　　目 录

　　推荐序 人生是可以由自己控制的 尼尔．唐纳．沃许

　　前 言 使用这股力量的四个顿悟

　　第一部 你的内心世界

　　1 实现自己想要的人生──善用情绪的力量

　　2 完成梦想的秘密──透视情绪的本质与价值

　　第二部 情绪的命运开关

　　3 操作你的命运开关──调高正向感觉的音量

　　4 选择有创意的情绪──12种对你有益的正向情绪

　　5 避开破坏性的情绪──12种对你有害的负面情绪

　　第三部 随时随地保持情绪平衡

　　6 掌握转换情绪的技巧──15个有效的策略

　　7 心想事成的公式──建立新的情绪习惯

　　8 带领自己脱离黑暗──生活中的11件照明器

　　9 实现目标的方法──专注在4大关键情绪上

　　第四部 回归正轨

　　10 向前迈进，感受快乐──如何在逆境时刻扭转乾坤？

　　11 让美梦成真──如何使用命运规画工具？

　　附录：命运规画工具一周查核表

　　推荐序

　　人生是可以由自己控制的

　　尼尔．唐纳．沃许

　　我所认识的人当中，很少人过的是自己想要的生活。大部分的人是为了某些事而工作、为某些事而努力，或是为了达成他们想要的目标而拚命奋斗。有些人劳碌一生，却只是勉强过得去；还有些人表现得相当杰出，但却仍然不是过著自己“想要”的人生。他们可能很幸运，可能“抓对了潮流”，但是他们的生活并没有带给他们心中真正的渴望。

　　令人讶异的是，很少人了解，人生的用意从来不是如此──而且人生不一定要这样。许多人只是勉强为他们的“人生”寻找某些层次的满足，这些人在很久以前就放弃了自己的梦想，而且大部分的人从来没有想过人生是自己可以控制的。但人生是可以由自己控制的。

　　人生是“可以”由自己控制的。

　　人生不仅是某种你可以控制的东西，它还是某种你每天都在控制的东西。如果这句话的前半段是个惊奇，那么后半段一定是颗超级炸弹了。其实，这句话的前后两段都是千真万确的，而且这些字句可以改变你的人生。

　　想一下你手中这本书。这本书是怎么到你手上的？它是在什么样的情况下被摆到你的眼前的呢？你认为自己和这件事有关系吗？这个嘛，当然有关系。是你把这本书拿起来的；是你开始阅读这本书的。不过我是以更深的层次在谈这件事。是什么事情“促使”你拿起这本书的？是什么“原因”让你开始阅读这本书的？一开始，它是如何到你手中的呢？世界上的书成千上万，为什么这本独特的书此刻刚好受到感召，来到你的面前，或是吸引你去看它？

　　我会告诉各位其中的原因。

　　在你心中的某处（或许是在心中的最深处，不过是在你心中的某处就对了），有一种想法，而那种想法一直是由情绪支撑的。你的想法是：“我希望我的人生改变”。而支撑这个想法的情绪是一种迫切的渴望‥‥一种非常深切、真实、迫切的渴望。

　　情绪之于你的想法就如黄金之于金钱。少了黄金的金钱是没有价值的，少了情绪的想法也只不过是资料罢了。如果你思考一种想法，并以情绪来支撑这个想法，这个想法就会变成一种有创意的力量。

　　许多人会认为情绪是有害的。“好了，好了，别那么‘情绪化’！”你听别人说过多少次这样的话呢？即使是正向的情绪也常常无法发泄：“嘿，嘿，冷静下来。别那么‘兴奋’。”

　　然而，把这本书放在你手中的正是情绪。你的渴望将这本书放在你手中。

　　请“相信”这一点。

　　本书将提供你改变命运所需要的所有工具。现在只剩下一个问题：你会使用这本书吗？你会“注意”这本书同时“阅读”这本书吗？如果你的答案是肯定的，那么你正朝著自己一直渴望拥有的人生迈进。

　　我并不是要跟各位说，从现在开始一切都会很顺利。事实上，使用本书所提供的工具是需要纪律的，是要有决心的。但是，如果你做到那几点，就一定能够带给自己一个快乐、平静和满足的层次，而这个层次胜过你所知道的任何层次。

　　准备开始阅读本书的这一刻，要了解人生并不是发生在你身上的一切，而是透过你所发生的一切，这一点很重要。

　　到底有多重要呢？哈，没错，那就是问题所在，不是吗？

　　答案就掌握在你的手中。

　　本书或许是你阅读过的书籍当中最重要的一本。我很感激佩姬．马克尔完成了这部著作，我相信你也会感谢她。那么就快点将这本书读完并开始应用书中的原则吧！

　　当你此刻握著这本书的同时，你的命运就掌握在自己的手中。这么说一点也不过分。

　　前 言

　　使用这股力量的四个顿悟

　　我早年大部分的日子都生活在监狱里，而我并不自觉。我想到以前的那个我和现在的我，彷佛判若两人。我耗费了许多年的时间，付出了许多的辛苦努力，再加上自己的四个顿悟，才从一个困惑、不快乐的青少年，转变成一个有自信、知足的女人，懂得管理自己的情绪和命运。

　　如今，我是一名谘商师和我自己所谓的“目标实现顾问”，激励个人、职业运动员和组织团体，连结他们的热情、创造目标、努力发挥最大的潜能。我从事这份工作已经二十五年了，而我所学习到的见识和技巧，让我能够协助许多人创造他们想要过的人生。但是从前的我并不是经常如此热忱、乐观、怡然自得。十几岁的我和年轻时期的我居住在一座消极负面的监狱里，完全不知道要逃离这座监狱的关键，就是要利用自己情绪的力量，并运用这股力量来创造自己想要的人生。

　　随著时间的流逝，我发现，尽管情绪看起来似乎锐不可当，我们却有能力控制情绪，就如我们有潜力创造自己的命运一样。我了解到，那就彷佛我们每个人都有一个“命运开关”，一块调光开关板，每一个开关控制一种情绪配档（如快乐搭配悲伤），而且我们有能力上下移动这些控制杆，创造或增加正向的感觉，并将负向、无建设性的感觉调到最低的程度。然而，就像许多人一样，刚开始，我认为自己的情绪是由别人和外在环境所控制的。我必须发现自己的力量，并学习如何使用这股力量。

　　顿悟一：除非知道自己身处监狱，否则逃不出监狱

　　回顾青少年时期，当时的我可悲、寂寞、没有安全感。悲观的感觉限制了我，而且就像许多有烦恼的人一样，我喝酒，因为喝酒让我觉得好些，暂时好一点。短暂的几个小时里，酒精会让我忘掉自己的痛苦，体验到自信和快乐，可是隔天，所有负面的感觉会全力反击，然后我发现，自信又再度消失了。我不知道要如何替自己的悲哀寻找一个比较永恒的解决办法。

　　有好几年的时间，我既气愤又沮丧，没有人出面帮我整顿我的人生。我太不成熟了，以至于无法对自己的选择负起责任，而且将自己的问题和悲观的感觉怪罪于大家。我等著有人突然跳出来拯救我，等得愈久，我的人生就变得愈难以控制，我就变得更加害怕、更加沮丧，对自己的感觉也愈来愈差。我的日子大多耗在感觉悲哀里，不知道我有能力改变自己的感觉和自己的人生。

　　十七岁那年的某一天，是我最低潮的时候，当时我已经和受人欢迎的足球校队戴夫交往将近三年了。戴夫第一次约我出去时，我既惊讶又高兴，因为我无法想像为什么他想和我在一起（当时我的自我价值感相当低）。戴夫对我热情如火，不久后要我当他的女朋友。

　　知道他爱我，让我抱著某些希望，以为有一天快乐和幸福会完全取代我的痛苦感，我并不明白唯有“我”才能够替自己创造那些情绪。某一天，戴夫告诉我，他希望我们的关系能够“休息”，而且他已经开始和另一个女孩约会了。

　　我已经觉得自己很糟糕了（而现在想到这件事，这可能就是他和我分手的主要原因），而且人生好像不值得过下去似的。当时的我深信自己再也不会开怀大笑、微笑，或者再也不会感到喜悦。就像许多人一样，我认为快乐是：当好事发生在我们身上时，我们如魔法般地坠入一种状态。当时的我并没有想到，快乐是某种我们为自己创造的东西，而且即使在人生面临挑战时，我还是能够觉得满足。

　　几年的时间过去了，我和许多异性交往，也享受过几段长期的恋情，但是这几段恋情从来没有给过我任何持久的安全感或稳定感。我需要我的男朋友们不断给我保证，还一直担心他们是否会欺骗我。最后，无论一开始那段感情多么看好，最后全都被我的局促不安给破坏了。

　　因为男人无法给予我所追求的快乐和平静，我试著透过工作和赚钱获得快乐和平静。身为打工一族，我喜欢用钱去买最流行、一件要价美金五十元的牛仔裤，拥有花钱的能力让我对自己有好感。高中毕业时，我拥有一份销售电脑的工作，穿著套装，和客户谈公司产品的优势。我喜欢在赚取稳定收入的同时，还能够影响客户的决定。

　　不过这份工作并不是一直那么顺遂。我很沮丧，我服务的那家公司里的所有一切和公司的经理们都“不对劲”。我认为他们的态度讨厌死了，而且我讨厌别人告诉我要做什么。我很不开心，并且归咎于他们。他们要我去参加表现改进计划，而我一无所获，因为我看不出工作上的任何困难怎么可能是我造成的。我从一个部门换过一个部门，寻找更好的合作伙伴和工作，但是似乎所有的事都无法调整我的态度或不快乐。

　　再一次，我向自身以外寻找问题的答案。我认为，如果我可以安排理想的工作环境、完美的男朋友，还有其他一切都配合得当，我就会觉得自己的人生好极了，就不需要再忍受不安全感、愤怒、嫉妒或是悲伤。我仍旧不了解，无论我走到哪里，我都带著自己的不幸，为自己制造了一座监狱。

　　之后有一天，公司为了一年一度的提升士气活动，请来一位名叫包伯．普克特（Bob Proctor）的励志专家。我发现自己坐在第一排（现在坐在第一排对我而言是正常的行为，但是在当时绝对不是，当时的我不喜欢被人注意，除非我认为引人注意是有必要的），在专心聆听包伯演讲的时候，我觉得他提到的许多事情很有道理。他卓越的才华和智慧令我敬畏，当他讲到下面这句话时，我体验到我的第一个顿悟：

　　除非你知道自己身处监狱之中，否则你逃不出监狱。

　　他这句话的回响似乎贯穿我整个身子，我觉得自己非常兴奋。我突然明白自己其实住在一座监狱里，一座由恐惧感构成的监狱，黑暗、冰冷，而我就是创造那座监狱的人。

　　我的负面情绪并不是很极端或是到了无法控制的地步，可是一种持续的不安全感一直折磨著我，令我觉得卑微而不重要，而且经常害怕失败（就是因为这样，我气势汹汹地抱怨别人工作时态度傲慢）。在内心最深处，我没有自信。当然，我拥有一份不错的工作，但是我只是接受了开放给我的机会，所以我并不认为我的成功是因为自己的关系。我不敢梦想自己真正想做的事。我害怕如果我订了一个目标而没有达成，那种失望会是精神崩溃。

　　至于感情方面，我的态度是“经验过、体验过”，而且当时的我确信爱情等于痛苦。难怪我只是一股脑儿投入自己的工作，那是我认为自己可以控制的一部分人生，尽管如此，我打从心底还是害怕会搞砸。我没有目标或命运感，只有一种挥之不去的焦虑，无论我的人生是什么，我最好尽力而为，希望我所寻找的欢乐有一天会奇迹式地出现。

　　对自己的命运没有懂憬，没有感觉，我的确是生活在一座监狱里。包伯．普克特的话让我起了共鸣，我在心中一遍又一遍地仔细思考他的话。有一天，我站在市中心，在办公室附近一条繁忙的街道上，当时，云层突然散开了，一道道阳光温暖了我的脸庞。我有一种排山倒海的感觉，我要做某件大事，针对许多像我一样既不快乐又困惑的人，让他们的人生做出正向的大转变。我对这个“某件事”没有一点概念，但是既然我知道我在一座监狱里，而且有一条更理想的道路等著我，我决定打破自己的限制，创造快乐的人生。

　　我明白我拥有自己监狱那道门的钥匙，也就是要由我掌控那些使我沮丧、阻碍我的毁灭性情绪。我知道，如果我做得到这一点，我就会找到激励我向前的自信、热忱和乐观。我以前并不知道如何控制自己的感情，但是我很清楚，学习控制感情是我最重要的挑战。

　　我开始认清，我的老板和我的男友并没有能力为我创造比较快乐的人生。我是唯一能够塑造自己命运的人－－我的自我成长旅途就此展开。

　　顿悟二：单单知识是不够的

　　我坚持要对我的情绪、我的抉择和我的人生负起责任。我想实现我在这个世界的命运，也就是云层散开那天我所得到的感召。我认定我的工作是要靠自己找出整顿自己问题的方法。

　　我的人生在许多方面都有建设性的转变：我是一家大型电脑公司的全国行销总监，我的财富正在累积当中，而且拥有许多非常好的朋友和相当令人满意的生活，但那是不够的。我正满怀热情地研究自我改善。“热情”可能是保守的陈述，因为我对过程深入钻研，变成了自我成长上瘾的人。任何一场励志研讨会，只要能够参加，我都会到，不仅热切地排队等待，希望能抢到前排座位，还赶紧去买演讲者推荐的所有励志书籍和CD。我读过的书胜过小型公共图书馆的藏书；我聆听大量的有声节目，那数量比大部分的录音工作室所制作的节目还要多；此外，我参加更多的研讨会，一天不只花上好几个小时，我还四处旅游以便参加所有的研讨会。我投资在自我成长产品上的金钱比大部分人投资在买房子的金钱还要多，然而，在我看来，针对自己的目标所投入的一切努力，显然并没有令我心满意足。

　　经过十一年的研究，我开始强烈怀疑所谓达到快乐和有所成就的策略。我认为自己应该一直都觉得非常好。但是，永远处在高兴状态的期待，使我无法认清自己已经努力到什么地步，而且我开始失去信心，再次感到害怕和绝望。有一天，我又参加了包伯．普克特的演讲，当时普克特是我最喜欢的励志演说家。这一次，在听到他下述这句话时，我获得了第二个顿悟：

　　单单知识是不够的。唯有理解才能开始实际应用。那样才会引导你到达你想要的境界。

　　这真的是“恍然大悟”的时刻。我了解到，聆听所有我能找到的励志专家的见解，并不能让我对自己的人生取得控制权并塑造我的命运，因为我并没有将他们的智慧内在化。我把他们的智慧写在便利贴上和日记里，但是并没有将我自己与这些内容连结在一起，所以我无法真正了解其中的真谛，也无法将之应用在生活上。我过于忙著恭贺自己成为探求真理的人，以至于无法减速下来，消化我接收到的内容。甚至连我该对自己的命运负责的概念都没有真正听进去。不知不觉地，我一直期待那些励志演说者帮我做到这一点。

　　由于这个顿悟，我逐渐培养起更深入了解的热情。我明白我必须应用自己学到的东西，实际体验这些老师们传授给我的真理。我开始思考他们教我有关情绪的部分，并更进一步查看如何体验自己的感觉。我知道保持正向很重要，为什么要做到却很困难呢？为什么我那么容易就陷入愤怒或自我憎恨的陷阱里？许多事情都会激怒我，让我感到消极。与其让我的情绪继续支配、限制我的人生，我想该是更进一步探究的时候了－－要找出受情绪支配的原因，以及该如何处置情绪。

　　顿悟三：毒药只要一点点就足以害死人

　　这时，我嫁了一个相当不错的男人－－查尔斯。我一辈子都梦想有段快乐的婚姻，他风趣、热情又有爱心。我也自认已经克服了许多不安全感，可以面对一段健全、忠诚的感情关系，但是实际上，我并没有准备好。我不知道的是：无价值感仍然深植在我的心中，所以，即使我已经将这位很不错的男人引进我的人生里，然而潜意识里，我还是在破坏这段感情。我害怕如果我拿我们婚姻当中的任何问题来面对他，他就会生气，会离开我；因此，我压抑了难熬的恐惧情绪和自我价值低落的感觉，假装一切都很好。他没有讲出他的需要，而我也没有把我的需要说出来。

　　同样在参加包伯．普克特的研讨会上，我再度有了顿悟。包伯把两个透明杯子放在桌上，两个杯子都是半满的，一个杯子装了咖啡，另一个杯子装了水。他舀了一茶匙的水，放进那个装了咖啡的杯子里搅拌，可是我看不出那个杯子有什么改变。他又加入另一茶匙的水，一茶匙，又一茶匙。一直等到他加了好几茶匙的水，我才开始注意到咖啡变得比较透明。包伯解释，这代表正向的情绪在负面心态的人身上所产生的效应。

　　我坐在那里，他的话我听进去了，而且试著把他的话应用在我的人生。我承认，我必须要有许多正向的能量才能克服我的愤怒、悲伤或无价值感。

　　接著，包伯将一茶匙咖啡加入那杯清水中搅拌。我立即察觉到那杯水的颜色改变了。他解释，这是负面情绪在正向心态中的效应：它就像一丁点的毒药。包伯的话变成了我的第三个顿悟：

　　“毒药只要一点点就足以害死人。”

　　这句话完全正确。虽然大半时候我都觉得自己的人生稳步前进，但是每当生活出了状况，负面情绪油然而生时，我立刻就回到了惨绿少年时期经历过的那种身心交瘁、绝望的感觉。如果有同事批评我，或是查尔斯和我发生争执，我所有的正向感觉就都不见了，取而代之的是愤怒、难堪和无价值的感觉。最小量的毒药也会抹煞我的正向态度。

　　当时的我说服自己，所有这些激励大师都过著完美的生活，没有任何嫉妒、愤怒或自我怀疑，所以只要我出现这些负面情绪，就会觉得自己很糟糕。我没有想办法变得更正向，反而让那种有毒的感觉支配我的体验，然后再因为没有善加控制自己的情绪，而觉得糟糕透顶。

