的快乐、爱和尊严！

　　2、开悟不是结束，而是刚刚开始。

　　3、一路悟上去，悟得越多越喜悦。越悟越爽！

　　4、自主喜悦比自主创造更重要。因为心想事成的喜悦比较是有时差的，但是想到就会笑的喜悦却就在当下。

　　5、显化之前为想法而喜悦，显化之后为实相而喜悦。

　　1、在没有输的余地的基础上，尽可能去赢得更多。

　　2、找理由证明自己幸福，永远好过找理由证明自己破败。

　　3、频率差距是最好的天然屏障

　　4、有相对才有对流

　　5、欣赏比感恩更重要。感赏的关键在于赏，不在于恩。

　　6、享有的尽可能多，占有的尽可能少。享有而无需占有。

　　7、常常想自己赚到了，会赚到更多。

　　8、道德--精神层面的掌控机制；法律--物质层面的掌控机制

　　9、想通都是想自己要的，想不要的怎么会想通呢？

　　10、感觉不好就不是好事

　　11、鱼不会觉得活在水里好，直到它离开水面的那一刻。这就是所谓的身在福中不知福。

　　放任是关键中的关键！

　　1、不刻意想-不需要刻意的去强行输入；不刻意忘-也没必要刻意装作满不在乎的样子。不刻意想，不刻意忘=顺其自然=创造的完美状态。

　　2、一切东西的最高境界，都归于【无】。相信至极，就是无念。

　　3、刻意去想正面的，好过让自己不自觉地胡思乱想。但是自然而然的喜悦，又好过刻意去想。

　　4、如果"想"（自我暗示）是一种自我陶醉、让自己爽的方式=放任=极速。如果"想"是为了加速，是怕自己做得不够好、激活的不够多=对宇宙的不信任=不放任=减速

　　5、无为中的自我重复=情不自禁、自然而然=极速。当你是真的无为的时候，你是不会去想"重复够不够多"、"够不够频繁"的

　　6、非想非非想--介于想与不想之间，处理得好，就是放任的最佳状态。

　　7、人们真的是被自己的带阻念头淘汰出局的。

　　8、一切的丰盛、你要的，宇宙都已经给你。如果你没有收到，都是因为你自己自绝于外！

　　1、钱是能量交换的工具而已。交易=能量的交换

　　2、钱是赚不完的。钱要大家赚=丰盛，想要自己一个人赚到完=匮乏

　　3、大钱是小钱的翻倍

　　4、小钱来了，大钱还会远吗？

　　我们的人生是什么?什么在指引著人生？

　　各位有没有想过这个问题：我的人生为什么会是现在这个样子？是什么让我走到了今天，走到了现在？如果在以往我人生的道路上我作出了其他的选择，我的生活现在会是怎样？到底是什么在指引著我的人生？

　　当我回想起我能记忆起的人生，我感觉生活是如此的神奇，一个一个点连成一道线，沿著这条细线我走到了今天这个我，而不是其他的任何可能。

　　我出生在一个小村庄，小时候的生活十分愉快，爸爸妈妈十分爱我，十分重视我和姐姐的教育，生活也算富足。

　　如果在我小学五年级那一年我爸妈没有决定搬到城市里面住，那我现在会在哪里？

　　如果高考我没有考上广州华南理工大学，那我现在会在哪里？

　　如果大四的时候没有考研，而直接出去找工作，那我现在会在哪里？

　　如果在研究生的时候我没有考上公务员，那我现在会在哪里？我的生活会是怎样？

　　如果我在国家公务员通过笔试进入面试之后，成功考上汕头国税，那我现在会怎样？

　　如果我在研究生的时候没有练健身，后面就很可能不会得腰间盘突出；如果没有得腰间盘突出，我就不会感到压力，我就不会去寻求突破，那我现在会是什么样子？

　　如果在研究生的时候我同学的朋友没有送他那本书《成功红皮卷》，如果我没有留意到那本书，如果我后来我朋友没有将它转送给我，那我就不会那么快知道有成功学、不知道有戴尔卡耐基，不知道有穷爸爸富爸爸。

　　如果不知道戴尔卡耐基，我就不会改善我的沟通的能力，工作之后我就不会想著要去认识更多的人，我就不会主动去认识丽丽姐。

　　如果我没有认识丽丽姐，那我就不会认识我的宝贝。。。

　　如果没有认识宝贝，我现在的人生又会是什么样子？

　　如果没有知道穷爸爸富爸爸，我就不会在想要寻求突破的时候突然想去去买这本书。。

　　如果没有因为对富爸爸十分的著迷，我就不会上网搜索富爸爸的资料而找到陈安之。。

　　如果没有上网搜索陈安之，我就不会认识安东尼罗宾。。

　　如果没有遇上安东尼罗宾，我现在的人生又是什么样子？

　　如果没有遇上安东尼罗宾，我就不会突破原有的健康信念、从而接触到单一饮食，恢复了健康。

　　如果没有遇上安东尼罗宾，我就不会建立起成长与付出的信念，从而孜孜不倦的学习和分享。。

　　如果没有遇上安东尼罗宾，我就不会想要去创业。。

　　如果没有遇上安东尼罗宾，我就不会接触NLP，也就不会接触牛头、骑士大大。。

　　如果没有想要创业，我就不会想要大量的学习，就不会想要去学习最棒的学习方法，就不会遇到童牧晨轩的博客。。

　　如果没有遇到童牧晨轩和阿扁的博客，我就不会萌发建立自己博客的念头。。

　　如果没有建立自己的博客，我就不会认识这么多的好朋友，也不会从其中一个博客的连接上了天天创业论坛。。

　　如果没有接触骑士，我就不会那么快，那么入迷的学习《思考致富》和《成功原理》，从而为接受吸引定律打下基础。。

　　如果如果没有遇上宝贝，我就不会接触直销，也就不会有加入直销的念头。。

　　如果我没有上天天创业论坛，就不会接触到梁凯恩老师。。如果没有加入直销的念头，我就不会对梁凯恩老师那么的认同。。

　　如果没有之前阿扁给我介绍秘密，如果没有梁凯恩老师郑重的推荐《秘密》这本书，我就不会接触吸引定律。。。

　　如果没有接触吸引定律我就不会遇到紫雨老师。。

　　如果没有接触到吸引定律和紫雨老师，我现在的生活又是怎样？我的未来会是怎样？如果没有发生的这一切，我的未来又会是怎样？

　　如果。。如果。。如果。。

　　如果。。如果。。如果。。

　　如果这许许多多的如果其中有一个出现了差错和意外，那么我的人生会是怎样？

　　如果各位生命中的许许多多的如果出现了一个不同，那么各位的人生又会怎样？

　　各位有没想过，到底是什么让我们拥有一个这样的人生？到底是什么让我们遇到在我们人生中出现的这些人事物？为什么不是遇到其他？

　　冥冥中是不是有一股伟大的力量在控制著这一切？

　　而当我学习到吸引定律的时候，这一切的一切，都有了答案。。

　　如何更好的调整自己的情绪？

　　早上发生了一件事，我在用ghost备份硬盘的时候操作失误，把第二个硬盘的东西全部弄没了。然后我在那里懊恼了差不多有15分钟，才重新调整好心情。

　　其实这真的是一个非常小的问题，只不过是丢失了一些之前收集到的东西而已。然而当时的我将它夸大化了，我聚焦在了"失去所有"这个问题中我不要的那一面，那就是说我花了很多时间收集到的，现在又要重新来过（因为我挺喜欢下载收集很多东西放在硬盘上，虽然很多平时都没有用到），所以，我当时的感觉并不是很好。

　　当然，我现在调整情绪的能力可以说是很牛的啦，过不了一会我就调整好自己的情绪了。我是怎样做到的呢？我运用了紫雨老师所教的调和能量的绝招：念念微调，感觉渐好。也就是用那些让你想了之后感觉比之前更好的想法（舒缓之想），渐渐的、一个念头一个念头的、一步一步的将你的情绪调好。

　　我对自己说：

　　没什么大不了的啊，有事都是小事，有问题都是小问题，出现这个问题不正给了我一个很好的练习的调和能量的机会、给了我一个成长的机会吗？

　　里面有些东西是我现在根本不需要用到的，那么失去了又有什么关系？里面也有些东西是我现在要用到的，但是既然通过网络我很容易就能够重新下载到，又有什么大不了的？

　　就算整个硬盘全部清空，我去享受那个重新再来，看著硬盘从一清二白到渐渐收集到很多我喜欢的东西这个过程不也是非常好的吗？这个渐渐积累的过程不正是我十分享受的吗？

　　当然，我也享受那种想要用到随时可以拿出来用的感觉，但失去了不也让我重新拥有了那种期待的喜悦和失而复得的喜悦？

　　我的喜悦不取决于是得到所要还是失去所要，而是取决于我以一种什么样的心态去面对我所拥有的、面对发生的事情。

　　我是我思想的唯一主人，我能够完全控制我自己的思想，既然如此，我也能够很好控制自己的情绪。我是我思想的主人，也是我情绪的主人！

　　人类无限的喜悦潜能，不在外境而在心境，不在事件而在念念之间！

　　任何事情都有我要的一面，也有我不要的一面，关键就在于我聚焦在哪一面，我聚焦在哪一面，我就感觉到哪一面。聚焦在好的一面，我就感觉很好，聚焦在不好的一面，我就感觉很差。既然如此，我要聚焦在哪一面？

　　任何事情发生的时候我只有两种选择，消极、悲观的去面对它；或者积极、乐观的去面对它，我要选择哪一个？

　　既然喜悦是我唯一的追求，既然喜悦是取决于我怎么想而不是我得到什么、失去什么，那么我为什么不想自己要的，让自己更加快乐呢？

　　所以，我要将这件事当成一件让我成长的练习，我要去聚焦在好的一面，我要感激我有这么棒的电脑可以用，我要感激我能够如此方便的从网络上下载到我喜欢的资源，我要去好好享受重新收集我喜欢的东西的过程。^\_^

　　然后，我问自己，我接下来想要做什么？我要享受怎样的过程？我要体验一种什么样的感觉？我的答案是，我要好好的享受骑电动单车上班的那种畅快的感觉，我要好好的享受在学习吸引定律的美好感觉。。

　　这样，渐渐的，我的感激就从不怎么好变成很喜悦的状态了！^\_^

　　这种调和情绪和方法和我之前所采用的方法有什么不同呢？我之前使用的方法是安东尼罗宾的改变行气和改变注意焦点的方法（也就是NLP、NAC的方法）。也就是先通过改变自己的表情、动作、语言来调动自己的感觉，然后再将注意焦点转移到让自己感觉好的方面去。

　　我之前最常用的一招就是拍一下手，大声的对自己说：太棒了！这样的事情居然发生在我身上，又给了我一个成长的机会。^\_^（改变行气）然后问自己，这其中有什么好处、有什么机会、能从中学到什么？我应该怎么做？我要怎样才能得到自己所要并且享受其中的乐趣？（改变意焦）

　　应该说，之前安东尼罗宾的方法在我身上也起到了非常大的作用，我基本上能够运用改变行气和意焦的方法调好自己的情绪。然而，现在学了吸引定律，比较一下，我觉得这种念念微调的方法是更加容易做到的。

　　首先，我要肯定改变行气这种方法，这是安东尼罗宾情绪掌控的经典招式了，这种方法可以非常快速（可以说是即时）的将你从一个低潮的情绪状态中暂时挣脱出来。注意，这是暂时性的，因为虽然你的感觉在你改变行气之后会变好，但是只要那个让你感觉不好的事物不消失的话，你又会很快回到原先低潮的状态。然而，虽然它是暂时性的，但是它对接下来我们要运用的念念微调或者改变意焦都是非常有帮助的，因为如果你处在很低潮的状态中，你是很难让自己去做到念念微调和改变意焦。

　　然后是运用提问的方法改变注意焦点的方法。这个方法也是蛮有效的，因为当我们向自己提出一个正面的问题的时候，我们的注意焦点就会集中在这个问题上，而我们聚焦在什么上，我们就会感觉到什么。因此，如果你向自己问了一个像是："这其中有什么好的一面？"这样的问题，你的注意焦点就会放到这件事情好的一面上，你的感觉自然会变好。

　　然而，这种方式的问题是，它是不怎么容易做到的。因为吸引定律将频率相似的东西吸引到一起，因此，你很难从一个很低潮的状态一下就跳到一个很兴奋的状态，就算运用改变行气也会很快打回原型。而你也很难让自己在一个很低潮的状态下持续的去想这个问题好的一面，因为在吸引定律的作用下，这个问题不好的一面你也会自然而然的想到。而去，既然这个问题已经出现在你的实相中了（比如你生病了），你就比较难从你的实相中挣脱出来，去想好的一面了。

　　而这种念念微调的方法则不一样，它是从对吸引定律的认识出发去考虑的，因为在吸引定律的作用下，我们没办法从一个较低的频率（较低的情绪状态）一下子跳到一个较高的频率（较高的情绪状态）并且稳定下来，但是我们可以渐渐的，一点一点的提高自己的频率，调和自己的能量，一个念头一个念头、渐渐的让自己的感觉变得更好。

　　因此，我现在更多的是以念念微调为主要方法，而将改变行气和改变意焦当成辅助的方法来使用。我的情绪调和的比以前好很多，最关键的就是，我能够让很好的感觉稳定下来并且持续很长的时间！^\_^

　　希望这种方法对各位遇到不好的问题的时候调整好自己的情绪有些帮助。^\_^

　　我心想事成的惬意人生^\_^

　　在遇到漂漂之前，我一直想要一个活泼、温柔、可爱、体贴，又爱我、关心我、照顾我、尊重我、支持我、鼓励我的知心女朋友，我现在得到啦^\_^

　　在大学和研究生的时候，我很想要一个更加健康而强壮的身体，我现在拥有啦^\_^

　　在读书的时候，我很想要一个有很多的自由时间的工作，让自己可以有很多时间做自己想做的事情。现在我得到啦^\_^

　　我曾经想要有自己的一栋环境优美的大房子，在里面不受干扰，自由自在的生活，我现在拥有啦^\_^

　　我曾经想要让自己更加懂得和人沟通和交流，我现在做到啦^\_^

　　我曾经想要有足够的时间和金钱，好好的玩自己想玩的游戏（我在读书的时候和刚开始工作的时候也玩游戏，然而从来没有觉得自己拥有足够的时间），我现在拥有啦^\_^

　　我曾经很想要有哪怕一有一位的知心好友，我曾经很认同"人生得一知己，死而无憾"这句话，我现在也有了不只一位，其中有我的宝贝老婆，也有学习吸引定律的同好们。^\_^

　　在学习安东尼罗宾的理论的时候，我曾经很想要一位能够在我需要的时候给我指导的人生导师，我现在得到啦，他就是我人生的第二位恩师－－紫雨老师^\_^

　　我曾经想要一个可以真正的让我融入进去的团队，现在我有了－－学习吸引定律的狂热者大厅^\_^

　　我曾经想要找到解答我人生很多不敢想，想不通的问题的答案，我现在找到啦，那就是我们人生幸福与快乐的终极答案－－吸引定律！！^\_^

　　是的，我目前的人生真的就是一个心想事成的惬意人生！几乎在人生的任何一个方面都是让我十分的感激和赞赏的。^\_^

　　当然，我还有许许多多的愿望和目标。比如想要住别墅、开名车、开游艇；想要环游世界，到世界各个风景优美的地方去旅游和度假；想要一个属于自己的，能让自己全身心投入的事业；想要一个完全健康的身体和超fit的身材；想要爸爸妈妈姐姐为我骄傲，要让他们因为我而过上更加幸福快乐的人生。。。

　　但我现在真的不急，因为我知道这些愿望和目标只是招呼喜悦的工具而已，而在这个丰盛的、友善的宇宙里，我迟早都会得到所要。

　　而比起达成这些目标更加重要的是，我现在、此时此刻我就要好好的珍惜、感恩、赞赏自己所拥有的一切宝贵的事物，好好的享受自己的人生，让自己更加的幸福和快乐！

　　因为我们不是活在过去，也不是活在未来，我们永远都是活在此时此刻、活在当下，如果我们连现在都不能享受生活，都不能让自己幸福快乐的话，那么我们的人生还剩下什么？

　　所以，我要放下一切的包袱，尽情的享受现在我所拥有的心想事成的惬意人生。把我的一切愿望交给宇宙，我要做的就是享受当下，让此时此刻的自己过得更加的幸福和喜悦。这样，我的人生必然会变得越来越美好，我也必然会拥有更多更多的幸福和喜悦。

　　我就是世界上最最幸福的人！！^\_^

　　让我们永远都支持自己

　　你可能会说，可是我不想去上班、上学等等，我是不得不去啊。

　　请你再想深一层，如果你真的不想做，有任何人能够逼你吗？你说你不想上班，然而你还是去了，因为你觉得上班可以赚到生活需要的花费；你说你不想上学，你还是去了，因为上学会给你安全感。。这是你的选择。

　　但是如果你觉得老子不管了，死就死，上什么班，上什么学，有什么大不了，自由最可贵。。那么还真的没有任何人能够耐你何。。^\_^

　　所以，最终去上班、去上学、去做任何事情都是你想去做，你自己衡量利弊之后所做出的决定和选择，也可以说是你自己"想做"，而并不是任何人逼你去做的。

　　既然是你自己想做，既然是你自己的决定和选择，那么你是否应该支持自己呢？

　　很多人的问题就是做了一件事情之后往往会自我推翻、自我责备。玩了游戏之后就说，哎呀，我应该学习的；睡过头之后就说，哎呀，我应该早点起床的；工作业绩不行，被老板骂，就说哎呀，我怎么这么不认真呢，真该死；投资股票亏了钱之后就说，我真不该盲目投资的；在学习的时候想著学习真辛苦；在陪女朋友逛街的时候想著我干吗要自找苦吃。。

　　他们都没有支持自己，没有支持自己做自己选择做，决定做的事情。而是在做的过程中、在事后后悔、自我谴责。。

　　这在吸引定律看来就是自我推翻、能量对撞，会带来精神上的压力，能量上的失调，从而造成精神上和身体上的种种问题。

　　让我们想想，作为一个爱自己、尊重自己的人，我们难道不应该支持自己吗？如果连我们都不支持自己，那么还有谁会来支持我们？

　　既然是我们自己选择了做现在正在做的事情，那么我们就要支持自己！而不管做的结果怎么样，都不要后悔、不要自我责备！

　　当我们做了一件事之后，只有两种可能，好的结果和不好的结果。好的结果当然没有问题，如果是不好的结果呢？

　　安东尼罗宾说过：没有不好的经验。如果你能够理解这句话的话，你就不会再自我推翻、自我责备了。怎么说呢？其实根本就没有不好的经历，所有经历都是"好"的。

　　看到我们不要的那一面只是让我们更加清楚自己要的是什么。

　　这个世界就是因为有了鲜明强烈的对比才会显得这么的精彩。

　　没有疾病就不会显得健康的宝贵，没有贫穷就很难让人珍惜拥有的富足，没有孤独就显示不出家庭、朋友的伟大，没有失败就很难衬托胜利的美妙，没有绿叶就无法障现鲜花的美丽。

　　一个生活平平淡淡，一帆风顺，没有任何起伏变化的人你认为他的人生会很精彩吗？一个游戏如果一开始就让你天下无敌，所有的敌人都是一招搞定，你会喜欢玩吗？

　　所以，所有的经历都是好的。所有的经历，不管是我要的还是我不要的，都不可避免的让我成长，都不可避免的丰富了我人生的意涵。

　　既然如此，如果你真的想要去做一件事，就尽管大胆的去做吧，结果怎样又何必太在意呢？

　　如果结果不如意，我随时可以决定不做啊，我也可以下次不再做啊，我也可以下次用另一种更好的方法来做啊。

　　就算结果让我失去了某些东西，又有什么关系？任何东西我们拥有了之后都不会再有那种拥有之前期待的喜悦，失去之后我们从新拥有了那种期待的喜悦，以及之后可能会享受到的失而复得的喜悦不也是很好吗？记住，人生只是一场游戏，我们只是来享受游戏的过程，我们只是来享受这种慢慢成长的喜悦，我们并不是为了达到什么结果而来的。过程的喜悦才是最最值得我们去珍惜的。

　　所以，让我们永远都支持自己，好好的去享受现在正在做的事情吧。

　　我要永远都支持自己！！^\_^

　　我的幸福清单。。

　　1、我有我最爱最爱的宝贝，我的宝贝是如此的活泼可爱、温柔可亲、浪漫多情，又善良、又贤惠，宝贝是如此的爱我、关心我、照顾我、信任我、尊重我、支持我、鼓励我。拥有宝贝我实在是好幸运好幸运、好幸福好幸福。。^\_^

　　2、宝贝是我的亲密爱人，我们在一起的每一天都是那么甜蜜的回忆；

　　宝贝是我无话不谈的知己，我心里的任何话都可以毫无顾忌的向宝贝倾诉；

　　宝贝是我的最佳的玩伴，我们之间有如此多共同的爱好，和宝贝在一起玩的时候我们两个人都好像变成了天真可爱的小孩子；^\_^

　　宝贝是我最乖的学生、也是我最好的聆听者，每当我学到任何好的东西我都可以第一个和宝贝分享，而宝贝也会很用心的倾听。。

　　宝贝是我最棒的支持者，如果说有一个人始终给予我支持和鼓励，那就是我最爱的宝贝。。

　　好感激好感激宝贝给我这么多美好的感受。。

　　3、宝贝给了我好多好多美好的经验，给了我好多好多的幸福和喜悦，有了宝贝我的人生变得更加的充实、更加的幸福、更加的喜悦，，有了宝贝，我就是世界上最幸福的男人。。o(∩\_∩)o...

　　4、我的宝贝是我运用吸引定律吸引来的哦，跟我理想女朋友的条件几乎完全符合，一想到这件事我就爽呆了。。o(∩\_∩)o...

　　5、我有爱我、关心我、照顾我的爸爸妈妈、姐姐姐夫，他们一直以来都给我默默的支持和用心的关怀，他们是我强大的精神和物质支持和后盾。有他们我可以放下包袱，去做任何我想做的事情！^\_^

　　6、我拥有一间140平方的宽敞的大房子，座落在一个美丽的幽静的小区中间，它给我提供了一个非常棒的居住和学习环境。。

　　7、我的房子只有我和宝贝两个人住，很少有其他人来打扰，我非常享受我和宝贝自由自在的美妙二人世界。。。^\_^

　　8、我有一个十分宽敞的书房，在里面我可以自由自在的看书、上网、玩游戏，这是我以前非常渴望拥有的哦。。^\_^

　　9、我有一台非常棒的电脑，连上互联网，这台电脑就是我联通整个世界的渠道，足不出户，我就可以获取世界上大部分想要的资源，可以和世界各地的人们交流，可以学习到任何我想要的知识。。这实在是太棒了！！^\_^

　　0、我有一个很高很大的书架，可以摆放我喜欢的书，想看的时候随手就可以拿到。。^\_^

　　1、我的电脑桌布置得十分清新漂亮，既有我很喜欢的绿色植物，又有美丽动人的鲜花，在电脑桌前面还有我精心布置的梦想版，坐在电脑前真的就是一种享受^\_^

　　2、宝贝将我们的房子打扫整理的干干净净的，住起来好舒服哦。。^\_^

　　3、在房子的下面有一个环境优美的大庭院，里面有喷水池，有很多美丽的花草树木，管理人员将它打扫得很干净，我好喜欢。。^\_^

　　我随时都可以下去散步，特别是早上7点半之前，当我们下去的时候，整个大庭院就是我们两个人的天下了，好爽！^\_^

　　4、我和宝贝下午的时候可以到下面的庭院去，散步、跑步、打乒乓球、打羽毛球、互相嬉戏，想怎么玩就怎么玩。。^\_^

　　5、我有一张很棒的乳胶床垫，睡起来好舒服^\_^

　　6、我家的窗帘又淡雅又美观，看起来好舒服^\_^

　　7、我家有一个很大的衣帽间，用来放衣服非常方便的哦^\_^

　　8、我的房子是一次性付清的，没有给我带来任何的负担。。^\_^

　　9、由于买入的时机十分好，从我买入房子至今才两年的时间，我的房子已经涨价1倍多了哦，让我每次想起了就感觉好爽。。哈哈

　　由于已经买了房子，我的住房公积金都可以拿出来用。。^\_^

　　0、我有一个很好的工作，工资很高、事情很少、离家只有7、8分钟的路程，正是所谓钱多事少离家近的最佳样板o(∩\_∩)o...哈哈

　　1、我的收入很高，我之前每个月的收入都大大超过支出，一般支出都在收入的二分之一以下。。

　　2、我有好几万的基金投资，为我赚取被动收入。我的基金投资已经为我赚到了两万的额外收入。。^\_^

　　3、我有一辆很好的电动单车，好喜欢开著它在上班路上那种畅快的感觉^\_^

　　4、我和单位之间就是一条大路通到底，只管一路往前开，只要几分钟就到了^\_^

　　5、我每次上班都可以投射绿灯，车牌，练习吸引定律，爽！^\_^

　　6、我单位的办公环境很好，上班时间只有6个半小时，同事都非常好相处。。

　　7、在上班的时候而除了基本工作之外，我还有很多很多的时间可以用来学习，实在是太棒了^\_^

　　8、我只要做好基本工作就像，其他的事情没有人管我，也管不了我，实在是非常的自由^\_^

　　9、其实我去上班就是去学习吸引定律的，相当于国家出钱给我，让我去学习吸引定律，哈哈，太爽了吧！o(∩\_∩)o...哈哈

　　0、爸爸是一个非常宽容大量、尽心尽责的好爸爸，虽然说还有一点放不开，但他的作为一个父亲而言，他是给了我好多好多。。

　　1、姐姐跟我非常好聊，跟我也很合得来，一直以来她都非常照顾我，关心我，她还是一个和蔼可亲的美女呢，有这样一个姐姐的感觉真好。。^\_^

　　2、爸爸、姐姐、姐夫都有非常高的收入。。

　　3、我有一个很健康的身体。。难得有一点小感冒不理它两三天就自动好了。。

　　4、我的身体很健壮。。身材很好。。^\_^

　　5、宝贝的身体也很健康。。身材也很好。。o(∩\_∩)o...哈哈

　　6、我很喜欢运动，很享受运动的过程。。

　　7、我很喜欢大自然，看到那些美丽的花草树木的感觉实在是太棒啦^\_^

　　8、我好喜欢那些可爱的小动物，每一次看到那些可爱的小猫小狗都让我感觉非常棒！^\_^

　　9、我非常能够自得其乐。。运动、看小说，玩游戏都能给我很好的感觉^\_^

　　0、还有berryzkobo几个可爱的小女孩，给了我好多好多的快乐哦，每次看她们那天真无邪，热情洋溢的样子就好开心。。o(∩\_∩)o...哈哈

　　1、我的运气从来都不是一般的好，从小到大每次遇到大的事情上天都是站在我的一边的。。o(∩\_∩)o...哈哈

　　2、我现在过著心想事成的惬意人生^\_^

　　3、我很喜欢我自己，很相信我自己。。^\_^

　　4、我有非常非常多的优点：自信、热情、专注、坚持、乐观、善良、自得其乐。。。我好喜欢自己！！^\_^

　　5、对我喜欢的事物，我可以引经据典、口若悬河的说个不停^\_^

　　6、我的人生有非常多无为自成的幸福经验。。^\_^

　　7、我有一个可以自由的表达自己的博客。。

　　8、我的博客已经有很高的点击率，大家都很支持我，鼓励我。。

　　9、有很多人发信息来表达对我的感激。。说我对他们的人生起了很积极的影响。。

　　我感到好自豪。。o(∩\_∩)o...哈哈

　　0、我遇到了人生很多导师，戴尔卡耐基、罗伯特T清崎、安东尼罗宾，他们让我的人生拥有了梦想、拥有了希望！特别是安东尼罗宾，在他的指导下，我对自己建立起了无比的信心！好感激这些伟大的导师们！^\_^