　　我开始明白，我对自己的期待根本就不切实际。原来，专家们并不是告诉我不能体验负面的情绪，而是教我必须控制负面的情绪在生活上所造成的影响，别让它像氰化物一样，毁了我的前景。我必须逐渐养成从悲观的感觉中仍知道自己能做什么的习惯，然后迅速将自己抽离负面的情绪，回到正向的情绪状态。

　　了解第三个顿悟之后，我开始将包伯的话应用在生活上，不过为时已晚，已经无法挽救我的婚姻。我一直很害怕自己的负面感觉，拒绝去探究它，而它们在我的感情关系里就像毒药。

　　现在回想起来，我的婚姻里有满满的爱、关心、忠诚和忠实。尽管如此，我当时还是没有体验到感恩，只觉得毫无价值。其实更挥之不去的，是我总觉得自己不值得拥有快乐。查尔斯和我都很不开心，我们的关系开始散了，才不过短短四年，我们便离婚了，两人的住处相隔二、三十公里。当然，我们两个人都非常疼爱我们的儿子米修，衷心希望给米修最好的一切，所以我们拥有共同监护权。出乎意料，我的前夫和我创造了一份稳固、尊重而亲爱的离异父母关系；事实上，我们还是朋友。如果我早几年认清自己那种有毒的无价值感，我们是没有必要离婚的，而了解这一点实在令人难过。

　　顿悟四：想要拥有全部，就必须愿意放弃全部

　　我的自我发现之旅持续进行了好几年，而我正在发展自我意识和自己的认同感。在许多方面，我认为自己终于开始感受到成功和快乐。我逐渐感受到幸福和满足，而且很喜欢身为人母，喜欢照顾我的儿子。我既享受单身女郎的生活，又能投入许多时间培养我和米修的关系。除此之外，我在一个极佳的社区里买了一间装潢得漂漂亮亮、有四个房间的房子。我过得很好，钱一年赚得比一年多。我了解我正朝著帮助他人的命运之途迈进。

　　当我有意识地努力发展价值感时，我对人生感到乐观，而且比以前更有安全感。我勇敢地面对自己难熬的负面情绪，从中了解自己能做什么，主动选择更正向的感觉，来取代负面情绪。然而，还是有一些不足的地方，就在我进步的同时，我知道自己有能力创造更多。

　　有两件事折磨著我：忧心财务，以及害怕自己可能再也找不到爱情，我不懂自己为什么那么焦躁不安，一直感觉到不足。我不知道正是我自己的情绪造成那种模糊的不满足感，因为这些情绪难以捉摸，所以我常常认不清它们。我的正向感觉明明就在那里，但是好像都很微弱，我必须使尽力气才能听见它们的声音。

　　我以为更努力一点，就可以“加速”成功，让人生提升到一个全新的层次，但是我很快发现，无论自己多么努力也没有到达目标。因此，我紧抓住自己获得的一切，同时，没有达成目标所衍生出来的负面思维和感觉仍旧啃噬著我。我所享有的成功导致我想要更多，我想如果我再赚更多的钱，就会不那么焦虑、会比较平静。但是在我愈努力想保住我所拥有的、并抓住更多东西的同时，却愈觉得害怕。

　　我的收入竟开始下滑，而我拚命想找出自己在工作上犯了什么样的错误。为了促进生意，我冒了些必要的风险，但我不了解的是：把注意力放在我并不想体验的事情上（那就是：害怕、焦虑和不足），等于阻碍了自己，使自己没有办法得到“真正”想要的东西，也就是：知足、平静和富裕。我试著去相信心灵导师和专家的话，他们说，只要我接受事业成功，成功就是我的，但是我却无法感觉自己确定能赚更多钱。我很害怕失去自己的事业和自己的家，也正是陷入负面情绪的漩涡之中。我进而质疑自己，我怎么会有胆量去教导别人如何成功呢？那种自我怀疑的程度已经让我之前努力的一切岌岌可危。

　　幸运的是，我读了狄巴克．乔布拉所写的一本书，《福至心灵：成功致胜的七大精神法则》，这本书引导出我的第四个顿悟：

　　“想要拥有全部，就必须愿意放弃全部。”

　　我仔细思考了乔布拉博士的话，并试著将这些话应用在生活里。我了解他的意思：我必须放下如果我失去我的“东西”、就会失去自我的那种恐惧。我也知道如果我那么做，就不会再那么害怕。但是，我有勇气放弃全部吗？

　　事实是：我并不一定真要放弃我所拥有的一切（例如，我不需要交出我的房子），不过我必须“愿意”放弃一切。我必须准备好放弃我所拥有的东西，因为依附在各种情境下的状况，我制造了强而有力的负面情绪。我没有信心的是：无论周遭发生了什么事，不管可能会失去什么东西，我都有能力控制我的焦虑和恐惧，并为自己创造快乐。我害怕如果失去了原本拥有的一切，我毁灭性的情绪会接管我的生活。

　　至于钱财这等身外之物，我也开始明白，如果我相信生活中的一切都能够再次被创造出来－－毕竟一开始我就创造过这一切，那就没有理由要占有。如果你有能力建造，你就有能力再造。在我的头脑里，我知道金钱不过是将内在体验到的富足和财富显现在外，不过我必须由衷相信这一点才行。我终于了解，集中注意力去创造自己想要的情绪，比起努力赢取自己想要的东西，效果更显著。我不需要更努力工作或更努力思考；我需要的是打造和自己的目标相结合的正向感觉。

　　如果我想要有自信，就必须创造自信的“感觉”，然后宇宙的回应就是：协助我达成目标。如果我希望富裕，就必须创造丰富且富足的“感觉”，然后宇宙就会带给我发达兴旺。我了解我和宇宙共同创造出来的东西可能不会以我所期待的方式出现（例如，或许我会引来新客户，不过可能是透过某种意想不到的管道，或者我并不是因为接获额外的生意而挣得我想要的金钱，而是透过其他的来源）。当然，我必须致力善用宇宙赐给我的大部分机会，不过我已经懂得并不需要不断地拚命努力才能达成目标。我可以吸引反映我快乐、富足和自信感觉的情境。

　　当我开始真诚地相信，我代表的并不仅是我拥有的一切（我并不是由我的成就来定义，而且我不需要以物质来证明我的价值）时，生活便开始有了巨大的改变。我创造了自己想感受的情绪，而且内心这股新发现的力量使我得以成长、茁壮，这是我之前从来没有过的体验。

　　四个顿悟塑造了我们的生活和命运

　　在分享我的故事以及辅导境遇类似的人的过程中，我发现这四个顿悟一再受到肯定：

　　1. 除非你知道你身处监狱之中，否则你逃不出监狱。负面的情绪是一座监狱。掌控负面情绪就是打开监狱那道门的钥匙。

　　2. 单单知识是不够的。知识必须有深入的了解和实际的应用作为补充。正向的思维只有在正向情绪的刺激下，才有力量改变你的生活。你的心必须真正相信你可以造就自己的命运，而且你必须主动创造，并将正向感光的音量调高，以便达成你梦想的人生。

　　3. 毒药只要一点点就足以害死人。绝对不要低估负面情绪的毁灭性力量。请记住：负面情绪毒药的解毒剂，就是正向情绪。

　　4. 想要拥有全部，你必须愿意放弃全部。如果你觉得该得到那样东西，那你就可以把它创造出来；如果你创造过一次，就可以运用正向情绪的力量再创造一次。不需要依附各种情境。无论生命中有什么样的变化，宇宙会以其时间和方式回应你的正向情绪，并将你需要和渴望的东西带给你。

　　透过这些顿悟，我很清楚地了解，感觉是相当强而有力的，而且完全塑造了我们的生活和我们的命运。我们愈能认清自己的感觉，从自己的感觉中学习，并控制这些感觉，就愈容易实现我们的目标并找到持久的快乐。我把学习运作情绪当成自己的爱好，现在我教导其他人如何控制自己的情绪力量，如何掌管自己的命运。

　　在本书当中，我将为各位读者说明我所开发的这套方法，这套方法会协助你确认并平衡那股影响你日常生活的强大情绪。我希望各位读完本书时，会积极开始书中教授的各种技巧，创造你想要过的生活。无论你想要什么，个人、职业或财务方面，都是你应得的！我由衷相信，只要你能掌管自己的情绪，就可以为自己创造出那样的东西。

　　如何运用本书展现你想要过的生活？

　　我所创造的运作自我情绪的方法，是从了解情绪的力量和性质切入。在第一部当中，我将协助各位确切了解情绪的巨大力量，希望藉此能激励你有心想控制情绪。此外，我还会解释什么是情绪，以及为什么情绪会对你造成那么大的影响。

　　第二部的重点则摆在了解正向及负面情绪交互影响的方式，以及如何运作这两种情绪。我会告诉各位，调光开关板的视觉意象如何帮助你控制自我情绪，并且说明如何调高强而有力、且有创意的情绪的音量，将自己从向下沉沦的负面情绪中拉拔出来。此外，我还会让各位明白何谓明确的正向情绪，这些情绪会以你可能从来不曾想过的方式嘉惠于你。另外，还可以帮助你多了解自己的负面情绪，不过如果你想实现自己想要的人生，就必须将这些负面情绪迅速转换掉。

　　第三部将提供各位读者更多的指导和实际建议，也就是如何使用你的“命运开关”。各位将会学到“转换策略”，迅速将自己从负面的情绪中拉拔出来，这点可以多加练习，养成习惯，如此才能够维持整体的正向情绪状态。我还会解释如何使用几件“照明器”，我发现这些练习能够极为强而有力地协助人们调高生命中的光亮度和正向性，并驱散阴郁和负面情绪。同时我也会证明，将注意力放在四个核心情绪上如何协助你达成任何特别的目标。

　　一般人时常阅读励志书籍，相当热中其中如何改变一生的概念，然而却没有贯彻行动。不然就是一开始采用某种自我改善的方法，但是当意料之外的挑战出现时，就对这套方法失去信心，而不是更加勤练。在第四部当中，我会送给读者针对难熬时刻设计的特别指导方针，同时提供各位“命运规画工具”的范本。这项工具透过建立使用“照明器”和“转换策略”的习惯，让你更容易移动“命运开关”上的控制杆，协助你踏在正轨上。

　　第一部 你的内心世界

　　情绪能够激励你实现自己的命运、克服最严重的创伤，也会让你因为小挫败而动弹不得。不过，你随时、随时都可以选择控制及平衡自己的情绪。

　　1 实现自己想要的人生

　　──善用情绪的力量

　　情绪是十分强而有力的力量。情绪能够激励你实现自己的命运、克服最严重的创伤，也会让你因为小挫败而动弹不得。生命总是会带来惊喜。对于外在的世界，你只能尽力控制。不过，你随时、随时都可以选择控制及平衡自己的情绪。

　　当强烈的情绪占据你整个人的时候，情况似乎并不是这个样，但是你不必任凭情绪的摆布。你也不需要继续停留在不愉快的情境里，认为自己没有足够的热忱、勇气或决心摆脱旧习，踏上自己的命运之途，而无法继续向前。

　　你不可能完全控制自己的情绪，了解这一点很重要。每个人都有不顺遂的时候，我们都会经历创伤，这是正常人生的一环。人有生离死别，恋情有结束的时候，沮丧的事情会发生。有时候，你正经历负面的感觉，例如愤怒或悲伤，有时候，包括自信或快乐等正向感觉并不如你期待的那么强烈。然而，一旦你培养出平衡情绪的能力，意外状况并不会轻易将你击倒，而且你能更迅速恢复正向的看法。

　　情绪平衡时，你充满能量

　　当情绪平衡时，你不会有什么情绪方面的问题。无论你处在何种情境下，都觉得很不错。你乐意做事、体贴周到，待人和蔼亲切，因为你接触到最崇高的自我，心中充满了爱。你对未来抱持乐观，不会怀著悔恨回顾过去。你知足、平和，以平常心接受事实，同时充满能量、热忱积极。

　　当这种感觉失去时，你会认为那是因为人生变了调，但事实并非如此。你可能在高速公路上错过了出口，莫名浪费了二十分钟折回原处，或者你打开信用卡帐单，发现这个月已经超支了。不过这些事情都没有必要导致你大发雷霆、压力超大或害怕恐惧。你的确可以选择自己感觉的方式，也可以选择你要体验多少恐惧（这和自信是相对的），以及在悲伤的时候，心中喜悦的等级为何。

　　我发现，在情绪平衡时，我会由衷感恩。我相信自己拥有的天赋和人生中所有美好的事物，而且对于眼前的任何问题，都会正面看待。我觉得应该要对这个世界有所贡献，心智中充满了正面的想法。然而，当我的情绪失衡时，就会把全部的注意力集中在生活中不可行的事物上，而不是放在可行的事物上。

　　我的朋友芮妮，有回开车载她七岁的儿子放学回家。她心事重重，因为有很多帐单等著要付，而且也赚不到什么钱。她先生的身体一直不好，无法工作，因此他们靠抵押贷款度日。这情况很严重，是需要她好好留意，但是并不需要她整天时时刻刻担心。

　　在开车途中，她儿子开始聊到树叶的颜色变了，而一旦枫叶的种子荚被抛到空中，就会像直升机一样旋转下来。芮妮几乎没听懂儿子说的话，因为她一直在思考自己的财务状况。

　　芮妮遇到红灯停下车时，她仔细看著儿子，突然觉悟到自己错过了什么──她不停的担心，使她无法真正聆听孩子说话、无法和他有所连结。更糟的是，在只为自己的问题苦恼的过程中，她已经习惯了只把儿子的话听进一半。芮妮明白自己想摆脱心中的恐惧，选择一种不同的情绪。她反问自己：“除了恐惧或担心，我现在还有什么样的感觉呢？”

　　芮妮有好几种选择。她可以感觉：

　　.感激自己有时间和儿子相处，以及跟儿子很亲近。

　　.聆听儿子的心里话使她心生喜悦。

　　.好奇且真正关心儿子的日子是怎么过的。

　　.相信自己有能力处理自己的财务危机。

　　事实上，只要她选择体会任何情绪，她就可以立即体验到。即使无法完全抛开心中的焦虑，但是也不需要让焦虑操控自己的情绪。因为担心生活上的某一层面而使自己的心情完全沉浸在那样的情境中，也就等于压抑了自己可能感受到的任何正向情绪。她的情绪失衡了，导致一切似乎都是悲观的。

　　我们每个人都曾经遭遇过和芮妮类似的忧虑，无论当时的情绪如何，我们就是不舒服。但是通常，光是在心中渴望能感觉好过一点，就足以激励我们试著改变自己的情绪平衡。

　　回到情绪和谐的状态

　　平衡你的情绪是很重要的，因为那样能让你实现自己的命运。你必须能够将负面情绪减到最小，并调高那些对你最有帮助的感觉的音量。

　　许多人不会想太多和自己命运有关的事情，甚至可能被“命运”这个名词吓到，误以为像“命运”这样伟大的东西是保留给历史人物、精神领袖和名人的。我坚信我们每个人都有自己的命运。要发掘自己的命运为何，就必须连结使我们感觉最充满活力和喜悦的事物。然后，可以利用情绪的力量来达成那个命运。

　　有人认为命运是定数，不过我赞同尼尔．唐纳．沃许对命运的看法，沃许在他的著作《与神对话I》中完美表达了他的见解：“这一刻，每一个灵魂都必须抉择——都正在抉择——自己的命运。”我们每一个人都会创造自己的命运，而且当我们发现自己处在知足和平静的状态里，感受到与神的深刻连结时，就会体验到命运。有人只是在自家的花园里工作，将美带到世界上的那个小角落，就可以体验到无比的幸福。有人则在群众面前讲话，以言语激励群众，就可以体验到无比的幸福（甚至会觉得这种经验就像牙齿的根管治疗一样，令人“无比幸福”）。

　　你的命运可能就和随时面带笑容的邻居一样简单，这位邻居总是提醒他人要在任何体验中找到幽默。事实上，如果你回想那些影响你最深、带给你喜悦并激励你的人，我敢断定他们当中有许多人都过著非常简单的生活。

　　如果你不确定自己的命运为何，不妨问自己下列这些问题：

　　.什么事让我觉得最兴奋、充满生气、活力？

　　.我做过的事情当中，有没有因为自己非常喜爱而觉得时间似乎飞逝而过的？

　　.有什么特别的活动会深深触动我的心灵且感觉与神接触？

　　请记住，你的命运并不一定限定在你谋生的工作上，不过有可能落在这个范围内。如果你的命运是恢复他人的健康，那么你可能成为外科医师、精神治疗师或针灸医生；或者，在你治疗自己的情绪创伤时，也正花时间修补他人心中的裂痕。如果你的命运是使别人快乐，并与对方心灵相通，那么你可能会成为知名的表演人员，或是在教会唱诗班里唱歌。

　　当你检视自己如何过日子的时候，请反问自己：“做这件事有助于实现我的命运吗？它让我感觉触及到我的热情、喜悦和心灵吗？还是它让我远离我的热情、喜悦和心灵？”当我随著自己的命运前行时，我觉得幸福无比。此外，不管我选择做什么事，都能够体验到成功的感觉，无论是协助他人出版书籍，或是当我儿子米修的好母亲，在开车送他去练习曲棍球，或是帮他准备晚餐的时候，都能聆听他说话，给予他情感上的支持。

　　关于命运，我所了解的一点是：狭义地限定命运，认为命运必须按照明确的时间线，以相当具体的方式来呈现，那才会令我觉得失望或不快乐。我当然希望有足够的金钱和资源，帮助我实现能协助他人更深入了解自己、并对自己有好感的命运。但是以前我总是计较这些资源应该是什么，还有什么时候该收到支票！我会把我的目标设定在一个时点上：“到了下一个秋天，我就已经完成什么和什么了。”或是：“到一月一日，我的银行存款就会达到某个数字。”

　　此外，我也会试著准确计算要如何达到目标，如果事情的结果和原本计划的不尽相同，我就会泄气或害怕。于是我才认清，我可以忠于我的命运，但是以开放的态度面对命运可能呈现的许多方式。我也了解到，要信赖宇宙的时机，当心中想要的事物没有如期实现，也不需要惊慌失措。

　　四年前，我原本想多花些时间在演讲和主持研讨会上，但是最后却协助作者们透过网际网路出版书籍。我现在还是在实现自己的命运，只是用和我原先期待不同的方式来完成。我无法保证十年后我还会做著同样的工作，而且我知道，十年内，米修就能自己开车去他想去的地方，会自己准备吃的。他不会像现在一样那么需要我的照顾，但是那并不表示我的命运就会改变。我只是随著不同的机会养育儿子，就像我可能会找到新方法，协助他人自我成长。

　　当你踏在通往命运的道路上时，你可能会感觉到自己的命运。请不要只因为心中害怕，或者不知道下一步该怎么做，就告诉自己别执行原本打算要做的事。你的下一个机会可能要好一阵子才会显现。但是只要你随时留意并开放心胸，接受实现命运的可能性，你就永远不会浪费时间。你可能正在学习某件事，而这件事对你将来要做的事而言很重要。

　　我认识一位在大学时期主修拉丁文的朋友，她的朋友消遣她，认为拉丁文是没有用且不切实际的学科。她喜欢拉丁文所必须要有的分析技巧，而且培养这些技巧有助于她了解和设计电脑网路系统。她现在有一份自己喜欢的工作，同样运用到分析技巧。她帮助他人克服对科技的恐惧，并运用科技作为工具去完成自己想做的事，在这样的过程中，她觉得正在实现自己的命运，充分发挥自己的分析技巧，并教导他人如何完成他们的目标。有了孩子之后，她的工作改为兼职，但现在的她也教孩子们如何解决问题、如何达成抱负，所以这也是她的一部分命运。

　　无论你热中什么，不要只是因为你觉得别人会认为你所热中的事物很无趣或不重要就抛弃它。如果遛狗或在园子里种植蔬菜使你觉得最有活力、最开心，请仔细想想，那些体验为什么会那么激励你、吸引你。这样的省思极可能引导你发掘自己的命运。

　　当你感到幸福无比且正在实现你的人生目的时，你的情绪就会处于平衡。因此，如果你想回复那种状态，并且实现命运，你可以选择让自己回到情绪和谐的状态。

　　情境不同，需要不同的情绪主宰

　　我喜欢看比赛中的运动员，看他们的自信、决心和运动家精神如何驱策他们卯尽全力并拿下第一。然而，使他们在运动方面有好表现的情绪，可能并不是最适合他们私人生活的情绪。请想像一位顶尖运动员在家中这么对他的妻子说：“对不起，原本答应要带你去看七点十五分的电影，现在没办法了，因为我要清洗炉子，我刚刚才发现烤箱也要刷，我决定要把厨房整理到一尘不染。什么事都拦不了我，我知道我一定能做到最好！”

　　有时候要有强烈的决心和自信，有时候要缓和一下这些情绪，增加慈悲与爱之类的感觉。工作上最有用的感觉，可能和最有益于家庭生活或友谊的感觉不同。

　　我并不是说：如果你是运动员，就必须好好区分自己的情绪，回到家门口时，要检查你的决心和自信；进入运动场时，要抛开慈悲、同理心或爱。事实上，所有这些情绪在任何情况下都是有用的。运动员可能下决心要改善他和妻子的沟通关系，而且有信心自己可以办到，这就对婚姻有利。同时，虽然他是个难缠的竞争者，也可以是个不错的运动员，因为他对对手怀有慈悲心，即使他决心要赢，慈悲心还是同样存在。重点在于：情境不同，需要不同的情绪主宰。

　　所以，如果你认清自己必须做情绪转换，你要如何从平常的喜悦转变成全然的开心，从生气转变为恼怒，从激动转变为平静，或是从无感觉转变成慈悲？首先，你必须认清情绪、思维和行为之间的关系。

　　情绪、思维和行为之间的关系

　　思维、感觉和行为会相互影响，不过力量最强的是我们的情绪，因此，控制情绪和平衡情绪非常重要。当行动和思维被强烈的情绪触动时，我们的行动和思考会像著了魔似的。例如，如果有人嗜酒成瘾，他们会一再拿起葡萄酒或伏特加来喝，因为喝酒的同时刺激了脑部的快乐中枢，于是体验到一种假的喜悦、幸福、平静或自信的感觉。虽然爱喝酒的人可能会下定决心不再喝酒（甚至可能清掉酒柜），但是他们强烈想要感觉喝酒替他们创造出来的情绪时，这股欲望可能会击败原本想要控制自己思维和行为的企图。

　　同样的，如果我们著了魔似地思考某件事，那是因为强烈的情绪正在驱动著我们的思维。当我们面对一项挑战且试著透过自己的选择去思考，如果当时的感觉并非排山倒海地压垮我们，我们还可以随时分心，要将注意力暂时抽离那个主题并不难。冲澡或逛杂货店时，像“如果我从这个观点切入这个状况，不晓得会发生什么事？”这类的想法会突然闪现，而让思绪进入一种有创意的形式里，但是我们不会心烦意乱或过度妄想。一旦强烈的情绪驱动著我们时，要动摇思维就困难多了。就像我们在凌晨时突然想著可能会发生在自己身上的事情，害怕得失眠了，或是不停地回想过去的恋人，而陷在悲伤中。这都是因为我们的情绪将自己陷在强迫性思维里。

　　你可以运用所有的情绪

　　为了实现命运，你必须要能高度感受到某些正向的情绪。你可能以为自己没有能力体验特别的情绪，但是我可以向你保证，你一定能做到。你心里有许多情绪，只需要使用这些情绪即可，而且有许多方法可以做到这点。

　　一、透过艺术

　　每个人都会接触各种不同的情绪，观赏吸引人的电影、阅读感动人心的书籍，或体验到触动我们内心的任何艺术形式时，情绪会波动得非常剧烈。我最近参加了一场有许多名人出席的会议，这些名人包括兰斯．阿姆斯壮（Lance Armstrong，译注：美国著名的自行车选手，七度勇夺环法自由车赛冠军）和比尔．柯林顿（Bill Clinton，译注：前美国总统）。其中一位演出者是多伦多创作歌手艾美．史凯（Amysky），虽然她不是那场会议中的主角，不过她可以说是那场会议中的明星，因为她似乎就像在满是热情粉丝的体育场前面表演一样。她散发出喜悦和欢乐，而且在我观赏表演的时候，我发现我连结了自己的热情、热忱及幽默。

　　虽然我并不是歌手或表演人员，但是艾美却能够唤起我在自己的工作和生活圈内可以运用的情绪。她能够做到这点是因为她让自己陶醉在这些感觉里，要是她心想：“哦，这些人并不是真的想看我。”或是：“这只不过是一场为了赚钱的演出，我要把真正的表演留到下一次给我的粉丝。”那么她对我就不会造成那样的影响力。如果我们开放心胸，接受透过艺术表达的正向情绪，我们就可以在自己心中创造出正面的情绪。

　　二、透过与他人互动

　　俗话说：“祸不单行”，还有：“笑声是有感染力的”。周遭人会影响我们的情绪，而我们也会影响周遭人的情绪。自行车选手兰斯．阿姆斯壮在面对可怕的癌症诊断结果时，他知道自己必须我一位相信他能够痊愈的医师。要打一场如此艰钜的战役，他认为必须借助医师的信念和决心，还有自己的信念和决心。

　　和你相处的人会帮助你提振心情，也可能使你更难保持正向的态度，换句话说，要谨慎选择你的同伴。耗费大半时间和那些总是看到人生消极面、并把在新闻上看到的每一件令人沮丧的消息都告诉你的人相处，可能不只在当下影响你－－而是会从头到尾影响你。你会开始觉得自己没有什么干劲，而且心里还会出现如“重点在哪里”和“我是在欺骗自己”，以及“我绝对做不到的”这样的想法。如果你没有意识到在这样的人身边要努力平衡你的情绪状态，那么你的快乐、创造力、决心和其他正向情绪就会减少，而绝望和忧郁的感觉则会加重。

　　同样的，一旦你身边的人喜欢搬弄是非且为人刻薄，你也会发现自己比较容易有主观判断、自鸣得意，甚至残酷的情绪，就连闲聊名人八卦也能形成伤害。那会使你更刻薄，更缺乏同情心，而且这可能继续影响你对周遭人的感觉和待人的方式。

　　另一方面，多花时间和那些确实帮助你感觉正向的人在一起，可以使你的心境有极大的不同。如果你身边都是缺乏同情心和同理心的人，但是你经常且强烈想要有同情心和同理心的感觉，不妨找出经常体验这些情绪的人。我的一位客户有位相当爱玩且有创意的朋友，她很重视定期和这位朋友一起共度“女孩外出之夜”。透过和这位朋友一起晚餐及开开心心尝试新活动（例如卡拉OK），她连结了自己的欢乐及创意。

　　三、透过回忆和想像力

　　如果你想要感受一种情绪，也可以透过回忆或想像力取得。假设你正从事一份索然无味的工作，你想要改变，但是又不确定自己还能靠什么赚钱；你明知感觉有灵感会帮助你发现和探索各种可能性，可是你一直陷在忧郁里。你甚至不记得上次对工作充满热忱是什么时候，也不记得自己可能喜欢什么工作的那种清新感。然而我确定，在你人生的某个点，即使是短暂的时刻，你知道有灵感的感觉是什么样子。

　　或许你小时候曾经对一份工作相当狂热，自认长大后一定能够从事那份工作。我认识一个人，非常喜欢照顾宠物龟，在他八岁的时候，就决定将来要开个乌龟农场。由于嗜好的驱使，他写信给该州的农业部，询问在当地养殖乌龟的机会。我可以想像某位令人讨厌的地方官员看到小男孩这封充满热忱的信件时，那副有趣的模样，而他不得不告诉小男孩：唉，他无法帮他完成目标！然而，这个小男孩做自己喜欢的事的那份热忱，在他长大成人后仍旧感召他寻我某份和灵性相连结的事业：他成为一名神职人员，将传统的宗教仪式做了创意性的修正，使他分派到的那个教会恢复了生气。如果你能够连结自己记忆中曾经体验到的正向感觉，就能够重新创造这种感觉。

　　有没有你小时候有灵感想做、但是后来却自认为很蠢或很傻的事情？你是否曾经把太阳画成绿色，结果老师告诉你那是“错误”的颜色？你十几岁的时候就想去旅行，结果别人告诉你，你的计划“不实际”？如果你闭上眼睛，过滤掉脑子里这些年来压抑你许多构想的存疑想法，我敢打赌你一定能够想起自己灵光乍现之时。

　　你可以运用回忆连结任何你想要感受的正向情绪。童年时，你体验过各种不同的情绪，如果有人认为那些情绪会惹麻烦，那是因为你还没有培养出压抑情绪的技巧。此外，玩耍的时候，随时都会创造情绪。

　　记得小时候和朋友一起玩耍的情景吗？一切似乎都那么真实，因为在你的想像里，你把一切想像那么真实。你的洋娃娃或动态玩偶不仅有名字，还有个性、感觉和能力。不过，等你长大些，你的玩具不再拥有从前那股神奇力量了，你不再像从前那样有想像力了，而且你忘了如何假装，但这是一种非常重要的技巧。

　　我记得十二岁时，全世界我最喜欢的地方就是我家附近一所学较后面的某个区域：有条小溪从大管子里流出来，形成一道小瀑布。对我而言，那流动的水实在很美、很平静，所以我会一个人到那里去，想像我的人生就是那么平静和美好。假装一切美好，我就能够感觉满足、安全和快乐－－我竟然创造了那些感觉。

　　现在，我也还记得和妹妹在两艘小独木舟上玩耍的情景，独木舟一艘红、一艘黄，停在我们家夏日小木屋所在地的湖畔。独木舟浮在水上，我们爬了上去，接著小心翼翼地用我们的脚平衡独木舟的两边，假装湖是大海。我们既害怕又兴奋，看看能把独木舟摇晃到什么程度，才会将它弄翻，然后我们会掉进寒冷的水里。当时我并不了解，实际上我们正在游戏中学习控制自己的情绪，既感受到伴随冒险而来的恐惧，但是又不让冒险这件事阻碍我们的玩兴。

　　如果你害怕冒险，很难在未知中感受到自信和信心，可能是你我不到使自己有如此感受且同时体验正向的回忆。那么我建议你可以像演员一样，想像自己正经历你想要感受的情绪，然后运用心智创造这些情绪。美国知名影星茱蒂．佛斯特曾经建议指导一位童星，要“假装得非常非常像”。你也是一样，必须假装得非常非常像。

　　要达到这个目标，有个很好的方法：闭上双眼，想像自己正在经历你想要体验的事。你不需要把想像的情景说出来，也不需要将思想转换成辞汇，只要看到自己处在你想要体验的情境中。如果你找到能够帮助你想像的地方或对象，有助你想像在舞台上、住在某个国家里，或是拥有一个家是什么模样，那样会更好。我就是这么做，然后终于拥有自己梦想的房子。

　　假装拥有我喜爱的房子

　　多年前，我的前夫查尔斯和我决定离婚时，我们准备卖掉房子。当时的房市看跌，我们的房子又在城外，于是特别难卖。然而，对我来说，更重要的是把那栋房子连同所有的回忆都卖了，那样我才能够为米修和我买一栋新房子。

　　我一面耐心地等待买家，一面寻找自己的新家：去看待售屋、参观新屋展示。查尔斯会问我：“佩姬，你干嘛特地去看房子呢？你根本没钱买！”他讲的完全正确：因为不动产市场衰退，我们那栋房子的净值每天都在跌。登记的价格比我们当初购买的价格少，而且打从房子待售以来，我们已经两度调低价格了。

　　但是我坚持一定要达到我的目标：我要有个家。而且不是随便一个家，我清楚地把这点写在我随身携带的一张“目标卡”上，卡片上面写著：“我，佩姬．马克尔，喜欢住在豪华的四房屋子里，房子里有美丽的装潢且设备齐全、有双车位的车库、地段佳、现代化，社区里有许多自行车道和公园让米修和我享受。”当时我儿子两岁半，我认为在一个有幼童可以和他一起玩耍且可以接近大自然的地区里的宜人住家，对我们来说相当重要。

　　有一天，我听说我们城里举办了一项有趣的抽奖活动，叫做“一生一世的梦想”，买一张美金一百元的票，就有机会赢得头奖，那是一间配备齐全、附专业装潢、有园艺造景的四房大房子。“梦想之家”（那个活动的名称）的车库里还搭配两辆新车、一年份的食品杂货，而且所有的法定费用、搬家费用及一年的清洁服务完全付清。我心想：“太完美了！”对我的处境而言，这是最好的解决办法。我只要赢得那间房子就行了。

　　梦想之家会在白天开放给访客参观，所以我开车到那里去，沿途经过几座公园和几条自行车道。这些都是好兆头！我抵达时，注意到那间房子有三间浴室、一座院子和双车位车库，而且座落在一个宜人且现代化的地段。

　　我从前门走进去，立刻爱上了那间房子。我开始想像住在那里。我坐在所有的房间里想像。有位女士代为看管梦想之家，她让我慢慢观赏那间房子。我和她一起坐在厨房餐桌前，想像这是我的房子，而她是拜访我的客人。我凝视著窗外后院里刚落下来的雪，心想：“如果我们住在这里，圣诞节就是这个样子。”

　　我上楼看了每一个房间，还指定哪一间房间要留给米修；我躺在主卧室的大床上，想像自己睡在那张床上；我爬进那个两人用的大浴缸里，想像在里头洗个暖暖的泡泡浴是什么模样；坐在浴缸里，我想像沐浴油的味道，还有温水接触到肌肤的感觉。当然，我是穿著衣服的，但是效果就像我真的在享受泡泡浴似的。在浴缸里放松，我感觉到平静，而且触碰到无比幸福的愉悦感。

　　我回来探望那栋房子好几次，每次在房里走动时，我都会想像自己和米修住在那里。事实上，那栋房子一直开放到开奖那天，所以我常常开车到那里，想像自己正下班开车回家，然后我会在社区附近散步。我也更动了“目标卡”的内容，在我所描述的住家旁边加上那栋房子的地址。最后，十二月七日那天，“一生一世的梦想”开奖了。

　　结果是当地一位医师赢得了那栋房子。

　　这下我怎办么呢？－－我更改目标卡，但只是将地址去掉而已。我并没有失去我的梦想。

　　几个月过去了，我们的房子还是没卖掉。我问查尔斯，如果我离开，不分房子的钱和家具，他是否愿意把房子留下来？他同意了。我们替米修确定了适当的共同监护计划，也订下了离婚的日期。

　　我决定开车到一生一世的梦想之家逛逛。从那位医师赢得那栋房子到现在，已经四个月了。我开车沿那条街而下，看见梦想之家的草坪上有一个“出售”的标志，我认为那是给我的“暗示”。我打电话给那位不动产经纪人说：“我想出个价买这栋房子。”

　　那位经纪人不到三十分钟就到了。我们坐在餐厅的餐桌旁（所有家具都还在），她告诉我，那位医师要卖掉这栋房子，而且不搬走家具。我写了一个价钱，好让我可以先搬进去住一段时间，之后再付款。我是刚刚才想到这个方法的，之前打电话给经纪人时，还不知道要如何付钱买这栋房子，我只知道我会找到方法（当时出价买房子并不需要贷款预先同意书）。只要心意够坚定，总是有方法的。

　　两个月后，米修和我搬进了新家。我们爱死它了！它实在完美极了。不过，我还不是房子的主人，我只是“居住人”，拥有购买协议和确认的最后付款日。现在我得把钱准备好。坦白讲，我心中虽然知道我会做到，但是并不确定该怎么做。

　　有趣的是，我服务的公司正准备股票上市，即将首次公开募股集资。我把准备买房子的每一分存款，都投资在股票上。首次公开上市定在十月，而我的房子最后付款日为十二月一日。后来，首次公开上市延到十一月二十六日。此时，我筹到的钱全都套在股票上，而且根本不知道股票会涨还是会跌。如果跌了，我就没有钱付房子的贷款，得立刻打包搬家。

　　我紧张吗？你答对了，可是我不愿放弃。我保持著一种确定感，只要负面的想法一进人心里，就把那样的想法去除掉。我已经明确定义好我的目标，而且我像雷射一样专心等著事情发生。我培养了坚定不移的信心。

　　十一月二十六日，公司股票上市，股价一飞冲天。我立刻把股票卖了，十二月一日，我付了房子的钱：我拥有了一生一世的梦想之家，而且我和儿子在那里住了八年多才将房子出售，获利不少，同时买了另一栋房子。