　　1、在我人生的交叉口，我遇到了人生幸福快乐的终极关键--吸引定律！！我实在是太幸运了！^\_^

　　2、我及时的遇到了紫雨老师和他的电子书，让我更深的了解了吸引定律，更深的认识到吸引定律对我人生的意义。

　　3、学了安东尼罗宾然后就到吸引定律，连紫雨老师都说我就是最幸福的人。。^\_^

　　4、学习了秘密DVD和紫雨老师的电子书，我对人生有了一个完全不同的认识，我知道了宇宙更深一层的真相，我的人生也进入了一个更高更高的境界。。

　　5、学习了电子书，在紫雨老师的指导下，我的每一天都有非常棒的收获，我不断有新的感悟和体验，那种想通了的感觉实在是好爽好爽。。^\_^

　　6、我将我的感悟写到我的日记和博客上，感觉好棒好棒！！^\_^

　　7、有这样一位能够解答我人生的各种疑问的老师实在是太好了！！

　　8、有这么一些能够一起探讨人生幸福快乐的同好感觉实在太好了！！

　　9、学习了吸引定律，我的人生正在变得越来越好^\_^

　　0、学习吸引定律，我有很高的天赋、很好的环境、很好的导师、很好的同伴，以我的专注和投入，成为心想事成的魔法师是自然而然的事情^\_^

　　1、我懂得了人生唯一最高的追求是喜悦^\_^

　　2、我知道了我不需要做我应该做的事情，我只需要做我想要做的事情、我只需要让自己快乐就行了^\_^

　　3、我懂得了如何从自身出发去合理的规划自己的时间，更好的享受生活、享受人生。^\_^

　　4、我懂得了永远支持自己，我懂得了做任何事情，为快乐而作；做任何事情，享受过程！！

　　5、我懂得了当我喜悦的时候，我就是在做著最有生产力的事情。。^\_^

　　5、我必然还会懂得更多更多。。。^\_^

　　继续补充。。

　　ps：幸福清单就是列出所有让你一想到就会感觉很好的事情。。幸福清单会让你将注意焦点放在你所拥有的非常好的事情上，也是一个让我们感觉好的秘密武器哦。^\_^

　　紫雨老师："幸福清单是一个很好的过程练习，它让你聚焦在想一些你已经拥有的，好的一面。你必须在感赏目前所有的基础上去要求更多，则你的感觉源点就是丰盛的。如果你是在目前不够好的基础上去要求更多，则你的感觉源点是匮乏的。丰盛会吸引丰盛，匮乏会吸引匮乏。所以这个过程练习是要让你转移自己的感觉源点到丰盛去！"

　　紫雨老师和各位吸引定律同好们的幸福清单

　　好感金字塔，是在紫雨老师的电子书里附带的一个工具，你可以将它用在任何你在意的、想要改善的领域，经常练习，你的人生将会很快有所改善。

　　吸引定律说的就是"想法变成实物"，我们怎么想，就会怎么感觉，怎么感觉，就会怎么体验。然而，由于吸引定律的作用，相关的想法会被吸引到一起，因此对于我们在意的事物，通常我们会要的也想、不要的也想。而大部分人往往好的不看，偏偏就聚焦在不好的一面。特别是当你的现实不是很如意的时候，你会比较难一直往好的方面去想。怎么办呢？好感金字塔提供了一个很好的解决办法。

　　当你感觉不好的时候，吸引定律决定了你很难一下子从很低潮的状态，直接跳到感觉很好的状态。你只能够渐渐的，一个念头一个念头的调整，让你的感觉渐渐的变好。凡是能够让你感觉比之前更好的想法，就叫做舒缓之想。所谓的调和能量、闭合频差，其实就是一个"寻找下一个感觉更好"的想法的过程。而当你将你关于某个领域的"舒缓之想"收集起来，按照它们给你的感觉，循序渐进的排列起来，就成了你在这个领域的好感金字塔。

　　然后，当你关注这个领域的时候，你就不断的拿出好感金字塔来看（更好的方法是将它记住，需要的时候直接想一下就行了^\_^。复习的时候不一定需要完整的一个金字塔，有时只需要其中一部分就行了，只要能让你感觉好就ok了^\_^），重新唤起你写好感金字塔的那种感觉。。渐渐的，在吸引定律的作用下，你对这个领域的第一联想就会稳定下来，每当你一想到该领域，你就会自然而然的联想起那种很好的感觉。如果你能够做到这一点，那么，你就只管等著接收宇宙给你的礼物吧！^\_^

　　以下是我写的关于健康的好感金字塔，给各位参考一下（我之前还发表过我关于感情和学习吸引定律方面的好感金字塔）：

　　1我的身体是一个神奇的造物，是宇宙安排给我，让我来体验这人世间的种种美好的美妙的躯体。我爱我的身体！

　　2我的身体本来就是用来让我感受快乐的，健康、轻松、舒畅是它的本来状态。

　　3我身体的外在感觉是我感受这个美丽世界的不同窗口，而内在的感觉是我的内在本体跟我沟通的一种方式。

　　4当我的身体有某些部位感觉欠佳的时候，那是我的内在本体在告诉我，在我的思想和行为的某些方面出现了偏差，并不是什么大问题。

　　5我的身体本来就是趋向于健康的，它具有强大的自我自愈能力，在正常的状况下，它会自然而然的变得越来越健康。

　　6因此，如果我身体的某些部位感觉不够好，只要我不去关注、不去聚焦，只要我调整好我的感觉，它自然会恢复它本来的健康状态。

　　7一直以来我都十分重视健康，我的身体也一直保持在一个相当良好的状态。我很少出现健康方面的问题，偶尔出现也很快解决。

　　8我知道我目前的一点点小问题主要来自于我之前经常性的能量对撞、自我推翻，主要来自于精神上的压力

　　9而现在我学习了吸引定律，已经渐渐的将自己的能量调和的很好，很少再有能量对撞的情况发生。

　　10而且我现在也懂得了如何在吸引定律的指导下合理的规划自己的时间让我的想法、感觉和行为与我所要的合一。

　　11因此，我现在做的事情都是自己想做、喜欢做的，我会更加的享受当下、享受过程，我会永远支持自己做现在正在做的事情。

　　12在这种能量调和，享受当下的状态下，我的身体正在渐渐恢复它原本的健康状态

　　13我需要给自己一些时间，因为想法和实相之间有时间上的延迟。我要享受这个身体渐渐变得越来越轻松、越来越舒畅的过程。

　　14在吸引定律的指引下，我的身体状况变得越来越棒，我的身体的每一个部分每一个细胞都变得完全的充满活力，我每一天都精神十足，神清气爽，这种健康、舒畅的感觉实在是太棒了！

　　感恩与赞赏

　　最近一段时间，我对感恩和赞赏有了更进一步的体会。我更加懂得去感恩和赞赏我所拥有的一切，我也因此而变得更加的快乐。。

　　感恩与赞赏有多重要呢？在紫雨老师所给出的情绪刻度表上，感赏（感恩、赞赏）和喜悦、爱、明了、有力感、自由一起排在了第一列的位置，这是说在所有的情绪之中，这些情绪是具有最高频率、最高能量的。而在"秘密"DVD里面，也把感恩提到了非常重要的位置，秘密的书上提到，在秘密DVD里面出现过的大师们有一个相通之处，就是他们都把感恩当成了一种生活方式、生活习惯。

　　你无法去感恩和赞赏一个人事物而不感觉良好。当你感恩和赞赏的时候，你必然是感觉很愉快的。

　　注意，我们在这里所说的感恩和赞赏，是发自内心的感觉，是真心真意的，是心口合一，而不是口头说说而已。

　　你是否曾经感谢和赞美一个人而感觉并不是很好？

　　我曾经有过。

　　为什么？

　　因为当你从一个匮乏的、排他的感觉源点出发的时候，当你为了迎合别人而说的时候，你说出来的感谢和赞美的话并不是你内心的真正感觉，当你心口不一的时候，你当然感觉不会很好。

　　如果你认为这个世界是匮乏的，一切资源都是有限的，那么你就会认为要想得到所要，就必须跟别人比。你认为必须比别人强、比别人好，你才能得到你想要的。所以你会和别人去竞争，你会去排挤你的身边的人，因为你认为如果他得到了我岂不是就得不到了？如果你认为这是世界一切都是有限的，匮乏的，如果你下意识的将别人当成自己的竞争对手，那么你对他所作出的感激和赞美就很可能只是违心之言。

　　然而，如果你能够认识到这个世界其实一切都是足够的，在这个丰盛的、友善的宇宙中，每个人都能够得到自己想要的，那么你就能够发自真心的去感激别人，赞美别人。

　　如果你能够意识到当你赞美别人的时候，第一个受益的人是自己，第二个才是对方，如果你能够单纯因为喜悦、因为自己想做而去做，那么你就能够发自真心的去感激、赞美别人。

　　如果你能够从一个纯净的没有匮乏、没有排他的心去看待，如果你能够看到每个人身上都有和自己互惠互利的哪一面，你就能够发自真心的去感激、赞美别人。

　　如果你知道当你更加懂得感激和赞美你所拥有的一切事物的时候，宇宙会给你更多更多让你感激和赞美的人事物的时候，你就会发自真心的去感激、赞美所有的人事物。

　　是的，为什么不呢？

　　当我真心去感恩和赞美的时候，我的感觉是那么的美好。。

　　当我专注于感恩和赞赏所有人事物美好的一面的时候，我的人生再也没有输的余地。。

　　当我更加懂得感恩和赞赏的时候，平凡将变得不再平凡，普通将变得不再普通，原先灰暗的世界变得如此的绚丽多姿。。

　　当我更加懂得感恩和赞赏的时候，我就是在召唤更多更多我想得到、想不到的美好的事物来到我身边。。

　　当我更加懂得感恩和赞赏的时候，整个外在世界也会变得更加的友善、更加的美好。。

　　这是多么美妙的天赋啊。。

　　感谢这个美妙的宇宙，感谢这个友善的宇宙，感谢我所拥有的这个美好的世界。。o(∩\_∩)o...

　　文章引用自： http://blog.sina.com.cn/weicyzw

　　如何去对待遇到的问题？

　　对之前发生的那个硬盘的问题，当我调整好自己的情绪之后，我又想到了很多。我想到我之前一直让很多自己收集到的、但是又很少用到的东西占据了我的硬盘，以至于我常常会觉得不够空间下载我现在想要的东西。我想：如果旧的、我没用到的东西不清空，又如何容纳得下新的、更好的东西？

　　然后我就联想到，当我遇到了吸引定律的时候，当我认识到吸引定律对我人生可能产生的重大影响的时候，我就毅然决然的将我之前学了一年的安东尼罗宾的东西都暂时放下了，甚至将连载了已经有260多篇的《巨人的脚步》学习文章也停止了，全身心投入的去学习吸引定律。正是因为我这种拿得起放得下的心态，正是因为这种谦虚的、空杯的、专注的心态，我才能在短短2个多月的时间里面，在学习吸引定律上取得了很大的突破。而我的人生，也变得比以往任何时候都更加的快乐。^\_^

　　通过这个问题，我又领悟到了很多东西；而且之后我又找到了一个"一键ghost"的软件，很好的解决了我一直想解决的系统备份的问题。

　　我想要说的是，在我们的人生中遇到问题绝对不是什么不好的事情！

　　安东尼罗宾曾经分享过一个很好的比喻：如果将我们的世界比喻成一张白纸，我们所能够掌握的部分是白纸上某一个圆圈之内的部分，而在这个圆圈之外的部分则是我们无法掌握的。当我们遇到一个新的问题的时候，这个问题就向我们圆圈的周边发动了冲击，当我们解决了这个问题的时候，我们的圆圈就向外扩展了，我们所能掌握的那部分世界也就扩大了。

　　所以，我们正是在不断的遇到问题、解决问题的过程中渐渐的成长起来的。各位可以看到很多创造辉煌的人们正是在人生遇到很大的挫折之后才迈上辉煌之路的。

　　你可能会说，就算我知道问题其实是我们成长的动力，但是很多时候那个问题就是在那里无法解决啊？

　　首先我们要问：这个问题是什么？这个问题很重要吗？

　　有两种情况：如果这个问题是跟你人生的幸福快乐没有太大关系的，那么它解不解决又有什么关系？

　　那么，如果这个问题跟你的幸福快乐有很大关系的呢？

　　我们要了解一件事：我们人生的幸福喜悦是取决于什么？

　　是取决于我们拥有什么吗？是取决于我们解决了什么问题吗？如果某个问题不解决我们真的就无法快乐吗？

　　一个穷人能否是快乐的？当然可以！一个病人能否是快乐的？当然可以！一个残疾人能否是快乐的？当然可以！一个单身的人能否是快乐的？当然可以！一个刚刚失业的人能否是快乐的？当然也可以！

　　那么，我们可以看出，我们人生的幸福喜悦并不是取决于我们的得失成败，也并不是取决于我们解决了多少问题。而是取决于我们以什么样的态度去面对发生的事情，取决于我们的注意焦点放在那里，取决于我们在想些什么。。

　　其实，没有任何问题能够决定你的快乐与否！！

　　是的，解决了问题确实能够让我们成长，然而解决问题并不是我们成长的唯一方式；解决问题是能够让我们喜悦，然而解决问题绝不是我们获得喜悦的唯一方式！

　　所以，就算问题暂时无法解决，也不能够妨碍我们获得想要的快乐！！我们的人生不是来解决问题的，而是来享受快乐的！^\_^

　　而我们可以放心的是，在这个心想事成的宇宙中，在吸引定律的作用下，任何问题都能够得到解决，任何问题你都能够找到你想要的答案！

　　怎么做呢？

　　那就要做到聚焦与放任的平衡。首先你要聚焦在问题上，启动能量的循环，去思考，去向宇宙要求你要的答案。然后你就要放任自流，让答案流向你啦。当我们思考某个问题到感觉想不下去的时候，我们就要转移自己的注意力，去做一些让我们很轻松、很喜悦的事情。我们可以去洗个热水澡、去散散步、去听听柔和的音乐、去上上网。。然后可能突然间，一个灵感就会出现在你的脑海中，或者你会上网看到一些信息，或者有人会跟你谈论这个问题。。总之，你会有一种很强烈的感觉告诉自己：这个就是问题的答案啦！！

　　我自己很多问题都是在散步的时候、在些日记的时候、在跟别人分享的时候，在我很放松、很自在的时候得到答案的。^\_^

　　是的，当你做到聚焦又放任的时候，你自然会接收到宇宙给你的答案！！^\_^

　　所以，问题其实是我们成长的养分，不需要为问题而烦恼，我们可以去思考解决问题的办法，然后我们就要放松自己，去接收宇宙给我们的答案，不用急，给自己更多的时间，我们一定能够找到问题的答案，我们的人生一定会得到更大的进步。^\_^

　　ps：这个问题让我联想到小时候看到过的阿基米德和王冠的故事：^\_^

　　叙古拉国王艾希罗交给金匠一块黄金，让他做一顶王冠。王冠做成后，国王拿在手里觉得有点轻。他怀疑金匠掺了假，可是金匠以脑袋担保说没有，并当面拿秤来称，结果与原来的金块一样重。国王还是有些怀疑，可他又拿不出证据，于是把阿基米德叫来，要他来解决这个难题。

　　回家后，阿基米德闭门谢客，冥思苦想，但百思不得其解。

　　一天，他的夫人逼他洗澡。当他跳入池中时，水从池中溢了出来。阿基米德听到那哗哗哗的流水声，灵感一下子冒了出来。他从池中跳出来，连衣服都没穿，就冲到街上，高喊著："优勒加！优勒加！(意为发现了)"。夫人这回可真著急了，嘴里嘟囔著"真疯了，真疯了"，便随后追了出去。街上的人不知发生了什么事，也都跟在后面追著看。

　　他经过了进一步的实验以后来到王宫，他把王冠和同等重量的纯金放在盛满水的两个盆里，比较两盆溢出来的水，发现放王冠的盆里溢出来的水比另一盆多。这就说明王冠的体积比相同重量的纯金的体积大，所以证明了王冠里掺进了其他金属。

　　这次试验的意义远远大过查出金匠欺骗国王，阿基米德从中发现了浮力定律：物体在液体中所获得的浮力，等于他所排出液体的重量。后来，该定律就被命名为阿基米德定律。一直到现代，人们还在利用这个原理计算物体比重和测定船舶载重量等。

　　时间管理

　　当我们研究怎样更高效的管理自己的时间的时候，有一个问题是无法回避的，那就是－－－目标！所谓的时间管理，就是在最短的时间内达成预期的目标。如果连目标都没有，那么根本谈不上什么时间管理，浪费时间就会成为一件很自然的事情。

　　这个社会上多的是没有目标，或者没有明确目标的人，这些人是怎样利用他们的时间的呢？我从我的同事身上可以很清楚的看到：除了本职的工作外，不是看报纸，就是看电视；不是打麻将，就是打扑克；不是闲聊，就是抱怨；他们抱怨工作辛苦，抱怨工资底，抱怨房价高，抱怨环境差。。。总之，我发现他们中很少有人有珍惜时间的概念，实际上他们经常是要找些事情来消磨时间，在上班的时候他们期待早点下班好回家休息，回到家他们又巴不得时间早点过去好上床睡觉。。这样的生活，何其可悲？

　　关于目标的威力，以下资料可以很生动的加以说明：

　　哈佛大学有一个非常著名的关于目标对人生影响的跟踪调查。对象是一群智力、学历、环境等条件差不多的年轻人，调查结果发现：

　　27％的人没有目标；

　　60％的人目标模糊；

　　10％的人有清晰但比较短期的目标；

　　3％的人有清晰且长期的目标。

　　25年的跟踪研究结果，他们的生活状况及分布现象十分有意思。

　　那些占3％者，25年来几乎都不曾更改过自己的人生目标。25年来他们都朝著同一方向不懈地努力，25年后，他们几乎都成了社会各界的顶尖成功人士，他们中不乏白手创业者、行业领袖、社会精英。

　　那些占10％有清晰短期目标者，大都生活在社会的中上层。他们的共同特点是，那些短期目标不断被达成，生活状态稳步上升，成为各行各业的不可缺的专业人士。如医生、律师、工程师、高级主管，等等。

　　其中占60％的模糊目标者，几乎都生活在社会的中下层面，他们能安稳地生活与工作，但都没有什么特别的成绩。

　　剩下27％的是那些25年来都没有目标的人群，他们几乎都生活在社会的最底层。他们的生活都过得不如意，常常失业，靠社会救济，并且常常都在抱怨他人，抱怨社会，抱怨世界。

　　各位，请问问自己，你是属于那一类呢？^\_^

　　关于如何设立目标，我之前主要获益于从陈安之老师的目标设立与时间管理磁带，基本上单单是从这个磁带，已经可以非常好的了解到我们如何去设立自己的目标了。当然，知道、理解和做到绝对是不同的事情。应该说我目前的目标设立已经有点基础，但还有很大的提升空间。最近一段时间，在看完易发久老师的《成功一定有方法》一书后，对目标设立有了一个跟清晰的认识，因此，希望在接下来的几天和大家分享一下这方面的学习心得。^\_^

　　文章引用自： http://blog.sina.com.cn/s/blog\_4b59b8e201000bnb.html

　　梦想和目标

　　伟超越自我

　　梦想和目标，是我们经常听到的两个词，那么，这两者之间有些什么样的区别呢？

　　简单的说，它们之间的差别就在于梦想可以是模糊的，没有期限的。而目标则是明确的，可以量化的，有期限的。

　　例如，一个人的想要做个伟大的企业家、科学家、运动员，想要成为亿万富翁，想要是环游世界。。这些想法并没有明确的时间限制，也没有规定说怎样才算是伟大的企业家、科学家。。。我们可将之归为梦想类。

　　而如果一个人想在2年内成为企业的经理，3年内买辆宝马，5年内买套别墅，这些想法有具体的时间限制也比较明确，我们可将之归为目标类。

　　如果从梦想和目标的角度来考虑，我们可以将人们分成几类：

　　1、有梦想，有目标，并且其目标是为梦想服务的。比如一个人的梦想是成为一个伟大的企业家，于是他设立了很多长、中、短期的目标去实现这个梦想。

　　2、有梦想，有目标，但其目标和梦想没有必然的关系。比如一个人的梦想是成为一个伟大的科学家，然而他只有在单位里面逐渐升职的短期目标。

　　3、没有梦想，有目标。

　　4、没有梦想，也没有目标。

　　如果跟前面哈佛大学的调查研究对比一下，我们会发现1类应该属于："3％的人有清晰且长期的目标"这类人；2、3类应该属于"10％的人有清晰但比较短期的目标"这类人；而第三类、第四类人就属于："27％的人没有目标；60％的人目标模糊；"这类人啦。

　　经过这个对比，我认为，如果我们想要成为3％顶尖成功人士，我们首先应该拥有一个伟大的梦想，将这个梦想具体化使之成为一个远期目标，然后将远期目标分解成长期目标（例如10年目标），将长期目标分解为中期目标（例如5年目标），将中期目标分解为短期目标(例如1年目标)，再到半年、季度、月、周，最后分解到现在每天具体要做些什么事情。然后，当我们通过每天持之以恒的行动去实现一个个的小目标的时候，我们的短期目标会实现，接下来是中期目标、长期目标、远期目标。而远期目标即具体化的梦想，所以我们也就实现了自己的梦想。当我们实现了自己的梦想的时候，我们自然就成为了3％顶尖级的人物。^\_^

　　文章引用自： http://blog.sina.com.cn/s/blog\_4b59b8e201000bop.html

　　从前面哈佛大学的调查报告中我们可以看到目标确实具有非常大的威力，那么，为什么目标具有如此大的威力呢？

　　1、目标给人的行为设定明确的方向，使人充分了解自己每一个行为的目的。

　　做事情的目的感是很重要的，只有清楚的了解自己行为的目的，才会有行动的动力。

　　2、使自己知道什么是最重要的事情，有助于合理安排时间。

　　目标的存在能够让自己合理的安排时间，将时间用在与自己目标有关的事情上。

　　3、迫使自己未雨绸缪，把握今天。

　　当我们将目标分解到每一天的时候，我们就会知道今天应该做些什么，从而不会给自己找借口、找理由，白白的浪费今天的时间。

　　4、使人能清晰地评估每一个行为的进展，正面检讨每一个行为的效率。

　　既然有目标，就有检验自己达成与否的标准，因此我们也能够根据自己行为的结果随时调整自己的行为，从而达到更好的结果。

　　5、通过一个个小目标的完成，能够让人不断的建立起信心和获得持续前进的动力。因此，将目标分解成可以每天行动的小目标是非常重要的。

　　6、使人在没有得到结果之前，就能"看"到结果，从而产生持续的信心、热情与动力。

　　运用视觉化的力量，我们可以将达成目标的画面不断的输入到自己的潜意识中，从而让潜意识引导我们朝目标前进。

　　7、利用大脑的信息删选器。我们大脑具有强大的信息删选功能，它只会在意那些我们认为重要的信息，而对那些不重要的信息往往会视而不见。一旦我们确立了明确的目标，就无疑给大脑下了一道明确的指令，与目标有关的信息就会变成重要的信息而进入我们的大脑。

　　目标是我们行动的航向灯。没有目标，我们就不会努力，因为我们根本不知道为什么要努力。就像大海中的航船，如果不知道码头在那里，加油又有什么用？

　　没有目标，我们几乎同时失去了机遇、运气、别人的支持。因为不知道自己到底想要什么，也就没有了什么能帮助得了我们，因为不知道什么对自己是重要的，也就不知道自己需要什么样的运气和机遇，自然也就谈不上去把握运气和机遇。

　　目标对我们的人生具有强大的导向性作用。成功在一开始仅仅是自己的一个选择。你选择了什么样的目标，就会有什么样的成就，有什么样的人生。为了自己梦想，为了自己的未来，请好好设立属于自己的目标吧。^\_^

　　ps：本文主要参考易发久老师的《成功一定有方法》。^\_^

　　－－－by 伟超越自我

　　做任何事情，享受过程！

　　昨天有个很大的收获，我问自己，我们要如何让自己大部分时间都是幸福快乐的呢？要有一时的快乐是非常简单的，但是如何保持这种感觉良好的状态呢？

　　后来我就找到答案啦，那就是：

　　无论我们现在做著任何事情，都好好的享受过程的乐趣，享受过程的喜悦。

　　之前我在博文中曾经论述过：我们现在所做的任何一件事，都是我们自己的选择和决定。小至什么时候起床、早餐吃什么，大至选择我们的爱人、工作，都是自己权衡利弊之后所作出的选择。可以说，我们的任何选择都是当时我们经过判断之后认为对自己最好的选择（当然结果未必是最好，只是我们那样相信而已）。既然如此，我们就应该支持自己的决定和选择。要么就不要做，要做就不要后悔，不要自我推翻！

　　我们之所以会选择做现在正在做的事，只有一个原因，那就是因为我们认为这件事情会让我们感觉更好，没有任何事情例外。我们人类唯一的最高的追求就是喜悦，不管你是吃饭睡觉、还是为国为民，都是因为你认为这样做会让你感觉很好。

　　我们说，人生的成功，不在于你达成了多少目标，不在于你有多少金钱、房子、车子。。。因为这些只是让你喜悦的工具。人生的成功，在于在人生的历程中，感受到了多少喜悦。

　　然而，大部分人的问题是，他们追求的是结果的喜悦，而不是过程的喜悦。他们认为只有结果是好的，他们才会快乐；如果结果是不好的，他们就快乐不起来。更糟的是，他们在过程中并不能感受到多少喜悦。

　　那么，喜悦到底是来自于过程呢，还是来自于结果？

　　假如说我们花了2个小时的时间去爬山才爬到了山顶，那么我们要的是这2个小时的喜悦，还是到达山顶那一刻的喜悦？如果你在2个小时爬山的过程中不懂得去欣赏路途的风景、不懂得去感受爬山的喜悦，那么就算你爬到了山顶了又有什么意义？你是为了去享受爬山的乐趣还是只是为了爬到山顶？

　　同样的，假如你要建立一家庞大的公司，你是要等到你的公司成为世界500强之后再喜悦，还是去享受为你的公司全身心投入、一路看著你的公司从一个小小的一间办公室发展到一个大规模的国际化公司那个过程的喜悦？

　　过程的喜悦和结果的喜悦，你要的是哪个？

　　其实，让我们再想想，人生从来都是一个过程，而不是一个结果。人生从来都不会到达一个所谓的终点，如果说有的话，那就是你带著什么样的心情离开人世的时候。时间是持续不断的，当你得到一个所谓的结果的那一刻，你就又开始了一个新的过程。我们永远是生活在过程中！既然如此，如果你连过程的喜悦都无法享受，那么你还剩下什么？我们永远都是生活在此时此刻，既然如此，如果你连此时此刻都无法享受，那么你还剩下什么？

　　当我回顾我之前的人生的时候，我知道要享受过程，然而在这个追求结果的世界的影响下，很多情况下我还是不自觉的为了结果而做，而将过程给忽略了。其实我们大部分人是不是都是这样呢？我们有多少人能够做到享受过程而不被结果左右？

　　我们认为学习是一个苦差事，只是为了应付父母、为了自己的将来不得已而为之；我们认为工作好辛苦，只是为了糊口、为了生活不得已而为之；我们认为这个饭也没什么好吃的，只不过是为了填饱肚子，只有山珍海味才能让我们享受，而很多人甚至连山珍海味都吃腻了；我们觉得挤公车上班好烦、好累，但是为了去上班，没办法；我们认为买东西好麻烦，但是为了拥有只有去买咯。。。

　　结果是，我们人生中的大部分时间都在为了结果而做，都在为了结果的喜悦（甚至很多时候得到了结果也并不会快乐）而失去了过程的喜悦。。。

　　既然我知道了人生唯一的最高的追求就是喜悦。。。

　　既然我知道了我永远活著现在、永远处在过程中。。。

　　既然我知道了我现在所做的事情都是我自己的决定和选择。。。

　　那么，不管我现在做著任何事情，我都要好好的去享受过程的喜悦！！

　　如果我们能够在过程中享受喜悦，那么结果如何已经变得不再那么重要，因为我们已经得到了我们真正想要的--喜悦！

　　如果我们能够在过程中享受喜悦，那么结果如何已经不能再决定我们的喜悦与否，因为不管结果如何，我们已经得到了喜悦！！

　　如果我们能够在做任何事情的时候，都享受过程，那么我们已经做到了让我们的人生时时刻刻都是喜悦，因为人生永远都处在过程中！

　　如果我们能够在做任何事情的时候，都享受过程，那么我们就能做到得失成败都不放在心上，因为得失成败都不能影响我们的喜悦，我们就能达到古代那些所谓圣人的境界！

　　如果我们能够在做任何事情的时候，都享受过程，那么我们已经达到了人生的最高境界，因为我们时时刻刻都处于一种幸福喜悦的过程中！

　　当然，这只是一种理想的境界，一种所谓完美的境界。但这并不妨碍我们去追求这种境界！！

　　那么，我们要如何去做到做任何事情的时候，都享受过程呢？

　　有一个公式蛮好的表达了这个过程：

　　知道-悟到-做到-得到！

　　任何事情，我们想要得到，必然要经历知道、悟到、做到、得到循环往复，不断推进的过程。

　　当我们知道得更多，我们就会悟到更多，悟到更多，我们就会做到更多，做到更多，我们就会得到更多。

　　所以，要做到做任何事情的时候都享受过程，首先你要知道我上面所说的一切；其次，知道是不够的，当你只是简单的知道而不是自己去生活中去体会去感悟的时候，这些都还不是你自己的东西；然后，当你渐渐的在生活中越来越多的领悟到这些道理的时候，你就能够渐渐的在生活中做到，于是你也就得到了你所要的--过程的喜悦。。

　　还有一点很重要的就是，如果我们能够以感恩和赞赏的心去面对生活中的任何事情，去发掘、去感恩、去赞赏生活中任何事情美好的一面的时候，我们就更容易的做到享受过程。

　　任何事情都有好的一面，就看我们能否去发现；这个世界从来都不缺乏美，缺乏的只是发现、欣赏美的眼光。

　　各位可能会说：可是有些事情我就是不喜欢，可我不得不做啊？那么，既然你"不得不做"，"做"是你自己的选择，那么你可以选择满怀怨气和牢骚的去做，也可以选择以感恩、赞赏的心快乐、喜悦地去做，你要选择哪一个？