　　当时的我也可以用另一种方式得到一间梦想之家。在适当的房产出现时，我可以改变我的思维，明确拟定出如何赚取更多金钱以买下那栋房产的方法。或者我可以改变我的行为，加长工作时间，赚取足够的金钱，确保能够买到房子。结果，我反倒运用了情绪的力量，以相当的快乐、自信和冷静，平衡了恐惧和不确定性。之前在一生一世的梦想之家假装自己是房子主人时，我就创造了幸福和确定的感觉。实际体验到这些情绪的过程中，我将心中的渴望显现出来，并把那栋房子带到自己的眼前。当然，事情并不完全按照我原先的计划进行，但是那样的房子“的确”因为我平衡了自己的情绪状态而出现在我面前。

　　我的重点并不是你应该匆匆忙忙在没有查清楚财务的情况下，硬要自己买一间房子。我刚好是那种对风险有超高忍受度的人，而且在这个例子里，我相当有自信能筹到那笔钱。我希望各位了解的是：你也可以透过连结自己情绪的方式，将心中的渴望显现出来，因为情绪是相当强大的力量。

　　在下一章里，我们将探讨情绪的本质。因为当你对情绪愈了解，就愈容易选出你想要体验的情绪，也更容易运用情绪召唤自己梦想的人生。

　　2 完成梦想的秘密

　　－－透视情绪的本质与价值

　　情绪似乎非常真实，因为我们的身体会体验到情绪，并透过我们的感官觉察情绪。全世界每个角落，甚至在动物的国度里，特定情绪的外在表现是非常相似的。我们看过狗和黑猩猩生气，露出牙齿，也看过人在盛怒时咬紧牙关。我们难过或害怕时，血压上升，心跳加快，还会感觉到血管里的跳动。当动物或人类感到惊讶时，眼睛会张得更开，随孔会扩大。达尔文的推论是：我们和其他生物在情绪上一定有某种生理上、基因上的成分是共通的，虽然其他生物所拥有的情绪可能不像人类那么多，但是他们也会体验到恐惧、悲伤和愤怒。

　　下载愤怒可能会制造癌细胞

　　神经科学家康德丝．怕特博士（Dr. Candace Pert） 最近发现了情绪具有物质特性的证据。她的研究发现，情绪就是神经缩氨酸（neuropeptide），也就是：成串的胺基酸（或蛋白质）在我们细胞四周的液体里游走，直到这些胺基酸钩住了接受胺基酸附著在细胞壁上的受体。神经缩氨酸一旦黏上这些受体，就会下载影响细胞运作、再生和健康的资讯。怕特博士表示，这种现象可以解释身心如何连结，以及人类实际上如何藉由体验恐惧、愤怒或幸福等情绪使自己生病或健康。举例来说，下载愤怒可能会使细胞分裂得太快，造成加倍错误，制造癌前细胞和癌细胞。虽然这其中许多讲法不过是理论阶段，不过以细胞的层次思考我们的情绪如何影响我们，实在颇有意思。

　　每个人的身体都会体验到情绪。事实上，当你感觉到一种强烈的情绪时，还没确认是什么样的情绪之前，就可能已经知道自己身体的感觉是紧绷或放松，是充满精力还是疲惫不堪。一旦注意到自己的呼吸变浅或是颈部肌肉紧绷，想想看你目前体验到什么，就能够将自己的情绪加以归类。

　　每天，你透过观察别人的脸部表情、肢体语言、呼吸和声音的变化，猜想别人正处在什么样的情绪状态。你可能曾经因为一封看起来似乎唐突、挖苦和不友善的电子邮件或即时讯息而生气，因为你缺少身体信号协助你明白寄信的人是在生气或是生你的气，而且写信的人并没有使用像：-)的情绪脸谱，或是如LOL（laughing out loud，译注：开心大笑的意思）这类缩写来表明他或她是在开玩笑。有些小孩子没有能力解读脸部表情、语调或肢体语言：除非他们受过训练，知道如何解释这种情绪的具体呈现，否则孩子会对别人说的话都信以为真，不如我们能理所当然领会到沟通的细微差别。即使某人讲的话传达给我们不同的讯息，但是想想脸上肌肉紧绷的虚假微笑，或是眼中满是泪水，都能告诉我们那人真正的感受。

　　善于察觉情绪的人会注意到许多细微的身体信号。顶尖的女性扑克牌选手会观察对手的呼吸及瞳孔大小，以判断对手是否说谎。测谎器能够识别相当细微的心跳速度，说谎的人并不知道自己因为不实的陈述而在肢体上表现出不自在的迹象。

　　我们的语言反应出我们知道情绪似乎是身体的体验。如果我们伤心或失望，就会说自己“心痛”。如果我们很确定某件事，就会说：“我骨子里都感受到了。”

　　但是，就像情绪会对我们的细胞产生化学影响一样，反之，身体里的化学物质也会影响我们的情绪。

　　化学作用对情绪的影响

　　神经缩氨酸就是情绪的理论，源自于发现细胞表面的受体，这些受体允许神经缩氨酸附著在受体上并传递讯息。这对药理学家来说是一项重要的突破，因为那表示我们终于证实了药物如何在身体里面作用的理论：药物紧黏著这些受体，并下载告诉细胞该怎么做的资讯。

　　我们大笑的时候，身体会制造出名为脑内啡的荷尔蒙，脑内啡会到达细胞的受体，但是同样这些受体也可能对实验室内制造的人造脑内啡有反应。这说明了改变情绪的药物如吗啡和百忧解（一种治疗精神抑郁的药物）为什么会影响我们。这些药物里的化学成分事实上是会改变我们的情绪。

　　即使你并没有故意用处方药物影响自己的身体和心情，你也可能会制造影响自己情绪状态的生化试剂。许多女性在月经周期的某段时期，荷尔蒙会有所改变，使这些女性比平时更敏感或急躁。某些食物也会影响心情。不少女性在吃了巧克力后觉得比较轻松，然而有些孩子在摄取食用色素或食品添加物之后变得过度兴奋。还有更奇怪的是，就连阳光也会影响我们的心情：吸收阳光使我们能够制造血清素，这是一种感觉舒服的荷尔蒙，我们必须制造这种荷尔蒙才能避免沮丧。有些人受季节性的情感失调所苦，因为缺少阳光和血清素而变得非常悲伤、非常悲观。全光谱照明可以大幅改善这种人的心情。

　　认清化学物质对情绪的影响有多强大是很重要的。我认识一位从来没有体验过经前综合症的妇女，她很讶异自己在生产过后如此的伤心和寂寞。就在她抱著孩子哭泣的同时，她突然想到：“等一等，我想这就是护士警告过我的产后忧郁吧！”她记得曾经学过：女人在分娩过后，身体里的荷尔蒙会因为混合而产生剧烈的变化，而这可能会引发沮丧。即使她想到这点且觉得好奇，尽管她努力告诉自己要走出这样的感觉，难过和寂寞的感受仍旧持续了好几个小时。不过，她知道，只要她身体的化学作用回复到平衡状态，这些情绪就会消失。

　　每一种情绪的能量都不同

　　情绪有能量，就像大号和短笛创造的声波不同，每一种情绪的能量感应也不一样。如果你正在体验喜悦，你送出去的就是喜悦的感应，而宇宙会以更多的喜悦回应你。如果你正在体验沮丧，你散发的就是沮丧的感应，就会吸引悲观的人和令人沮丧的事情。因此，体验正向的情绪非常重要：就像磁铁一样，你其实会吸引与你创造的情绪相符合的情境和个人。体验与你的正向心境相符合的环境、人物和机会，你就有能力召唤自己梦想的人生。

　　创造富足的感应（一种你很富有且拥有你需要的所有东西的感觉）就会真正“创造”富足。如果你想著：“我想要拥有更多的金钱。”就等于向宇宙承认你没钱，就是在制造一种不足而不是发达的感觉。如果你很肯定心中想的事情即将发生，例如：“适合的浪漫情人即将出现”，那你还是在制造不足感，在这个例子里，指的是目前缺少浪漫的爱情和伴侣关系。想获得你想要的东西，就必须觉得你已经拥有那样东西。你可以想像自己和伴侣一起开怀大笑并体验那种感觉。不然你也可以创造一种肯定状态，例如：“我交住的对象很多，恋情丰富。”并经常重复这句话，以创造富足的感觉和感应。光是嘴巴说说是不够的，你真的必须体验到肯定的情绪，如此，这种情绪对你的人生才会有强大的影响。

　　一旦你更常沉浸在正向的情绪里，你会发现你还是会召唤和你的情绪频率不同的人。这是因为这些人了解你充满喜悦、有自信、有灵感等等，而他们也想感受这些事情。然而，你不会被“他们”所吸引，因为他们和你的能量并不相合。你可以继续体验你强烈、正向的情绪，希望他们会选择配合你的感觉频率，也变得充满喜悦、自信、有灵感。

　　他们或许会善意回应，也可能自我阻碍，使自己无法接受吸引他们的正向情绪，变得不理会你，而不是改变他们的看法。如果有客户对我说：“佩姬，我想像你一样有自信，而不是担忧、害怕成功。”我会和他们一起努力创造自信，但是如果对方真的没准备好感受那种情绪，他们就会渐渐疏远。他们会选择不配合我的心灵感应，那我们的合作关系自然就会终止。

　　情绪的真实与虚幻

　　既然我已经解释过情绪非常真实、非常物质的部分，现在我必须告诉你，情绪根本不是真的－－它们是幻觉。

　　当然，情绪“感觉起来”很真实，就像你坐的那张椅子，还有窗外车水马龙或是鸟儿的声音，感觉起来很真实。物质的世界似乎非常真实，而我们则相信我们的感官告诉我们的。

　　然而，你所坐的那张椅子其实根本不是实体；说得更确切，它是一团嗡嗡响的能量。它是由一波波又轻又小的粒子组成的，似乎是一块块的物质，但是表现出像能量或光的样子。所以你实际上是坐在一片嗡嗡响的云上面。你身旁的每一件实体也都像嗡嗡响的云，当然，甚至连你也是由光能量组成的。包括进入你耳朵里的声音，以及被你的脑子诠释为鹅的鸣叫声或汽车喇叭声，其实都是能量的震波。因此，由能量和光组成的现实就像物质世界一样，似乎真实而可触知。

　　思考一下光吧！你知道光清澈而明亮（没有任何颜色），但是一旦把光分解开，就会分裂成不同的色彩。当你把一面水晶棱镜摆放在阳光充足的窗架上时，就可以看到这种效果。彩虹的颜色变化会出现在你的墙壁上，阳光会分裂成红、橙、黄、绿等等的光束。绿色还是光，但是它有自己的振动能量，和黄色或蓝色的振动能量有些不同。闪烁在墙上的绿色看来好像是真的，因为你的眼睛可以看见它，但是一旦它被埋在穿透窗子的光里，没有经过棱镜的分裂，你就看不到它了。你所看见的是光；绿色已经不再是绿色了。

　　情绪也是以同样的方式运作：情绪是一束束的能量，是存在于我们身体里的照明所分散出来的。在我们的内心深处，我们其实是纯洁的光、纯洁的爱。我们有各种情绪，不过所有的情绪都会融化在这爱的光辉里。

　　我们与“灵”（Spirit）连结时，在与神的关照完全沟通的情况下，情绪并不存在。在觉得担忧、愤怒或怨恨的情况下，我们不会进入这个世界。当我们从子宫出来时，甚至没体验到正向的感觉。我们只知道一种情绪，而那就是爱，因为“灵”就是爱。

　　就像白光包括每一种颜色一样，在“灵”之中，所有的情绪都深陷在一种浩瀚的情绪里，也就是深陷在“爱”当中。每个个体感受到的独一无二的特质都被爱吞没了，融化了。

　　因此，当我们连结“灵”，陷入冥想并体验非常崇高的觉醒层次时，对我们来说，每天意识里所感受到那既真实又非常重要的情绪就不复存在了－－它们被吸收到光里了。而悲观的情绪，如恐惧和悲伤，则消失在明亮的爱的光辉之中。

　　选择让爱融化你的情绪

　　要认清爱的力量能够吸收并融化其他情绪，这点很重要，原因在于：尽管情绪强而有力，但每一种情绪终究是幻觉，而且是短暂的幻觉（除非我们心怀幻觉并不断重新创造幻觉的体验）。我们靠行为和思想来培养情绪，而这延长了情绪的寿命。了解这一点，我们可以选择将情绪表露出来，或者我们也可以选择感受爱并融化情绪。

　　举个例子来说吧！你嫉妒一位邻居，她似乎拥有你现在所没有的一切。你没有把注意力放在你拥有她所没有的东西上（你也没想过每个人都有自己的挑战和天赋），反而主导自己的思绪朝向应该嫉妒的方向走，扩大并加强这种感觉。你注意到她的房子比较大，身体比较健康，你还告诉自己，她过著无忧无虑、“迷人”的生活。你让自己相信，对她来说，“每一件事”都易如反掌，然而对你而言，“没有一件事”得来容易。你陷在扭曲的想法中，好让自己的嫉妒有正当的理由，而且完全找不出她其实未必比你好的证据。你对一位朋友抱怨：“我受不了她。她的人生那么完美。”而你的朋友说：“你没听说吗？她得了乳癌。”

　　你的感觉立刻改变：你的嫉妒和不友善消失了，取而代之的是罪恶感、同理心，甚至恐惧，因为你开始思考自己的生命多么脆弱。然后，当你开始心生同情时，任何罪恶或恐惧的感觉消失了。你体验到的只有对这位邻居的爱。

　　知道情绪是暂时的，而且会被爱吸收，你就可以正确看待情绪，并将情绪当成工具，以实现你的命运。如果一种感觉对你有用，你会想要维持、甚至加强这种感觉。如果那种感觉给你带来痛苦，你会想要抛开那种感觉，如果你可以，就从中记取教训。无论你的选择为何，请认清：即使是最强烈的情绪，例如深度的悲伤，最后都会逐渐消失。它们是人类的体验中很自然的一部份，但是全都会被“灵”的光所吸收。

　　如果你最近刚刚体验到重大的失落，你可能没办法相信自己还会找到抚慰。然而，明白并不是只有你一个人受这种苦，以及即使当你因为悲痛而觉得无力时，人生还是会继续往前行，这会帮助你慢慢从悲痛转换出来，往前走，再度拥抱人生。

　　佛教有一则故事，是说一位因为失去孩子而求见佛陀的妇女。悲痛令她身心俱疲，她请求佛陀让她的孩子复活。佛陀对她说：“如果要我让你的孩子复活，你必须到村子里每户人家去，从每户还没有体验过死亡的人家那里拿来一颗芥末子。”于是这位妇女向佛陀道谢，就去向她的邻居们蒐集芥末子。可是她每到一户人家，那家人就会告诉她他们体验过的死亡事件；因此，她并没有从邻居那里拿到任何芥末子。

　　经过了一年，这位妇女挨家挨户地敲门，寻我没有经历过死亡的人家。最后，她明白佛陀试图要教诲她什么：死亡和悲伤是人类经验的一部份，我们必须接受。然而，如果我们选择体验正向的感觉，就不必继续留在悲痛的状态里。

　　感觉不错就是感觉上帝

　　我曾听说过，感觉不错就是感觉上帝，而且我相信这是真的。选择感觉不错，你就会感觉到上帝。决定体验爱，你就会和神圣的来源结合。请反问自己：“这种情绪会帮助我觉得不错且连结‘灵’吗？”如果答案是否定的，那么你已经转错了弯，和你的命运背道而驰。

　　有一个方式可以使你不偏离自己命运的轨道，那就是：跟著沃许的建言走。沃许在他的《与神为友》一书里建议我们问一件事：“此时此刻，爱会怎么做？”每天早上问自己这个问题并自行做答，在面对每天都会出现的所有机会和挑战时，这么做会引导你如何过生活。

　　即使你很想沉迷在目前的状况里，也可以刻意选择从事会让你觉得不错的活动，努力鼓舞自己并体验上帝。无论你是否因为至今已好长一段时间没有浪漫的情人而有足够的理由难过，或者因为有人对你说了刻薄的话而觉得受伤，这都不是重点。你有足够的理由体验任何痛苦的情绪，但是那并不表示你必须选择去感觉这些情绪。

　　我敢说你一定碰过这种时候：即使没有庆祝的心情，还是勉强去参加某个派对，不过一到那里，就感受到自己情绪改变了。同样的，你或许曾经心情荡到谷底，但是当孩子带著微笑走进来，满腔热情、咿咿呀呀地说著某件事，你选择和他正向的感觉相结合，让自己负面的感觉消失。有时候只是站起来，到太阳下散散步，就能够帮忙你走出忧郁，走入有灵感的世界，或是走出悲伤，拥抱快乐。

　　虽然你无法每次都能随心所欲地迅速且轻易转变自己的情绪，但是如果你能够了解情绪是物质世界里暂时的体验，而且你可以缩短它们的寿命，那你就比较容易继续试著达到平衡的状态。

　　培养观察情绪的习惯

　　当你体验到一种强烈的情绪时，你的身体反应可能会很激烈，因此，你立即开始思考发生了什么事，试著向自己解释一切情况。然而有时候，不管什么原因，你都无法认清自己的情绪，无法将情绪归类。在某些案例中，问题出在情绪的身体体验相当细微，细微到你并不知道自己感受到什么东西。

　　举个例子来说，你刚刚在杂货店遇见一位邻居。你聊了一会儿，知道自己有些不安或心烦意乱，可是你继续和邻居聊，语调里感觉不出紧张，也没有清楚的迹象显示负面的情绪正在影响你。很快的，你抛弃了不安的想法，因为你们两个人的对话持续进行，而且有人请你移动你的推车，这样她才能够从你身旁绕过去。你向邻居道别，专心完成采购结帐离开，把采买的杂货放进车子里，开车，然后在红灯前停了下来。坐在驾驶座前，那种不安的感觉又出现了。这次，即使你没感觉到自己的下巴肌肉紧绷、双手发抖、或任何明显强烈情绪的迹象，但是分散注意力的事情不见了，而且你更清楚自己心里有事情正在酝酿。

　　在寂静中，你能够听见自己此刻的感觉。也许你的胃觉得不太舒服。也许你的牙关咬得有点儿紧。你在心里问自己：“这是怎么回事？我感觉到的是什么？为什么？”

　　因为你的情绪可能出现得如此迅速且出乎意料，你会透过必须做的每一件事让自己分心，先把情绪放在一边。要听见自己的感觉往往有困难。毕竟，你有杂货要采买和处理，有电话要打，还有一大堆一定得做的事。但是，如果你要实现自己的命运，感觉喜悦和满足，你就必须培养放慢速度、观察情绪的习惯。

　　发现情绪要告诉你什么

　　你可能会迅速抛弃某种情绪的另一个理由是：在你成长的某个阶段，你接收到体验那种感觉并不好的讯息。所以你学会迅速把它压制住，我某样东西占据自己的心思，如此就不会想到那种感觉。

　　许多人，尤其是女性，被教导成不应该有愤怒或是喜好竞争的感觉；男人则常被告知，不应该觉得容易受伤。有时候，小孩子会清楚接收到应该隐藏自信的讯息，因为别人可能会以为他们很高傲；有些孩子则被告诫，冷静和安静很“无聊”。他们学到情绪混乱是好事，等他们长大成人，就经常陷在这些戏剧性事件里，他们并不明白体验平静有多美妙。

　　无论说服你压抑感觉的理由有多充足，如果你有这种习惯，放弃这种习惯就变得非常重要。各位在本书接下来的几个章节中会学到，所有的情绪，甚至是毁灭性的情绪，在协助你实现命运时都可能是有用的工具，所以，你必须体验所有的情绪。

　　一旦重视起自己微妙的不安或不快乐感，你就会采取第一步，先找出自己的感觉，并做出有意识的决定，看看是否要抛开那种情绪、要加强那种情绪、还是要先从中学习再让它融化在爱的光芒中。当你在红灯前停下来或是体验安静的片刻时，请反问自己：“这是怎么回事？我为什么会心烦意乱？”

　　让你不知所以然的原因之一是：对你的意识而言，你没有理由心神不宁。不过，你的潜意识迅速判断了当时的情境，因此你的身体立刻产生不安的感觉。让自己变得更好奇，就能够发现情绪要告诉你什么事。

　　以情绪为指标

　　当你觉得不安又不知道原因为何，而且根据判断，自己并不傻，也没有必要扬弃原本的看法，那你可以问自己：“为什么我现在会觉得不安呢？”答案可能是因为你内心深处意识到自己没有价值。你刚刚体验到某件事，你的潜意识判断那是你没有价值的证据，于是你开始觉得没有价值。

　　我以前对别人的批评相当敏感，因为我的自尊心低落。即使我先生并没有批评我的意思，我却经常会把他的话解释成不赞成的信号。我认为自己在回应他的话，但事实上，我是在回应自己的思考过程。

　　在我成长期间，我觉得父母亲并没有给我足够的赞美。此外，他们烦心或失意时会对我说：“你到底是怎么回事？你一件事也做不好吗？你真是没用！”我很肯定，对他们而言，这些话并没有太多的意思。他们只是不高兴，把心情表达出来而已。就像那一辈的大多数父母一样，他们并不知道如此表达会对一个孩子产生强大且有害的影响。孩子就像大人一样，常会紧抓著某件负面的事情，老想著那件事，忘了曾经有人说过的正向事情。

　　我把认定自己没有用、没有价值的讯息藏在心底。长大之后，我就抓住任何证据来证明果真如此，立即重新创造我童年时期的那些感觉。当然，我并不知道自己是这样的，我还以为是因为某人对我说的话，或对我做的某件事而感到自己没用。我并不知道我可以选择认清对自己一贯的旧认知，并拒绝这些看法。我并不了解我可以决定不要总认为自己无用。经过一段时间，我才了解到，毋须评断我先生、他的评语或是我自己，我可以用好奇和惊奇来代替批评。我可以停下来，然后思考：“我那样回应不是很有趣吗？那是怎么一回事呢？”

　　检视情绪透露的讯息

　　当你觉得不安时，自然会抗拒探讨情绪的过程。如果你只是感到局促不安、烦躁或是忧郁，还不到重重压力、暴怒或沮丧的地步，就比较容易忽略这种些微不愉快的感觉，因为你害怕更深入观察只会让自己的感觉更糟糕。但你也等于失去了机会，无法发现引导你体验负面情绪的思考模式，不能自觉到不该埋头在会引发情绪的想法上。这就像走路时后面绑著装满垃圾的大袋子，辛苦跋涉向前。检视自己不愉快的情绪，才会帮助你放开那些垃圾袋，那些装著“我没有成就”“我绝不会有成就”，或是“我太穷了，没有人会爱我”这类想法的垃圾袋。

　　探索自己的情绪会让你了解到：“哦，我知道这情绪是从哪里来的。我的朋友扯掉我外套上的毛发时，我潜意识地认为她觉得我很懒散。我心烦意乱，因为小时候我就有那种感觉，我妈总说我是懒鬼，并要我打扫自己的房间。”当你看得到自己情绪的由来时，你可以从中学习并告诉自己：“我不会再那么想了，而且这种情绪的感觉并不好。”接著，你可以开始仔细考虑自己比较喜欢体验哪一种情绪。

　　同样的，当你以为被冒犯时，认清自己可能会体验到愤怒、内疚或尴尬，因为这些感觉告诉你的，有一部分是正确的，而你并没有接受与自己有关的真相。或许你“的确”懒散。如果是这样，你对懒散有什么感觉呢？为什么会有那种感觉呢？如果你会很严厉地批评自己，不妨先停下来，再次创造一种好奇感。反问自己：“我试著要遵循的标准和价值观是什么？我想要改变这些标准和价值观吗？”

　　身为职业妇女兼母亲，我经常感受到时间的压迫。我会刻意安排和儿子相处的时间，两个人一起聊天或是做些好玩的事，而不是打扫房子。我是真的很喜欢这样的安排。如果我很矛盾，总犹豫著是否该把家事先放在一旁，那么在我母亲到我家来拿起海绵、开始擦柜台的时候，我会觉得有罪恶感。可是，因为我安于自己对于洁净的标准，而且选择舍弃一尘不染的房子，换取更多和孩子相处的时间，所以如果有访客想帮忙清理我家，我也不会心烦意乱。要说我有任何情绪反应，那就是些许的感恩之情。

　　所以，当你觉得自己很糟时，请反问自己：究竟感觉到什么？为什么？同时也要开放心胸，进一步探索你已经做出的抉择，这样才能够确定你的抉择对自己是否有用。如果有用，那么当你又开始评断自己时，你只需要提醒自己那个事实即可。

　　了解自己的感觉，吸引梦想的人生

　　你在一个情境里的初期情绪体验，有时候会隐藏自己真正的感觉。由于自我保护意识或不安，你可能会在潜意识里选择用悲伤来遮掩愤怒、用嫉妒来遮掩野心等等。

　　如果你在成长过程中所受的教育，认为愤怒是不可接受的，你可能会透过伤心来隐藏愤怒，好让自己不再注意自己真正的情绪。然而，如果你允许自己感觉愤怒的力量，你就有机会了解，这对改变你的人生有多么重要，而且在采取行动的过程中，你可以做出有意识的决定。不幸的是，我们大部分的人都害怕把自己最悲观的感觉表现出来。请试著记得，探索情绪（彻底了解你的情绪，并想办法了解情绪的来源）将会协助你在体验想法和感觉上做出更好的抉择。勇敢面对隐藏的负面情绪时的短暂不安，长期看来可能是值得的。

　　例如，如果你对恋情开始感到低落，只要忍受得了悲伤“你可能会告诉自己长期留在这段关系里。然而，如果承认这段恋情对你而言并不可行，感受到隐藏在底下的强烈愤怒感，那么你可能会得到更多的灵感，从中我到愤怒的根源并开始做些改变。例如你发现有必要改变自己的标准，或是希望从这段感情关系当中获得更多（更多爱、忠诚和亲密的感觉），而且你知道这么做是没有问题的。如果你只是容许自己用些微的悲伤感，来遮掩更强烈的负面情绪，那么你可能不会了解自己有必要改变。

　　你愈了解自己的感觉，就愈容易掌握自己的命运，吸引你梦想的人生。在接下来的章节里，各位将继续学习有创意的正向情绪，认识具有毁灭性的负面情绪，以及要如何运作这些情绪，才能创造有益的情绪习惯，帮助你将心中的渴望表露出来。

　　第二部 情绪的命运开关

　　感受任何一种情绪就会吸引与其感应的人事物。做个热心的人，热心的人就会出现在你的生命里；体验喜悦，快乐的事件就会出现。

　　3 操作你的命运开关

　　──调高正向感觉的音量

　　我的专业之一就是扮演人们的“实现目标导师”，帮助个人和公司学习如何达成他们渴望的成果。

　　前一阵子，我决定要找一种更有效的方法，帮助客户了解他们自己情绪（包括正面和负面的情绪）的力量，以及情绪对我们生活当中大小事情的影响。

　　我仔细思考要如何描述情绪运作的方式。有一天，我心中突然出现一个影像：一块控制情绪的“调光开关板”，类似你会在餐厅墙壁上找到的电器设备开关板（为了简明易懂起见，面板显示是传统的切换式开关）。

　　我去了一趟五金店，买了一块四个开关的面板，在每个开关上下都贴上标签，代表相反的情绪。

　　我的开关面板模样如下：

　　当你把调光开关板上的开关往上拉，光线就会增强，就我们的目的来说，会加强正向情绪的等级。如果你把开关住下拉，就变得没有那么正向，也许甚至体验到负面的感觉。我把这块情绪调整板叫做你的“命运开关”。

　　你的“命运开关”

　　命运开关上的所有情绪都是随时可用的。利用这些情绪就像进入黑暗房间，然后打开开关一样容易。即使在你没有感受到正向、有创意的情绪能量时，它们还是存在你心中，就像棱镜里原本就包含了彩虹的所有颜色。如果你选择体验某一种感觉，只要将命运开关打开即可。

　　虽然你的开关似乎并不是一直由你自己负责，外在的人事物好像也会让开关上下移动，但事实并非如此。你才是把手放在你的“命运开关”上的那个人，你有特权负责自己的感觉和命运。

　　过去我一直认为，周遭的某些事会操纵我的人生、会使我有更好的感觉，但是只要我紧抓著那个不正确的信念，我就继续陷在不平衡、不协调的情境里，那是一种忧郁、不快乐、寂寞的状态。因此，如果我正在谈一段感情，而事情进行得并不那么顺利，我会期待另一半说些话，使我的感觉转佳，结果，对方总是达不到这样的期待。

　　期待别人来改变你的感觉，这对任何一段感情都极具破坏力。诚如沃许所言，对感情有所期待是十足的“爱情终结者”。好了，我并不是说你不能有任何期待，但是你必须接受人都有缺点，而且从来没有人该对你的感觉负责。重要的是要有洞察力，不要把注意力放在对方令你感到讨厌的行为上，而是要重视对方美好的特质。

　　我们每个人都会在感情关系中制造戏剧效果，而我们可以选择别这样做。你不需要因为先生没有打电话回来说他会晚回家吃晚餐、或因为女儿把鞋子放在地板上害你绊倒而生气。如果你愿意，只要拿起电话或鞋子，就可以把这种情况处理好。事后，你可以跟你先生说，如果他要晚回家，打个电话对你来说很重要，或是要求女儿设法记得你不喜欢地板上有散乱的东西。或者，你可以选择不要再想那件事，因为你已经决定绕开特定那个人的行为。

　　如果你真的决定要对某人的行为发脾气（在你没有感觉到强烈的爱和耐心时，这种情况有时候会发生），请了解你也可以选择不要生气。向愤怒、憎恨、不信任屈服，永远令人泄气。你不需要做出这类选择，然后觉得自己彷佛受到无法控制的其他人和情境所摆布。你不需要暗中破坏自己的自信，进而觉得不怎么爱自己或别人。你可以选择做个有爱心的人－－体验那种温暖、辽阔、令人振奋的感觉，那种一切如常、所有人皆相互连结的感觉。

　　做这个决定的过程中，你会感受到对自己和周遭每一个人的爱，同时也调高信任感和耐心感的音量。你不需要因为期待他人以特定方式表现，反而在你的感情关系中制造紧张和压力（或者更糟的是：破坏这些关系）。无论对方的行为表现如何，你都可以感受到爱。当你这么做时，对方会感受到你关爱的力量，同时调高他们自己命运开关上爱的控制杆。

　　今天，我知道我的命运和感觉是由我自己来主宰。我不需要、也不期望任何人激励我。虽然，有人说我漂亮、讨人喜欢的感觉很美好，但是我不需要听到这种话才拥有这种感觉。我不需要期待别人让我觉得自己很不错，不管怎样，我都选择觉得自己很不错。当我决定调高任何正向情绪的控制杆时，自信、自爱和有价值等正向的感觉就会随之而来。当我能够泰然自处、坦然面对自己时，无论发生什么事或是周遭人如何表现，我都觉得喜悦、幸运。

　　不要求他人认可，不期待他人告诉你你有多好，你其实会让对方更容易感受到表达欣赏和赞美的喜悦。你不会因为一再强迫对方给你保证而使他压力重重，他会发现自己沐浴在你带来的正向情绪里，于是有感而发，调高自己喜悦、耐心和慈悲的音量－－他自然而然会对你表达那些感觉。

　　另一方面，如果你调低自己的开关，让自己陷入负面的情绪状态里，即使是最热情的啦啦队长，也无法将你转换到比较正向的情绪状态中。每一个人都会透过自己的信念系统过滤所有事情，所以，当你感觉不好时，你不会相信任何与你的感觉相抵触的证据。负面情绪会非常强而有力，强到引导你告诉自己不接受任何赞美或鼓励。这时，你必须告诉自己已经受够了不好的感觉，而决心转变。

　　这个世界有许多机会让你陷入负面状态中，务必拒绝这些机会！虽然无论何时你都可以透过阅读励志书籍、想些肯定的好事等等，来鼓舞自己，但是别忘了，这些技巧之所以有效，是因为你选择让它们发挥效用，是你决定连结励志名师所讲的自信和信心，这一点很重要－－不是他们帮你做到这点。是你决定调高自己正向情绪的控制杆，将你自己从负面情绪中拉出来。

　　我在〈前言〉中讨论过的第四个顿悟教导我，为了拥有全部，你必须愿意放弃全部，而且，如果你曾经能够创造某样东西而又失去了那样东西，你还是可以重新创造那样东西。如果你曾经体验过喜悦、自信或信心，虽然你当下可能无法连结这些情绪，但是无论现在所处的情境为何，你还是能够再次感受到。当你经历极大的失落时，的确很难想起自己会再次开怀大笑和感觉幸福。如果情境不同，要你转变到那种情绪，并将情绪保持在高档，则更加困难，但是我保证，你可以做到。就如彩虹的所有色彩都存在太阳的光线里一样，所有正向的情绪都存在你的心里，等著有人将它打开。

　　有时候我们很容易将开关转换到正向的情绪上。例如，好的想法可以引导你有好感觉。当我在白沙滩上闲逛时，温暖的太阳亲吻著我的肌肤，聆听海浪轻柔的节奏，很容易便感觉到幸福。但是当我抵达热带小岛，发现行李掉了，没有地方可以购买舒适的夏装来替换身上穿的冬衣，而且我预定的旅馆房间竟然在电脑里消失了，这时要我高兴，就困难多了。总之，我选择卷起袖子和裤管，坐在椅子上放松，想像我的行李到了，我预定的房间出现在电脑萤幕上，或是接受其他正向的解决方法。

　　调高我的信心和平静等级所散发出来的心灵感应，为我带来类似的感应情境，使我的行李和预定的房间更有可能出现。我知道我可以选择运用我的感应创造一首美丽的旋律，或者我可以大声尖叫，发出可怕的声音。我是交响乐团的指挥，我控制自己的命运开关。

　　为什么你会选择转换成负面的情绪

　　那么，为什么有人会选择调低正向情绪，把自己拉进负面的情绪状态中呢？

　　这样的选择可能是无意中造成的。你对某个情境的立即反应，可能是原本隐藏的负面想法自动浮现，而你听到了。例如：“他是故意对我不好”“别人总是在挑剔我”，或是：“我真是笨死了－－当然会把这件事搞砸！”你可能不了解，以这种方式思考会造成你调低正向情绪的等级，将你带入负面的情境里。或者，你会立即把自己想像成环境的受害者，受伤又无助，制造出一种悲伤和无价值的感觉。脑子里有了这些想法和影像，你不知不觉地调低了命运开关上信心、自信和有价值的控制杆。

　　你选择负面情绪的另一个理由可能是：误以为沉迷在愤怒、憎恨或刻薄中会让你觉得比较好。盛怒的力量似乎相当大，事实上也的确如此，盛怒就像有破坏潜力的毒药。不过，重要的是不要选择这种情绪，因为这种情绪可能会像摧毁你所不满的对象一样摧毁你自己。选择愤怒就像决定服下毒药却期待别人生病。然后你可能也会让自己相信，如果你对曾经对你不好的人不好，你会觉得没有受到那么大的伤害，也不会那么容易受伤（而且能变得更强而有力）。如果沉迷在这些负面情绪里，你不可能会有正向的感觉；相反的，除了负面情绪外，你什么也体验不到。

　　或者你选择负面的情绪，是因为受到经前综合症、临床或产后忧郁症，或是类似情况的影响，很难将正向感觉的音量调高。有许多方法可以协助你（除了你在本书稍后会学到转换情绪的策略之外），而我鼓励你自行研究，并请教医疗专业人员。

　　虽然你有时候会暂时陷在负面的状态里，但好消息是：你的命运开关永远、永远由你负责。在你发现自己感觉不好的当下，随时可以停止，看看自己刚才做了什么事：你已经将正向情绪的音量调小了。你现在有两种选择：（一）立刻决定改变；或者（二）继续让自己保持负面思考，提供悲观的情绪，让自己离好感觉更远。你可以开始思考觉得愤怒、担忧或绝望的理由多么正当；或者你选择告诉自己：“这种情绪肯定不会让我有好的感觉。它对我没有帮助，我不要再有这种感觉了。”然后，你可以再问问：“此时此刻，我选择感觉什么样的情绪？”对你最有用的情绪可能正好和你正在体验的负面情绪相反。