　　我告诉自己：从现在开始，我要在做任何事情的时候，都享受过程的喜悦！

　　在学习的时候，我要好好的享受学习的乐趣，享受那种对一个问题从不知道到知道、从模糊到逐渐清晰、从迷惑到逐渐明了的过程；享受那种感觉到自己正在逐渐成长的有力感、自信、明了的美好感觉。我要感恩自己活著这个信息时代，能够如此自由的获取自己想要的知识，感恩那些将自己的知识无私奉献的作者，感恩自己能够有足够的时间和良好的环境去好好的学习这些宝贵的知识。。^\_^

　　在和宝贝相处的时候，我要好好的享受那种温暖、温馨、幸福、喜悦的过程，我要感恩宇宙给了我这么好的安排、让我拥有了这么温柔、活泼、浪漫、可爱、贤惠的好老婆。我要感恩我的好宝贝给我的爱、信任、尊重、支持和鼓舞。。^\_^

　　在散步的时候，我要好好的享受那种轻松、惬意、自由的感觉，我要好好的享受那种灵感从心中不断涌现的美好感觉，我也要感恩感激我的爸爸给我的这么一个美好的环境。。^\_^

　　在工作的时候，我要好好的享受我的工作带给我的轻松、自由、丰盛、尊严的感觉，我要感恩我的同事们对我的尊重和体谅，我要感激我的工作给我丰盛的金钱，让我能够轻轻松松的就拥有如此多美好的事物。。^\_^

　　在玩游戏的时候，我要好好的享受游戏的乐趣，享受那种在另一个世界中冒险玩乐的喜悦，享受那种掌控大局、逐渐成长的感觉，享受那种挑战、那种刺激。我也要感激我不需要付出任何金钱和劳力，就能够享受到这么精彩美妙的游戏。。^\_^

　　在买菜的时候，我要好好的享受那种丰盛的、自由的感觉，看到市场上那么丰富的食物，感觉到自己是如此的丰盛和自由，只要花费一点点钱，就能够买到任何我想要的食物，这种感觉不是很爽吗？我也要感激那些种菜的农民伯伯，感激那些卖东西的阿姨，感激那些运输商品的人，如果没有他们，哪来这些食物给我吃？^\_^

　　在吃饭的时候，我要好好的享受美味可口的食物，感受那种食物在口中慢慢咀嚼、慢慢融化的感觉。。我要感恩生产这些食物的人们、我要感谢做出这些美味食物的人们，我要感谢这些美妙的食物带给我生命的能量、带给我健康的身体。。^\_^

　　在开电动单车上班的时候，我要好好的享受那种开车的畅快感觉，我可以去感受那种清风迎面而来的美好感受，也可以去留意下路边可爱的小猫小狗，也可以去投射我要的车牌，也可以去感恩我所拥有的美好的事物。。。我也要感激我离单位这么的近，只需要几分钟的路程就能够到达。。^\_^

　　在写日记的时候，我要好好享受写日记的过程。。

　　在写博客的时候，我要好好的享受写博客的过程。。

　　在和朋友聊天的时候，我要好好的享受聊天的过程。。

　　在睡觉的时候，我要好好享受睡觉的过程。。^\_^

　　总之，做任何事情的时候，我都要好好的去享受其中的过程！！

　　我要永远支持自己！我要在做任何事情的时候，为快乐而做！我要做做任何事情的时候，享受过程！

　　好爽好棒的感觉！！o(∩\_∩)o...哈哈

　　什么是最最有生产力的事情？？

　　让自己感觉良好是最最有生产力的事情！！^\_^

　　当我处于快乐的状态下，我所要的会以光速向我接近！！^\_^

　　当下就快乐！！此时此刻就让自己感觉好！！^\_^

　　不要问自己：我现在应该做什么？我现在需要做什么？

　　要问自己：我现在想感受什么？我现在怎样才能让自己感觉更好？？^\_^

　　用自己的心去感受，而不是用脑袋去想！^\_^

　　不要问自己：我要怎么做？我怎么才能得到？

　　要以坚定的信心去相信宇宙会为我安排好一切！！^\_^

　　跟随自己的感觉，寻找下一个感觉更好的想法！在任何情况下，都尽可能让自己感觉更好一点、更好一点！！^\_^

　　尽可能多去做让自己快乐的事情！尽可能久的让自己处在快乐的状态中！！^\_^

　　当我感觉很好的时候，我会自然而然的想到我要的，我需要的人事物也都会被我吸引而来，我需要的灵感会大量的涌现！然后我只需跟著自己的热情，跟著自己的感觉去迈出临门一脚！！^\_^

　　问自己：我过去2个星期内最快乐、最开心的时刻是什么时候？在做些什么事情？然后让自己尽可能多的处在那样的时刻。^\_^

　　列出一个让自己感觉很好的清单，尽可能多的去做这些事情。^\_^

　　我的feel good清单：

　　散步、思考、自我讲授！

　　与宝贝相依相偎、与宝贝玩！

　　听音乐、唱歌、跳舞、画画！

　　写日记、写博客！！

　　跟志同道合的人一起交流分享！！

　　小动物、花草树木！！可爱的小孩！

　　对别人微笑、赞美别人！！

　　感激、感恩！！

　　吃好吃的东西！！

　　美好的回忆！！

　　未来的憧憬！！

　　吸引定律！！好感金字塔！！

　　学习，成长！！！

　　好好去感受此时此刻的感觉，好好去感受此时此刻的美好。^\_^

　　此时此刻，生命是如此美好，生命是如此美妙，生命是如此快乐，生命是如此精彩！！^\_^

　　感觉好真的太好！！快乐无极限！！

　　在接下来的时间，抛开一起束缚，抛开一起烦恼，完完全全跟著自己的感觉走，让自己去感受生命的美好，去感受生命的快乐！！^\_^

　　坚定的相信当我感觉快乐的时候，我想拥有的一切正在飞快的向我而来！！^\_^

　　感觉不好的时候，马上停止！！

　　感觉好的时候，继续保持！！^\_^

　　快乐吸引更多的快乐！幸福吸引更多的幸福！感觉良好时一切都顺利无比！快乐的能量无比高频！！^\_^

　　好棒好棒的生命！好棒好棒的宇宙法则！选择快乐，就得到快乐！选择幸福，就得到幸福！！^\_^

　　快乐万岁！吸引定律万岁！美妙的生命万岁！！

　　生命可以如此单纯！生活可以如此快乐！！

　　生命就是快乐！生命就是幸福！^\_^

　　生命就是非凡！生命就是精彩！！^\_^

　　我要向宇宙呐喊：我是如此的快乐，我是如此的幸福，我是如此的兴奋，我是如此的感激！！^\_^

　　万分感激紫雨老师的教导，万分感激happy，威廷的分享！！^\_^

　　我爱你们！我爱宝贝！ 我爱爸爸！我爱姐姐！

　　我爱安东尼罗宾！我爱所有的人！我爱生命！我爱这个世界！！

　　我爱宇宙！！ 我爱我自己！！^\_^

　　快乐并不只是一个过程，快乐是人生唯一的根本目的！！

　　－－by 伟超越自我

　　很多人可能不了解这个道理：快乐是人生的根本追求！

　　不管你有没有意识到，你做任何事情的目的只有一个，那就是让自己感觉更好！你想要健康，是为了让自己感觉更好；你想要财富，是为了让自己感觉更好；你想要买奔驰、买别墅，是为了让自己感觉更好；你想要美好的婚姻，是为了让自己感觉更好；你想要去帮助别人，同样也是为了让自己感觉更好。。。总之，不管你现在做著什么样的事情，都是因为你认为这样做会让你感觉更好！！

　　你生命的根本是自由，你生命的目的是喜悦。

　　我们从来没有看到你们有谁不是出于这样一个原因而想要得到任何事物：你拥有这样的与生俱来地了解――它让你想要倾向于感觉更好（abraham的信息）。

　　所以，既然你的任何追求都是为了让自己感觉更好，那么，我希望你能明白：快乐并不只是一个过程，快乐是你人生的根本目的！

　　生命中的成功的标准不是东西，不是金钱或物质，它完全是你感受到多少喜悦（abraham的信息）！！

　　很多人辛辛苦苦的追求著一个目标，他们认为只有达到了这个目标自己才能感到快乐。他们认为只有拥有了100万的时候会快乐，他们认为只有拥有了豪华轿车的时候会快乐，他们认为只有功成名就了才会快乐。。。然而，当他们达到了自己所追求的目标之后，他们又有了新的更大的目标，于是，他们甚至还来不及坐下来好好的享受一下自己辛苦得到的东西，就急急忙忙的追求新的目标去了。结果是，他们可能得到了自己想要的东西，然而他们人生中幸福快乐的日子却不到三分之一。

　　现在，我要告诉你的是，我们所谓的"目标"，只是让我们获得快乐的一个工具而已！因为快乐才是我们人生的根本目标！！我们真正享受的不是得到"目标"本身，而是享受那个奋斗的过程，那个全身心投入的、喜悦的过程，那个看到自己的目标一点一点的呈现出来的过程。。。

　　你认为目标在远处，而我们说目标就是去那里的旅程，目标就是你在前往那里的路上你所得到的喜悦。

　　你永远都不会到达任何终点。因此，我们想要提醒你，放松，并开始在路上享受乐趣（abraham的信息）。

　　同时，我要告诉你的是，快乐是不需要任何理由的！你不需要拥有一百万才能快乐，你不需要有一个漂亮的女朋友才能快乐，你不需要有一部豪华轿车你才能快乐，你不需要去讨好别人才能快乐。。。

　　你随时随地都能够快乐，只要你想！！

　　想一想你拥有的宝贵的事物，想一想爱你、关心你的人，想一想你所拥有的这个灵活的身体，想一想你所处的这个自由的环境，想一想你现在享受著的高科技的便利，想一想你能够吃到的美味的食物，想一想你现在通过网络拥有几乎全世界的资源，想一想你将会拥有的更好的事物，想一想你将要到世界上哪个美妙的地方旅行。。。。

　　你也可以对自己微笑，唱一首歌，站起来像个小孩一样蹦蹦跳跳，或去做任何你自己最喜欢做的事情。。。

　　无论身处任何环境，无论面对任何情况，我们都能够让自己快乐，只要我们决定要让自己快乐！！

　　因为，我们人类唯一能够完全控制的就是自己的思想！而既然我们能够控制自己的思想，我们就能够控制自己的行为，控制自己的感觉！！

　　而现在，经由吸引定律，我们知道了：当我们快乐的时候，我们竟然就在吸引更多更多让我们感到快乐的事情！！当我们快乐的时候，我们就在创造我们想要的未来！！当我们感觉快乐的时候，我们就没有输的余地！！――这是多么多么美妙的事情阿！！^\_^

　　快乐是人生的根本目的，快乐不需要任何理由，而经由让自己感觉快乐，我们就能拥有更多更多让我们快乐的事情！！这个宇宙是多么的友善，多么的爱我们阿！！^\_^

　　了解了这些，我们还有任何理由不快乐吗？我真的完全找不到让自己不快乐的理由！！

　　所以，亲爱的朋友们，你们还在等什么呢？

　　现在就让自己快乐起来！！现在就去感受生命的美好，现在就去感受喜悦！不要管你现在身处何方，不要管你现在和谁呆在一起，现在就让自己快乐起来！！

　　就在现在，就在此时此刻，就让自己快乐起来！！

　　请记住：快乐并不只是一个过程，快乐是我们生活唯一真正的目的！！！！

　　主要事件从来不是展现，主要事件总是你如何去感受每一刻，因为这就是生活本身。

　　我们希望你们练习的原则就是做出决定：没有什么比你感觉良好，以及你正在寻找感觉更好的思想更重要的事了（abraham的信息）。

　　每个人都是"井底之蛙"！！^\_^

　　各位有没有这样的经历：两个人在争论，各有各的的道理，各有各的证据，谁也说服不了谁？

　　这个人说，要好好学习，天天向上；那个人说，学来干什么，很多人小学没毕业，不也是照样亿万富翁？

　　这个人说，大丈夫就应该力争上游，成就一番伟业；那个人说，何必呢，平平淡淡、快快乐乐的不是很好吗？

　　这个人说，娶老婆就要娶个漂亮的、乖的；那个人说，那不是花瓶吗？我要的是贤妻良母！

　　这个人说，这个剁椒鱼头好辣阿；那个人说，辣什么，根本一点都不辣！！

　　这个人说，我是有证据的！那个人说，你有我没有吗？？

　　。。。。。。。。^\_^

　　为什么会出现这种情况？为什么会公说公有理，婆说婆有理？

　　因为吸引定律让每个人都是"对的"！！你相信什么，你就会吸引来与你相信的东西相关的，然后这些你吸引来的又会反过来"证实"你所相信的！

　　每个人都有各自不同的想法、不同的信念，因此会创造不同的实相，而这些实相又会回过头来证明自己是对的。。

　　这就是为什么，大家都各执一词，不断的向别人强调："我说的是真的，我是对的，我是有依据的，我是有统计数据的。。"

　　吸引定律让我们在同一个地球上，却生活在不同的世界里。。

　　你的对不会使我的变成错，我的对也不会使你的变成错。。

　　没有绝对的对错，"对"与"错"只是主观的判断而已，因为任何判断都是主观的！！

　　所有的判断，都是人作出的，而人们作出判断的依据，是自己的经验，是自己的知识，是自己所形成的信念、价值观、世界观。。

　　然而，这些经验，这些知识，只是整个真相中的一部分而已。宇宙是如此的大，在有限的人生里，你所能经历到的，仅仅只是宇宙的一个局部而已。

　　既然我们的经验只是整体"真相"的一小部分，那么我们据此所作出的判断就不可能是完全正确的！我们只能是瞎子摸象，看到什么，经验什么，我们就自以为是的去相信什么。。

　　当你尝试以自己所接触到的有限的经验，去还原、去判断整个真相的时候，你就是在以偏概全，你是不可能会准确的！

　　你是否有过过去坚信的事情，现在想起来去却觉得很可笑呢？你是否有过过去认为"这是对的！"现在却认为"这才是对的！"的经验呢？

　　如果有的话，你又如何认定你现在所坚信的就是所谓的"真理"？

　　所以，其实我们每个人都是一只"井底之蛙"！我们所能看到的，只是我们所在的那个井口所围住的那一片天空而已。。只不过在我们中，有的人的井小一些，有的人的井大一些。。

　　所以，并不需要去在意什么是"对"什么是"错"，我们需要在意的是，什么适合我？什么对我有用？什么能让我得到所要？什么能让我活得更好？

　　每个人都会有自己的一套信念和价值观，对于你该如何活、如何做，他们都有一堆的建议，而且听起来似乎都很有道理。然而重要的不是他们说的有没有道理，而是他们说的，对于你独一无二的人生，到底有多大的指导意义？

　　争论对错是没有意义的，关键在于这个说法、这个知识、这个理论、这个工具，到底有多适合现在的你？

　　比对错更重要的是－－－－

　　什么才是你要的。。。

　　这个世界是一面镜子，你付出什么，就会得到什么！

　　你付出微笑，就会得到微笑；

　　你付出赞美，就会得到赞美；

　　你付出尊重，就会得到尊重；

　　你付出帮助，就会得到帮助；

　　你付出关怀，就会得到关怀；

　　你付出爱， 就会得到爱;

　　你付出辛苦的努力，就会得到最好的回报。

　　就算这种回报暂时没有显现出来，总有一天它必然会以某种方式回到你身上。

　　相信延迟的回报，上帝并没有拖延，他只是在等待时机。

　　任何我们为目标所付出的艰苦的努力，必将会带给我们丰厚的收获！而在高处的任何一份辉煌的成就，也必然是来自于在一份基础阶段的艰辛劳动！

　　善于控制冲动是人的最高精神素质。

　　没有一种胜利比战胜自己与自己的冲动情绪更伟大！因为这是一种意志的胜利！因为只有战胜自我、超越自我才能成长，才能进步，只有不断的挑战自己、磨练自己，才能最终成就伟大的自己。被冲动主宰自己的行为是弱者、庸人的行为！我不是弱者，我不做庸人！我要运用自己的意志力和决断力，克制自己的冲动，去做自己真正想要做、应该做的事情！

　　弱者任情绪控制行动，强者用行动控制情绪！珍惜每一次战胜自己的机会！当自己出现犹豫和退缩的时候，告诉自己：太棒了！又给了我一次成长的机会！！然后快速的拿起武器：改变形气、转变意焦、能量问题！

　　成功者不找借口！发现自己处于不满的状态？中断模式，锻炼自己的意志力！发现自己在找借口？太棒了，又给了我一次成长的机会！！坚持到底，做到了，就是胜利！给自己超级大奖！每一次当自己想放弃的时候，我要求自己一定要做到！我告诉自己：坚持到底，永不放弃！坚持到底，永不放弃！我是自我掌控大师！我是最棒的！我一定能做到！

　　NAC神经链调整术！

　　NAC神经链调整术是我现在经常运用的非常有效的改变行为的工具，如果你有什么想要改变的行为，比如吸烟、上网成瘾、行为粗鲁等，都可以运用NAC神经链调整术来进行调整和改变。

　　NAC神经链调整术基于一个重要的原理：任何不断重复的行为，最终会成为习惯；任何行为，只要不再去做它，终究会消逝不见。

　　NAC神经链调整术有几个步骤：

　　第一、确定你想要改变的事情，比如我自己要改变看小说上瘾的坏习惯。。

　　第二、让想要达到一定要，想一想如果没有改变会有什么后果，如果改变了会有什么好处，尽可能想更多的原因。比如如果没有改变，我就难以采取积极的行动去实现自己的梦想，会因为失去自制而沮丧、悔恨。。而如果改变了，我就能够拥有一个更加自由、充实和快乐的人生。。

　　第三、 中断模式：一有出现旧模式的征兆，就马上运用剧烈的改变自己的动作、语言、改变注意力焦点等方式来中断模式！一旦出现想要看小说的念头，就跳起来挥舞著拳头对自己说：我不要！我承诺过自己的！我要自由！。。总之，任何你能想到的方式，只要能中断旧的行为都可以，不要怕显的很傻，越激烈的方式效果越好！^\_^

　　第四、用新模式代替，新模式必须有旧模式给你的，而且还有旧模式没有的。比如我用学习来代替看小说，学习能够给我更大的快乐和充实！

　　第五、强化！要不断的给自己奖励！

　　固定奖励：每天总结，对好的结果加以奖励！太棒了！我是最棒的！

　　不定期的奖励：当发现自己有所懈怠，受到诱惑，但仍然控制住自己时，给自己奖励！

　　超级大奖：取得最后的重大胜利时，给自己超级大奖励！比如放假、买最棒的水果！

　　第六、持续一段时间，比如1个月后，旧的行为模式逐渐被新的行为模式代替。恭喜你，成功离你不远了。。继续加强！！

　　文章引用自： http://blog.sina.com.cn/s/blog\_4b59b8e2010009cr.html

　　克服烦恼和压力的几大信念！！

　　伟超越自我

　　在生活中，我们难免会遇到种种的困难和挫折，因而产生种种的烦恼和压力，那么，如何克服这些烦恼和压力呢，只要你拥有以下几个信念，我相信烦恼和压力会离你越来越远，而成功和快乐却会离你越来越近！

　　一、过去不等于未来！

　　很多人会为了过去发生的事情而烦恼，然而我们要知道，过去仅仅代表过去，过去不等于现在，也不等于未来！过去做不到，不等于未来做不到；过去失败，不等于未来不能成功！不管你过去10分钟失败、1小时失败、一天都失败、一个月都失败、一年都失败、10年都失败，甚至30年都失败，都不代表任何事情！重要的不是过去发生什么，而是我们现在决定要怎么看，怎么想，怎么做！！

　　二、万事的发生必有其因果，必有助于我！

　　只要我们相信在我们身上所发生的一切事情都有其原因和结果，而且都是对我有益的，那么我们就会积极乐观的去找出事情好的一面，而只要认真去找，我们肯定可以找到问题的好的一面。根据期待定律，我们热切的期待什么，结果往往会得到什么，当我们热情的去期待最好的事物的时候，我们往往都会得到最好的。过去在我身上所发生的种种事情已经让我越来越坚信这一信念！而这一信念也将帮助我去克服今后人生中将会遇到的种种困难！

　　三、没有失败，只有结果。（没有失败，只有暂时停止成功！）

　　什么是失败？对我来说，失败就是我自己放弃努力，失败就是我不能从中学到东西，而对我的目标，我永远都不会放弃，我也永远都会从发生的事情中学习，所以我决不会失败。如果我真的放弃了一件事，那只能是因为这件事情不是我真正想要的。成功就是明确目标，然后采取积极的行动，再密切的留意自己行动的结果，如果结果不是自己想要的，就马上改变做法！不断行动，不断调整，直到成功为止！你所受到的挫折，并不代表你已经失败，只是说明你还没有找到成功的方法而已，只要你不放弃，成功就永远在你的面前！

　　四、没有得到我想要的，我会得到更好的。

　　五、不要为倒翻的果汁哭泣。（来自戴尔卡耐基的"不要为颠覆的牛奶哭泣"，我个人不喝牛奶，所以修改了下^\_^）

　　失去的已经失去，我们无法改变，为之哭泣毫无意义，还不如想想如何采取行动将损失降到最低，甚至将坏事变成好事！

　　六、这个世界上有无数人的困难比我大，挫折比我多。

　　想想那些无家可归，沦落街头的人；想想那些身患重病，面临死亡威胁的人；想想那些受苦受难的非洲难民，难道我们不是这个世界上最幸福的人吗？

　　七、苦就是甜，坏事就是好事，挫折就是财富，逆境就是训练，苦难就是潜能开发！

　　李阳老师的疯狂信念！拥有这个信念的人可谓所向无敌！

　　掌控情绪的绝招！！太棒了＋成功五问！！

　　伟超越自我

　　什么是绝招？所谓的绝招就是一招使出就有巨大威力，可以马上致敌人于死地的招数！什么是绝招？将简单而有效的招数练到极致就是绝招！正如拳击里面的直拳，简简单单也是最基础最有效的，只要能够将直拳的力量和速度练到极致，就是称霸拳坛的绝招！

　　那么，什么是掌控情绪的绝招呢？

　　我们应该知道情绪掌控的基本方法有两种：1、改变形气；2、改变意焦。

　　安东尼罗宾将我们的情绪比喻为接受电视节目。如果要收到想看的电视节目，我们需要做些什么？首先，我们要将电视接上插头；其次，我们要将电视调到我们想要的频道。同样，假如想要改变自己情绪低落的状态，首先我们必须给自己"接上插头，通上电源"－改变自己的形气，因为除非你处于有力的形气下，否则就是有再好的主意你都很难想得出来。然后，我们开始调我们想要的频道－改变注意力焦点，于是我们得到了我们想要的。

　　具体怎么做呢？简单的说就是通过改变自己的形气－让自己微笑、深呼吸、昂首挺胸、有力的动起来，迅速的改变自己的状态；然后通过提问积极的问题改变自己的注意力焦点。

　　这段时间，我结合安东尼的情绪掌控基本步骤以及成功五问，加上易发久老师的《成功一定有方法》中的"太棒了"思考模式，发展出这个我称为情绪掌控的绝招，在这里介绍给大家：

　　第一步，"太棒了！"思考模式！

　　每次当我们遇到任何困难和挫折的时候，马上改变形气－－大声的的对自己说一声："太棒了！这样的事情居然发生在我身上，又给了我一个成长的机会！万事的发生必有其因果必有助于我！"中间要结合拍手、微笑、深呼吸。

　　第二步，成功五问！

　　这时我们就会自然而然的问自己："这件事情为什么有助于我呢？"接下来就是安东尼的成功五问：

　　1、这件事情有什么好的一面？我能从中学到什么？

　　2、有什么美中不足的地方？

　　3、我该怎么做？

　　4、我要不再犯哪些错误？

　　5、我要怎样才能达成自己的目标并享受其中的乐趣？

　　做到这一步，你的负面的情绪应该就会消除的差不多了。^\_^

　　当然，其中你可以根据实际的情况具体的调整和缩减，很多简单的根本不用成功五问，单单一句"太棒了！。。。。"＋"有什么好处？"就已经足以改变我们的状态了。

　　举例：你丢了钱包。立刻大声喊："太棒了，钱包居然丢了，又给了我一个成长的机会，万事的发生必有其因果必有助于我！"有什么好处？可以让自己吸取一个教训，以后会更加的小心；可以锻炼自己掌控情绪的能力；可以让自己换一个新钱包。。。

　　再举例：被老板骂了。立刻大声喊："太棒了，老板居然骂我，又给了我一个成长的机会，万事的发生必有其因果必有助于我！"有什么好处？给我一个锻炼自己控制情绪的机会；老板在乎我才会骂我；给我更大的工作动力。。。。

　　当然，这个需要你不断的练习、练习，练到遇到任何困难的时候能够条件反射的说出："太棒了！"的时候，我想你的情绪掌控已经基本没什么问题了！^\_^

　　http://blog.sina.com.cn/s/blog\_4b59b8e201000bc2.html

　　外出时间管理模式！－新版！！

　　如何在外出的闲暇里高效的利用时间？这是我目前采用的外出时间管理模式：

　　1、 微笑＋深呼吸！

　　形成习惯！！适用等级AAA、重要等级AAA

　　2、 能量问题、成功五问、质量等级！

　　微笑、深呼吸之后运用！适用等级AA、重要等级AA

　　3、 自我确认！10大信念＋10大思考!

　　任何时候 适用等级AA、重要等级AA

　　4、 深入思考！－NLP前提假设！

　　任何时候。适用等级AA、重要等级AA

　　5、 散步＋自我讲授！可简化为直接自我讲授！

　　任何可以运用的场合！适用等级A、重要等级AAA

　　6、 想象力训练！－Image stream！

　　任何时候！适用等级AA、重要等级AA

　　7、 纸上思考、思维导图！

　　能够坐下来不被打扰的时候。适用等级A、重要等级AA

　　8、 听磁带！

　　车上，以及其他较少干扰的时候。适用等级A、重要等级AA

　　9、 与人沟通！

　　车上、两个人独处时。适用等级A、重要等级A

　　10、 手机电子书

　　适当的时候适用等级A、重要等级A

　　ps:提取准备好要学习的资料（资料A），或者要思考的问题（比如《巨人的脚步》课程）！

　　想要高效的运用这些时间工具，要求我们必须拥有强烈的时间意识，珍惜每一分、每一秒的时间。不断尝试、不断练习、不断运用。直到能够随心所欲的灵活组合这些工具，达到"手中有剑，心中无剑"的境界！^\_^

　　解读艾利斯"ABC情绪理论"

　　伟超越自我

　　有一个大家都非常熟悉的故事。有两个秀才一起去赶考，路上他们遇到了一支出殡的队伍。看到那一口黑乎乎的棺材，其中一个秀才心里立即"咯登"一下，凉了半截，心想：完了，真触霉头，赶考的日子居然碰到这个倒霉的棺材。于是，心情一落千丈，走进考场，那个"黑乎乎的棺材"一直挥之不去，文思枯竭，果然名落孙山。

　　另一个秀才也同时看到了，一开始心里也"咯登"了一下，但转念一想：棺材，噢，那不就是有"官"又有"财"吗？好，好兆头，看来今天我要鸿运当头了，一定高中。于是心里十分兴奋，情绪高涨，走进考场，文思如泉涌，果然一举高中。

　　回到家里，两人都对家人说：那"棺材"真的好灵。为什么两个秀才同样看到了棺材，却产生了不一样的情绪而导致了不一样的结果？这可以用"ABC情绪理论"来进行解释。

　　著名心理学家艾利斯有一个著名的"ABC情绪理论"。艾利斯宣称：人的情绪不是由某一诱发性事件的本身所引起，而是由经历了这一事件的人对这一事件的解释和评价所引起的。这就成了ＡＢＣ理论的基本观点。在ＡＢＣ理论模式中，Ａ是指诱发性事件；Ｂ是指个体在遇到诱发事件之后相应而生的信念，即他对这一事件的看法、解释和评价；Ｃ是指特定情景下，个体的情绪及行为的结果。

　　通常人们会认为，人的情绪的行为反应是直接由诱发性事件Ａ引起的，即Ａ引起了Ｃ。比如人们会认为："我太生气了，因为我弟弟没经过我同意就拿了我的东西。""我这几天心情很差，因为前几天跟老板吵架了。"也就是说，他们认为"我生气"、"我心情差"是直接由"我弟弟没经过我同意拿了我的东西"、"和老板吵架"引起的。

　　而ＡＢＣ理论则指出，诱发性事件Ａ只是引起情绪及行为反应的间接原因，而人们对诱发性事件所持的信念、看法、解释Ｂ才是引起人的情绪及行为反应的更直接的原因。根据ABC理论，我之所以生气，直接的原因是我认为："我弟弟没经过我同意拿了我的东西"这件事情是值得我生气的；"和老板吵架"会让我心情差。试想，如果我认为"我弟弟没经过我同意拿了我的东西"、"和老板吵架"只是小事，不值得我去为之烦恼，甚至认为这是给我成长的机会，我还会因为这两件事情而生气、心情差吗？

　　那么，各位现在认为那种想法更加有道理呢？或者不要说有没有道理，各位认为那种想法能够帮助我们更好的掌控我们的情绪，掌控我们的生活呢？

　　依据那种普遍性想法，我们的情绪只能由我们身边发生的事情来决定，发生什么样的事情，我们就会有什么样的情绪，我们失去了对自己情绪的控制权。而依据"ABC理论"去思考问题，我们虽然没有办法改变事情A，却完全可以通过改变我们对事情的看法B，从而改变A对我们的影响，也就是说，不管发生什么样的事情，我们都能够完全的掌控自己的情绪！

　　所以，如果想要成为自己情绪的主人，成为自己生活的主人，就请抛开那种所谓的普遍性想法，让我们去相信："我是一切的根源"、"我是一切情绪的创造者和发动者"、"我为我的情绪负百分百的责任"、"没有我意识的同意，任何事情都没方法让我不开心"。一旦我们拥有了这样的信念，我们的情绪将不再由外界来决定，我们将逐渐拥有掌控情绪、掌控人生的能力。

　　ABC时间管理法则我已经运用几个月了，效果非常棒，不过一直以来对于ABC任务的分类还比较模糊，看了这篇文章受益匪浅^\_^

　　试著用这个分类法列出了自己的任务分类：

　　A级任务：计划、总结、练习基本功、日记、学习、运动

　　B级任务：博客、装修

　　C级任务：其他日常工作

　　大家可以试试列出自己的ABC任务^\_^

　　原文:Steve.Pavlina 翻译:童牧晨玄

　　译者按：1、Life is too short to be little -- 人生何其短，岂容琐事烦?