　　人类情绪等级表

　　亚里斯多德最早了解情绪的重要性，以及情绪如何对立搭配。在他的著作《修辞学的艺术》当中，他将愤怒与平静、友好与敌意、恐

　　惧与自信、慈悲与刻薄搭配在一起。我所创造的“人类情绪等级表”就是以那些我认为搭配在一起最有帮助、最强而有力的情绪为基础，而且这些情绪正是实现你的命运的关键。

　　你会注意到，每一种情绪可能有好几个名称，因为我们每个人对每种情绪的认同或描述都会和别人有些许的不同。你可能想要创造自己独特的情绪等级表，但是我认为，在你努力寻找你的命运开关的过程中，你会发现这个等级表大有助益。

　　请注意，正向情绪在最上方，负面情绪则在最下方。某种特定的正向情绪和与其相反的负面情绪，我们不可能会同时感受到。如果你体验到的是爱、爱慕或热爱，心中就不会有憎恨。如果你感受到的是信赖，怀疑就没有存在的空间。当然，相反的情绪也同样适用：如果你的心境是不确定，除非你移动开关，创造有信心的感觉，否则你无法感受到信心。

　　漠不关心的状态

　　有时候你会觉得彷佛陷在不确定的状态里，进退不得。你体验到的既不是正向的情绪，也不是负面的情绪，而是处在一种漠不关心的状态。

　　当你喘息时，在这中性的休息区里稍作停留是可以的，但是你不会想停留在那种状况下太久，动弹不得，无法朝你的命运道路前进。你可能需要有人推你一把，协助你离开这种漠不关心的状态。

　　如果你愿意调高正向情绪的音量，就能让自己脱离漠不关心的状态。不过，有时候将控制杆往下拉到负面情绪一小段时间，会更具激励作用，因为人类离开痛苦的本能要比朝著欢乐前进的冲动强烈。

　　我有一位客户最近刚刚离婚，她的情绪已经到了麻痹的程度。原本会让她觉得高兴的小事都引不起她的兴趣。她试著和朋友们相处，好让自己振奋起来，但是即使她开始放声大笑、开玩笑、玩得很愉快，她的快乐总是在回家的路上就消失了。她并不是非常悲伤，而是大部分时间都没有任何感觉。

　　我告诉她，可能她害怕如果自己有任何正向的情绪、也总是会立刻消失，因此便使她很难有动机提高自己的正向情绪，或长期维持心中的喜悦、热忱和灵感。我建议她探究自己的恐惧，让自己感受悲伤一阵子。我解释给她听，你无法要自己脱离悲痛，但是你可以从悲痛中学习，而且一旦你这么做，就比较容易放开悲痛。

　　事实上，我的客户决意：是时候了，她该面对一直逃避的痛苦感觉，加入治疗，希望更了解自己刚刚经历过的人生巨变。她愈深入探究自己的负面感觉（如愤怒、悲伤，甚至无价值感），就愈容易脱离那些感觉，而自觉地拉高平静、喜悦和有价值的控制杆。她不再陷在漠不关心的状态里，开始为自己创造正向的情绪。

　　你可以挑选自己的情绪组合

　　在任何时间里，你的情绪组合都会不一样。有些日子，你会觉得特别有自信，有些日子则会感到忧郁。当你相信你的命运开关是由自己负责时，会比较清楚地看见自己的情绪控制杆的位置，而且你会知道自己想要调整哪些控制杆。

　　对每个人而言，永远没有所谓“正确的”情绪组合。努力的目标不同或是所处的情境不同，你的情绪组合可能就会跟著改变，而且有些正向情绪开关的位置会比其他正向情绪开关的位置高。除非你是处在完全幸福状态下的瑜伽大师，否则无法将每种情绪都设定在最正向的状态里。如果你真的处在那样的意识状态下，应该也无法查看自己的信件、开车送孩子上学，也无法做饭了。

　　我们难免会选择负面的情绪。我刚开始阅读自我成长书籍时，年轻、天真得以为这些励志作家都过著无忧无虑的生活。我认为我也应该一直保持正向的心态。一旦我经历负面情绪时，就会感觉自己不够好。我并不明白我对自己的期望多么不切实际。

　　大体说来，有时你觉得有灵感、快乐且心中充满爱，但是有时候，你也会感觉到些许的自我怀疑，或是短暂的寂寞或悲伤。发生这种情况时，要好好对待自己。请记住，只要你认清自己不知不觉地陷入负面的情绪中，就可以把注意力放在想要体验的情绪上，并选择去感觉那种情绪，藉此自我纠正。我将在本书稍后提供策略，帮助各位学习如何做到这一点。

　　身为命运开关的操作者，你可以挑选自己的情绪组合，将命运开关想成录制音乐的混音板可能有帮助。当音效工程师想在混音当中听到多一点的吉他声，就会调高控制那个音轨的控制杆。或者他偏爱合声突出，就会增加那个控制杆的音量。你就像音效工程师一样，可以选择自己想要感受哪一种情绪。你并不会真的想把每一个开关都调得很高。最佳的混音通常以音乐力度为特色：一种乐器在主歌中的音量会比在副歌中来得大，而另一种乐器则以相反的方式安排。当你在工作上面对某项具有挑战性的任务时，你可能想把注意力放在自信的感觉，但是当你面对一个习惯猛烈抨击你、非常难缠的人物时，你会把注意力集中在慈悲。在后面章节里，各位将学习要达成任何特定目标，该如何及为何要把注意力放在四大关键情绪上。

　　创造信心的感觉，就会发现自己感觉有自信

　　即使你想专心调高单一一项正向情绪的音量，但其实这就像一条无形的线连结著所有命运开关上的控制杆一样，每一次往上调整的控制杆都不只一个。创造信心的感觉，然后你很决就会发现自己感觉有自信、有创意、有爱心、慈悲。另一方面，如果你调低一个控制杆以迎合负面的情绪，其他控制杆也会受牵动开始往下降。一旦允许自己体验愤怒，你很快会随之感到悲伤、孤立，而且感情上很贫乏。

　　情绪之间有如此强烈的关系，专心调高正向感觉的音量就很重要了。当你这么做，会很讶异地发现，要避免不知不觉地陷入负面情绪里变得容易许多。无论你面对什么样的挑战，大部份时间你都会觉得好极了。在下一章里，各位将会更了解“人类情绪等级表”上的十二种正向的情绪，以及为什么这些情绪对创造你的命运来说，是如此强而有力的工具。

　　4 选择有创意的情绪

　　──12种对你有益的正向情绪

　　聆听一首美好的交响乐，你会听到和谐、美丽的音乐，这音乐胜过各部分的总和。小提琴以精致的声音唱出它们的旋律，而闪闪发光的钹振动之声随定音鼓逐渐增强。朴实但悦耳的大提琴、活泼的长笛，还有热情的法国号，全都能演奏出美妙的音乐；但是合作演出，带来更多的喜悦。

　　正向的情绪就像交响乐中的乐器一样，合作无间。它们彼此协调，创造出生命的乐章。培养其中一种情绪，你就会连结全世界无限的创意，调高其他正向感觉的音量。就好像一旦你开始弹奏最简单的旋律，其他情绪乐器就会迫不及待要加入，共同创造音乐。

　　你可以运用自己的创造力和正向情绪来实现你的命运，因为感受任何一种这样的情绪，就会吸引与其感应的人事物。做个热心的人，热心的人就会出现在你的生命里；体验喜悦，快乐的事件就会出现。

　　正向情绪如何吸引正面的情境

　　我每年都会参加“美国书展”会议，这是一场为书商和采购人员所举办的会议。我参加这个会议时，心中从来不会有什么特别的目的，例如：会有人把我介绍给六位业界具有号召力的人物，并发出至少一百张名片。我只是带著正向的心态与人见面，跟他们谈话，学习某些东西，教他们一些我在网路上卖书的经验。因为我带著满腔的热忱、好点子、喜悦和好奇心来到会议中心，我必然会感受到正向的体验。

　　我第一次参加书展，无意中遇见一位朋友，我开始和她聊天时，她熟识的一位知名作家看到她，于是走过来找我们。当他发现我在书展上没有其他熟人时，他提议要带我四处走走，介绍我给大家认识。因为他的著作相当受欢迎，而且大家都很喜欢他，因此我透过他认识的人都有兴趣想了解我，于是我做了很不错的业务联系，使我受益匪浅。

　　当你心中充满正向的情绪时，类似这样“幸运”的事情就会发生。有时候，有能力吸引正向的人和机会进入你的人生，看起来似乎是相当神奇。你参加一场晚宴，结果坐在身旁的人对你目前所面临的挑战有深入的了解。或者，你一直很想和某人共事，这个人你从未谋面但是一直听到别人说她有多好，而她就在那天突然打电话给你。这种意外的发现并非偶然：透过发出正向的心灵感应，即使当时你并不确定什么人或什么事可能对你有帮助，但是你会吸引对你有益的人物和情境。

　　无论你感觉到什么，你都是在创造。如果你担心钱的事，体验到一种需要感，那么你创造的是一种不足感，不是富足感，于是你的财务情况就会恶化。如果你创造一种富足而非需要的感觉，那么你的财务状况就会改善。

　　我的朋友奥莉薇亚最近发现，她先生意外过世之后，她没有什么钱而且还有许多的帐单要付。与其愈来愈担心地想著：“哦，不！我要怎么付这张帐单或那张帐单？”奥莉薇亚选择保持乐观并祈祷，她说：“上帝，我相信你会把我所需要的给我。”她每天都保持信心和富足的感觉，很快地，钱开始回来了。一家保险公司送来了一张支票，这是她先生几年前保的保单，奥莉薇亚并不知道这张保单。她先生的公司老板也在她没有意料到的情况下寄来一张支票。就连政府最近也寄给她一张支票，因为有人最近查了帐，结果发现，她先生少拿了好几千元的残障津贴，这些津贴是他几年前受伤时应得的。

　　奥莉薇亚并不知道会有任何钱进来，她也没有任何特定的计划可以让她获得更多的金钱。然而，她一决定释放压力，转变成相信她需要的钱即将来到她手中，钱就来了。奥莉薇亚了解到，正向情绪的效果真的十分强大。

　　两相对照之下，几年前我遭遇财务困难时，我却老想著这些问题，想著要如何解决问题。我有一种不足感，害怕钱的问题永远解决不了。我这么做的同时，替自己制造了一种更糟糕的情境，不但赶走了财富和富足，也加深了我的恐惧和忧虑。

　　以开放的心态吸引你梦想的人生

　　我们多半都听说过，如果想要拥有梦想的人生，就必须先设定大目标，把大目标分解成可控管的“好几个部份”（也就是在迈向大目标的过程中可以督促自己的小目标），然后努力达成。这个方法对某些人可能有效，但是我相信，那会让我们一直陷在旧有的思考模式里，阻碍我们接收自己还没有想到（而且可能永远想不到）但也可以完成目标的许多方法。我经常看到人们以他们从没有预料到的形式达成心中的愿望。就像我并没有期望透过卖股票获得我梦想中的房子。由于将注意力集中在达成目标的情绪上，我开放自己，接受出乎意料的方法，确定达成心中的愿望。

　　我相信，著眼大处，可以吸引你梦想中的人生。无论你真正的渴望有多古怪、多么不可能或多么不切实际，都要与你心中真正的渴望相连结。宇宙认不清小目标和大目标之间的差异，宇宙会对你的情绪和意图有所反应。如果你希望梦想中的家就在湖边或滨海地区，你不必要讲究实际，不必要想像自己住在离海边十英里一栋较朴素且负担得起的房子里。你必须接纳的是非比寻常且出乎意料的方式，而宇宙会同意你运用这样的方式实现愿望。

　　你不可能想到所有实现梦想的方法。如果你连结拥有梦想之家或展开心中事业的情绪，引导你接近那个目标的机会就会出现，而你自然就会采用这样的机会。你不需要考虑、计划、烦恼你的名片或网站设计，或是与履历表奋战，因为你自然会感受到创造这些事项的干劲，同时完成这些事项。你自己就会完成这些事项，或者你会吸引能提供必要专门技术的其他人，可能是你能够提供的服务为交换。

　　你永远不知道自己的梦想人生会如何实现，但是当你努力创造正向的情绪时，你就会变成一块磁铁，吸引你渴望的所有东西。因为这点，所以创造正向的情绪很重要。它们可以带来你渴望的所有东西，你不用投入许多精力就可以使一切成真。

　　正向情绪所隐藏的好处

　　有那么多强而有力、丰富、正向的情绪作为你显现梦想人生的工具，可不要只因为对这些情绪的好处有某些错误的观念，而忽略了其中任何一项，这点很重要。你成长的家庭或文化可能并不重视某些情绪，或轻视或怀疑这些情绪的影响力。我的女性客户曾经表示，在她们所受的教育里，勇气和决断力是男性的特质，她们必须摒弃这些令人退缩的旧有想法，才能够接受那些有价值的情绪。有些人所受的教育是：喜悦不如自我牺牲和做个好人来得重要；然而，你愈快乐，就愈能体验到灵感、富足、爽朗和宽容，你觉得自己愈想做个更好的人并帮助他人。千万别低估喜悦的力量和重要性啊！

　　我也曾经遇过一些客户，他们误认为冷静和平静的作用不如焦虑和担忧。他们害怕，如果让自己感觉平静，就不会那么价极。他们很惊讶地发现，不处在危机状态、心中没有焦虑时，他们会更精力充沛、更有灵感。别忘了，体验负面情绪会耗尽你的能量，使你变得更沮丧，但是正向的感觉则让你充满热忱和创意，你会发现自己同时也提升了许多其他正向情绪的等级。

　　信心和自信是人们有时候会低估的另外两种情绪。人们大概是担心如果自己有这些感觉，别人会认为他们有些疯狂或愚蠢。在准备离婚而且还没什么钱的那一阵子，我会去看要买的房子，我前夫查尔斯可能认为我疯了，可是我相当有信心最后一定会找到适合儿子和我住的地方。在我担任实现目标导师的工作方面，如果客户害怕他们创造了强烈的信心和自信感，别人可能会怎么想，我的工作就是协助他们克服这些恐惧。相信你的正向情绪状态会吸引正向的人物和事件，这有助于激励你继续选择令人振奋的感觉，而不会陷入负面的情绪里。

　　事实上，担心别人可能会怎么看待你，是一种极端的无力感。如果你觉得很难调高特定正向情绪的音量，不妨仔细想想是否是恐惧阻碍了你。请反问自己：“我究竟在怕什么？”探讨这个问题会对自己有所了解。请决定你是否想感受那份不安，还是想感受强而有力、积极正面的情绪。长时间深入探究你的恐惧，找出阻力是从哪里来的，但是接著就要抛开恐惧。

　　在你阅读以下十二种基本正向情绪（根据“人类情绪等级表”）的说明时，请仔细想想以现阶段的人生而言，每一种情绪可能对你有何助益，并试著抛开任何可能会让你抗拒调高特定情绪音量的想法。以下这些感觉都非常有益，但是其中最强而有力的，就是包含所有感觉的情绪，也就是“爱”。

　　一、爱

　　爱曾经被形容为摧毁黑暗的一道明亮白光，使我们从内在散发出光芒。当我们允许爱的光芒向外照耀时，我们不仅丰富了自己的人生，同时也振奋了他人的人生。向苦恼或失意的人表达关心，在这些受到激励、调高自己命运开关上爱的音量的时候，你可以观察那股神奇的效果。这种情绪使我们感觉有活力、充满生气、无畏且满怀希望－－即使黑暗包围我们的时候也一样。一点点的爱鼓励我们将一切转换成爱，因为我们知道爱的感觉有多惊人，而且感受到爱的强大力量。

　　爱之所以拥有如此难以置信的力量，原因之一在于：爱很迅速且很容易以倍数成长。当你本身创造出爱的感觉时，其他人会受到激励，也同时转换到爱的轨道上。他们的爱会影响与其互动的人，然后这种情绪会持续散布。

　　爱可以协助你克服任何逆境，因为它带来宽恕和同情的力量。爱让你看到他人身上的优点，并帮助他们看到自己身上的长处。同时，爱也让你宽恕自己。当你体验爱的时候，尽管有任何障碍，你都能够继续下去，因为爱替你加油。它就像是世界上最营养的食物，让你觉得自己浑身充满了正向的能量和慈悲。

　　爱会治疗并激励每一个接触爱的人－－而这个世界需要治疗。因此，连那些你并不是非常喜欢的人也要爱护，就显得相当重要。调高爱的开关，解决问题的方法就会出现，因为你愿意接受每一个正向的可能性。创造力源自于内心神圣的爱。

　　二、信 心

　　信心是相信看不见的东西，是一种信念，是某种即使没有明确证据却相信确实存在的东西。信心有许多种，包括对上帝的信心，怀抱信心正向看待某一情境的结果，或者对你人生的某项大计划有信心，从那计划可以了解你必须忍受的艰苦。你可以对自己有信心（也就是自信，我们在本章稍后会探讨这个观念），或是对他人有信心。

　　美国第三十二任总统罗斯幅在谈到信心的时候说：“我们唯一要恐惧的，就是恐惧本身。”当你不知道什么事会发生在自己身上，且似乎正面对著可怕的可能性时，你所相信的力量可以赐给你希望和勇气。坚强的信心甚至可以帮助你肯定自己的情况会改善，而且这种信心会影响你的环境。

　　我有许多年都为金钱而焦虑。我从事的是自由业，还是个有孩子要养的单亲妈妈。我无法向自己或任何其他人保证客户会继续来我我，或是生意会继续好下去，让我有足够的金钱来照料基本需要，更不必说提供我想为自己和儿子所建造的生活方式。不过，我学著增强对自己能力的信心，我相信自己能赚取足够的财富，过著梦想中的生活，而且结果是成功和富足。今天我要说，我对成功和富足有坚定不移的信心。我不仅相信我现在成功，而且相信我会继续成功下去，我知道金钱总是会涌进我的生活里，而且我总是会连结这个宇宙的丰富资源。

　　这个信念并不是轻易拥有的。我必须练习“感觉”有信心的情绪。此外，我必须摒弃任何负面的观念，那些使我很难体验到信心的旧思维。我抛开了那些和钱有关、没有实效且妨碍我达成财务目标的想法。

　　当你拥有真正的信心时，你会觉得知足而平静，而且对自己的信念相当坚定。你不会被自己可能是错的迹象所威胁，因为那个迹象已经无法令你惊惶失措。你最后会确定自己的信念是对的。

　　有些人有信心，证明医生错了，并因此从癌症或是致命的疾病中痊愈，这样激励人心的故事比比皆是。请想像信心可能会带给“你的”人生什么样的东西。

　　三、无比幸福

　　我们全都希望快快乐乐、兴高采烈或无比幸福。当你感受到纯然的喜悦时，你体验到正向的能量激增，这种能量使你想跳舞、唱歌、开怀大笑。

　　无比幸福是深层治疗－－不仅对你而言如此，对你周遭的每一个人也都是这样。此外，拥有一种高层次的快乐能够使你开放心胸，了解你也可以协助他人。你可以运用简单的方法帮助人们调高他们的喜悦控制杆，包括：一抹微笑、一次触动或只是几个字。

　　无比幸福也具有感染性。我的阿姨爱丽丝是我认识最快乐的人之一。她活泼又有幽默感，只要她走进一个房间，就把生命带进那个房间里，散播纯净的喜悦能量，激励他人提升自己的喜悦等级。我们都想和世界上的爱丽丝阿姨在一起，她们的每一个毛细孔都散发著快乐，不过无论何时，只要你愿意，你也可以体验这种丰富、令人振奋的感觉（无论你和什么人在一起或是发生什么事），只要调高你无比幸福开关上的控制杆即可。

　　四、自 信

　　几年前，我担任公司开发副总裁时，为员工设计了一套评估系统，这套系统用来决定每位员工的年度奖金。我告诉我的老板，我发现了一件难以理解的事：只要员工得到的评定和我所开发系统的标准相连，这类员工的表现几乎都不属于最佳等级。虽然每个人都有薪水和奖金，但是只有百分之十的人拿到完全达到工作目标的全额奖金。我问公司的总裁：“如果你看著这些拿到最高额奖金的前百分之十的人，你认为他们有什么共同点？”总裁毫不犹豫地说：“自信。他们散发出自信，所以他们得到成果。”

　　自信是相信自己，同时相信自己拥有把想要的东西拿到手的能力。你所想要的东西可能不会正好在你期待的时候出现，或是以你想像的形式到来，但是千万别误解：自信是一种相当强而有力的情绪，会改变你的感受，把你盼望的东西带来给你。别让自己觉得没有自信，也别让其他人觉得你没有自信。只有你知道自己有什么样的能力、对自己的目标拥有什么样的热情。你的自信像一股强劲的顺风，将你推向你的命运。

　　无论面对哪种挑战，自信会使你振奋，帮助你存取所有的个人资源。因为感觉到信心，就会了解自己的许多才能，而且能够利用这些才能改善你的处境。如果你丢了工作，你会记得自己所有的优点、才能，以及与其他人的关系，这些人能够帮助你找到一份更好的新工作。如果你结束了一段感情或友谊，你会肯定地知道自己会召来一位深情、奇妙的伴侣或朋友，而你的自信会吸引他们过来，你就像是一块磁铁。

　　五、和 谐

　　和谐是你的心灵不仅连结周遭人，同时也连结地球上每一个人的感觉，而且最重要的是，连结所有神圣的事物。即使房间里只有你一个人，你也永远不孤单。感觉有必要和他人交谈或互动的需求，有时候的确很耗神，而孤独可以使人充满能量（对内向的人来说，这点尤其真确）。然而，即使在你独处的时候，积极连结美妙人生的那股力量还是永远存在，只要你能够让自己意识到那个连结，它就会为你注入正向的能量。你不会再看到分隔你和其他人的那些墙壁和门户，你会了解到，虽然看起来我们都是单独的个体，其实我们不过是大海里的一颗颗水滴，往上泼溅到波浪的峰顶上。我们每一个人都是大海的一部份，正如我们是一件件神圣的创作一样。

　　连结感与和谐感在工作上尤其重要。在最坚强的公司里，员工凝聚成一个团队，彼此鼓励，互相帮助，因此每个人都会尽力而为。我经常对我的助理黛比（同时也对我的客户、同事及员工）说：“随时来我我帮忙吧！我要怎么做才能帮得上忙呢？”我真心觉得想对当时的情境有所贡献，对他人有所贡献，这样我们全都可以达成我们的目标。

　　有人说，别人不会在乎你知道多少，除非他们知道你有多在乎。无论我们正在开发新产品或服务，或只是发展出共同的热情和兴奋感，都非常需要和谐，以及与有创意的团队有所连结的感觉。当一个团队和谐共事，每当队员彼此互动，就会表达尊重、钦佩、鼓励和喜悦。问题变成了提升创造力的机会及与同事间的脑力激荡，热情地利用每个人面对挑战的想法、知识和技巧。鼓励人们感觉和谐的企业和机构，不仅事情做得好，而且成长茁壮。

　　六、平 静

　　平静时，就好像沉浸在一座美丽、静止、温暖的池子里，池里有创意、爱和喜悦。如果你感觉到安详平静，就表示你是放松的，不过相当专注也非常清楚自己的情绪、想法和身体的感觉。你可以不带批评或烦恼地观察它们，轻松接受任何你所处的情境。让自己处在平静、几乎是冥想的状态里，答案和想法会很容易出现在你心中，因为你愿意接受各种可能性。

　　我在长途驾车时，感觉最平静、最放松。我享受车子平稳的移动、太阳穿透车窗时的温暖，以及道路两旁绵延无尽的树林景致。我喜欢聆听激励人心的有声书，这么做会增强我的平静感。在这种安详的状态里，我警觉而专心，而且相当有创意：构想源源不绝，我身边带了一部掌上型录音机，因此可以迅速记录心中的构想。

　　如果你想实现你的命运，但是不知道该如何动手，请放慢速度，调整到平静的情绪里。没多久，你就会清楚自己接下来要采行的步骤。平静的情绪除了会替你召唤机会，还会吸引和谐的情境和人士到你身旁，这会使你更能够保持平静、充满创意。

　　七、惊 奇

　　小孩子很容易感受到惊奇，因为对孩子而言，一切都是新鲜的。最近，我带著六岁大的侄女去散步，而她对每一个水坑和从松鼠到知更鸟的每一种生物都深深著迷。我一位朋友的儿子在看完牙医回家后，兴奋地谈到他在有水不停旋转的特别水槽里吐口水－－当你六岁时，一切都很神奇！但是身为大人，我们把许多事情都视为理所当然了，于是我们可能厌倦，可能忘掉自己有能力体验简单事物蕴含的赞叹和惊奇，以及生命中伟大的奥义。

　　在一个极度熟悉的情境里仍能创造好奇感是非常重要的。好奇感讥我们不断提出新问题，有新发现。如果史堤夫．贾伯斯（译注：苹果电脑创办人）在发明个人电脑之后，就不再体验惊奇、惊叹和好奇，那今天就看不到iPod了。录制过许多唱片的伟大音乐家，多年来慎重调高好奇心和惊奇的音量，一次又一次重塑他们的事业，制作出和几年前一样清新、有独创性且令人兴奋的新音乐。好奇和惊奇，永远不嫌老。

　　你可以利用惊奇帮助自己想出更容易选择并维持正向情绪的方式。如果我觉得有点儿悲伤，我会去关注可能使我更容易开心的事物。调高惊奇的等级也会使你更快乐。学习新事物或对向来视为理所当然的事物产生好奇心，是令人振奋且激励人心的。

　　人也可能蕴含著奇妙的奥义。了解各行各业的人是一种令人难忘的经验。我喜欢聆听人们不同的人生经历和意见。这些人生经历和意见提醒我，人类的体验是多么的错综复杂且不可思议，使我不仅感受到非凡，还感受到喜悦。

　　八、灵 感

　　在了无新意的情境里，灵感就如一股清新的空气，吸引非凡的创造力。当你有灵感的时候，你的热情沸腾，决断力无止境，因为无论你的使命是什么，你不断吸收激励你坚持使命的构想和能量。无论你遭遇到什么问题，都会找到解决或避开问题的方法。你觉得周遭所有事物都会启发你，到处都找得到灵感：街上发生的某件事；无意中听见的一句话；转台时在电视上看到的一个影像；或是脑子里突然出现的一个想法。

　　我喜欢听人家说有创意的人从什么地方找到心中的构想，因为那表示，在我们调高灵感的音量时，外头有多少可能性等著我们去注意。

　　灵感也会帮助你感受决心。每个构想在某个点上都是激进的，但是无论是什么样的构想，得到启发的人（或几个这样的人）都会相信那个构想，进而实现那个构想。灵感可以非常强而有力，增强心中必然的感觉，不管你遇到哪一种障碍，它都会使你继续向前迈进。

　　九、慈 悲

　　当你调高慈悲的音量时，你会觉得很不错，周遭人也会更容易选择慈悲的感觉回报你。你散发具有感染力的喜悦和同情。你连结自己的创造力，找到聪明的方法，表达你心中奇妙的慈悲感。

　　并不是所有人都会因为你的关心而振作起来，但是，不管怎样，你可以享受对人慈悲的那种愉快感。观察熟练的空服员如何应付气冲冲的乘客，这些乘客刚刚被告知他们的班机无来由的误点了。如果空服员运用自己的慈悲感和同情心，他们可以说，班机误点实在很抱歉，他们会试著尽快取得更多的资讯，而他们的确这么做，因为他们对乘客真的有慈悲的感觉。

　　许多人认为在企业里晋升的唯一方法就是当个怪人，但是那并不是事实。有许多好人攀上企业晋升的阶梯、建立了成功的事业并赚了大钱。他们对客户、顾客、员工和同事很好；同时他们换取到的是正向的感觉和忠诚。

　　任何形式的服务或慈善工作都是慈悲的行为，会帮助你实现你的命运，因为你正在帮助其他人实现他们的命运。和比较不富有的人分享你的财富（无论分享的是金钱或时间），会让你连结自己的正向感觉。当你付出时，请抛开期待。做个诚实、慷慨的人，不要算计自己会获得什么样的回报，算计回报的想法会制造出缺少的感觉。俗话说：“将你的粮食撒在水面上，你会有千倍的回报。”怀抱慈悲的真心付出一定会得到回报，那就是喜悦。

　　十、富 足

　　许多人对富足的情绪并不熟悉。富足的情绪是你拥有所需一切的那种感觉，你在各方面都富有而发达。富足会让你觉得爽朗慷慨，因为你的杯子是满溢的。如果你有钱，你享受金钱，聪明地使用它，因为在富足的情绪状态里，你自在安逸地拥有金钱，并运用它为自己和这个世界创造更多的财富。你感谢你所拥有的一切，并渴望和他人一起分享。

　　无论你认为自己当下缺少什么，你都可以在你的人生里创造一种富足和知足的感觉。你可以说：“我拥有的已经够多了，而且一向如此。我会随时在各方面连结宇宙的富足。”当你产生富足的感觉时，就会吸引富足，就像我吸引我的梦想之家一样。富足的感觉可能显现在树林里拥有一栋百万豪宅，能够招待你的客户度周末；也可能是在你所住城市的理想地段里有一间公寓，公寓朴素但漂亮，而且布置得很好。明年，你的需要和财务状况可能不一样，但是如果你继续让你的富足开关保持在高档的位置，你的财务状况就会完全呈现你所需要的那个模样。

　　十一、有价值

　　达赖喇嘛曾经说，在他的家乡西藏，人们不了解西方人体验过的自卑心态，因为西藏人的宗教强调一种与他人和神圣事物连结的感觉，不尊重自己近似于不尊重生命本身。

　　在西方，我们比较个人主义，也就是说，我们把焦点放在自己身上，和我们周遭的其他人是分开的。我们经常一开始就把自己和其他人做不当的比较，并没有认清我们都是一体的。结果，我们拚命想感受泰然自处，却很难掌握自己的价值。

　　当你觉得自己有价值时，即使别人相你相当不一样，你在他们身边也会很自在，因为你明白我们全都是一体的，没有理由因为某人在某方面和你不一样就备感威胁。除了和别人分享自己的正向感觉、希望他们也能和你一样觉得很不错之外，你不觉得需要改变自己或别人。如果有人达成你想耍达成的目标，你会钦佩那个人，为对方感到高兴。即使你还没有达成自己的目标，你也会觉得自己很重要，因为你不靠成就或财产来衡量自己。你不需要任何人告诉你，你是个讨人喜欢、值得尊敬的人。你不需夸耀自己的才能，而且你有能力设定健康的界线，保护自己不受伤害。

　　感觉有价值就更容易有自信，同时也更容易拥有慈悲、爱、信心和平静。你不觉得有必要急著对自己或任何人证明你的价值。你很感激你是现在的你，拥有你所拥有的才华，而且你不会嫉妒别人的才华。你知道爱会找到你，因为你知道自己是讨人喜欢的，应该得到你希望拥有的丰硕人际关系。

　　十二、勇气

　　勇气通常是一种和信心密不可分的情绪。最勇敢的人并不是从未体验过恐惧的人，而是如苏珊．杰佛斯（Susan Jeffers，译注：美国知名插画家）所描述“感觉到恐惧且无论如何会付诸行动”的那种人。他们做了主动的选择，把恐惧转变成信心，而这么做使他们能够调高勇气的音量。他们并不是看不到危险，而是以正确的态度来看待危险，稳步前进。

　　勇敢的人感觉到不公平的行为时会大声说出来。他们会自在地分享自己的感觉和看法，支持别人或支持他们认为是对的事情。他们知道风险，对于自己可以处理任何随之而来的后果深具信心，也相信他们一定会感受到看见目标达成的喜悦。

　　勇气就像喜悦一样有感染力，大家都想体验伴随勇敢而来的强烈胜利感和爱意。当一个人转变成有勇气的感觉并将勇气表达出来时，其他人也会受到激励而跟进。第一个大声说话的人要有相当大的勇气，但是其影响力会逐渐扩散到其他人身上，于是继续保持勇敢就会比较容易。

　　当你感受到勇敢时，也同时开发了自己的创造力，因为你不再为恐惧或忧虑所蒙蔽。你看到机会，同时也看到自己的机智。我有一位客户在他自由接案的业务转型时，财务状况岌岌可危。他有勇气和信心改变，他知道这些改变最后会补偿他，但是他同时还是必须支付这些帐单。他研究要如何聪明运用银行存款，管理现金流动，让他即使把时间投资在好几个月都没有收入的企画案上，还是有能力免于负债。当你表态要采取一系列行动时，勇气让你我到一个完成这些行动的方式。

　　找出虚假的正向感觉，从中学习

　　当你真正感觉到某种正向的情绪时，你不会有丝毫疑虑、不安全感或恐惧。你的直觉和乐观的态度是一致的；而且你会觉得满足、精力充沛且势不可挡。

　　然而，如果你没有注意自己的直觉，或者没有注意到告诉你有点不对劲的小声音，就可能因为自我欺骗而陷入虚假的正向感觉中。虚假的正向感觉掩盖了不安全感和恐惧。当你感觉到你的光明前景并不是真的，因为有一部分的你说：“我并不是真有这样的感觉。”那就停止吧！要愿意调低正向感觉的控制杆，探究负面感觉的部分。如果内心深处感到害怕，就必须探索那种情绪，这样才能够抛开恐惧，创造“真正的”正向感觉来取代虚假的正向感觉。

　　例如说，所谓虚假的自信。你积极谈论自己的计划和目标，但是私下却害怕有人批评。当有人建议你的计划可能需要做些调整，你会生气或产生防御心态，或甚至偷偷觉得松了一口气，因为你心中有个小声音一直告诉你，你对自己的企图或实现企图的能力没有信心。有些地方不太对劲，而且你凭直觉就知道。注意自己的直觉，探讨自己的直觉，从中学习，再抛开那种感觉。然后你就可以创造一种真正的正向情绪。

　　我有位客户知道她必须搬家。因为她在外面工作，家中有两个幼儿，她需要更多的空间，但是她没有能力在城里买下更大的空间，而且她还需要好学较、大自然和娱乐设施。她决定在附近的某个小镇重新安顿，并开始朝著这个目标努力。然而，当她打电话给贷款代办仲介，询问购屋贷款时，仲介告诉她，她不够资格借贷买房子所需要的金额，即使是首次购屋也不够格。

　　一开始，她相当难过，但是当她探究自己气愤和悲伤的情绪时，她发现那些情绪掩盖了她根本不想搬到小镇的感觉，即使她有这笔钱也一样。问题在于她一直害怕探究自己隐藏的感觉，因为她并不知道自己和她的家庭还能有什么样的其他选择。既然已经超越心中的虚假自信，于是她调高了信心和灵感开关的音量，开发自己的创造力，并因此想到了新的解决方法：

　　她可以搬到几个州以外的一座城市，这是她之前从来没有考虑过的做法。探讨虚假的正向情绪（还有正向情绪所掩盖的负面情绪），协助她做出有意识的决定，转换到真正的正向情绪里，这也让她能够达成她的目标。

　　创造力、正向的情绪和命运

　　每当你转换到任何正向的情绪时，你就开发了无限且非凡的创造力，为你的命运开关提供动力。不管你面对什么样的障碍，你创造了持续下去的能量，你开始比较容易想到问题的答案。此外，你会接受新的构想和可能性，因为你的心是完全开放的，而这同时也扩展了你的心智。爱让你学习、成长，在你陷入负面情绪时，能察觉到隐藏在周遭的所有机会。

　　无论我们知不知道自己的梦想是什么，每个人都希望自己的梦想能够成真。但有时候我们埋藏了自己的渴望，因为我们深信自己不能拥有我们想要的东西。这一点实在错得离谱。我们真的可以运用正向情绪的力量来吸引梦想的人生。问题在于：大部分的人接受的教导是：要达到我们想要的目标，就必须拟定如何达到目标的方法，并尽我们所能，努力去做。

　　我并不反对做研究、计划、沉思或努力工作，我认为这些都很重要，但是人常会想不通，然后开始觉得，无论自己多么努力，都无法让自己的人生变成自己想要的样子。他们不了解的是：自己正陷在负面想法和感觉里，而这会引来具破坏力的人事物。

　　我有一位朋友就像我一样，工作努力，对从事的工作有天赋又熟练。但是他无法理解为何自己必须投入那么多时间，经常要离开家很久，来赚取和我一样的收入。我告诉他，并不是他运气不好或是选错了行业；而是他认为他无法同时赚大钱又拥有自由的时间，因此，他体验到的是缺乏和恐惧的感觉。