　　2、"理性人考虑边际效应"--曼昆《经济学原理》，经济学十大原理之三。

　　近来，我试出了一个激动人心的方法，用以管理时间。它和时间魔盒方法有些类似，但不是将定长时间分配给特殊任务活动，而是将自己的所有工作时间划分为三类。

　　让我们看看它是如何生效的。

　　首先，我会将活动分为三类，依据标准是我所估算出的真正价值。

　　任务分类

　　A级任务是那些能在5年或更长时间里受益的工作。这可能包括创业，写书，改变饮食，增加收益流，等等。A级任务也可以在短期内就有效果，但要求是这些效果能延续5年以上。这是很真诚而现实的期望，并非痴心妄想。

　　B级任务是那些能在2年或更短一些的时间内都受益的工作。这类里可能包括写一系列的小文章，卖广告，为参加马拉松做训练。B级任务也可能让受益延续多年，我们的标准是，益处能在两年内的某天完全地实现，此后不会有更多的边际收益了。可以把它们看成一次性工程。你做一次，得到益处，然后就继续前行。

　　C级任务是那些只会在90天或更少的时间内造就差异的工作。很可能，不久之后我就忘了这项任务，或者看不出它的益处依然存在的证据。它们可能包括一些例行公事，答复邮件，付帐单，回电话，整理文档。这些事如果不处理，会成为障碍，但做好了也不见得会有长期的收益。

　　这样的定义肯定有些含糊，这是正常的，在分类的界限本身就富于弹性。

　　50-30-20时间分配法则

　　50-30-20法则要求我花50%的时间在A级任务上，30%于B级任务，20%于C级。如果我一天工作8小时，意味著4小时于A级，2小时24分于B级，1小时36分于C级。

　　对C级任务分配的20%时间已是上限了，应该别超出这样的额度。如果我一天的时间用尽，我会将C级任务推于明日。而对A级任务分配的50%是下限，意味著我必须将至少50%的时间投注于它们。于是B级任务成了平衡法码，依对A级任务的增加和C级任务的减少而调整。

　　这个方法我只是刚试了几天，已经可以看到它的潜力与优势。这有些类似Stephen Covey(译者注：史蒂芬.柯维，《高效能人士的七个习惯》，《要事第一》等书作者)四象限法，但我们具体化了投入时间量。它可以用于周计划，但我发现如能每天使用，效果极佳。需著眼于全局，如果我一天里被C级任务搅了半天，第二天我可能完全不理C，保持整体平衡。

　　起初，我发现只花这么点时间在C级任务上，很不习惯，特别是我感到有必要将它们从我的任务列表上删去时。但我反省发现确实花了太多的时间于C，而因此牺牲了高价值的A级任务。当我著眼于一项任务，发觉它在这周或此月之后对生活再无影响，即是说，它们是浪费时间的。我永远没有时间去完成每一件事情，所以我必须牺牲不错的任务，将充足的时间给予最好的任务。只是简单地应付每天接踵而至的任务，是很没水准的--我了解这一点，因为我曾经如是。

　　前段时间提过，由于网站访问量的提升，我会收到很多的邮件，根本无法一一答复。实际上，处理这些邮件应归于C级任务。它们通常很紧急，却不重要。如果我成为答复每封信件的好好先生，或是把时间用于做这样类似的事，我的时间就全被耗光了。做不做这些事情，对5年之后的我根本没有多大影响。花更多的时间处理邮件，对我完成最重要的任务毫无帮助，除非脚踩到好运。所以我挪开C级任务的时间，分配予A和B，因为它们能创造长远的影响。

　　目前我的A级任务之一就是为2006年设立新目标。这显然会有很重要的长期影响。今天我至少要花几个小时在这项任务上。

　　写BLOG则被划分为我的B级任务。我当然知道还会有访客朋友们在90天后翻阅这些文章，只是我无法预测这在5年之后对我是否还有影响。就目前看来，我认为还是写些完整的文章在媒体发表更有长远影响。视野需大，眼光需长远。

　　处理邮件是我今天的C级任务之一。我的全天花费往往不超过15分钟。意味著只在每10封里挑1-2封回复。我会尽量读，吸取里面的想法和建议。但若将时间用于写些文章，则生产力大高，因为我只要做一次，就可以让成千上万的人看到，而邮件只是单独一人。

　　牺牲紧急，完成重要

　　很奇怪，有时你会舍不得C级任务。我从1989就开始使用E-mail，今年我是头次冷酷地对邮件进行筛选，为的是节省时间，用于高价值任务。这其实不那么容易，但这样的系统和思考方式会有能力将焦点保持于高价值、长期性任务，而非过后就忘的事件。通过限制每天C级任务的时间，A级任务有了容身之处。

　　如果你努力工作了多年，却发现自己毫无长进，很可能就是因为你将太多的时间花在C级任务中，回复邮件，开会，填表格。也许你应该重新考虑时间的分配，否则这些廉价的任务会将更重要的任务挤出。C级任务会对时间施加压力。

　　50-30-20这样的比例似乎很武断，但对我很适用。它让我将真正当务之急摆在最高位。你当然可以根据自身情况弹性变动，真正重要的是要对自己时间的流向有清醒的认识。

　　重置你的投资组合

　　如果熟悉股票投资，你可以把这种模型看作是分担风险的投资组合。A级任务最高收益，也最大风险，难以在短期内收效，但长期的收益无可估量，也无可替代。这是潜力股了。C级任务是安全投资，好比银行存款。而B级任务在此之间。你应该重新检查并再分配你的投资组合。

　　投资于A级任务是为了长期收益。它们是大鲸鱼，使你的人生极大不同。我自身的例子是创业，结婚和成为素食者。理想状态下，我们希望在这些事情上花尽可能多的时间。

　　投资于C级任务的理由是防微杜渐，C任务让你免于麻烦。但你应该只花最少的必要时间在它们身上，只要能避免麻烦产生就好。这包括准时付帐单，交税。将这些任务做得完美或是简单了事并没有多少区别--最好能将资源分配予A和B。

　　B级任务的性质也是介于A、C间。它们既让你免于麻烦，又让你有所进步成长。中等的收益，中等的风险。它们可以接替C的减少，又可以腾出用于A。B任务可以推进你到新的位置，提供机会，向A任务进发。看这篇BLOG大概是你的B级任务之一了。你可能挖出了一些个好点子，使你站在新的位置，做更多的A而减少C。

　　除了工作活动，我也有个人生活做了的活动表。里面包括各种令人欢愉的家庭活动了。我还没将50-30-20法则用于这些事，但如果能用于工作，我想，变通地用于个人生活也是可以的。

　　如果你愿意在这周就尝试这个系统，只要简单地将要做的事列表，分为A、B、C三类排列。然后另取张纸，分为三栏，或者画上三个框，分配具体时间量。估计你每天在各项工作上所费时间（休息时间不计），设立好每类任务的时间限制。每天工作时，可以设个表，计下每项任务所费时间，当天结束前，进行总结反省。

　　长期来看，是A级任务造就不同。如果我们不做它们，那么只是在浪费我们的潜力。谁愿将一生的时间用于回复邮件和支付帐单？我们要小心提防，别让自己被这样的事吞噬，我们要掌控时间，著手于那些真正值得的挑战，它们让每天的我们成长，更让世界有所不同。

　　创造性拖延

　　伟超越自我

　　我们都知道拖延是成功的绊脚石，可是你知道吗？有一种拖延却是成功的助推器！什么样的拖延能够帮助我们成功？那就是－－创造性拖延，或者说积极性拖延－－也就是把那些不重要、琐碎的、不是我"必须"要做的事情拖到后面再做，从而给更重要的事情留下充足的时间！

　　大多数人都在不知不觉拖延著最重要的工作的进程。他们把自己宝贵的时间都用来做那些琐碎的，没有多大意义的事情，然后为自己没有去做重要的事情找到"合适"的借口：你看我一天有这么多的事情要做，那里还有时间阿？他们要花时间和同事应酬，要花时间陪朋友逛街、聊天，要花时间去看电影、逛公园，要花时间去做许许多多琐碎的事。然而很多每天花几个小时看电视以及和朋友闲聊的人，却不能在一天中找出半个小时去运动和学习。

　　这样做的后果就是：他们永远都没有时间来进行那些对自己最重要的、能决定自己的健康、幸福、快乐的事情，永远都没有时间去实现自己的梦想。

　　所以，我们的任务就是：推迟或者放弃那些需要耗费大量时间，不做也不会给自己带来什么真正损失的事情。无论何时何地，想一想那些事情是可以推迟处理、那些事情是可以放弃不做的。这个决定本身就能够改变我们的生活！

　　让我们下定决心，对没有多少意义的工作，或者推迟做，或者委派、授权其他人去做，或者干脆不做！我们要对那些浪费自己时间、浪费生命的事情坚决说"不"！说得越早越好！！说得越早，我们就有越多的宝贵时间可以用来提升自己；说得越早，我们就越多的时间去为自己的目标努力；说得越早，我们就越快实现自己的梦想。我的朋友们，现在就作出决定吧！！

　　你跨越千山万水，只为寻求快乐，然而它却在每个人的身上……

　　--贺瑞斯

　　问人们他们最想从生命中获得什么，你最常得到的答案将会是："我只要快乐。"既然每个人都要快乐，为什么这么少人得到呢？为什么制药厂成长最快速的药是抗抑郁剂呢；为什么认为自己快乐的人那么少呢？是因为我们找错了地方吗？

　　我相信我们都有快乐的力量，那跟你有没有钱，做什么工作，或住在哪里一点关系也没有，不论你现在的处境如何，你不只有快乐的力量，更可能经验到源源不绝的快乐。

　　快乐不只是远离沮丧和不幸，更是一种欣喜的感觉，一种对生命的满足与喜悦。这并不是说你必须持续处于狂喜状态，毕竟，很多时候我们会因为个人的不幸遭遇或失落，而使生活自然地陷入哀伤、悲惨及失望之中。但是，有许多方法可以让我们面对这些经验，而通常，我们都能够把生活再度调整回舒适的状态中。

　　跟寓言故事不同的是，书中的所有角色都是根据真实的人物来塑造的（中国老人则是结合了我所知道的一些智者的言论）。当然，我改变了所有人的名字和背景，期望这对故事有所帮助，但是无庸置疑的，如各章节所述，他们的确都克服了个人的危机，并且找到生命中的快乐。我希望这些人的故事。能够激励读者撷取一些经验和例子，并期待你找到自己生命中源源不绝的快乐。

　　亚当·杰克森

　　1995年3月

　　当下的力量

　　"那发生在20年前。我的工作不顺利，家庭也有问题。有一天下午4点左右，我走在市中心的街上，要去一个客户那儿做简报。突然，我听见一长声喇叭和一个女人的尖叫声，我抬起头看见一辆车正往我面前冲过来。

　　"一切仿佛像是慢动作一般，我呆呆地站在那儿，充满恐惧地望著冲向我的车，我脑子快速闪过--完了！我死定了！就在这千钧一发之际，我感觉有人抓住我把我往后猛拉。我告诉你，就差这么一点点了，我甚至还感觉到车子擦过我的外套。差一公分我就会被撞到了，那可就必死无疑。我转过身，惊魂未定地看著那个救了我一命的人，他竟然是个矮小的中国老人！"

　　汤尼·布朗约有四十几岁。他是个专业摄影师，作品经常出现在全国性的报纸和许多杂志上。年轻人和他约在他位于市中心的工作室里见面。

　　"我真是被那个意外吓倒了，全身发抖地坐在路旁的椅子上。"布朗先生继续说："那个中国老人也走过来坐在我旁边，还关心地问我有没有怎么样，我说我还好。'好险！'他说。我说：'我知道，谢谢你救了我一命！'我解释说当我要过马路时有点心不在焉，然后他说：'在我的国度里有一个说法：安身立命，活在当下！'

　　"我们聊了几分钟，可是在他离开之前，他给了我一张小纸片……"

　　"上面写了十个人名和电话号码？"年轻人接著说。

　　"是的。"布朗先生微笑著回答："这就是我如何学到快乐的秘密的原因。"

　　"他们怎么帮助你？"年轻人问。

　　"他们教我如何创造快乐。其中一个我印象特别深刻的是'活在当下的力量'。"

　　"光是当下这么一霎那就包含了快乐的秘密吗？"年轻人问。

　　"秘密不是那一霎那，而是'活在那一霎那'，"布朗先生说："快乐不是花几年、几个月、几个礼拜，甚至几天去找来的，它是从活在当下里面找到的。"

　　"这是什么意思？"年轻人还没有听懂，"你的意思不是在说快乐不会超过一分钟吧？"

　　"当然不是。我是说你只能在当下去体会当下的快乐。你看那些照片，"布朗先生指著墙上的照片说：'你看见什么？"

　　年轻人抬头研究著墙上的照片。每一张都捕捉到一种表情。有母亲喂婴儿的画面。一对父子笑著在玩球、两个老人拥抱在一起，两个朋友在机场哭著告别和一群在学校操场玩耍的孩子们。

　　他一一看完之后说："这些感情和情绪都很有张力，每一张都很不错。"

　　"谢谢，"布朗先生说："这些都是我试著想捕捉的情绪。这是照片美丽的地方，它记录霎那的时间--一个无法再重复的时间--在那一刻我们体验到一种情绪。你有没有仔细思考过人们如何衡量价值？譬如电视机、电脑、汽车、金钱、衣服、珠宝……所有的东西都可以被轻易地复制。可是，生命中的时间是我们永远无法复制、重复的，然而我们却认为它没什么价值。时间是我们最宝贵的资产，可是我们却总是浪费它。我们把时间花在回想过去，担心未来，犹疑现在。而现在--此时此地--"是我们所有的，也是我们仅有的。"

　　"我不确定我是不是真懂了。"年轻人说。

　　"当你回首过去，"布朗先生解释道："想起过去的快乐时光，你的脑中出现什么？"

　　"嗯……，我想想。"年轻人说著看向远方。

　　他想到5岁生日的时候，那时他父亲还活著，他们全家在海边度假，还有大学毕业的时候……

　　"你如何记得那些时光？"布朗先生补充道："你是用年，月，日……还是时刻去记忆？"

　　"我不确定。"年轻人犹豫地说。

　　"好，想一个特别的快乐时光。"

　　"嗯，我的5岁生日聚会。"

　　"你真正感到快乐的时刻？"

　　"聚会开始之前，我记得我母亲抱著我，对我喃喃地说：'你是我的小宝贝，我爱你！'的时候，当我闭起眼睛的时候，我还可以依稀听见她在我耳边这么说。"

　　"很好！"布朗先生对年轻人所描述的内容很满意，他说："这就是一个时刻！每个小孩都曾有过这快乐的一刻。想象一下，如果你那时心里想著学校的功课，你可能就听不到你母亲对你说的话，也根本感觉不到快乐。而你的母亲也可能因为你的反应而失去了快乐的感觉。　　"我懂了。"年轻人说。

　　"我们的记忆是一个个片段的时刻--一个我们看见、听见或感觉到的时刻。我们记不得一整年、几个月甚至几天，而某个时刻、某个霎那却会留在我们的脑海中。惟有好好地过每个时刻，我们才能好好地生活。如果有某个时刻是特别的、神奇的，我们的生活也会因此变得特别而神奇。秘诀就是尽可能去收集更多那样的时刻。时光是不会停留，也不会重复的，你只能去把每一刻都好好地过，好好地体会。永远记得，这一刻可能不是你所要的，可是这一刻却是你所能拥有的。"

　　年轻人想起了凯斯特曼先生对他说过的一个故事，一个因为生病而走在生命晚期的人，却还能每天都很快乐，因为他感谢每一个活著的日子。年轻人想，那个生病的人一定学过活在当下的秘密，才使他能够每一天一刻都活在快乐而非病痛中。

　　"有一个说法是，"布朗先生继续说："一天天地过，日子可能不好过，可是一分一秒地过，日子可就轻而易举了。当我们把每件事都切成一小段一小段的话，所有的事都会变得很容易。如果你真正地活在每一刻，你就没有时间后悔，没有时间担忧，而只专注在眼前的时光中。"

　　不过年轻人还是有些疑惑，"你如何让每一刻都是最好的呢？"他问。

　　"你要自己去认识到这一点。"布朗先生回答道："但丁说过：'想想吧！今天的黎明不会再回来！'如果你没有看到有人给你一个苹果，你就不会去拿。这有点像一个排名顶尖的网球选手在一场重大的比赛中，当他首先面对一个无名的选手时，心里却想著他最后将会遇上的对手，结果，一失手就输了一分。他心里挂记上一个失分，而无法专注地打下一球，于是，他又失误了。他懊恼前两次失误，并开始担心起来：'万一我输掉这一局怎么办？'。结果不用说，担心著尚未发生的事令他心神不宁，而不能专注在眼前的战局，结果，他又失掉了另一分。在他认识到这种情形之前，比赛结束了，他输了这一局。

　　"我们的生活也会发生同样的情况。我们思索著过去，忧虑著未来，结果是：我们永远无法对现在付出全部的注意力。这是个恶性循环，如果我们不能活在当下，我们就无法赢得人生的游戏，于是我们会一直后悔著已经做过的事，并忧虑著还没发生的事。"

　　年轻人从笔记本上抬起头。很显然，他从来没有用这种方式想过时间的重要性。

　　如果我们要快乐，"布朗先生继续说："我们就必须学会感激我们所拥有的--此时此刻所拥有的。今天的抉择的是明天的事实，我们必须学会当事情来的时候抓住它们，当它们走时就该放手。就像苏格兰的散文及历史学家汤玛士·喀莱尔所写的：'我们该做的不是看著远在天边的东西，而是做已经在手上的事。'如果我们把焦点放在远方的未来，我们可能会变得患得患失。许多人成天都在担忧那些还没有发生，甚至可能永远不会发生的事。

　　"蒙田，一个法国的散文哲学家，就曾经写道：'我的人生充满了可怕的不幸……而大部分都是从未发生的。'。这就是为什么有那么多人身上背负著沉重的压力和担忧的原因，对他们来说，今天就是忧虑著明天的昨天！活在当下的人是没有时间悔恨过去和担心未来的。把焦点放在面前的事，而不要放在身后或遥远的未知。

　　"所以，活在当下--一次只专注于一刻，是克服忧虑和恐惧的最好方法。很多宗教都提到这种哲学。你知道基督徒怎么祷告吗；他们会这么说：'感谢主赐给我今天的面包和食物。'注意！不是明天的面包或上个礼拜的面包，而是今天的面包。人们想要从悲剧中活下来的方法就是，每次只过一天的生活，如果这样的哲学思想可以让我们度过最艰苦的时刻，那将来只会更好而已。我相信你听过有人这么说：'每天都是个新的开始！'。我一直谨守这样的态度在过日子。"

　　布朗先生说著从墙上取下一块饰板，他说："我每天读一次，以提醒自己时时刻刻活在当下。它让我把每一天都尽可能过得好，这样我的人生就很完美了。"年轻人看著布朗先生递给他的饰板，上面是一首印度短诗：

　　向黎明问好！

　　看看这一天！

　　这就是生活，究完全全的生活。

　　在生活的课程里，

　　让你的存在充满著真切的：

　　成功的喜悦，

　　生命的荣耀，

　　和美丽的色彩。

　　因为昨天终究是场梦，

　　而明天只不过是个想象。

　　但是华丽的今天让每个昨天都是一场快乐的美梦。

　　而每个明天都是希望的想象。

　　所以，向黎明问好吧！因为每个黎明都将带来美妙的一天。

　　--卡利达撒

　　"你自己试试看，"布朗先生说："从今天起，把你心思的焦点放在眼前，而不要放在你已经做了，或将要做的事上。"

　　"我想我了解了，"年轻人说："可是难道我们都不需要考虑未来吗？"

　　"我们只有活在当下，才有可能创造出我们想要的未来。每个时刻都提供我们许多选择，而这些选择则形成了我们的结局。思想是行为的种子，行为创造了习惯，习惯形成了性格，而我们的性格则创造了我们的结局。

　　"我们在每一个时刻所选择的思想决定我们下一步的方向。所以我说，在每一刻所作的抉择和行为会创造我们的未来。当你和人们交谈的时候，你很快就会发现，大多人经常是活在过去或未来，在另一个时间另一个地方。这就是发生在我身上的事，我经常想著别的时刻的别的事情，这让我差一点没命。如果你不是活在当下，或许还不至于被车撞死，但是你会失去许多和你擦身而过的经验和机会。"

　　"可是你的意思不是建议人们不应该事先计划吧？"年轻人又问。

　　"当然不是。计划是我们做所有行动的要素，但是，当你做这件事时，别计划著另一件事，而当你计划著这件事时，也别做著别的事。不管你想或做什么，就好好地把焦点放在你所想或所做的事情上。当你和人们谈话的时候，就一心一意地谈话，当你工作的时候，就把心思放在手上的工作上，别犯跟我同样的错！"

　　"什么错？"

　　"当你过马路时，注意车子！活在当下可以减少你的紧张和忧虑，让你的工作表现更好，增进你的人际关系，渐渐地丰富了你的生命。这就是活在当下的力量。"

　　这次碰面之后，年轻人试著让自己的精神专注于正在做的事。让脑子一直专注在一件事情上并不容易，但是他渐渐地能够做到了。面对一桌子待完成的纸上作业，他不再慌乱无主，他专心地一次只处理一件公文，第一件处理完再处理第二件，而这是他进公司三年来第一次，在下班前他的"待办"篮子空了。他和同事谈话的时候也十分专心全意，结果让他非常意外的是，一位同事对他说："谢谢你听我说，你真的帮了我很多忙。"此时，年轻人真是感到快乐无比。

　　下班之后，年轻人用了晚餐，舒舒服服地坐在客厅沙发上，他拿出自己的笔记本，把和布朗先生的谈话记录再次复习一遍：

　　快乐的第二个秘密--当下的力量

　　快乐不是花几年、几个月、几个礼拜，甚至几天去找来的，它是从活在当下里面找到的。

　　想要一个完美的人生，只要好好地度过每一刻就行了。

　　回忆是由许多特别的时刻所组成的--尽可能去收集更多的特别时刻。

　　活在当下可以避免悔恨，让你克服焦虑，减少压力。

　　记得！每一天都是个新的开始，一个新的生活。

　　每分每秒都做最有生产力的事情－陈安之

　　问：听说成功者都是善于掌握时间。像您这么忙，同时要做很多事情，您的时间管理一定是非常的棒，您能跟我们分享一些有关时间管理的重要的秘诀吗？

　　答：我刚才提到一个人的成就取决于他的行动。同时我认为一个人的成就跟他时间管理的能力成正比。很多人时间管理做不好，因为他不够忙。

　　时间管理好的人，第一个现象就是忙，整个人开始忙碌起来，不是瞎忙，而是很有效率的忙。时间管理的目的是为了要达成你的目标，所以假设一开始目标没有设定好，计划没有拟定详细，事实上时间管理的效率已经不理想了。

　　时间管理我研究了十几种方法，每一个方法我都尝试，我同时也上了非常多有关时间管理的课程。我觉得时间管理最重要的秘诀有几个，

　　第一个，就是要做最有生产力的事情。

　　世界顶尖的推销大师汤姆·霍普金斯在他非常潦倒的时候，曾经问一个非常成功的人士，这个成功人士给他的一句话是"你必须在每一分每一秒都做最有生产力的事情。"这句话改变了他的一生，从此之后连续八年全美房地产第一名，从一个非常潦倒的年轻人到28岁成为亿万富翁。

　　就是因为这样，后来我把这句话"在每一分，每一秒都要做最有生产力的事情"贴在我的书房里，我发现我的时间管理的确有进步，同时也因为这句话的影响，我在27岁时，也成了亿万富翁。

　　时间管理的第二个秘诀就是我之前所提到的"时间大于金钱"。用你的金钱去换取别人的成功经验，这是比较快的方式。

　　第三个，我们常谈到时间管理，有所谓紧急的事情、重要的事情，然而到底应该先做哪件事情？当然第一个要做的一定是紧急又重要的事情。通常这些都是一些困扰、一些灾难、一些迫不及待要解决的问题。当你天天处理这些事情的时候，表示你的时间管理并不是那么的理想。

　　成功者花最多的时间在做最重要、可是不紧急的事情，这些都是所谓的高生产力的事情。

　　然而一般人是做紧急，但不重要的事情。你必须学会如何把重要的事情变得很紧急，这时你就会立刻开始做高生产力的事情了。

　　第四个时间管理的秘诀就是你一定要跟顶尖的人士学习。

　　每一个成功人士都是跟之前成功的人士学习，这几乎没有什么例外。美国前任总统克林顿的偶像是肯尼迪。肯尼迪几乎是美国有史以来最年轻的总统，克林顿几乎也是美国有史以来第二年轻的总统。

　　你跟谁在一起你就会变成什么样的人。我的老师安东尼·罗宾35岁变成世界第一的演说家，我觉得我二十几岁出来演讲就是很正常的，假设我的老师是95岁才成功，请问我什么时候才会出来演讲？一定是六七十岁，因为我一定有不同的想法。

　　你跟什么人接触，你的想法就会跟他接近，所以千万要仔细地选择你所接触的对象，因为这会节省你很多时间。假设你跟一个成功者在一起，他花了40年成功，你跟10个这样的人在一起，你是不是就浓缩了400年的经验？这不是时间管理，那什么才叫做时间管理呢？

　　文章引用自：

　　http://blog.sina.com.cn/s/blog\_4b59b8e201000bjr.html

　　珍惜今天！珍惜现在！

　　今天是我最宝贵的一天！

　　今天是我唯一真正拥有的一天！

　　今天是我唯一可以用来超越自己，超越对手的一天！

　　今天是我唯一可以用来为我的梦想努力的一天！

　　今天是我唯一可以用来赞美生命，赞美世界的一天！

　　我要将今天当成我生命中的最后一天！

　　我要将今天的时间好好的珍藏，我要将今天的每一分每一秒，用双手捧住，好好爱护，因为它们是如此的珍贵！

　　我要努力让今天成为我生命中最美好的一天！

　　今日事今日毕！

　　我们永远没有时间做所有的事情，然而我们绝对有时间做最重要的事情！

　　活在当下！不要去想过去怎样，只问自己：我现在最应该做的是什么？

　　珍惜今天，珍惜现在！不要等待明天，不要等待以后，现在就行动，现在就努力，现在就付出！现在就激励自己全心全意的去努力！

　　就在今天，就在现在，我要用我全身心的热情和热忱去为我的梦想努力！我要用我的爱和微笑去照亮整个世界！！

　　稳定压倒一切，喜悦凌驾一切！！

　　喜悦凌驾一切这个暂不用说，因为我们知道喜悦就是人生唯一的最高的追求。那么，为什么说稳定压倒一切呢？这里所谓的稳定，是指稳定你的感觉！

　　这个宇宙是丰盛的，是友善的，是心想事成的。宇宙的心愿是成全，愿景是如你所愿。然而，你怎么让宇宙知道你要的是什么呢？

　　宇宙不是听你的语言，不是看你的文字，甚至也不是听你心理的想法，宇宙是听你的感觉的！！感觉是宇宙的语言，感觉是灵魂的语言，感觉是我们和内在本体、宇宙源能交流的语言！！

　　这就是为什么很多人会说：既然吸引定律说宇宙是心想事成的，那么为什么我想一样东西想了很长时间，却一直无法得到呢？？

　　是的，你可能是想了一样东西想了很久，问题是，你是以什么样的感觉源点出发去想的？想到你要的这样东西的时候，你是感觉丰盛、感觉喜悦呢；还是感觉匮乏、感觉担忧？

　　宇宙是听从你的感觉的，无论你感觉到什么，你会得到更多你所感觉到的。感觉喜悦，你会得到更多的喜悦；感觉丰盛，你会得到更多的丰盛；感觉忧虑，你会得到更多的忧虑；感觉匮乏，你会得到更多的匮乏。

　　所以，如果你一想到某个你要的事物，你的感觉就是信心满满、充满希望、充满喜悦的，那么，你很快就会受到宇宙的礼物。反之，如果你想到你要的东西的时候，你毫无信心，想到的是我目前还没有得到的匮乏感、不安、焦虑。。那么，宇宙会根据你的感觉，你会得到更多得不到你要的东西那种匮乏、不安、焦虑的感觉。

　　感觉是什么？感觉是跟著你的想法走的，你怎么想，就会怎么感觉。感觉来自于思绪之间的频率差距，也就是说，你的信念和你的意愿之间的频率差距决定了你的感觉。比如说，你想要成为一个百万富翁，这是你的意愿。如果你想，"但是我现在每个月才赚3000块啊"，这是你的信念。很显然，你的信念和意愿之间的差距很大，于是你的感觉就不好。而当你的信念和意愿之间的频率差距逐渐减小的时候，你的感觉就会越来越好。比如你又想："虽然我现在每个月才赚3000块，但是我的收入在不断上涨"，这个想法跟你的意愿之间的差距小了一些，你的感觉会比之前好一点。然后你又想："我正在不断学习，掌握新的知识，我相信随著我能力的不断提高，我的收入一定会有质的飞跃"，这个想法跟意愿之间的差距又更小了一些，你的感觉又会更好了。这样，你通过一个个的想法，逐渐的拉近你的信念和你的意愿之间的频率差距，当你想到你的100万目标的时候你的感觉也会变得越来越好。这些想法就是所谓的舒缓之想，将这些舒缓之想排列起来，让你一个个想法感觉越来越好，这就形成了一个好感金字塔。

　　那么，你通过这些想法调和能量，让你想到你的目标的时候感觉很好，你是否就已经大功告成了呢？

　　答案是，不是！！因为你感觉到了，宇宙也接收到了。然而想法的实现是有时间上的延迟的。如果想到你的目标的时候，一时感觉很好，一时感觉很差，那宇宙听哪个？？如果你通过念念微调，想到你的100万目标的时候感觉很好，然而过了一会当你要付钱买东西的时候，却感觉到匮乏，感觉到钱不够用，那么宇宙是听哪一个感觉呢？

　　宇宙是听你的聚集总倾向，或者说感觉的总倾向。如果你的感觉左右摇摆不定，那么你想要实现你的目标就会遥遥无期！！

　　所以，有一句话：感觉到才算数，稳定下来才过关！！

　　如果你想要得到你要的，那么你所要做的就是稳定你对它的第一联想，让你一想到它就感觉很好！！这也就做调和能量，与你所要的合一！如果你能够做到一想到就会笑的程度，那么，你就等著接收宇宙给你的礼物吧！！o(∩\_∩)o...哈哈

　　文章引用自： http://blog.sina.com.cn/s/blog\_4b59b8e2010094rw.html

　　稳定压倒一切！感觉到才算数，稳定下来才过关！

　　当你稳定了对某个人事物的第一联想时，每当你想起这个人事物，你就会自然的泛起那种稳定的感觉和想法。因为当一种感觉和想法稳定下来之后，在吸引定律的作用下，它就有了生命力，会自动的吸引相关的感觉和想法，不断的发展壮大！

　　为什么信念有如此大的威力？因为它是一种十分稳定的想法！

　　为什么习惯如此的重要？因为它是一种稳定的行为和思考模式！

　　当你稳定了对某物的第一联想，做到每当你想起来就会感觉很好，那么根据吸引定律，你正在不断的向宇宙发送美好的信息，你正在不断的吸引这美好的事物向你而来。想法现化成物质的速度取决于你的聚集总倾向、感觉总倾向。如果你的对你想要的感觉是很好的、是非常稳定的，那么你得到所要的速度就会是非常快的。

　　说了这么多，有一个非常重要的问题是：如何让感觉稳定下来？？

　　我的答案是：持续的，不断重复的聚焦其上！！

　　这里借用一下学习的一个公式：知道-悟到-做到-得到

　　所谓的知道还不够，感觉到才算数。这里的感觉到就是指你自己领悟到了，感觉到了。然后呢？虽然你感觉到了，但是你那种感觉在一开始却是很不稳定的。

　　比如说，你今天领悟到要懂得去感赏你所拥有的，你也感觉到了。然而到第二天你就将那种感觉忘得一干二净了，那又有什么用？？

　　那怎么办？有一个非常好的方法，那就是用文字将你的感觉、你的想法固定下来！！（这个说法是在上次的指导会上紫雨老师提到的，当时感觉非常的好，感谢紫雨老师^\_^）用文字将你的感悟写下来，它就跑不掉了^\_^，你记录下来的东西你可以随时回过头去复习，很容易又能够找回那种感觉。当你一次次的去感受那种感觉的时候，你的领悟会越来越深，这种感觉也会慢慢的稳定下来！

　　所以，我个人采用的方法就是，当我一有什么感悟的时候，就会在我的日记里面记录下我的感悟，然后我会不时回过头去复习我的日记。对感觉特别深，或者认为特别重要的，我会将它整理成博文。然后对我的博文，我也会时不时的去复习。同时，我又不断的和身边的人、和同好们分享我的感悟，并且在生活中去实践、去体会。通过这种种方法，我的目的就是，让我感悟到的这种感觉稳定下来！！真正的成为我自己的东西！！我通常的模式是：学习-》（散步）感悟-》日记-》博文-》分享-》不断复习-》实践-》学习-》。。。这样一个循环往复，不断重复的过程！

　　而通过这个过程，我的感悟会呈现一个阶梯式上升和螺旋式上升的趋势。

　　所谓的阶梯式上升，也可以用质量互变来理解。当你不断的去复习的时候，你的理解感悟是一个量变的过程，是渐进的；而当量积累到一定的程度的时候，就会产生质的突变，这个时候就是一个很大的飞跃，你会感悟到新的东西。接下来，你又要通过不断的复习将新的东西稳定下来。在这个阶梯式上升的过程中，你的理解和感悟会不断的深入，不断的提高，不断的扩展。

　　所谓的螺旋式上升，是说在你的理解不断上升的时候，你会不断的回到你学习的原点，但是这个时候你所理解的，已经不是之前的那样，而是更深的一层了。特别是对自然法则的学习，这一点更加的突出。因为自然法则本来就是大道易简的，看起来就是1、2、3。一个导航（情绪导航）、两个面向（要的一面、不要的一面）、三个定律（吸引定律、创造定律、放任定律）。然而展开却是整个宇宙，无穷无尽。因此你会不断的回到原点，而你的理解和感悟也会不断的加深！

　　好像说的有点偏了o(∩\_∩)o...哈哈 上面说的其实是我对学习的体会。如果你想要稳定对某个事物的第一联想，道理是一样的，那就是运用好感金字塔调好你对它的感觉，然后不断复习，将这种感觉稳定下来，让它成为一个稳定的第一联想，那就ok啦！（当然，说的简单，具体做到什么程度，就要看你自己啦）^\_^

　　改变处境与改变心境，哪个更重要？

　　这里要解释一下几个名词。

　　外境：是你身处的场景和剧情。它是众多创制者的共同造物。

　　处境：是只触及你的部分外境。

　　心境：是你当下的感觉体验，它取决于你的意识焦点，相当于思绪和情绪的总和。

　　你想什么，就会有什么感觉，就会产生什么情绪。有时候你会把你的情绪写在脸上，有时候你会把情绪隐藏起来，而不管别人是否觉察你的情绪变化，只有你自己一个人知道你这内在实相。

　　你有什么样的心境，就会吸引什么样的处境。你无法控制你的外境，因为它不是你的私有场景。你也不需要去控制整个跟你不相干的外境，你只需要主导跟你相关相连的部分就够了。

　　你无法控制你的外境，但是你能够掌控你的心境，因为你是自己思想的主人！！而只要你控制了自己的心境，你的处境也会跟著你的心境的变化而变化。改变你的心境，在吸引定律的作用下，将会渐渐的改变你的处境。

　　以上出自《吸引定律的秘密-让你心想事成的阿拉丁神灯》）

　　那么，我们要在意的是改变自己的心境还是处境？

　　首先，处境和心境，哪一个对我们而言是更加真实的？

　　你可能会说，当然是处境啦！

　　可是，真的是这样吗？你有没有在相同的处境之下，体验到完全不同的心境？同样是在工作，有时候你会兴高采烈、心情舒畅，有时候你会怨天尤人、心情郁闷；同样是在学习，有时候你觉得非常有感觉，看什么都一下看进去，感觉特别的舒畅，有时候你却脑袋空空，看半天都不知道在看什么。。。

　　当你心情好的时候，你会感觉到看什么东西都很顺眼，好像天空特别蓝，空气特别清新，景色特别美丽，身边的人特别可爱，东西特别好吃。。总之一切都好像很如意。

　　而当你心情很差的时候，你会感觉到好像什么东西都看不顺眼，都跟你过不去，这个人怎样怎样、这个东西又怎样怎样，总之你就能够找出不好的地方，带给你更不好的感觉。

　　那么，到底是你的处境对你更真实还是你的心境？？如果你好好的问问自己的感觉（对，就是感觉！！），你会发现原来对自己影响最大的其实不是你的处境，而是你的心境！！

　　其实，说到底，你所感觉到的所谓的处境，也只不过是通过我们的五个感官所过滤解析出来的外在世界而已，对我们来说，它们就是一连串的感觉而已！！电子书里面有一句话说得好：其实人类只是一连串生生不息的思绪和感觉而已！！

　　当然，我们并不是说处境不重要，处境和心境是紧密联系的，当你身处某种处境的时候，你就会受到那种处境的影响，而产生种种不同的思绪和感觉。但是，注意那只是"影响"而已！最终决定你的思绪和感觉的还是你自己，而不是你所处的处境！！

　　其次，改变处境和改变心境，哪个更容易？

　　我们的处境会随著心境的改变而改变，但是这种改变是渐进的，是需要时间的！从你的意念聚集创造，到物质实相的现化成形，你会感觉到一段时间上的延迟，这段时间的长短取决于你有多想要、多相信。你必须与你所要的合一，虽然宇宙回应你的速度很快，马上有求必应，但是你信念的改变是需要一段时间的。所以，一般而言，改变你的处境是需要一段时间的。

　　而改变心境是可以马上做到的！！因为心境就是你的思绪和感觉，而你的感觉是跟著你的思想走的，你怎么想，就会怎么感觉。我们改变自己的思绪是可以在非常短的时间内做到的！！转念之间，天堂可以变成地狱，地狱可以变成天堂！这个地狱和天堂，指的就是我们的感觉！！所以，我们要改变自己的心境其实很简单，只要转个念头就可以了！！

　　所以，我们可以看到，改变心境其实比改变处境更加简单！！

　　既然，我们现在知道其实对我们而言，我们的心境比处境是更加"真实"的，而且改变我们的心境比处境更简单，那么比起急著去改变我们的处境，我们是否应该更加重视如何改变自己的心境？？

　　只要改变了心境，就算处境暂时还没有改变，我们也能够感觉很好！

　　只要改变了心境，就算处境最终没有改变，我们也已经可以得到我们所想要的喜悦！！而我们可以放心的是，只要我们能够改变自己的心境并将它稳定下来，在吸引定律的作用下，我们的处境也会更正渐渐的改变！！

　　这篇文章里面有几个观点让我感受很深，跟大家分享：

　　1、成功不是追来的，而是水到渠成的。成功与否取决于你能不能把自己培养成一个受成功青睐的人。

　　2、有许多事情很容易做起来，也很容易放弃。

　　如果你想学习一门语言，一天学三个单词，到了年底，你就有上千个单词的词汇量。

　　3、不管你朝著什么东西走过去，这个东西同时也会朝你走过来。

　　这世界上的一切事物都有这样的愿望，都希望能够报答为自己倾心付出的人。

　　4、付出财物是人生历程中不可或缺的一步。接下来的一步是付出你的思想，与别人分享你的观念。

　　"在我人生中的某一个阶段，我曾在某个地方听了这个人的一些想法，他所说的一切改变了我的一生。"

　　5、人生最大的价值并非在于我们得到了什么具体的东西。人生最大的价值其实在于我们能发展成为怎样的一个人。

　　自然法则大师吉米罗恩访谈

　　（由于内容太多超过了超过了2万字，我作了些删节）

　　迈克的开场白

　　在过去的38年间，在漫漫岁月中，有这样一个不同寻常的人，在他的影响下涌现出了一批成功人士，这些人又通过言传身教带动了一大批人实现了个人的进步与发展。他们当中有马克·维克多·汉森①、安东尼·罗宾斯②等等许多大家耳熟能详的人物。

　　他出版了十几本书，发行了十几盘录音带，开办了十几次讲座，向你讲述成功的概念，告诉你如何在生活中发挥自己的潜质，如何实现自己的梦想。

　　今晚，我为你请来了这个人，他就是独一无二的-吉姆·罗恩①！

　　我们将在今晚的节目中，从头到尾仔细地探讨一下，你如何才能成为一个在事业和家庭方面都令人钦羡的成功人士，你究竟该怎么去做才能拥有一个成功的人生。

　　为什么全世界有上千万人把吉姆·罗恩尊为自己的引路人，认为是他给自己指明了人生的方向？

　　迈克：吉姆·罗恩，欢迎你来到《迈克·里特曼访谈秀》②。我来抛砖引玉，你来畅所欲言。

　　吉姆：嘿，谢谢你，迈克，很高兴来到这里。

　　迈克：那太好了。今晚你的到来让我们每一个人，包括我自己都激动不已。在接下来的57分钟内，我们要一起来聆听你的智慧，听你讲述成功的概念，告诉我们取得成功的要诀。

　　我想我们就从"成功"这个字眼入手吧。

　　什么样的人才称得上是成功人士呢？

　　在吉姆·罗恩看来，成功究竟意味著什么呢？

　　吉姆：哦，我觉得真正的成功，就像我在演讲中经常讲到的那样，就是生活幸福。

　　这种幸福一部分取决于个人收入，一部分取决于你是否赢得了经济上的自立，还有一部分在于你是否实现了自己的人生目标，是否梦想成真。它关系到你的家庭、子女、孙子孙女、好朋友，关系到你是否生活得充实，涵盖的范围极其广泛。

　　"成功"这个词涉及生活的各个方面。

　　它不仅仅在于你的工作好不好，收入是不是丰厚，财产是不是很多。成功与否不仅仅要看你的工资单或你的银行存款，而是要看你生活中的方方面面，从你一生中所取得的成就，到你是否尽了最大的努力去设计你的人生之路，这些成就是否给你带来了美满的生活。

　　迈克：也就是说，我们要学会设计人生。

　　那就让我们来说说人生的志向吧。

　　我们先来谈谈生活中的目标，谈谈如何策划自己的生活。

　　你在你自己的作品中谈到一些东西。你曾经说过"成功不是追来的，而是水到渠成的。"

　　这句话该如何理解呢？

　　吉姆：这句话千真万确。

　　我也是从别人那里学来的，我从25岁的时候开始学起。当时我结识了一个人，肖尔夫先生，他后来成了我的良师益友，不断地为我指明人生的方向。

　　他告诉我，成功与否取决于你能不能把自己培养成一个受成功青睐的人。

　　要取得成功，你必须拥有一定的能力。

　　他教会我如何实现自身的发展-要成为一个善于交流的人，要学会运用你自己的语言。

　　他还教会我如何安排自己的时间。

　　但是最最重要的是如何进行自身的培养，培养你的心态、你的个性，发展你自身的特点，提高你个人的声誉。然后就是能力的培养。从培养经营能力、用人能力、管理能力、领导能力，到学会如何在工作中和各种各样的人打交道。也就是说，它包括了我们所能想到的各种能力的培养。

　　他教会了我如何在自己身上下工夫，因为当时我只知道在工作上下工夫。

　　他对我说，"如果你肯在自己身上下工夫，那你就一定能财源广进。"

　　我按照他的话去做了，结果果然如此。

　　他推翻了普通人对成功的理解，他说，"成功不需要你去追赶，它不像一个好点儿的工作，需要你不停地去寻找。"尽管成功同样也是你渴望得到的东西。

　　你要做的就是扪心自问，"我是不是没有资格得到比眼下的收入高出三倍、四倍乃至五倍的报酬？"

　　如果我能直视著自己，答道，"不，我当然有这个资格。"那么我会接著问自己，"有谁会付给我这样的报酬？我到哪儿才能得到这高出三倍、四倍乃至五倍的收入呢？"

　　这个时候，你也许不得不承认，"目前不可能有任何人付给我这样的报酬。我也不可能碰到天上掉馅饼这样的好事。"

　　但是，假使你开始立即著手于自身的培养，在自己的心态、个性、言谈和其他技能上下工夫，那么你会发现自己开始步入了正轨，好的工作、出色的人才不请自来，你的生意之路也会自动铺展开，你的事业也开始蒸蒸日上，自然而然地，你会发现自己不仅赢得了经济上的自立，而且很有可能已经腰缠万贯了。

　　迈克：吉姆，也就是说，我们实际上在谈论的是如何改变我们的思维，改变我们思考问题的方式，让我们的思维和周边环境协调一致。

　　我们来探讨一下你刚刚说过的这番话。改变你的言谈，学会运用自己的语言。能不能给我们说说这句话究竟是什么意思。

　　吉姆：有一种独特的语言，它能把人引向成功。

　　你在家里或在自己生活的圈子里说话时可以随心所欲。

　　但是，如果你想让自己再上一个台阶，那就必须学会运用正确的语言-社交语言，以及你需要掌握的商务语言。

　　接下来就是在工作场合中注意不要口不择言，否则你会蒙受不可估量的损失。

　　你知道有的家伙一开口就讲些下流故事，说起话来粗俗不堪，满嘴脏字。

　　这要是在私人的小圈子里或是在酒吧这些地方倒没有什么大碍。但是一旦你进入商界或涉足财经领域，打算一展鸿图，提高自己的身价，平步青云，那你就必须言语谨慎。所以，你的言谈是至关重要的一环。

　　单单做到这点还不够，你还要学会掌握独特的、能把你引向成功的语言。你要学会在言谈中表达对他人的尊重。在交谈中要能够及时地给予对方他所需要的启发，以及他所需要的理解。

　　这和你跟孩子进行交流时所要注意的技巧非常类似。

　　恰到好处的言谈可以为你打开财富之门。它可以使你得到他人的帮助，可以使你的生活更加美好，能带给你一段幸福姻缘。它还可以让你拥有恒久的友谊。

　　交流要想达到很好的目的，我们首先要调整自己的思维方式和心态，而在我们说话时，具体的措辞更是一个不容忽视的环节。

　　迈克：可不可以这样理解，今晚，此时时刻，我们正在和世界各地的听众共同探讨的问题就是，如何实现内心世界的改造，以及这一改造会给我们的生活带来怎样的变化。

　　大部分时候，人们总是在致力于改造自己的外部世界，而没有考虑到内心世界的改造。你看我归纳得对吗？

　　吉姆：完全正确。

　　迈克：谈到行动，我就想起了杰克·坎菲尔德①，他在我们的前期节目中也提到了有行动才能有回报，我们现在似乎已经触及了采取行动这个问题。大家似乎一致认为，只要采取行动就会有惊人的发现。

　　就像婴儿学步一样，最初的跃跃欲试总是充满了最原始的动力。它们激发了人的精力、魄力，激发了某种能量，我现在都想回过头去寻找这样的能量。

　　你曾多次谈到志向，说志向是成功的动力。

　　你曾经鼓励人们做个有抱负的人。

　　从我个人的经历来看，一旦我发现了一件自己乐于去做的事情，并且自己对这件事情怀有难以抑制的激情，我的生活就会因此而发生翻天覆地的变化。

　　所以，接下来，让我们来谈谈志向的威力吧。我们怎么才能让自己在生活中怀有远大的抱负呢？

　　吉姆：其实有时候，人的抱负和激情是呼之欲出的。

　　志向可能随处可生。

　　但是，如果你过著完全没有原则的生活，在保持身体健康、人际关系和事业发展等方面都放任自流，也就是说，如果你过著过于无拘无束、散漫的生活，那么在一天即将过去的时候，你的心里一定没有成就感，一定不太好受。而如果你在这一天里开始行动起来，很投入地去完成某件事情，那我可以向你保证，你的自我感觉会比从前要好，因为你的成就感增强了，你的自信心也随之增强了。我们知道自信是人在迈向成功时心里会随之产生的最了不起的感觉之一。同时，它还会唤起远大的抱负。

　　如果一个人从没有销售过任何一件商品，后来终于有一天他发现了一件自己看好的产品。当他卖出第一件商品时，他会突然意识到，"天啊，既然我这次卖出去了，我还可以再来一次。"

　　到他推销出去第十件商品时，他会说，"我可以以此开创自己的事业。可能我这样一步步走下去就会成为带头人，就会成为这个领域里的巨头。"

　　这种感受具有一种潜在的能量，它可以唤起你的抱负，让激情的火花在你心头燃烧起来，犹如熊熊升腾的烈焰。

　　不过，除非你开始行动，否则激情的火花是无法被点燃的。

　　你不能只是站在那里对自己说，"我要默默地求天保佑，但愿明天一早我在内心里开始树立远大的志向，然后一切都将焕然一新。"

　　你必须行动起来，从一些小事做起，向自己表明你将不断建立起一系列的原则，并按照这些原则采取行动。

　　首先从简单易行的事做起，这没有关系。总之要开始采取行动，去签订生意合同，至于你从事的究竟是什么生意并不要紧。

　　如果你一天打三个电话，一年累计下来就要打上千个电话。

　　一天三个听上去并不多，可长此以往，一年就有1 000个。

　　如果你一天打出三个有建设性意义的电话，一年打出1 000个有建设性意义的电话，那么你一定会得到非凡的收获。

　　我还和人们说过，有许多事情很容易做起来，也很容易放弃。

　　如果你想学习一门语言，一天学三个单词，到了年底，你就有上千个单词的词汇量。

　　这件事做起来挺容易，但是也很容易就放弃了。

　　与退而结网相比，人们似乎更容易临渊羡鱼，企求上天的恩赐。

　　其实，我的许多研讨会都是围绕著这个主题来讲的。

　　迈克旁白

　　迈克：让我们来谈谈动机的力量，以及它的直接性和重要性吧。

　　吉姆：这一点很重要。如果你有了足够的动机，那什么事情都难不倒你。

　　一旦你有了足够的动机，你就能读完所有必须读完的书。

　　一旦你有了足够的动机、足够的目的、足够的目标，一旦你在生活中找到了足够的事情等著自己去完成，你就会上完所有必须上完的课程。每天早上不管有多早，只要有必要，你就一定能起得来。

　　有时候我们会发现起床是件挺痛苦的事情。我们总是想赖著不起。这并不完全是因为我们没睡好觉、身体还很疲劳，或自己有点缺乏营养、体质虚弱，其实有相当一部分原因是我们缺乏动力，没有一大长串的动机促使我们赶快起床。

　　所以，你需要找出越来越多的动机。想想看，今天有哪些事情对你来说非常重要，让自己投入到这些事情当中去。一年以后，你回头看看，很可能会觉得，"我当时真是有点傻。这才是我真正想要的东西。当初想做的那件事对我根本没那么重要。"然后你会再想出一些对你来说很重要的事情，再一次投入到自己的追求之中。

　　比如，对你的家庭来说，最重要的事情就是为你的家人构筑一道固若金汤的经济壁垒。

　　六年前，我向一对刚刚生了双胞胎的年轻夫妇说过同样的话。

　　你一定很难想像得到，他们现在一年就能收入五六百万美元。

　　我记得有一天他们来到我面前，对我说，"'为你的家人构筑一道固若金汤的经济保障壁垒'，你还记得你曾经说过这样一句话吗？我们听了你的话后就下定决心照著去做，现在我们很高兴能来向你汇报一下我们的进展情况-我们刚刚完工，我们的家庭已经构筑起了稳固的经济保障壁垒。"

　　我跟你说，这种动力的能量是十分惊人的。这只是一个小小的例子，生活中还有很多类似的事情可以给你带来启发，鼓舞你的斗志。

　　你想去哪些地方？你想见些什么人？今年你想学会多少技能？你想掌握几种语言？

　　我经常去北欧国家举办讲座。他们都能讲四种乃至五六种语言。他们在学校里按要求就要学习四门语言-三门必修，一门选修。

　　我是说，不管是学语言、学技能、做生意、取得经济上的自立，还是做一个具有亲和力的人，都没有什么难的，类似这样的事情没有哪件是你做不成的。

　　大家都知道拉托诺的故事，我还是小孩子的时候就听过这个有名的小故事，这个故事对人很有启发。主人公最后终于找到了他梦寐以求的那个地方，在那里他终于可以如愿以偿地捐献出自己一生中所得的90%。

　　我的良师益友肖尔夫先生也知道这个故事，他对我说，"罗恩先生，你是否也觉得这简直太令人向往了？终于达到一个境界，能够消耗掉90%的能量？"我当时心想，"哇，那简直太棒了，太让人难以置信了。"

　　有的人会说，"90%！天哪，这可不是个小数目啊。"可你应该看到，那剩下的10%也并非微不足道。

　　不管怎么说，这种梦想，这种目标，才是点燃激情的原动力。

　　首先，你所需要的就是能促使你立即行动起来的这些目标。

　　你要对自己说，"在90天内，我希望自己能按时交上房租。我要再多投入一点时间。我要做这个，我要做那个，我要修完这个课程，等等。90天过后，我再也不会拖欠租金了。我讨厌债权人不停地打电话来骚扰。那么接下来我的目标是什么呢？"

　　记得我24岁那年发生了这样一件事情。有一天我听到敲门声，开门一看是一个小女孩。她是女孩团的成员，来推销曲奇饼干。她对我深深地鞠了一躬，嘴里念念有词地说道，"女孩团，世界上最优秀的团体。我们这里有各种各样的曲奇，只卖两美元。"然后，她扬起灿烂的笑脸，让我买她的曲奇。

　　我很想买，毫不犹豫。对我来说，买不买并不是个问题。最大的问题是，我兜里根本掏不出两美元。

　　我是个成年人。我有家，有两个孩子，在大学里读了一年的书，可我口袋里连两美元都没有。

　　我不想让她知道我那么寒酸。于是我骗她说，"嘿，我已经从你们女孩团那里买了好多曲奇饼干了，现在家里还放著一大堆呢！"

　　听我这么一说，她答道，"哦，那太好了。非常感谢您。"说完她就转身离去了。

　　她走了以后，我对自己说，"我再也不能这样混下去了。你还想沦落到什么地步呢？跟一个小女孩说谎。我是说，人最惨也不过如此了吧？"

　　所以，这件事成了我的一个心病。

　　从那天起，我就决定，我要立即采取行动，无论如何也要想办法赚钱，让自己的口袋鼓鼓的。这样不管今后我在什么地方，不管有多少个女孩团的小姑娘站在我面前，不管她们想卖给我多少曲奇饼干，我都有能力全部买下。

　　这种想法在某种程度上造就了我的今天。

　　虽然，目前我还没能拥有一座位于蒙大拿的大型农场，还不是一个亿万富翁，但这个动机足以促使我迈出奋发向上的第一步。

　　肖尔夫先生就曾对我说，"你的口袋里一定要有钱。"他说，"在兜里装500美元比在银行里存500美元的感觉要好得多。

　　我迫不及待地想让自己的兜里有500美元。

　　要想挣500美元并不需要太大的投入。接下来，你就会一步步发展下去，实现越来越高的目标。

　　所以说如果你有足够的动机，那早起、晚睡、读书、听录音，完成手头的工作，做好记录、理清账目，增强自己的交流能力，或其他各种能力，都肯定不在话下。

　　在这里我可以很明白地告诉你，成功的要诀就是，梦想、远见、目标，从小事做起，步步为营，一个都不能少。

　　迈克：吉姆，你刚才不断提到动机。我感觉在很多情况下，动机都是在人们经历了一些不愉快的事情后，痛定思痛才得以生成的。你觉得呢？

　　吉姆：没错，的确如此。

　　迈克：是啊。你知道吗，我是从自己的亲身经历中认识到这一点的。生活中，动机的形成不是出于迫不得已，就是源自于某种痛苦和摆脱这种痛苦的迫切愿望。

　　吉姆：连两美元都掏不出来，这种痛苦真是让人难以忍受。

　　当时没有别人在场，只有我自己和那个小女孩。当然，她肯定什么都没注意到，因为当时她对我的话信以为真，转身就走了。

　　但我还是对自己说，"我再也不能让这样的事情发生在自己身上了。"

　　这件事改变了我的一切，听上去有点难以置信，起因不过是区区两美元。但起因究竟是什么真的并不重要。只要它意味著你必须作出改变，只要你希望它再也不要发生，那就足够了，你就开始有了动机了。

　　迈克：世界各地有许多人都读过你的作品，大家都知道你一直宣称，目标具有非凡的威力，它是取得成功的关键所在。

　　你能给我们讲讲目标和成功的关系吗？讲讲目标的重要性。具体而言，你怎么才能确立目标呢？是你自己想出来的吗？你是否要把目标写在纸上，列出来？你能不能帮助我们了解一下目标的威力，以及如何确立自己的目标？

　　吉姆：有一次我举办了一个为期两天的关于领导能力的研讨会，我参加了一个工作小组的全部讨论。这个工作组的议题是"未来十年的规划"。

　　规划的过程真的并不复杂。

　　首先把你想要得到的东西列一个清单。

　　我只想告诉大家非常非常简单的做法。有的人可能会讲得很复杂，从目标的确定谈起，到目标的计划完成以及其他各种相关的事情。我觉得不要把事情搞得那么复杂。

　　依我看来，你要做的就是把自己想读的书都列出来，把自己想去的地方都列出来。从列出自己希望获得的东西做起。

　　你希望你的家人接受什么样的教育？把它们列出来。

　　你都想到哪些地方旅游观光？把它们列出来。

　　有哪些事情是你梦寐以求的？把它们列出来。

　　确定你想要的东西，然后把它们都写下来。你写下的东西要尽量详细，点点滴滴都要记录下来，这样你就可以边做边把一些事情从清单中勾掉了。写下清单的乐趣有很大一部分就在于，你可以把一些事情一笔勾销，哪怕只是小事一桩。

　　我列出的第一张清单还有一点较劲的意思在里面。那时候有人说我根本不行，成不了大事。我把这些人也列在我的清单里了。我迫切地希望自己有一天能开著属于自己的新车，从他们家门口的草坪上扬长而过。此外，在我的第一张单子上还有其他一些打算"耀武扬威"的目标。

　　这些目标在内容上没有什么局限。这张单子是你个人的东西。你可以随时撕了它，把它丢到一边，然后再重新写一张。

　　过了一段时间以后，当你回过头来再看这张单子时，很可能会发现，"我当时对这个很热衷。可现在，我觉得有更好的事情值得我去追求。原来的那件事情就算了吧。"所以，这是一个不断发展、不断延续的过程。

　　只是，在这个过程中我发现，如果你不仅列出了自己希望得到的东西，还考虑到了你的家庭，那么你会发现有的目标是个人的，有的是集体的，有的是家庭的，有的是事业上的。不过，不管是什么目标，你要做的就是把它们一个个地列出来。你可以随心所欲地给这些目标排出顺序。另外，你不必给每个目标都定出一个硬性的时间限制。你可以在把所有目标写下来以后，再重新看一遍，在每个目标前面注明1、3、5或者10。这些数字表明，"我觉得完成这个目标大概需要一年的时间。我觉得完成那个目标大概需要五年的时间。"等等，依此类推。不过，做起来很简单。

　　成功并不难，在美国，成功尤其是轻而易举的事。想在孟加拉取得成功很难，想在柬埔寨取得成功也很难，想在美国取得成功，轻而易举。

　　如果你不相信这个道理，如果你把容易的事看得很难，那你这一生的麻烦就大了。

　　我们必须正确地引导孩子们。他们当中有一部分人觉得美国是个很艰苦的地方。他们从没拿美国和孟加拉比一比，看看两国之间的差距有多大。

　　在孟加拉，人们的年平均收入只有100美元左右。什么是难？这才是难。

　　你只有搞明白什么是难什么是容易，才会发现，"哇，在我们这里成功真是再容易不过了。"

　　在这里成就不了大事的原因只有一个，那就是你没有信息来源，不知道怎么开始学习，没有将所学的东西立即付诸实施。

　　你必须做到学以致用，必须行动起来。假设你读了一本关于健康的书，书里讲了怎么保证营养，怎么坚持锻炼。在你读了一半的时候，这本书的作者也许会在书中提醒你，"亲爱的读者，现在请先把这本书放到一边，俯身面对地板，看看你能完成多少个俯卧撑。"你可能对此视若罔闻，根本没有照做，而是接著读下去。这时候，我相信这个作者一定还会在书里质问你，"如果你没有把这本书放到一边，没有俯身面对地板看看自己能做多少个俯卧撑，那你还看这本书干什么？如果你不准备采纳任何建议，更不准备通过锻炼在实践中增进健康，那你何苦费这些工夫来读我的书呢？"

　　这样的书才是真正了不起的书，这样的建议才是真正了不起的建议。

　　迈克：我有一些想法，不知道你是否也同意我的想法。

　　我们刚才一直在强调行动。我们谈到了计划，谈到了志向，还谈到了要试著迈出自己的双脚，一步步走向成功。

　　我觉得，从我个人的生活经历来看，一旦迈出了步伐，开始改变自己的思维方式，开始一步步朝自己梦想或预见的方向努力，那么整个周围环境似乎也会变得很合作，很友好，帮著你一步步前进。我不知道你有没有这样的感受？

　　吉姆：没错，我有同感！

　　《圣经》里有一句话，大概的意思就是说，不管你朝著什么东西走过去，这个东西同时也会朝你走过来。

　　经文里还提到，上帝说，"如果你向我迈近一步，我也会向你迈近一步。"

　　如果你朝著受教育的方向努力，那么接受教育的机会似乎也正向你迎面而来。

　　如果你朝著健康的方向努力，那么如何促进健康的各种信息就会朝著你接踵而至。

　　认识到这一点非常关键。

　　只要你开始朝你希望实现的目标努力，那么你会发现生活中千真万确地存在这种神奇的现象，你会发现生活总是乐于回报那些执著的追求者。

　　如果你开始关爱生活中的某些事情，那么作为回报，生活会为你创造更加美好的东西。

　　如果你是个爱花的人，你会发现朵朵鲜花似乎是专门为你而开的，它们仿佛在对你说，"看我们多美丽啊。是你把我们照顾得无微不至。现在我们希望能用我们的美丽来报答你所做的一切。"

　　在我的指导下，我的两个女儿学会了游泳和跳水。和所有的小孩子一样，她们总是对我说，"爸爸，快来看我啊。快看我是怎么跳水的。"她们的话仿佛在暗示，"是你教会我们这么做的，是你对我付出了耐心，是你利用生命中的一部分时光教会我们这么做的。现在，你看，我多棒啊。"

　　这世界上的一切事物都有这样的愿望，都希望能够报答为自己倾心付出的人。

　　它可能是一座花园，你曾为这个花园投入很多时间，修整、除草、防虫，它是在你的照料下欣欣向荣的。如今这份欣欣向荣正和你的付出相互辉映，因为是你为它付出了自己的时间、精力，为它付出劳动乃至生命中的一段时光。

　　迈克：吉姆，让我们就此展开进一步的讨论，好吗？让我们来说说个人付出的力量，还有"交纳什一税"的含义。你能不能给我们说说关于付出的话题，人们在付出之后会面临什么情况呢？

　　吉姆：我给孩子们做了个公式，叫做70-10-10-10。

　　这个公式的意思是说，你每赚来1美元，花出去的永远不要超过70美分。

　　在那留下的30美分中，10分用做流动资本，10分用做闲置资本，另有10分用去捐献。

　　你可以把它捐给教堂或者某个慈善组织，你可以授权别人来管理这一部分资金，也可以亲自把它捐献到需要帮助的人的手中。

　　我们从一开始就要学会慷慨解囊。我一直对人说，在最开始的时候，你可以从10美分做起。

　　这样，当你一点点富起来的时候，当你一点点有了钱以后，这部分捐款也会一点点随著增加，从20、30、40、50、60、70、80到90，等等。

　　不过，一定要从最初的10美分做起。

　　如果你学会了慷慨解囊，那我向你保证，你的孩子们也会以你为榜样，从他们赚到的每一块钱当中拿出一毛钱来帮助那些一时之间无法自助的人。

　　这种付出可以改变人的精神境界。只要你肯慷慨解囊，就会得到回报，这种回报就是获得更强烈的成就感。

　　我们要学会通过付出以把这个世界装扮得更加美好。不仅仅要付出个人收入的10%，还要付出一部分时间。

　　这样的付出绝对是笔明智的投资。

　　它可以让你马上得到回报，而且这种回报会超出你最初的想像。它会让你在个性方面，在声誉和思想境界方面得到超乎寻常的回报。这种付出绝对是物有所值的！

　　有人也许会说，"可是，如果我把钱捐献给某个组织，可这个组织滥用了我的捐款怎么办？"

　　其实对你来说，他们是否滥用捐款并不重要。最关键的是你曾经付出过。

　　对工作负责是他们的事情。

　　简而言之，付出财物是人生历程中不可或缺的一步。接下来的一步是付出你的思想，与别人分享你的观念。

　　我25岁那年遇到的厄尔·肖尔夫，他是我今生都感激不尽的恩师。他在我身上付出了那么多的时间，让我分享了他的许多理念，而这些理念改变了我的一生。

　　和他相处了一年以后，我几乎变了一个人。再也没有人来追问我，"你打算什么时候行动起来？你打算什么时候捐出一部分善款？"

　　结识他一年后我就再也不曾听到过类似的追问。他把自己的真知灼见毫无保留、不求回报地传授给了我。

　　能把自己的理念拿出来和我分享，也是一件让他兴奋不已的事情。因为他知道，如果他肯为我付出，那么很可能将来的某一天，我也会同样心甘情愿地为别人付出。

　　的确，他的想法如今已经变成了事实。

　　迈克：是啊。你认识他大概有38年了吧。多年来，你一直在向大家传授这些理念，迄今为止也有十多年了。

　　你的激情和动力是从哪里来的呢？你为什么仍在坚持不懈呢？

　　吉姆：这是一件非常令人鼓舞的事，因为它已经给我带来了好几笔财富，而且仍在不断地为我赢得利益。

　　不过，其中最让人兴奋的莫过于听到别人在四处推荐或宣扬你的名字。

　　就好像你听到有人说，"在我人生中的某一个阶段，我曾在某个地方听了这个人的一些想法，他所说的一切改变了我的一生。"

　　马克·休斯-"植物精华"公司（HerbalLife）的创始人，他就曾经说过这样的话。他19岁的时候曾经参加过我的一个研讨会，那次研讨改变了他的一生。他说，"我参加了吉姆·罗恩的座谈，是他让我第一次领会到，不管我的出身如何，我都有能力改变现状，我可以获得成功。"

　　你可以想像得出，听到他的话后我心里有著怎样的感受。听到我自己的名字被他如此提起，我觉得非常荣幸。

　　当然，说这话的人是马克·休斯还是其他的什么人，对我而言真的并不重要。

　　我们可以想像一下这样的情景。有人对你说，"我给你推荐一个作者，五年前是这个人改变了我的生活。五年前，我们坐在丹尼斯家，他向我推荐了这个人的书。丹尼斯说那本书让他受益匪浅，所以，让我也读读那本书。啊，现在回过头看看，就是从那以后我的生活发生了令人难以置信的改变。看看我今天的成就吧。告诉你，这一切都始自于五年前在丹尼斯家的那个星期二的早晨，从他向我推荐了这本书的那一刻起，一切就变得不同了。"

　　所以说，你不一定非要举办座谈会，不一定非要四处发表演说，也不一定非要著书立说，才能影响到他人的生活观念，才能让他们的生活焕然一新，才能让他们对你念念不忘，时常把你的名字挂在嘴边。

　　只要你愿意和人分享你的观念，只要你能够让某个人在某一天对别人说起，"就是这个人一直对我抱有信心，一直鼓励我，直到看著我一点点树立起对自己的信心。当初，就是他在我身上看到了我自己都还没有看到的闪光之处。"

　　迈克：对不起，吉姆，我能打断一下吗？我希望你能就这一点给我们大家多说几句。你刚才所说的话非常有震撼力。我听说，你关于个人对自身的把握别有一番见解。我们都想达到自己的目的。我们都想实现自己的目标。但是，还有比这些更重要的，那就是从眼下到将来，我们究竟能把自己培养成怎样的一个人，这个变化过程中所蕴涵的力量才是最重要的，你能就此给我们一些点拨吗？

　　吉姆：你说得很正确。我们得到什么东西固然很重要，但是人生最大的价值并非在于我们得到了什么具体的东西。人生最大的价值其实在于我们能发展成为怎样的一个人。

　　我的恩师曾用一种很有趣的办法将这个观念传授给我。我25岁的时候，他对我说，"罗恩先生，我觉得你应该定一个目标，立志做个百万富翁。"

　　我对他的建议非常感兴趣。你想啊，他的话多有吸引力啊-做个百万富翁。

　　接著他对我说，"为什么要这么想呢……"我当时心想，"天啊，他根本不需要告诉我为什么。能拥有100万美元那该有多棒啊。"可他对我说，"你要这么想就永远实现不了这个目标。之所以要做个百万富翁，是为了在追求这个目标的过程中实现自身的发展。"

　　迈克：你能把刚才说的话再重复一遍吗？

　　吉姆：之所以要做个百万富翁，是为了在追求这个目标的过程中实现自身的发展。

　　肖尔夫告诉我，"之所以要确立这样的目标，完全是为了让自己有机会去学习并掌握必要的技能，使自己能够成长为一个有资格拥有百万家产的人；是为了最终把握市场，学会如何管理时间以及如何与人打交道；是为了提高自控能力，更好地控制个人以自我为中心的意识；也是为了学会宽厚仁爱，把自己培养成一个恩威并重的人。要想跻身于百万富翁的行列，你必须学著了解自己所处的这个社会，熟悉商务、政府部门以及税务制度的运转规则，成为一个事业有成的人。

　　在努力把自己打造成为一个百万富翁的过程中，你所领悟到的一切和你自身的种种提高，对你而言才是真正有价值、有意义的收获。所以说，做个百万富翁这个目标所蕴涵的价值并不只是那100万美元。

　　如果你能按照上面的话去做，那么一旦你成了百万富翁，你就能够毫不犹豫地把自己的全部所得都捐献出去。因为对你而言，钱真的并不重要。重要的是你这个面貌一新的人本身。"

　　在我的一生中，这是我所听过的最杰出的理念之一

　　做任何事情，享受过程！

　　我问自己，我们要如何让自己大部分时间都是幸福快乐的呢？要有一时的快乐是非常简单的，但是如何保持这种感觉良好的状态呢？

　　后来我就找到答案啦，那就是：

　　无论我们现在做著任何事情，都好好的享受过程的乐趣，享受过程的喜悦。

　　之前我在博文中曾经论述过：我们现在所做的任何一件事，都是我们自己的选择和决定。小至什么时候起床、早餐吃什么，大至选择我们的爱人、工作，都是自己权衡利弊之后所作出的选择。可以说，我们的任何选择都是当时我们经过判断之后认为对自己最好的选择（当然结果未必是最好，只是我们那样相信而已）。既然如此，我们就应该支持自己的决定和选择。要么就不要做，要做就不要后悔，不要自我推翻！

　　我们之所以会选择做现在正在做的事，只有一个原因，那就是因为我们认为这件事情会让我们感觉更好，没有任何事情例外。我们人类唯一的最高的追求就是喜悦，不管你是吃饭睡觉、还是为国为民，都是因为你认为这样做会让你感觉很好。

　　我们说，人生的成功，不在于你达成了多少目标，不在于你有多少金钱、房子、车子。。。因为这些只是让你喜悦的工具。人生的成功，在于在人生的历程中，感受到了多少喜悦。

　　然而，大部分人的问题是，他们追求的是结果的喜悦，而不是过程的喜悦。他们认为只有结果是好的，他们才会快乐；如果结果是不好的，他们就快乐不起来。更糟的是，他们在过程中并不能感受到多少喜悦。

　　那么，喜悦到底是来自于过程呢，还是来自于结果？

　　假如说我们花了2个小时的时间去爬山才爬到了山顶，那么我们要的是这2个小时的喜悦，还是到达山顶那一刻的喜悦？如果你在2个小时爬山的过程中不懂得去欣赏路途的风景、不懂得去感受爬山的喜悦，那么就算你爬到了山顶了又有什么意义？你是为了去享受爬山的乐趣还是只是为了爬到山顶？

　　同样的，假如你要建立一家庞大的公司，你是要等到你的公司成为世界500强之后再喜悦，还是去享受为你的公司全身心投入、一路看著你的公司从一个小小的一间办公室发展到一个大规模的国际化公司那个过程的喜悦？

　　过程的喜悦和结果的喜悦，你要的是哪个？

　　其实，让我们再想想，人生从来都是一个过程，而不是一个结果。人生从来都不会到达一个所谓的终点，如果说有的话，那就是你带著什么样的心情离开人世的时候。时间是持续不断的，当你得到一个所谓的结果的那一刻，你就又开始了一个新的过程。我们永远是生活在过程中！既然如此，如果你连过程的喜悦都无法享受，那么你还剩下什么？我们永远都是生活在此时此刻，既然如此，如果你连此时此刻都无法享受，那么你还剩下什么？

　　当我回顾我之前的人生的时候，我知道要享受过程，然而在这个追求结果的世界的影响下，很多情况下我还是不自觉的为了结果而做，而将过程给忽略了。其实我们大部分人是不是都是这样呢？我们有多少人能够做到享受过程而不被结果左右？

　　我们认为学习是一个苦差事，只是为了应付父母、为了自己的将来不得已而为之；我们认为工作好辛苦，只是为了糊口、为了生活不得已而为之；我们认为这个饭也没什么好吃的，只不过是为了填饱肚子，只有山珍海味才能让我们享受，而很多人甚至连山珍海味都吃腻了；我们觉得挤公车上班好烦、好累，但是为了去上班，没办法；我们认为买东西好麻烦，但是为了拥有只有去买咯。。。

　　结果是，我们人生中的大部分时间都在为了结果而做，都在为了结果的喜悦（甚至很多时候得到了结果也并不会快乐）而失去了过程的喜悦。。。

　　既然我知道了人生唯一的最高的追求就是喜悦。。。

　　既然我知道了我永远活著现在、永远处在过程中。。。

　　既然我知道了我现在所做的事情都是我自己的决定和选择。。。

　　那么，不管我现在做著任何事情，我都要好好的去享受过程的喜悦！！

　　如果我们能够在过程中享受喜悦，那么结果如何已经变得不再那么重要，因为我们已经得到了我们真正想要的--喜悦！

　　如果我们能够在过程中享受喜悦，那么结果如何已经不能再决定我们的喜悦与否，因为不管结果如何，我们已经得到了喜悦！！

　　如果我们能够在做任何事情的时候，都享受过程，那么我们已经做到了让我们的人生时时刻刻都是喜悦，因为人生永远都处在过程中！

　　如果我们能够在做任何事情的时候，都享受过程，那么我们就能做到得失成败都不放在心上，因为得失成败都不能影响我们的喜悦，我们就能达到古代那些所谓圣人的境界！

　　如果我们能够在做任何事情的时候，都享受过程，那么我们已经达到了人生的最高境界，因为我们时时刻刻都处于一种幸福喜悦的过程中！

　　当然，这只是一种理想的境界，一种所谓完美的境界。但这并不妨碍我们去追求这种境界！！

　　那么，我们要如何去做到做任何事情的时候，都享受过程呢？

　　有一个公式蛮好的表达了这个过程：

　　知道-悟到-做到-得到！

　　任何事情，我们想要得到，必然要经历知道、悟到、做到、得到循环往复，不断推进的过程。

　　当我们知道得更多，我们就会悟到更多，悟到更多，我们就会做到更多，做到更多，我们就会得到更多。

　　所以，要做到做任何事情的时候都享受过程，首先你要知道我上面所说的一切；其次，知道是不够的，当你只是简单的知道而不是自己去生活中去体会去感悟的时候，这些都还不是你自己的东西；然后，当你渐渐的在生活中越来越多的领悟到这些道理的时候，你就能够渐渐的在生活中做到，于是你也就得到了你所要的--过程的喜悦。。

　　还有一点很重要的就是，如果我们能够以感恩和赞赏的心去面对生活中的任何事情，去发掘、去感恩、去赞赏生活中任何事情美好的一面的时候，我们就更容易的做到享受过程。

　　任何事情都有好的一面，就看我们能否去发现；这个世界从来都不缺乏美，缺乏的只是发现、欣赏美的眼光。

　　各位可能会说：可是有些事情我就是不喜欢，可我不得不做啊？那么，既然你"不得不做"，"做"是你自己的选择，那么你可以选择满怀怨气和牢骚的去做，也可以选择以感恩、赞赏的心快乐、喜悦地去做，你要选择哪一个？

　　我告诉自己：从现在开始，我要在做任何事情的时候，都享受过程的喜悦！

　　在学习的时候，我要好好的享受学习的乐趣，享受那种对一个问题从不知道到知道、从模糊到逐渐清晰、从迷惑到逐渐明了的过程；享受那种感觉到自己正在逐渐成长的有力感、自信、明了的美好感觉。我要感恩自己活著这个信息时代，能够如此自由的获取自己想要的知识，感恩那些将自己的知识无私奉献的作者，感恩自己能够有足够的时间和良好的环境去好好的学习这些宝贵的知识。。^\_^

　　在和宝贝相处的时候，我要好好的享受那种温暖、温馨、幸福、喜悦的过程，我要感恩宇宙给了我这么好的安排、让我拥有了这么温柔、活泼、浪漫、可爱、贤惠的好老婆。我要感恩我的好宝贝给我的爱、信任、尊重、支持和鼓舞。。^\_^

　　在散步的时候，我要好好的享受那种轻松、惬意、自由的感觉，我要好好的享受那种灵感从心中不断涌现的美好感觉，我也要感恩感激我的爸爸给我的这么一个美好的环境。。^\_^

　　在工作的时候，我要好好的享受我的工作带给我的轻松、自由、丰盛、尊严的感觉，我要感恩我的同事们对我的尊重和体谅，我要感激我的工作给我丰盛的金钱，让我能够轻轻松松的就拥有如此多美好的事物。。^\_^

　　在玩游戏的时候，我要好好的享受游戏的乐趣，享受那种在另一个世界中冒险玩乐的喜悦，享受那种掌控大局、逐渐成长的感觉，享受那种挑战、那种刺激。我也要感激我不需要付出任何金钱和劳力，就能够享受到这么精彩美妙的游戏。。^\_^

　　在买菜的时候，我要好好的享受那种丰盛的、自由的感觉，看到市场上那么丰富的食物，感觉到自己是如此的丰盛和自由，只要花费一点点钱，就能够买到任何我想要的食物，这种感觉不是很爽吗？我也要感激那些种菜的农民伯伯，感激那些卖东西的阿姨，感激那些运输商品的人，如果没有他们，哪来这些食物给我吃？^\_^

　　在吃饭的时候，我要好好的享受美味可口的食物，感受那种食物在口中慢慢咀嚼、慢慢融化的感觉。。我要感恩生产这些食物的人们、我要感谢做出这些美味食物的人们，我要感谢这些美妙的食物带给我生命的能量、带给我健康的身体。。^\_^

　　在开电动单车上班的时候，我要好好的享受那种开车的畅快感觉，我可以去感受那种清风迎面而来的美好感受，也可以去留意下路边可爱的小猫小狗，也可以去投射我要的车牌，也可以去感恩我所拥有的美好的事物。。。我也要感激我离单位这么的近，只需要几分钟的路程就能够到达。。^\_^

　　在写日记的时候，我要好好享受写日记的过程。。

　　在写博客的时候，我要好好的享受写博客的过程。。

　　在和朋友聊天的时候，我要好好的享受聊天的过程。。

　　在睡觉的时候，我要好好享受睡觉的过程。。^\_^

　　总之，做任何事情的时候，我都要好好的去享受其中的过程！！

　　我要永远支持自己！我要在做任何事情的时候，为快乐而做！我要做做任何事情的时候，享受过程！

　　好爽好棒的感觉！！o(∩\_∩)o...哈哈

　　改变自己，就能改变世界！

　　只有由感官经验塑造出来的世界，没有绝对真实的世界。我们都活在自己想象的世界里。我们每个人所认知的世界与别人一定是不同的，也不等于实际的世界。－－NLP前提假设。

　　我们每个人都在运用自己的感觉器官将外界的信息摄入头脑里。因为我们不可能，也不需要捕抓所有资料，所以我们总是对客观世界的信息进行主观的选择。摄入的信息经由我们自身的思想、信念、价值观过滤决定其意义并存储到我们的头脑里。我们的思想、信念、价值观是主观的，因此过滤出来的意义也是主观的。我们每一个人所认知的世界，都是用上述的方式一点一滴的塑造出来的，因此也是主观的。这就导致了一个结果：对一个人来说，没有绝对的真实，只有主观的真实，或者是相对的真实。也就是说，我们所认知的世界都是主观的――由我们的感官经验所塑造出来的世界。由于我们每个人的思想、信念和价值观都不会完全的相同，因此我们每个人所认知的世界都和别人不一样。只要改变我们自己――改变我们的思想、信念和价值观，我们的世界――我们所认知的世界也会跟著改变！

　　这个前提假设告诉我们，外界的环境从来都不能直接影响我们，真正影响我们的是我们的信念和价值观对外界的环境所作出的判断。只要改变我们的信念，改变我们的态度，任何事情对我们的意义都可以发生完全的改变。改变态度，天堂也可以变成地狱，地狱可以变成天堂！

　　－－－－－by 伟超越自我

　　掌握自己的成功快乐－破除三个阻碍信念

　　伟超越自我

　　这几天一直在学香港著名的NLP培训师李中莹老师的《重塑心灵》，受益非浅，感觉自己对人生很多方面的理解又提升了一个层次。

　　《重塑心灵》里面关于破除几个局限性信念的内容，对我的启发很大，在这里和大家分享一下。希望能够对大家有所触动。

　　很多人在今天的环境里感到事情不如意，内心充满疲倦、无力感、内疚、无奈。其中很大的原因便是一些局限性的信念。最防碍我们在环境中找到突破的三个信念或者说思想框架是："应该如此"、"托付心态"、"没有办法"。今天社会里百分之九十以上（一开始我觉得是不是太夸张？但仔细一想，又觉得很有道理，大家不妨拿自己的烦恼对照下是不是这样）的困扰，原因都是来自这三个防碍性的思想框架。

　　一、"应该如此"

　　很多时候我们的不快乐，都来自于一个阻碍性的信念："应该如此"。也就是说，我们认为事情应该如我们认为的那样发生，不然我们就会觉得不快乐。比如你约了人12点吃饭，可是等到1点钟对方都还没有出现，也没有给你电话。你会怎么想？你会不会觉得对方实在是太过分了，让你白等这么久的时间，害的你饿了这么长时间？然后你就可能会胡乱的猜测对方到底是什么原因不来也不给你电话？于是可能越想你就越烦恼。。

　　诸如此类的事情有：你支持的球队没有获胜，你买的股票没有升，你喜欢的人不喜欢你，你今天身体不舒服，等等。。

　　"应该如此"的信念其实就是认为我们可以知道世界上发生的所有事情。你需要有知晓一切的能力才能明白事情的真相，而我们当然明白：没有人有这种能力。

　　我们没有这种能力，也无须这种能力，我们只需告诉自己：

　　1、事情发生了，自有它发生的理由，我未必能够知道，但我必须接受已经发生的一切；

　　2、抱怨事情不该发生是不让自己成长，如何配合已经发生的事情，给自己制造成功开心的机会才是重要的。

　　二、"托付心态"

　　"托付心态"是把自己生活中成功快乐的控制权托付给别人。

　　你是否因为别人做了不如你意的事情而生气？你是否因为受了上司的责骂而难过？你是否因为朋友不理解你而气愤？你是否因为心爱的人没有给你足够的关心而悲伤？

　　如果是这样，你就是将自己成功快乐的控制权托付给了别人。其实，我们每个人都需要照顾自己的人生；人生中之成功快乐，也只可以由自己找到。如果要依靠别人才有成功快乐，即使有这个可能，也是十分危险的，因为别人既没有这份能力，也未必会如你所愿。

　　明白这个道理的人，会不断的强化自己本人的能力；增加自己的自我价值，培养自己的知识技能，并且提升自己的思想层次。他们会以自己为生命的中心，同时抱著"三赢"的态度，在为自己取得成功快乐的同时，也使其他人、整个世界都有所提升。

　　三、"没有办法"

　　这个世界上很多人对自己的很多方面都不满意，然而他们不愿意改变。问他们为什么不改变？他们会说："没有办法阿，我就是这样。""没有办法，社会环境就这样。""没办法，我的家庭环境不好""没办法，我身体太差了"等等

　　他们不是主动的去寻找答案让自己过得更好，而是把一切都交给了一句话"没有办法。"

　　其实突破绝对是有可能的，但是我们首先要相信这一点，然后坚持一个灵活的态度：未达理想的效果决不妥协，并且不断的去寻找下一个新的方法。

　　当你对自己感到不满的时候，就要问问自己：到底什么是我真正想要的？是否值得我去为之付出努力？如果你找到了你真正想要的，那么它就值得你去不断的多找一个方法，再多一个方法，再多一个方法。。无论你过去尝试过多少种方法，总会有另一个方法是你未知、未懂、未学、未想过的！！

　　亲爱的朋友们，当你遇到烦恼的时候，你不妨拿这三个信念好好的对照一下，看看自己是不是陷入了这些陷阱，如果是的话，就行动起来，去改变吧。当你能够破除这三个心态的影响的时候，我想在你身上90％以上的烦恼都会消失不见。记住，我们的成功和快乐，只有我们自己能够掌握！！

　　文章引用自： http://blog.sina.com.cn/s/blog\_4b59b8e201000a9v.html

　　对NLP前提假设之－"没有两个人是一样的"的理解

　　我们都是独一无二的。没有两个人的人生经验是一样的，所以没有两个人的信念、价值观、行事方式会是一样的；没有两个人对同一件事的看法能够绝对一致，因此，没有两个人对同一件事的反应会完全一样；没有两个人的态度和行为模式会完全一样，也因此，发生在一个人身上的事，不能假定发生在另一个人身上也会有一样的结果。一个人会做的事，另一个人不一定会做。正是人与人之间的不同，构成了这个世界的奇妙可贵。我们每个人都是如此的独特，我们每个人都是这个世界上独一无二，举世无双的。所以，我们绝对不应该自轻自贱，要相信自己到这个世界上绝对是来发挥自己独特的作用，为这个世界作出属于自己的奉献的。

　　我们应该互相尊重。我们首先要学会尊重自己，学会尊重自己的独特之处。唯有尊重自己的人才能够真正的去尊重别人。尊重别人就是不要将自己的意见强加给别人。每个人的信念、价值观和行事方式都只对本人有效，不应该强迫别人接受。我们不能因为自己的"动机良好"而去强迫别人放弃自己的信念、价值观和行事方式。好的动机只给一个人去做某一件事的原因，但是不能给他控制别人或使得事情恰如他所愿得权利。最后，一个懂得尊重别人的人必然也会得到别人的尊重。

　　沟通的意义决定于对方的反应－NLP前提假设

　　沟通没有对与错，只有"有效果"或者"没有效果"之分。自己说得多么"正确"没有意义，对方收到你想表达得信息才是沟通的意义。因此，自己说什么不重要，对方接受什么才重要。同样的话有很多种方法说出来，能够使听的人完全接受或者大部分接受讲话者想要传达的信息，便是正确的方法。没有两个人是一样的，同样，没有两个人对同样的信息有完全相同的反应。说话的方法由讲话的人决定，但是效果由听的人决定。改变说话的方法，才有机会改变沟通的效果。

　　我们每个人都是以自身的信念系统（这里指信念、价值观、做事情的方式方法、知识经验）去看待这个世界。我们看问题往往是从自身的角度出发，在沟通的时候也经常是这样，因此常常因为双方信念系统的不同而造成很大的沟通障碍。然而我们大多数人都很少留意到这点，一抓到机会，就滔滔不绝的表达自己的观点，丝毫不考虑对方是否接受。结果是自己所想要表达的对方接受不了，对方想要传达的自己也没听到。甚至很多时候为了自己的"面子"而在一个琐碎的小问题上和对方吵的脸红耳赤，本来好好的交流弄得不欢而散。

　　用心去留意一下自己在与人沟通是所说的话：是不是都是从自身出发？有没有将自己的观点强加到对方的身上？想一想在沟通的时候"我"和"你"两个字那个用的比较多？在沟通之前有没有明确的知道自己所要达到的效果？在沟通的时候有没有好好的留意对方的反应？有没有根据对方的反应适当的调整自己说话的方式和内容？有没有时时站在对方的角度去考虑问题？有没有考虑到对方的信念系统？有没有考虑到对方的需求和关注的地方？有没有用心的去倾听、去关注、去了解对方？有没有积极的回应，适时的给对方赞美和肯定？

　　好好的思考一下上面的问题，我相信你能够发现一些可以改进自己沟通能力的地方。^\_^

　　@我知道没有不好的经验，万事的发生必有其因果，必有助于我！

　　一切发生的事情都不可避免的让我成长，都丰富了我人生的经历，扩展了我人生的意涵！

　　@我知道我现在正站在一个全新的起点上，这是一个最棒的起点。

　　我要站在这个全新的、最棒的起点上带上最好的重新踏上美妙的人生旅程！

　　@我知道我每一天都在成长、都在进步，既然如此，我还有什么好不快乐的呢？

　　@我知道成功就是每天进步一点点，只要我每天都能够进步一点点，我就一定能够到达理想的彼岸，既然如此，我又有什么好不快乐的呢？

　　@我知道，我现在已经拥有了最最宝贵的人事物，我有健康的身体，我有最爱的宝贝，我有爱我、关心我的爸妈、姐姐，我有舒适的房子，我有钱多事少离家近的工作，我有聪慧的头脑，我有丰富的学识，我有最棒的知己和导师，我了解了宇宙的秘密！难道我不应该为此而欢欣鼓舞吗？o(∩\_∩)o.

　　@我知道，虽然现在我的生活中还有某些事情并不让我很满意，然而我都能够改变它们，既然我能够改变它们，我还有什么好不快乐的呢？

　　@我知道，过去不等于未来，不管过去一分钟、一小时、一天、一星期。。发生了任何事情，都不代表什么！比过去更重要的是此刻此刻我决定要怎么看、怎么想、怎么做！

　　@我知道快乐是不需要理由的，只要我决定要快乐，我马上就能够快乐起来！！

　　@我知道，人类无限的喜悦潜能不在外境而在心境，不在事件而在念念之间！

　　@我知道，我是我思想的主人，我是我情感的主人！

　　@我知道，人类唯一能够完全掌控的就是自己的思想！在思想的世界里，我就是神，我就是上帝，我就是一切的主宰！！在我思想的世界里，我可以做任何事情，拥有任何事物，成为任何人！！在我思想的世界里，没有任何人事物能够对我产生任何阻碍！Is there any limit？Abslutely not！

　　@我知道，我们的喜悦不是取决于我们得到什么、拥有什么，而是取决于我们是怎么看、怎么想，取决于我们是否懂得去感赏我们所拥有的事物！既然我能够掌控自己的思想，我就能够掌控自己的喜悦！！

　　@我知道，我唯一需要做的就是让自己快乐而已！！因为快乐就是一切，快乐就会吸引更多的快乐！！只要我让自己快乐，所有我想得到、想不到的美好的人事物都会被我吸引而来！！

　　@我知道，快乐是人类唯一的最高的追求！人类所做的任何事情，都是为了让自己感觉更好而已！

　　@我知道，我现在所做的任何事情，都是我自己的选择、我自己的决定！既然如此，我要永远支持自己！做任何事情，为了快乐！做任何事情，享受过程！！

　　@我知道，一切是足够的！时间是足够的、金钱是足够的、灵感是足够的。。。所有的一切都是足够的！！

　　@我知道，宇宙是心愿是成全，愿景是如我所愿！在这个丰盛而友善的宇宙中，只要我放任自流，我必然能够得到所要！

　　@我是魔法师我怕谁？我会魔法我怕谁？o(∩\_∩)o...哈哈

　　@场在形不灭，迟早是我的！^\_^

　　自从学习了吸引定律，我知道了喜悦就是人生唯一的最高追求；知道了当我喜悦的时候，我就是在做著最有生产力的事情；知道了当我喜悦的时候，我就是在吸引著更多更多让我喜悦的事情发生在我身上。因此，我认为我所要做的最最重要的事情，就是学习如何让自己更加喜悦，就是学习如何更好的讨好自己！那么，其中一件非常重要的事情，就是找到自己真正喜欢做的事情。

　　什么是我最想做的事情？什么是我最喜欢做的事情？这个问题除了我自己、除了我自己的感觉，没有任何人能够告诉我！因此，我以自己的情绪为导航，在生活中去尝试，去感受，去体验。。渐渐的，我找到了问题的答案。

　　我渐渐的感觉到，对现在的我来说，学习好吸引定律，就是我最喜欢做，最想做的事情！散步、写日记、写博客、和同好们交流、看书、听录音，就是做了让我感觉非常爽的事情！！我发现要让自己爽很简单，只要去散散步、写写日记、写写博客、去大厅聊聊天就可以啦！

　　为什么呢？因为我已经认识到，吸引定律就是我人生得失成败的终结关键、是我人生幸福快乐的终极关键；因为我知道，如果我想要拥有一个幸福快乐的人生，那么我所能够做得最好的事情，就是去学习吸引定律。因此，学习吸引定律，成为心想事成的魔法师，就是我现在最想要做的事情。而当我做著这样的事情的时候，我就是与我所要的合一；当我感觉到我正在渐渐的知道越多、感悟越多、做到越多、得到越多的时候，那种感觉真的是无与伦比的，那种幸福、那种喜悦、那种充实、那种满足、那种自信、那种自爱、那种自尊、那种自豪的感觉真的是很难用语言去形容的！！吸引定律真的就是让人幸福快乐的学问，当你用心去学的时候，真的是越学越爽，越悟越开心！！o(∩\_∩)o...哈哈

　　所以，我告诉自己，想要让自己爽吗？很简单，去散步吧！去写日记吧！去写博客吧！去大厅吧！！o(∩\_∩)o...哈哈

　　当然，现在，我知道了稳定压倒一切，我知道了练好基本功的重要性。所以，虽然我很想马上就能学得更多、悟的更多、做得更多、得到更多，但我也知道过犹不及的道理。我告诉自己：我要脚踏实地，踏踏实实的走好每一步。学习吸引定律，我不需要急、不需要快，只需要好好的去享受学习的过程，去享受成长的喜悦。时间是足够的，一切是足够的，我不需要急著前进，现在感觉很好，已经足够！比起达到一个什么样的目的更重要的，是好好的享受过程的喜悦！我要好好的去体验、去感受这种期待的喜悦，这种狂热的冲动、这种明了和有力感、这种充实和满足、这种兴奋和热情！！

　　我知道，吸引定律是我人生得失成败的终极关键，是我人生幸福喜悦的终极关键，学好吸引定律，是我能够为自己做的最棒的事情！

　　我知道，吸引定律本来就是用来让我得到所要，活得更好的，本来就是用来让我更加幸福、更加喜悦的，因此，学好吸引定律的必然结果就是我会越来越快乐、越来越幸福，越学越爽，越悟越开心，越学习越牛X！o(∩\_∩)o...哈哈

　　我要好好的享受这个学习的过程。我知道，以我的天赋、以我的基础、以我的学习环境、以我的专注和热情、以我的坚持不懈，学好吸引定律是一件自热而然的事情。o(∩\_∩)o...哈哈

　　学习吸引定律是一个非常好玩的游戏，这个游戏非常轻松、非常自由，我想怎么玩就怎么玩。而且玩这个游戏我是有赢无输的，不管我怎么玩，都不可避免会增加经验，玩得多了，都不可避免的会升级！o(∩\_∩)o...哈哈

　　我想怎么玩这个游戏？是散步自我讲授？是写日记、写博客？是和宝贝分享？是进大厅讨论？是利用手机？是投射积累见证？是运用舒缓之想、好感金字塔调和能量闭合频差？是更多的关注自己的感觉和想法，不断增强自己内观的能力？是做一个观察者观察别人怎样创造他的人生？还是只是静静的单纯的享受此时此刻？

　　答案是：都可以！都很好！喜欢怎么就怎么做！怎么感觉好就怎么做！怎么爽就怎么做！！只要享受过程，已经足够！！为什么我要学习吸引定律，因为这就是我要的啊，这就是我喜欢的啊，因为这样做会让我感觉很好啊，因为这就是目前最让我快乐的啊，这就已经足够了！！

　　我不需要太在意结果，我不需要太在意我学了多少、学得多块，比这更重要的是享受学习的过程，享受这种渐渐成长的过程！除了此刻，没有其他！享受过程，结果自然成！

　　学了吸引定律，我的人生再也没有所谓的弯路，好的不好的、要的不要的，都不可避免的丰富了我人生的意涵；发生的任何事情，都为我提供了成长的养分！！

　　我告诉自己，我要用一生的时间来学习吸引定律，我要成为心想事成的魔法师，我要追求最高层次的快乐、爱和尊严！！

　　每天我都调和好自己的能量，聚焦在吸引定律上，每天我都十分享受学习的乐趣，每天我都在成长、都在进步。渐渐的，我领悟得越来越多，我的功力越来越深，也吸引来了很多美好的事物来到我身边。我每天都越来越开心、越来越幸福、越来越充实、越来越满足。。。吸引定律，我爱死你啦！！o(∩\_∩)o...哈哈

　　文章引用自：

　　http://blog.sina.com.cn/s/blog\_4b59b8e2010097uu.html

　　上文说了我目前最喜欢做的事情就是学习吸引定律，那么，是不是说我其他什么事情都不要做，只是去学吸引定律就能够一直快乐下去呢？

　　答案是：NO！

　　学习吸引定律，是一个目标，是一个吸引宇宙源能流经我、吸引喜悦的一个焦点。而且对目前的我来说，这个是一个最大的焦点。但是人生想要喜悦，是不能只有一个焦点的。

　　因为人是喜欢多样性变化的，任何东西再喜欢都好，都很难一直无限制的做下去而不感觉变差。任何你喜欢的事情，你一开始去做的时候会感觉很好，当你一直做下去的时候，渐渐的你会达到一个很大满足感的一个点，过了这个点再继续做下去，你的感觉就会渐渐的变差，你就会想著要去做其他事情了，过犹不及就是这个道理。

　　比如说你很喜欢打扑克，你可以连续玩个3、4个小时依然感觉很好，那么继续下去呢？你能够一直玩个24小时而不厌烦吗？比如你很喜欢吃肯德基，那么让你一天三餐都吃它，连续一个星期，你受得了吗？

　　人生就是因为有多个目标、多种追求才会如此的快乐；这个世界就是因为如此的精彩多姿才会让我们如此的享受。

　　所以，我们需要多个目标，多个焦点，多种兴趣，多个爱好。。我们可以在这些不同的喜好上来回变换，从而获得最大的喜悦感和满足感。

　　既然我们有多个爱好，那就会涉及到一个问题：我们如何来安排自己的时间，从而让自己更加的喜悦？

　　如果从情绪导航的角度来看，我们可以完全的按照自己的感觉，什么时候感觉想要去做什么事情就去做什么事情。如果我们能够排除任何的干扰，很纯净的跟著自己内心的感觉走的话，那么你自然而然就会做到让自己拥有更大的满足感和喜悦感。

　　然而，事实上，我们每个人都或多或少会受到很多因素的干扰，而无法单纯的跟著自己的感觉走。比如说匮乏的心态，老觉得时间不够用；比如说受到行动创造论功利心态的影响，认为想要得到什么就必须去做些什么。。

　　至少，我在目前为止还做不到单纯的跟著自己的感觉走，所以我之前的一篇博文中有提到一个想法，那就是：跟著自己的感觉规划，跟著自己的感觉调整。也就是说，跟著感觉去规划自己要做的事情，在做之前观想事情顺利的、愉快的进行；而在具体去做的时候则跟著感觉去调整具体的行动，什么时候做，具体这么做，都可以跟著自己的感觉去走，并且要调整好自己的感觉再去行动。

　　但是，具体要如何规划才能够让自己获得最大的满足感和喜悦感呢？

　　那就是，根据你对某事的喜欢和重视的程度来规划你的时间！比如说，我现在最享受的是学习吸引定律、和我的女朋友呆在一起，那么当我花最多的时间来做这两件事情的时候，我会获得更多的喜悦。

　　为什么要提到"重视的程度"呢？因为如果你目前对某件事十分在意，你却故意去忽略它，那么你的感觉就会不好。比如，你目前很想做好你的工作，而你却花很少的时间在上面，你可能就会感到不舒服、感到不安。因为你没有和你所要的合一。（当然，如果你能够完全没有任何干扰，这个因素你可以不需要考虑，单纯的以自己的喜欢程度作为依据，问题是大部分人是做不到的。）

　　所以，我认为应该考虑到两个因素，那就是你喜欢的程度和在意的程度。

　　--------by 伟超越自我

　　我是爽爆专家，执行爽到飞天计划！

　　我是心想事成的魔法师，我每天活著神迹中！！

　　o(∩\_∩)o...哈哈

　　时间规划

　　那么这种时间规划和行动成功学的时间管理有什么区别呢？

　　现在让我来分析一下两者之间的不同。

　　第一，立论的基础、依据不同。

　　时间管理是建立在成功学、行动创造论的基础上的，而时间规划是建立在自然法则、能量创造论的基础上的。

　　成功学认为行动创造一切，最有生产力的行动就是行动、行动、再行动。

　　自然法则认为能量创造，行动只是收割，我们所能做的最有生产力的事情就是让自己感觉良好。

　　第二，目的不同。

　　时间管理的目的为了实现目标，为了在最短的时间内实现最多的目标。

　　而时间规划的目的是为了更好的享受生活，是为了让自己获得更多的幸福和喜悦。

　　第三，成功学是"应该做"，自然法则是"想要做"、"喜欢做"。

　　成功学认为你想要成功，就必须做到怎样怎样。成功人士们会将他们的成功经验教给你，要你简单、听话、照做。所以，如果你想要成功，那么他们教给你的，就是你应该去做的事情。而时间管理就是要去大量的做那些你"应该做"的事情。

　　而自然法则没有人叫你做什么，一切以你的情绪为导航，你想做什么事情、喜欢做什么事情只有你自己知道，只由你自己决定！

　　第四，成功学强调的是快、大量、做得比别人好；自然法则强调的是自然、轻松、喜悦，不需要和任何人比，只要自己感觉好就足够了。

　　第五，成功学是结果导向，自然法则是情绪导航。

　　成功学强调结果，你成不成功，看你的结果。如果你达到了目标，那么你成功了，如果你达不到目标，那么对不起，下次继续努力。o(∩\_∩)o...哈哈

　　而自然法则强调的是享受过程的喜悦，只要过程喜悦了，就已经足够，至于结果如何，并不是很重要的事情。

　　根据自然法则的时间规划去行动，不需要快、不需要急、不需要大量、不需要跟别人比、不需要在意结果。你只需要让自己轻松、自在、享受、充实、满足、幸福、喜悦就可以了。因为宇宙是心想事成的，只要你能够让自己感觉良好，只要你能够与你所要的合一，那么你就会得到所要。何况当你享受过程的时候，你已经得到你要的喜悦了。

　　既然这种时间规划的目的就是为了让自己更好的享受生活，是为了让自己更加喜悦，那么我们不妨给它一个更棒的称呼：喜悦计划！！（感谢威廷^\_^）

　　是的，喜悦计划！计划怎样让自己更加喜悦！！

　　你可以问自己，在接下来的一个星期里面，在接下来的一天里，我要做些什么来让自己更加幸福和快乐呢？

　　好好的为自己计划一个美好、幸福、喜悦的生活吧！

　　跟随自己的感觉、跟随自己的喜悦吧！好好的去享受生活的乐趣，好好的去享受生命的精彩！

　　生活本来就是轻松的、生活本来就是喜悦的，生命本来就是精彩的、生命本来就是非凡的！

　　放下担忧和恐惧，让自己尽情的去感受生命的精彩、生活的美好吧。。。

　　让我们放下船桨，让我们顺流而下！！o(∩\_∩)o...哈哈

　　- -------by 伟超越自我^\_^

　　我是爽爆专家，执行爽到飞天计划！

　　我是心想事成的魔法师，我每天活著神迹中！！

　　o(∩\_∩)o...哈哈

　　美妙的、伟大的吸引定律，

　　我是如此幸运认识了你～^\_^

　　◎我以往的许许多多的经历告诉我，我相信的许许多多的导师（安东尼罗宾、博恩崔西、拿破仑希尔、杰克坎非尔、梁凯恩、李践、易发久、陈安之）都在告诉我，吸引定律真的就是这个世界所有秘密的答案！！^\_^

　　◎以往我每一次跟随自己热情的疯狂的行动都会让我的生命有一个质的飞跃，我相信这一次的"疯狂"将会让我的人生成为一个伟大的奇迹。^\_^

　　◎我的直觉，我的感觉告诉我，就是这个！就是这种感觉，就是这种和遇到富爸爸、安东尼罗宾、单一饮食一样的感觉！抓住这个感觉，以百分百的信心和热情去行动，我就会得到我想要的！！^\_^

　　◎在看《秘密》DVD和书时，在看紫雨老师的电子书时，在听紫雨老师的分享时，在跟学习吸引法则的学员一起交流时，我都能强烈的感觉到吸引定律的美妙和强大。^\_^

　　◎在看到紫雨老师、E统天下，happy还有其他学过如此多我都还没学过的知识的人，却一个个为吸引定律倾倒的时候，我对吸引定律的信心大大的增强，也十分庆幸自己是如此的幸运，能够这么快就接触到吸引定律。^\_^

　　◎虽然我还有少许的疑虑，但总体上我对自然法则的信心越来越强。当我对自然法则接触得越多、研究得越多、思考得越多的时候，当我自己身上的见证（包括过去的和现在的）越来越多和我认识的人的见证越来越多的时候，我对自然法则的信心也越来越强大。这些见证都指向同一个方向：自然法则真的就是人生成败的最终关键。^\_^

　　◎所以现在我最最重要，最最有生产力的事情就是跟随自己的热情，调整自己的情绪，全心全意投入去学习、思考、记录、分享吸引定律！我相信吸引定律会让我找到所有问题的答案！！^\_^

　　◎在学习的过程中，我遇到许许多多的疑问，因为这是一个几乎完全颠覆我之前的观念的理论，然而在紫雨老师以及其他学员的指导下基本都解答了我的问题。这种越来越有力、越来越强大的感觉实在太好了！^\_^

　　◎虽然我现在还掌握的不够好，但我相信只要我不断的演练下去，我就会越来越好，一切都会跟著越来越好！！^\_^

　　◎我有足够充足的时间，完全可以一步步学好吸引定律。我就算在1年内不做其他任何事情，专心学好吸引定律都完全足够了。就算没得到我想要的某些东西又有什么关系呢？在学习和生活中所体验到的幸福和喜悦才是最最值得珍惜的。^\_^

　　◎我拥有超棒的学习条件：我有惊天大秘密的DVD和书，我有紫雨老师的电子书和学习团队，我有大量的时间，我有超强的学习能力，我有优越的学习环境，我有宝贝的支持，这些对学习吸引定律都是非常有利的条件！！^\_^

　　◎由于感觉良好是掌握吸引定律的关键中的关键，而让自己感觉好是我最擅长的，所以我学习吸引定律有非常坚实的基础！^\_^

　　◎宝贝也和我一起学习吸引定律，我们两个人一起学习，一起讨论，见证会更多，快乐会更多，信心会更足！^\_^

　　◎我绝对是学习吸引定律的天才！我性格中有天真的一面，容易相信别人，我相信世界是美好的；我非常能够自得其乐；我十分乐观、不在意小事；我很少顾及别人的看法；我对我认定的事情专注，坚持到底；善于思考、想象。这些都是学习吸引定律难能可贵的天赋！^\_^

　　◎居于以上种种理由，我完全可以相信我能够很容易，很轻松的学好吸引定律，并运用它来拥有一个梦想中的生活。^\_^

　　◎既然我可以完全相信吸引定律、相信自己能够很快学好吸引定律，那么还有什么好担心的呢？^\_^

　　◎我现在是如此的健康、如此的富足，我有爱我、信任我、关心我、支持我、鼓励我的宝贝，我有爸爸、妈妈、姐姐的爱与关怀，我有许许多多支持我、鼓励我的朋友，我有舒适的房子，我有宝贵的知识和技能，我有自信、自尊、自强、自爱！我已经拥有了最宝贵的事物！！^\_^

　　◎就算现在生活中还有一些部分我不想要的，我不也可以改变它们吗？如果我可以改变它们，那我又有什么好不开心的呢？^\_^

　　◎我现在要做的只是让自己感觉喜悦，并想想自己想要的。而这是如此的轻松，如此的愉快！^\_^

　　◎当我想象自己所要的时候已经能够很强烈的感受到喜悦了，即使想了最终没有实现，在过程中体验到的快乐已经足够。而意念投射又不需要花钱，我完全没有输的理由。^\_^

　　◎反正场在形不灭，我要的东西即使这次不来，只要这种磁场在，显化成形都不可避免，总会等到那一天。^\_^

　　◎如果我明知我是一个心想事成的魔法师，我可以创造自己世界任何我想要的东西，还有什么理由让我不快乐呢？^\_^

　　◎生活中的任何追求最终都是为了让自己感觉更好，既然感觉喜悦是我们根本的追求，那么我在学习吸引定律的过程中所感觉到的喜悦就是最真实，最重要的。

　　◎想想吸引定律现在为我带来的幸福和喜悦，以及未来将会带来的幸福和喜悦，这是任何其他东西都不能比的。^\_^

　　我的生命中从来没有如此轻松，如此美妙的时刻，我不需要去考虑任何不愉快、不想要的事情，我所唯一要做的就是让自己感觉快乐，然后去想想自己要的，然后我想要的就会通通被我吸引而来。这是多么美好的感觉阿！我实在是爱死吸引定律啦！^\_^

　　◎感谢上天是如此的完美，宇宙是如此的友善，能让我在人生的此时此刻学习到吸引定律这个伟大的知识。感谢安东尼罗宾、富爸爸、易发久老师、李践老师、陈安之老师等等伟大的导师，如果没有他们就没有今天的我。感谢紫雨老师、E统天下、happy和其他学习吸引定律的学员，你们让我增强了信心，大大缩短了我追求幸福人生的道路。感谢爸爸妈妈，感谢姐姐，感谢宝贝，感谢所有的朋友，如果没有你们，我的生命就不会如此的充实。感谢我之前所遭遇的一切一切，因为正是这一切，让我走到今天，走到现在。感谢伟大的吸引定律，因为它将让我拥有一个更加美好的、梦幻般的、比我之前所有的美梦都更加美妙的未来！！感谢！！！感谢！！感谢！！！^\_^

　　◎此刻我的心中充满了幸福、喜悦和感激之情，我相信在今后的日子里，我将会越来越幸福和快乐。我相信，当我更加的强大有力之后，我也能带给更多更多的人更多的幸福和快乐，然后在吸引定律的作用下，我将会拥有更多更多的幸福和快乐

　　http://blog.sina.com.cn/s/blog\_4b59b8e201008f9w.html

　　看到之前很多人给我的评论，我十分感动，也十分感激有这么多人在关心我、支持我、鼓励我～当然也感谢那些批评我的人，之前有一个被我删了评论，那是因为那个是我吸引定律的好感金字塔，我每天都要看的，看到那个评论在那我感觉不爽，我现在可是跟著感觉走的，呵呵。^\_^

　　http://hi.baidu.com/qiusongtang/blog/item/1c2743eec81aa0ffb3fb9549.html

　　相信看过我之前一些博文的人，会知道我从来都不是一个太在意别人说法的人，对各位的关怀，我十分的感激，然而我并不会因为别人说些什么就改变自己的想法，除非我自己认同。

　　就算我没有学习成功学之前，我都是一个"走自己的路，让别人说去"的人。^\_^

　　各位可能会奇怪，为什么我会突然间改头换面，跟之前相差的那么大？

　　是因为毅力不够？中途放弃？我将近一年来每天平均发表2篇博文，而且大部分都是原创，请问新浪博客中有多少人能做到？^\_^

　　是因为吃不了苦？在之前所经历的种种，所做的种种改变，我都感觉十分的幸运和喜悦。我十分享受这个成长与付出的历程，如果说其中有一点点的辛苦，也绝对是乐远大于苦的，所以根本就谈不上吃苦之说。^\_^

　　是因为没信心？如果没信心，我就不敢公众承诺，要连续365天分享安东尼罗宾的《巨人的脚步》，如果没信心，我就不敢说我要在2007年达到500个俯卧撑。如果没信心，我又如何敢立下世界500强的愿景？

　　那到底是为什么？

　　我之所以会作出这样的一个抉择，那仅仅只是因为我相信这样的选择能够让我更快、更轻松的得到我想要的，能够让我活得更加的幸福和快乐而已。^\_^

　　之前我那么的自律，那么的勤奋，那是因为什么？

　　那是因为我认为那样会让我获得更多的幸福和快乐。

　　同样，现在我学著跟随自己的感觉，让自己去体验之前没有体验过的东西，也是因为我认为这样会让我更加的幸福和快乐。

　　不管你现在追求的是什么，让自己感觉好都是我们的根本追求。你说是不是呢？

　　有的人想要要创业，那是为了什么？那是因为你认为创业之后有钱有闲，感觉很好；有的人想要买房子，那是为了什么？那是因为房子让你可以住得舒服，住得安心，感觉很好；有的人想要宝马、法拉利，那是为了什么？那是因为它让你感觉很自由，或者感觉自己高人一等，总之是感觉很好；你想要去帮助别人，要去分享，去付出，那是为了什么？那是因为这让你感觉自己很重要，感觉很好；你想要去爱别人，想要别人爱你，那是为了什么？那也是为了让自己感觉很好。。。

　　我们人类所采取的一切一切的行为，无不在于一个根本的原因：逃避痛苦，追求快乐。

　　我相信不管我们如何选择，能够让自己活得快乐和幸福是最最重要的，别人怎么说、怎么看、怎么想，需要去在意那么多吗？那样岂不是在为难自己？

　　我在1年前接受了安东尼罗宾、成功学、单一饮食、周期睡眠、影像阅读这些颠覆自己之前观念的知识，并将它们运用到了自己的身上，每一次都让自己的人生上升到更高的层次。在作出这些选择的时候，我是不是根据自己的理性分析呢？可能有一点，然而更重要的是，我听从了来自自己内心的感觉。各位去看看那些超级大牛人，像比尔盖茨、孙正义、马云这样的人，他们是相信自己的分析多，还是相信自己的感觉和判断多？他们是听别人的意见多，还是听自己的多？

　　当时我告诉自己，如果能够再出现一些能够完全颠覆我现在观念的东西，我是会十分欢迎，不管它是多么的匪夷所思都好。现在，吸引定律出现了，这样的一个理论，真的真的完全颠覆了我之前所学的很多很多东西，然而我的感觉却非常清楚的告诉我，这个就是我想要的，至少是我现在想要的。既然如此，我还有什么好犹豫的呢？我从来都不是一个犹豫不决、害怕这个、害怕那个的人。

　　于是我决定了，我决定要相信自己内心的感觉，我决定要相信安东尼罗宾，我决定了要相信博恩崔西、拿破仑希尔、梁凯恩。。。我决定了要相信紫雨老师、E统天下、happy、威廷，我决定了要相信吸引定律，我决定了－－－要相信我自己！所以，我将之前所学暂时通通抛下，开始了一段人生的新的旅程。^\_^

　　即使走错了又怎样，在我决定要自己创业，在我决定要辞职的时候，我早就下定决心，不会害怕任何的困难和阻碍了。而只要此时此刻，我能够过得快乐、过得幸福，我最爱的人能够过得快乐、过得幸福，我又有什么好在意的呢？^\_^

　　此时此刻，生活是如此的轻松，生活是如此的美好，我已经拥有了这个世界上所有最宝贵的事物。我是如此的感激和感恩，美好的事情一件件的发生在我身上，让我越来越幸福、越来越快乐、越来越健康、越来越富足。^\_^

　　亲爱的朋友们，加入我们吧，加入这美好的旅程吧。生活是非凡的，生活本来就应该是非凡的。。。^\_^

　　现状与愿状：现状是我们目前的状况，愿状是我们希望的状况，哪一个会让我们感觉更好？现状与愿状，我们要活在哪个？

　　三台理论：人生有三个台，过去台、现在台、未来台。当你在回忆过去的时候，你在收看过去台；当你聚焦当下的时候，你在收看现在台；当你在想象未来的时候，你在收看现在台！

　　你要收看哪一台？？你喜欢收看哪一台就收看哪一台！！如果回忆过去让你感觉很好，那你就去收看过去台！如果专注现在让你感觉很好，你就去收看现在台；如果想象未来让你感觉更好，那你就是收看未来台！而最好看的通常都是未来台！！因为未来台是你可以任意设计的！是你想怎样就怎样的！

　　在吸引定律的作用下，当你经常收看过去台的时候，你的过去会成为你的现状；当你经常收看现在台的时候，你的现状也会成为你未来的现状；当你经常收看未来台的时候，你所收看的未来也会成为你未来的现状！！这个世界上绝大部分人都是在收看过去台和现在台！那么，你要收看哪个台？？

　　磁铁理论：我们都是一块磁铁，当我们感觉好的时候，我们就会吸引让我们感觉好的事情发生在我们身上，当我们感觉不好的时候，我们就会排斥让我们感觉好的事情发生在我们身上！！

　　爽到飞天计划：

　　一切都是为了让自己感觉更好，都是为了让自己感觉更爽！！怎么爽就怎么想，怎么爽就怎么做！！

　　感觉爽就会吸引更多让自己感觉爽的事情，然后又会感觉更爽，然后有吸引更多更多感觉爽的事情！这就是吸引定律的滚雪球效应！！这就是为什么悲观的人会更悲观，乐观的人会更乐观；这就是为什么穷的人会更穷，富的人会更富！！

　　怎么样让自己感觉更爽？？怎样让自己一直爽下去？？

　　最自由、最有力的事情就是去玩思想的游戏！！因为思想就是最好玩的游戏！！在我的思想里面，我就是神，我就是上帝，我就是一切！

　　在思想的世界里，没有任何人事物能够对我产生任何限制！！在我的思想里，我想怎样就怎样！！一切的法律法规、一切的社会道德、甚至一切的自然规律、一切的宇宙规则，对我统统都无效！！真的没有任何事物能够对我的思想产生任何的阻碍！！在思想的游戏里，存在任何限制吗？？绝对没有！！！

　　所以怎么样让自己随时随时感觉更爽？？去想我想要的事情，去想任何让我感觉爽的事情！！有任何的欲望吗？有任何的渴望吗？有任何你想要做的事情吗？有任何你想要拥有的人事物吗？有任何你想成为的人吗？在你思想的世界里你都能够立刻得到满足，你都能够立刻做到、得到！！！

　　你想的东西会不会实现？？这个很重要吗？我的目的只是让自己更爽而已！！所以何必去管他会不会实现，什么时候实现？场在形不灭，只要我现在感觉爽了，即使我想的事情没有发生，宇宙也会安排和它同频同质的事情发生在我身上！！

　　而我的现状呢？？我会以感赏的心去扩大它美好的一面！！有任何问题吗？我会以巨大的幸福和喜悦去将那一点点的烦恼埋葬！！在如此巨大的幸福和满足的情况下，又会有什么大不了的问题呢？？有了问题甚至可以让我更爽！！因为我又增加了我的欲望，我又增加了让我召唤宇宙源能、召唤喜悦的吸引点！！

　　让喜悦填满我的时间吧！！让幸福填满我的心吧！！让我更多的浸泡在愿景中吧！让我感觉更好、感觉更爽吧！！现在就感觉很好，限现在就感觉很爽！！

　　爽到什么程度？？有任何限制吗？？

　　既然感觉好、感觉喜悦、感觉爽是我的最高的追求，我为何要给它任何的限制？？只管一路爽下去！！而当我一路爽下去的时候，宇宙会在四处都是密封的墙上为我打开一扇门，所有我想得到、想不到的、不可思议的，让我爽到极点的事情就会向我涌过来！！

　　所以，让自己感觉好、感觉喜悦，感觉爽，就是我要做的事情！！无时无刻、千方百计，为了什么？为了让自己喜悦，为了让自己感觉好，为了让自己感觉更爽！！

　　所以，抛开任何限制信念吧，人类活著这是世界上就是来追求喜悦，就是来满足自身的种种渴望的！！既然如此，就先在自己的思想里面让自己爽个够吧！！然后，我会在物质世界里体验到精神的增强体验版！！

　　幸福、喜悦、充实、满足、自由、明了、有力、感赏、兴奋、热情。。。

　　这就是人生，这才是人生！！！

　　ps：这篇文章来自昨晚吸引定律指导会上紫雨老师和威廷的分享加上我自己的一些感悟。感谢紫雨老师，感谢威廷，感谢各位吸引定律的同好。有你们真好，有你们真幸福！！o(∩\_∩)o...哈哈

　　你能以许多方式爱自己，而每一件发生在你身上的事，都是一个体验爱的机会。

　　当我们以正确观点来看时，其实任何一件事都能提供一个爱你自己的机会。

　　当事情似乎有违于你时，它们只是将你原可运用的力量受到阻挡的情况让你知道罢了。我确信如果我请你们列出一张表，写出那些你可以做的，对自己是充满爱的事，你一定可以想出很多。

　　也许有一部份的你会提醒你，你并没有实现那些事，于是一场斗争就开始上演。这个内在战争会耗损你的能量，而认为自己做错事，这并非运用能量的正确方法。

　　爱你自己，意指全然的接受你现在的自己。

　　这合同没有例外。

　　它是你自己同意要欣赏、确认、接受并支持此刻的你。它意指活在当下。

　　你们许多人抱著遗憾来回忆过去，想著你如何能以一种更高明的方式来处理那样的一个情况，并想象只要你曾经做好这件事或那件事，那么事情一定会有更好的结局。

　　有些人的著眼点在未来，而使得现在的自己彷佛是不够好似的。

　　如果你能记得过去你成功的那些时候，那么你的过去就能在你创造正面记忆时帮助你；而未来可以是你的朋友，如果你在想象未来时，能勾勒出你正在创造的下一步的视象。

　　不要因为你尚未达到而责怪自己。毫无保留地爱现在的自己，是很重要的。

　　爱自己是超越执著和不执著的。

　　你们活在物质的身体里，而每个人都有一个你们称之为"我"的焦点。而你们正是因为被赋予了"我"，所以你们就能够从更大的整体分离出来，来体验存在的一个特殊部份。

　　直到现在为止，所有你们经验过的每件事，都是你此生要来学习的。

　　不论你将这些事件标示为好的或坏的，它们都是组成你的存在、你的独特性及你的目的的一切。如果你们能够从我的观点来看自己，你看见的自己将会像是一块多面的水晶。

　　你们每一个人都是全然不同的，一个能量独一无二的组合。每一个人都是美丽、独特、世上唯一的，就如同每块水晶一样。你以一种独特的方式反映光，因此你的灵光(aura)不同于你四周的那些人。

　　如果你能欣赏自己的独特性，看出你已然选择的道路与任何其它的人不一样，你就能更容易超然于别人的看法，而遵循自己的指引而行。

　　爱你自己更多的另一个方法就是停止与别人相比。虽然你是整体的一部份，你当然也是独立的个体，有你自己的路。那些你接受为你自己的，关于群体和家庭的信仰系统的信念，可能会妨碍你爱自己。

　　也许你听说:“每个人都说静坐冥想是好的。”所以如果你没有那么做，你就会觉得自己真糟糕。

　　爱自己的挑战，就是从别人告诉你的每一件事情站开来，自问：“这适合我吗？这会为我带来喜悦吗？在做这件事的时候我会觉得快乐吗?”

　　最后，如果这些都成为你自己的体验，那才能算数。

　　人有个倾向是，想把另一个人或某件事物---好比一本书---当作权威，而将什么对你有益的决策力，置于身外。跟随老师学习有许多的益处，但只有当你能学习到如何为你自己取得信息，并达到自己的成长，才能说是有益处。

　　我的存在是要为你开一扇门；我不希望拿走你的力量，却是要带给你力量。当你与你的老师，与任何你在生活中将他当作是权威的人，或与你的朋友在一起时，小心地问询并聆听他在说些什么。也许你会接受他的话，而将这些话当作真理，你要记得问：他们说的只对他们是真的呢？或对你也有好处？这很重要。

　　\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

　　爱自己是指---走出罪感之外

　　这个社会里有极强烈的罪恶感(guilt)。人和人之间的许多联系是由太阳神经丛--权力中心--而来的。从那儿人们试图怂恿、说服、控制和操纵彼此。

　　爱自己是指走出这类的关系之外。想要做到这一点，你们必须放弃罪恶感。如果你不与周遭的人玩同样的游戏，你也许会发现他们备感威胁。他们要你以某种方式思想和行动，以适合他们的想法，所以他们就试图借著罪恶感来控制你。

　　很多父母亲都不知道该用怎样的方式来教育孩子，于是他们借著罪恶感、愤怒和撤回爱心来统御他们的孩子。

　　当你感觉自己是强而有力的，能主导自己的生活时，你能依心而行。但当你感到缺乏控制力，你也许会觉得你必须透过操纵或从事权力斗争来获得你想要的一切。你也许会认为你必须为自己的行为找借口，或说谎来呵护别人的感受。

　　当你这样做时，你不是在爱自己，反之你给你的潜意识一个讯息，即你之为你是不足以被别人接受的。如果你希望得到自由，重要的是你也不要去操纵别人，却给予他们自由。

　　一开始你也许会觉得，如果你将别人能随兴而生活的权力交付出去，你在某种程度上就会失去一些对他们的控制。但你终将在你们之间创造出诚实和爱的全新层次。而若没有你的这份勇气以及你愿意释放对别人的控制，这将是无法达到的。

　　你可以学会对别人的反应以及对那些将你从平静、清明的中心拉出来的情绪，保持超然的态度。爱你自己表示你以慈悲肯定你自己。当你愿意给别人看见你是谁的时候，你为他们打开一扇门，使他们也可显露出他们真正的自己。

　　批判是爱自己的一个阻碍。当你批判别人，你就造成一种分离感。当你对另一个人有意见，好比你看著他说:“这个人看来像是个懒骨头，或一个失败者，或衣服穿得真糟。”你会创造一个讯息给你的潜意识，即在这世界里，如果你想要被接受的话，你的行为一定要合于某些特定方式才行。

　　借著你的批判而排拒别人于门外，你就在潜意识中设下一个讯息，即你只在某种情况下才会接受自己。这将会导致一个自责的内心对话。同时也会从外在世界带回许多的负面形象，因为你一旦送出这些画面，你就创造一条它们可藉以回来的通路。

　　看看你送给别人的讯息都是些什么。你是否怀著爱来接纳他们，而不带任何批评或贬损？你向他们微笑吗？你友善吗？你让他们对他们自己感觉很好吗？或著你不跟他们打招呼，就自己找了个位子坐 ？

　　如果你接受他们，即使只是心灵感应式的(在自己心里)，你将能帮助他们找到他们的大我。而且你将会发现别人也用更充满爱的方式来接受你。

　　\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

　　你对实相的信念 创造你的生活经验

　　它能以微妙的方式发生。如果你认为人们不接受你之为你，而你必须取悦他们，你就会将那样的人带进你的生活中。你可能会发现你总在朋友感到疲倦而不想付出时见到他们。

　　不管你对朋友或任何在你生活中的人，有什么样的信念，它们都会那样地实现。如果你说:‘此人让人感到温暖，而且对我很亲切。’你便会在你们的关系中，创造出这样的感受。

　　要进入更高的自爱感觉中，你可以开始认出你认为世界是如何运作的。如果你认为世界是冷酷无情的，或你必须很辛苦才能完成一件事，那么那个信念就会阻挡在你与自爱之间。

　　信念就是你对实相所认定的真理。

　　也许你会说:‘如果我向人微笑，他们也会对我微笑。’对你而言，这可能是实相，但对别人而言，却不一定是。

　　的确，因为这样的信念，可能会使你潜意识地选择只对那些会对你微笑的人微笑。如果你相信别人绝对不会回你一笑，那么你将自动地选择向那些绝对不会回人一笑的人笑。

　　如果你想经验一个有情的世界，并支持你自爱的形象，那就开始看看对于这世界，你是怎么对自己说的。藉著改变你的期望，你将能改变你与人及与世界的遇合。

　　有此一说:“世界不一定公正，但却很精确。”这指的是你得到的正是你所期待的事物，而且你也相信你将会得到。如果你在一个你"明知"很难赚钱的行业中工作，而你说: “在我这行，没有多少人能赚到钱。”你将会为自己创造那样的事实。

　　你对现实所抱持的某种看法，将会是你的经验，这不止是对你的事业而言，也是对你在那行业将会遇到的人而言。

　　你所需要的只是改变你期待的事件，而你将经验到一个全然不同的世界。

　　自爱的另一个特质是宽恕。你们有些人总挂在老问题上，一次又一次的在感觉愤怒。也许是对你自己，或对一个有负于你的人。大我了解什么是宽恕。如果有任何你坚持不放的愤怒、伤害、对别人的反感，那你就会将它们保存在你的灵光里。

　　你生气的对象会受影响，但还是你受的影响最大。你心中对任何人怀抱的感觉，都会滞留在你的灵光里。这些感觉像个磁石般地吸引来更多同样的事物。

　　宽恕绝对有道理，因为它会洗净并治愈你的灵光。

　　爱自己也同时涉及到谦逊，那是由内心而非由自我(ego)的表现。谦逊说:“我是开放的，我愿意倾听。我也许没有所有的答案。”

　　谦逊是个让你接受更多的特质，因为谦逊意涵著开放。它并不暗示著缺乏自信，却是对自己有更大的信心和信任自己。只有那些对他们自己是谁感到自在的人能表达谦逊 。

　　那些表现出最高傲或最冷漠的自信的人，其实正缺乏他们试图投射出来的那种特性。那些爱自己的人显得非常亲切、慷慨、仁慈；他们以谦逊、宽恕和接纳表现他们的自信 。

　　如果你认识一些似乎非常聪明的人，他们贬损他人，排斥朋友，使人们对自己感觉很差劲---不论他们说得多漂亮，或他们教给你什么，你都可以很笃定的说，他们并不爱自己。

　　爱自己涉及对你是谁有信念、信赖和信心，而愿意据以行事。只是去感觉那样的信念是不够的；你必须在你的外在世界里，体验到它。

　　你是一个有物质存在的人，你的喜悦来自在你四周看到那些表现你的内在美的事物---花园、花朵、树木、你的房子、海洋。这些都是你信任自己而行动，及你以行动遵循你的路和憧憬的报偿。

　　爱自己的终极挑战就是据以行事，对人们说出你心中的话，并在这个世界上，创造出你的天堂。

　　只是付出及散发爱是不够的，爱自己同样也来自接受爱。如果你为每一个人付出你的爱，但他们无法接受，那么你的爱将无处可去。借著愿意接受人们给你的爱，其实你就服务了每一个人。

　　你能给别人最伟大的礼物之一 就是开放胸怀接受他们给你的爱。

　　任何一种异性或同性朋友之间的关系，其成功的程度要看每个人能接受对方的爱的程度。即使你付出了百分之百，如果对方只接受百分之五十，那么你给他的已打了对折。如果他只回报你百分之五十，而如果你只能收到其中的百分之五十，那么你得到的只有百分之廿五，以此类推。

　　结果是，你们由彼此体验到愈来愈少的爱。若你想在生活中体验到更多的爱，要愿意接受别人的礼物:爱、友 谊和支持的表示。

　　如果每一天你想将你的大我带进你的生活，而增加你对自己的爱，那么你不妨找一项灵魂的特质，当你有时间时，就让自己想这份特质。这些特质有些是:和平、感激、谦逊、和谐、喜悦、感恩、健康、丰盛、自由、宁静、力量、正直、尊敬、高贵、慈悲、宽恕、意志力、光亮、创造力、优雅、智慧和爱。

　　借著想起或冥想这些特质，你会将把它们吸引到你的灵光里，增加它们并使人们能在你身上认出这些特质。你想什么，你就是什么。如果你每一天都能挑选一个大我的特质，沉浸其中并与之认同，你所创造的将会是一个你自己的体验。

　　爱自己涉及到尊重自己，活在更高的目的里。当你看重你自己、自己的时间、爱和憧憬，别人也会如此做。

　　在你与朋友会面之前，自问你们在一起能创造的最高目的是什么？你曾不曾到别人家里，心里其实想走，却又犹豫不决，不想伤了别人的心？如果真是如此，你不就是将他看得比你自己更重要吗?

　　冥冥之中，你在心灵感应的层面上，带给他不必尊重你的时间或你这个人的讯息，那么不久之后，他认为你理当如此，就没什么好讶异了。

　　每当你看重、尊敬你自己，对你自己是谁说实话，采取适当的行动，你不但会使自己演进，同时也会因为你的示范而协助别人。

　　不能对别人说"不"，反映了一种世界观，即别人的感觉比你的还重要，他们的权利比较重大，应予优先考虑。当你这样做时，你将会在内心创造能量封锁的状况，其中贮集的憎恨、愤怒和伤感，全滞留在你的灵光里，而引来更多同类的事物。

　　自爱发自你的内心，温柔待人，无条件的付出你的爱。有些人以为自爱意指强有力的行动，以侵略性的方式 运用意志力而否定别人的权利。

　　你见过那种人，他们遂其所愿，而一点都不在乎他们对别人的影响，你称他们无情残忍。而常常以相同的方式，你对自己也是具有侵略性的，一部份的你主宰、控制了你的其它部份。

　　有时候意志力表现得像是个敌人，试图强迫、指挥、或强要你做某些事情。就像是你的父母，站在你头上。把事情弄得更糟的是，你也许以为它试图强迫你做的事，是为了你最大的好处。

　　比方说吧，你可能经常会贬低自己，原因是你认为自己没能够更有条理，或一再的拖延，不肯开始做你要做的事。你也许列了一张长长的清单，写满了你该做的事，而如果你没有照著做，内心就觉得很惭愧。

　　你将意志力当作是对的，而认为另一个在抗拒意志力，使你不做某些事的自己是错的。在这个案例中，你在使你的意志力对抗你自己。这抗拒也许是你的大我制造出来的，他让你不去做某些事，并指引你走向其它的 路径。

　　如果你意志力能和你的心一齐应用，帮助你遵循一条你热爱的道路，那么你的意志力将能够帮助你增加你对自己的爱。意志力可以指引你的焦点。当意志力与你爱做的事结合起来，一切的可能性都将是无限的，而你可以超越的界限也是无限的。

　　你有没有注意过，当做你爱做的事，比如你喜爱的嗜好，你能够一次做几小时，而且能很容易地对使你分神的事说不?

　　意志力是一种力量，就像是一条河，你可以顺流而下，或试图逆流而游。你能用它来召唤、邀请自己走向更高的路，或者，你也可以持续不断地为自己明显的踰越界限而处罚自己。

　　那一个系统提供你前进的动力?你的意志力是否会借著使你将焦点集中在你更高目的之路，并创造行动的意图和动机，来帮助你增进对自己的爱?

　　\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

　　最后却非最不重要的一点 别把自己太当真

　　嬉笑、游戏。如果某些事不太对劲也非世界末日。幽默这特质也许是走入自爱的最大门户之一。笑、对别人微笑，及将问题放远一点来看的能力，是一个演化的技巧。

　　那些来自于自爱的更高层次的人，常是幽默的，口角春风，喜欢将别人孩子气的调皮模样引出来。他们很愿意是自然而随性的，常会找到理由微笑，总是有办法让别人感到轻松，而使他们对自己感到快乐。

　　下周，当你看你生活中的人时，问你自己(不带批判地):这些人爱他们自己吗?

　　如果你跟他们相处有困难，看看问题所在，自问，在那方面他们是否爱他们自己？送给他们慈悲，供他们在以任何方式创造他们的最高善时，能被运用到。享受你方才送出去的爱，就好像它回到你身上，供你能运用在你的最高善之上。

　　游戏练习--爱自己的艺术

　　1. 你如何知道自己是以爱自己的方式在做事或思考?

　　2. 如果你做的每件事都是一种自爱的行动，那么你的明天将会是怎样呢?

　　3. 如果在以下的范围:你的身体、你的亲密关系、你的工作或事业等等各方面，你都是自爱的，那么你的行为将会是怎么样的?4. 如果在你的关系、工作和你的身体三方面，你都是爱自己的，明天你要做什么?列出在这三方面，你要做的三样明确的事。

　　如何让自己喜悦？

　　我们说，一切为了喜悦。

　　那么，问题就只有一个：如何让自己喜悦？

　　让自己喜悦，好像是很简单的事情，其实又好像不是那么简单的事情。

　　简不简单，各位好好的问自己就行了：

　　在我一天的生活中有多少时间是感觉到喜悦的？在我一周里，有多少天是感到很快乐的？

　　据我的观察，这个世界上很多人们活得并不怎么开心，即使他们拥有再多的东西都好。

　　这个世界上每天都会有人自杀，他们为什么自杀？如果不是在生活中感觉不到喜悦，他们为何要结束自己的生命？（各位注意哦，这些自杀的人并不是因为他们贫穷、生病才自杀的哦，他们很多人拥有我们想象不到的财富，拥有健康的身体。）当然这是非常极端的例子，再"好"些的例子：现代人忧郁症、焦虑症、精神病、亚健康等等都是十分普遍的现象，这就反映了确实很多人活在一种并不是十分喜悦的状态中。以安东尼罗宾的说法，这个世界上很多人活著离死去只有一步之遥，他的意思大概就是很多人的情绪大部分时间都是处在一个十分低迷的状态。

　　人们为什么不快乐？因为他们不知道如何让自己快乐。

　　那么，如何让自己快乐呢？

　　安东尼罗宾的30天课程一开始有说到一段话，我蛮认同的。他说，不管你想要做些什么，你要通过学习才能做好它！你想要成功，就要学习如何成功；你想要赚钱，就要学习怎么赚钱；你想要健康，就要学习如何健康；你想要和家人好好相处，那你应该学学如何和家人相处；你想要去溜冰，就要学习溜冰。。。人类做任何事情其实都是一个学习的过程，从不会到会的过程。

　　如果说让自己喜悦是人类生下来就有的能力的话（小孩子好像比我们更容易做到让自己快乐？^\_^）那么，随著我们慢慢的长大，很多人似乎都渐渐失去了让自己快乐的能力了。所以，我们需要重新去学习、去找回让自己快乐的能力。

　　现在很多人追求成功，于是人们去学习如何成功，成功学于是大行其道。然而人们忽略了一个问题：

　　到底为了什么要成功？追求成功的目的是什么？

　　如果人们有好好去想想，他们会知道，其实他们追求成功，只是为了让自己感觉更好、让自己更加幸福快乐而已。然而他们不了解这个问题，在他们在追求成功的过程中，他们感觉到的不是喜悦，而是辛苦劳累。他们认为成功了就会过得很好。他们不知道的是，所谓的成功，并不一定能够保证给到他真正想要的喜悦。也就是说，所谓的成功，其实只是幸福喜悦的影响因素，而不是决定因素。而就像我之前说过的，如果失去了"过程的喜悦"，就算得到了"结果的喜悦"又有多大的意义？

　　所以，如果你知道了其实我们真正想要追求的并不是成功，而是喜悦的话，那么比起学习如何成功，我们是否更应该去学习如何让自己喜悦呢？

　　我们说，人类无限的喜悦潜能不在外境而在心境，不在事件而在念念之间。人类的喜悦并不取决于你拥有多少事物，不取决于你是什么人；而取决于你怎么看、怎么想，取决于你能否去感赏你所拥有的。

　　所以，先不要管你现在身处什么状况，比起如何改善自己的处境，我们其实更迫切需要做的是，如何在现有的处境上改善自己的心境，让自己在现有的状况下就能够拥有更多的喜悦。先不要太在意你的处境，相对你的处境而言，你的心境对于你来说其实是更加真实的。因为你的感觉你自己最清楚！！不管你是什么处境，不论你身处任何状况、遭遇任何问题，不论在别人眼中你是什么样子，你自己喜悦与否、幸福与否只有你自己最清楚！！

　　而你可以放心的是，只要你的心境改变了，在吸引定律的作用下，你的处境也会渐渐的跟著改变！李践老师曾经在他的讲座中讲过，只要你的内在世界对了，你的外在世界也会跟著对了！

　　所以，如果我上面所说的你能够理解的话，如果你想要让自己生活的更加幸福快乐的话，就让我们一起来学习研究如何让自己更加的幸福快乐吧！^\_^

　　让我们一起去学习喜悦之道，一起让自己生活得更加的幸福快乐！o(∩\_∩)o...哈哈

　　1、有钱有闲的感觉真的太太太美好了！o(∩\_∩)o...哈哈

　　2、每天轻轻松松做著自己喜欢做的事情，金钱就源源不断的流向我，感觉真的太棒啦~~o(∩\_∩)o...

　　3、我可以自由自在的买任何我想要的东西，不会受到金钱的任何束缚，太爽啦

　　4、我可以在任何时间去做任何自己想做的事情，真的是爽到飞天！！

　　5、我买了自己喜欢的豪华电动按摩椅和最漂亮的豪华水族箱，还有超棒的立体音响组合。我舒服地躺在按摩椅上，一边观赏著水族箱里一条条可爱的鱼儿悠然自得的玩耍，一边欣赏著美妙动听的天籁之音，哇，真的是仙人一般的享受。。o(∩\_∩)o...

　　6、我居住在世界上最美丽动人的地方，住在我宽敞舒适温馨迷人的别墅里面，四面鸟语花香，有山有水，绿油油的草地、美丽的花草树木、清澈的水流、蓝蓝的天空、一阵阵清新温暖的风吹过。。。哇，就像那人间仙境。。好幸福好幸福啊~~o(∩\_∩)o...

　　7、在我喜欢的时候，我和宝贝到世界上最浪漫迷人的地方去旅行、去度假，去体验这个世界的精彩万分、绚丽多姿。。太幸福了o(∩\_∩)o...

　　8、我会去美丽的珊瑚礁潜水，欣赏著那五彩斑斓的珊瑚礁，感受著可爱的热带鱼儿从身边游过，那种感觉真的太棒！！

　　9、我会到浪漫多情的夏威夷沙滩看美女、晒太阳、玩冲浪。。将自己的皮肤晒成健康性感的古铜色。。爽！

　　10、我会到美丽的大雪山滑雪，堆雪人，打雪仗。。体验这那冰雪世界的迷人感赏。。爽！

　　11、我要到世界上最豪华的大酒店开房住一个星期！享受第一流的服务，过一过暴发户的瘾o(∩\_∩)o...哈哈

　　12、还有好多好多我喜欢做的事情等著我去做，我实在是爱死这种有钱有闲的生活了，我实在是太喜欢这种美妙的感觉了。。

　　13、我知道，只要我愿意，在某一天，这种感觉一定会时时刻刻的陪伴著我。。。