　　当你一开始的核心信念植基于恐惧（“如果我晚上和周末不工作，就无法赚大钱”）、不足（“我没有能力从事我喜爱的工作来赚取金钱”），或是没有价值待我应该难以拥有富裕的生活形态”），你所展现的情境就会确认你的负面感觉和假设。如果你抛开自己如何及何时能够达到目标的执著，就会开放自己，接受其他的可能性。

　　幸运的是，你可以选择感觉正向的情绪，让负面情绪消失。不过更重要的是，了解不足、沮丧和愤怒等感觉的破坏性有多大；要学习如何认清自己是否不知不觉地陷入这些感觉当中；了解那些感觉能够教导你什么东西；并找出抛开这些感觉的方法。下一个章节里，我们将探讨最具破坏性的情绪，如此一来，无论你处在什么样的情境中，都不会想再陷入那些情绪里。

　　5 避开破坏性的情绪

　　──12种对你有害的负面情绪

　　我喜欢乘坐平底雪撬。我喜欢寒冷而清新的风拂过脸庞，以及滑下白雪覆盖的山丘那种无重力的感觉。不过，我曾经有过一次非常不愉快的经验：我听说某座山丘非常适合玩平底雪撬，于是我坐在一张新的塑胶雪撬上，双手戴著连指手套推著雪开始往下滑。

　　一开始，路上只是有些颠簸，我知道我的雪撬正滑过一片仅仅由刚下过的雪覆盖住的厚草地。然后，雪撬开始加快速度往山丘下行进，颠簸的状况也愈来愈严重：我感觉到地上的岩石、凹洞，甚至下面还有一束细长且坚硬的树干残根。我愈来愈害怕，于是迅速滚下雪撬，让雪撬独自往下滑到山丘底，一路上秤秤作响，撞来撞去。我不仅擦伤了臀部和双脚，还几乎扭伤了手腕。我的手腕持续抽痛，不过，我却大大地松了一口气，因为并没有受到更严重的伤害。我决定整理行装，然后尝试另一座可以平稳又安全乘坐雪撬的山丘。

　　体验负面情绪就如同乘坐平底雪撬滑下山丘。虽然我们认为愤怒、恐惧、沮丧等情绪令人不愉快，可是我们的一小部份往往会傻傻地想要跳上雪撬，以为自己会喜爱这趟旅程。我们认为，如果我们够“精明”，能用冷嘲热讽来接受一种新观念，或是够“坦率”，能够断定他人的错误，表达不满，我们就会觉得自己很不错。我们误以为屈服于不信任或愤怒会让自己觉得有强大的力量。我们很快地告诉自己，我们有权嫉妒、沮丧或刻薄，并开始朝著愈来愈负面情绪的下滑坡道前进。

　　屈服于如此悲观和丑陋的感觉，并不会让我们感到优越。我们几乎立刻明白我们并不喜欢自己的行径，而且会觉得有罪恶感、羞愧、不满意自己。我们知道自己选错了山丘，那是一趟颠簸且不愉快的旅程。

　　负面情绪的破坏性

　　一旦你明白自己选择了一种负面、不愉快情绪，就必须迅速离开那座雪撬。负面感觉十分强而有力，它们会危及你的身心健康。它们甚至会影响你的细胞层次，造成疾病和过早老化。

　　事实上，愤怒、憎恨或怨恨的状态是一种死亡形式。如果你始终屈服于负面情绪，你其实会心碎而死，或是由于非常愤怒或苦恼，因而导致致命的心脏病发作。证据显示，乐观、快乐的人寿命较长，健康问题较少。正向的情绪十份强而有力，会让生病的人向痊愈的机会挑战，再度恢复健康，寿命超过任何人看著病历表所预估的寿命。

　　负面情绪会转变你看待自己和人生的方式。你甚至会说服自己，没有任何改变的希望。如果你不跳下这类情绪的雪撬，而陷入更深的负面状态时，就会发现那个向下的动力结构。破坏性的情绪会让你看不到自己的天赋、福气和资源，也看不到你能够利用的可能性和机会。为了阻止自己朝著那座颠簸的山丘快速往下行，你必须认清负面情绪的力量，以及负面情绪产生共同效应的方式。你还必须学习要如何才能够更觉知自己已经不小心坠入负面的情绪里，同时转而确认可以体验到的正向情绪。

　　最近，我陪儿子参加了一场曲棍球比赛。即使他队上的战绩并不理想，但是儿子还是很喜欢参加比赛。队上一位男孩的母亲跑过来找我，她先自我介绍，接著立刻开始跟我说教练有多差劲。她很不满意上周比赛时，教练没有让她的儿子上场，她很气那场比赛输掉了，而且斩钉截铁地表示，输了那场比赛都是教练的错，只要这人还是教练一天，大家就全毁了。

　　看著她，我想到乒乓（Pigpen），也就是《花生漫画》（Peanuts，译注：风行美国的漫画，漫画中著名的角色还包括史努比和查理．布朗等）里那个随时有脏东西环绕的角色。似乎有一圈负面情绪的乌云围绕著这个妈妈。与其被拉进她编造的负面故事里，变得愤怒、苦恼或对球队上周的表现失望，我决定继续感受快乐，开心地看著我儿子正在参与他最喜爱的比赛，同时协助这个妈妈看到事情正向的一面。我选择信任教练，并和喜欢那晚的比赛且感觉正向的家长及孩子们一起体验和谐的感觉。在某个时间点上，我开始和另外一位妈妈聊天，这位妈妈很快乐，而且又热心，最后我选择坐在这位妈妈的旁边。

　　那天晚上，我看到那位既愤怒又不开心的妈妈自己一个人坐在看台上。她似乎没有认清大家都远离她，还有她那些讨厌的情绪。如果她选择感觉来自其他人的爱和喜悦，并感受周遭所有正向事物的激励，她那个晚上一定会开心多了！

　　我之前说过，一点点毒药就足以害死人，而且我们往往低估像愤怒这样的情绪，破坏性其实相当大。即使看来似乎比较温和且不那么强而有力的负面感觉（例如没有价值和绝望），都能造成毁灭性的影响。

　　当你告诉自己：“我是个输家，是个失败者。”你就是以言语虐待自己。“我当然没结婚，因为没有人忍受得了我。我贫穷、神经质。”诸如此类的负面想法，是将有价值和有希望的开关控制杆往下拉。你必须尽快离开沮丧的滑坡，开始创造有价值和希望的感觉。

　　若要阻止负面情绪的动力，其中一个方法是：发现负面情绪时，请注意，同时心想：“我有权利生气（或沮丧、不快乐、寂寞等等）。”你确实有权利体验自己的负面情绪，但是你为什么想行使那个权利呢？这样的感觉对你有什么作用？你想情有可原的陷在自己的情绪里，继续体验这样的情绪；或者你可以选择一种更正向、更有生产力的情绪。别允许自己有极糟的感觉，又开始寻找证据，以确认自己的选择。如果你允许自己有极糟的感觉，最后会养成一种体验负面情绪的习惯，而且你甚至会赶走正在感受正向情绪的人，也就是那些能够激励你调高命运开关控制杆的人。

　　好消息是：一发现自己选错了滑雪撬的山丘，你可以立即阻止自己不要陷入悲观的情绪里，以免吸引更多的负面情绪。你可以检查为什么你会选择感觉负面情绪，看看会透露出什么端倪，或许是受到一种想法的驱动，或许你是想要遮掩一种不自在的想法或另一种需要被认清和处理的情绪。一旦你知道那个负面感觉能够教你些什么，就可以选择转换到某种正向且有创意的情绪上。

　　从负面情绪中学习

　　如果你愿意深入探究破坏性情绪表面下的状况，可能会发现与自己相关的某些事物，有助于使你不再陷入负面情绪之中。我曾经说过，如果你遇到一种虚假的正向情绪，最好调低这种情绪的控制杆，并将你自己带进与其相反的负面感觉，而且待在那里的时间只要长到足以了解那种情绪必须教导你的事物。有时候你体验到负面情绪，这些负面情绪遮掩其他甚至更痛苦的负面情绪。发现这些隐藏的感觉是什么相当重要，因为会让你有意识地跳脱负面情绪。

　　我创造了下列这份图表，目的在协助你更加了解自己会在什么时候利用一种情绪遮掩另外一种情绪。本图表也会告诉你该调高哪一种正向情绪，以便降低负面情绪的音量。

　　请记得，当你选择感觉一种正同情绪时，其他正向情绪往往也会增强。即使你只是连结爱、信心或喜悦，就会发现比较容易跳脱负面情绪，而且无论是哪一种负面情绪都一样。

　　虽然所有的负面情绪会彼此助长，并对你产生类似的影响，但是我们还是要查看某些特定的负面情绪，看看能从中学习到什么，为什么你会让自己陷入其中，还有你可以选择哪种正向情绪来取代这类负面情绪。

　　一、憎 恨

　　憎恨和愤怒有关，而且是一种强烈、活跃的情绪，会驱动当事人做出相当具有破坏力的行为。因为人们误以为，如果自己怀有憎恨，就会觉得更强而有力且不那么害怕。同时，他们憎恨的对象可能完全不知情，不会受到影响。然而，憎恨其实并不会启动一个人的力量；憎恨只会吞噬人。憎恨也不会让人得到慰藉，因为感觉空虚，就体验不到满足；紧抓著恐惧，就体验不到平静。

　　取代憎恨的心情，连结爱，你也会同时创造出慈悲、安全和平静的感觉。有一天，我刚把车子开出一家银行的停车场，便看到一位朋友走在街上。我放慢速度和对方打招呼，并问他要不要搭便车，才几秒钟的时间，我后方一个街口的那辆车就开始按喇叭。那位驾驶稍微放慢速度从我左边开过去的时候，还继续按著喇叭。好了，我并没有做错什么事或是故意造成他的不便，而且他大有时间和空间可以从我身边绕过去。我并没有因此慌乱、觉得自己不好，担心他会怎么想我，或是对他很火大，我只是结束简短的对话－－做到这点有些难，因为那位驾驶在一个街口外仍不断按喇叭！那位驾驶在解决了自己的问题之后许久，还是紧抓著自己的憎恨不放。我花了一点时间，给予他爱和同情，他故意选择感觉负面的情绪，只因为我耗掉了他一天里的几秒钟。选择体验爱而不是憎恨，让我觉得很不错。

　　憎恨永远是不好的，即使憎恨的对象是与你意见不合的政治人物，或是你在新闻里看到的罪犯。这种情绪除了导致毁灭外，没有任何意义。感觉有灵感而成为正向改变的一部分（或是感觉对一切的爱），收获则大许多。

　　二、担 忧

　　如果担忧、焦虑、惊慌和恐惧能提醒你注意真正的危险，那就很有价值。但是即使你身处危险中，这些情绪也只能感觉一下下，时间之长仅足以让你意识到当时的情况，以便能够脱离险境就可以了。如果你陷入危机中，或是在某方面受到威胁，你必须更积极、有创造力且头脑清楚，因此尽快脱离恐惧、转变为正向的情绪就相当重要。

　　我有一位朋友带著儿子走在人群中，当她发现儿子不在身边时，她体验到突如其来的恐慌。她让自己感受那股瞬间的恐惧，不过接下来她很快选择转变成平静，知道平静这种情绪可以让她理性思考，帮助她了解他可能去了什么地方。她深深吸一口气，清除掉心中所有焦虑的想法，这时，她想起他喜欢爬楼梯，而她才刚刚经过楼梯。她迅速朝那个方向往回跑，事实上，一份钟之后，她就在那个地方找到儿子了。她的恐惧有一阵子确实有其意义，但是迅速转变成更具建设性的平静情绪，则协助她清楚思考、找回孩子。

　　你可能会要自己感觉恐惧、惊慌、担忧和焦虑，因为这些情绪会催促你做改变，举例来说，因为害怕心脏病发作，你便专吃低脂、低胆固醇的饮食。不过，恐惧并不是很好的动力，因为恐惧可能会使你麻痹。不妨改用更有能量、更正向的情绪来达成你的目标。当然，想要避免心脏病发作，务必摄取健康的食物，再加上运动，而对自己和家人有爱的感觉也同样能鼓励你照顾自己。体验自己的价值感和慈悲感，是健康生活的另一种绝佳动力。

　　三、沮 丧

　　沮丧似乎像一种静止的情绪，但是沮丧具有相当大的破坏力－－当你觉得痛苦时，早晨甚至不想起床。沮丧会导致身体健康不佳，破坏你的思考方式，造成势不可挡的阴郁，使你无法督促自己去寻找光线的开关。因此，严肃看待沮丧所具有的破坏效果就显得特别重要。如果你觉得无法应付自己绝望的感觉，不妨找出治疗方法来协助调整身体的化学作用。不过，如果你在习于沮丧之前就能发觉自己的问题，那你可以决定转换到一种比较正向的情绪。

　　通常，当你告诉自己，痛苦的感觉有其正当理由，那是因为你认为有某种好处存在。沮丧使你不用冒险，毋须尝试新事物；于是你可以避开不喜欢的情境，可以不用面对失败或未知事物的恐惧。然而生命的本质就是不断改变，一定会有风险。接受事实，并运用你正向的情绪来应付失望和挑战，这样其实更好。

　　当你痛苦或沮丧时，请转换到喜悦的感觉，即使从小地方开始，也能有非常好的效果。今天我很高兴阳光充足又温暖。我得在室内工作的事实可能令人沮丧，但是我很高兴能够休息一下，在阳光下散散步。我也很高兴可以看著窗外正开始要发芽的树木，还有从草坪里探出头来的紫萝兰。我选择观赏使我容易喜悦的东西，而不是制造导致悲伤的想法。

　　你会陷入沮丧的另一个原因，是内疚。如果你失去了你所爱的某个人，你可能觉得继续过你的人生很可耻。当所爱的人走了，我们却享受快乐，似乎是不对的。可是如果你想想失去的那人会希望你怎么样，我相信你会明白，对方并不希望你陷在痛苦当中。那人知道你很忠诚、很在意他。你不需要藉由陷在悲伤里来证明这件事。你可以透过拥抱人生来荣耀你所爱的人。

　　四、局促不安

　　局促不安和低自我价值感有关。当你觉得自己不够好时，对自己做事的能力也就没有信心。你会害怕行动，因为害怕做错，甚至开始嫉妒其他人，因为你误认为他们拥有你无法拥有的东西。你不需要有钱、有名气或有魅力，才能感受到感激、福气和成功。你只需要连结那些正向的情绪，它们就会朝向正向的结果。

　　当你感觉到局促不安且想要转换成有自信的感觉时，请抛开嫉妒或没有价值、丢弃任何与你能力有关的负面思维。去连结自信感，然后你会开始意识到许多你可以利用的机会和资源。当我害怕无法赚取足够的金钱来支撑自己身为单亲妈妈的生活时，我知道我必须调高自信的音量。我运用本书最后一部分会介绍给各位读者的命运规画工具来创造那种感觉，而且在我这么做的同时，我开始认清自己的特别才华和技能，是这些才华和技能让我创造出达成目标所需要的财富。我愈有自信，就愈能够为自己创造机会。

　　五、寂 寞

　　寂寞的根源是一种你和其他所有人都没有联系的感觉。你体验到缺乏和谐，认为“没有人的想法或感觉和我一样”“我在这个世界上是孤独的”。你觉得离神圣的事物和其他人都很远。

　　你可能不明白连结感有多么重要。首先，它对你的身体健康有很大的影响。研究发现，不管其他环境如何，有强烈社群意识的银发族活得比没有社群意识的银发族要久，而且也比较健康。但即使你一个人时，感觉和神及所有生命相连结仍会吸引有爱心的人来到你身边，激励你以慈悲的方式和其他人互动。

　　我脱离婚姻时，要我说服自己去参加一群已婚朋友的聚会往往很困难。我觉得我和他们差异极大，于是先创造出一种无联系的感觉。过一阵子，我了解到这种负面情绪对我毫无用处。于是我改变做法，选择感受与他人之间的连结感及和谐感。我会主动与儿子曲棍球队上小朋友的家长或是派对上的宾客攀谈，试著去培养关系。人们对我试图寻找和他们之间的共同点总是给予正向的反应，而我所感受到的社群意识也比以前强许多。

　　六、愤 怒

　　愤怒是一种强而有力的情绪，可以唤醒自己，明白某些事必须改变，而且是现在、立即改变。然而，如果你在这种情绪里多停留几分钟（或者更糟的是，把这种情绪变成一种生活方式），那么倒不如转换成一种正向的情绪状态，才能有效做到有益的改变。那是因为正向的情绪，会让你看到愤怒时所看不到的机会和可能性。

　　我有位邻居喜欢在傍晚小睡一下，但那正巧是社区里的孩子每天的放学时间，孩子们会在她家的窗子附近玩耍，同时大笑、大喊。与其愤怒，她选择在面对孩子们之前调高自己的平静控制杆。当孩子开始玩耍的时候，她走出家门，问孩子们是否可以和她谈个几分钟。她把自己的问题解释一遍，并告诉孩子们，她了解为什么在她需要睡眠和安静的此刻，他们需要热闹地玩耍。由于她并没有怒气冲冲地和孩子们谈话，孩子们的反应是平静和慈悲的。她问孩子们能不能一起解决这个问题。令人兴奋的是，孩子们开始提出想法，最后，他们决定，至少在放学的头一个小时，他们会到远一点的地方玩。

　　虽然那些孩子的年纪都很小，不过他们都认真地遵守自己订定的规则。这就是在提出问题前，迅速跳脱愤怒，转移到正向情绪所得到的一种解决方式，由此，你激励他人表达爱心和创意。

　　七、空 虚

　　空虚是惊奇和惊叹的相反，是一种非常静态的情绪。无聊时，你觉得每天都一成不变，任何事情都无法带给你惊喜或激励你。那是一种非常单调的情绪，它会妨碍你吸引梦想的人生。

　　如果你说服自己进入空虚的情绪里，可能是因为你害怕如果你接受新的想法和不同的做事方法，看起来可能很愚蠢。有时候觉得尴尬是很自然的，和不认识的人碰面，或者是参加派对，话题转到一个你完全不熟悉的主题上。但是一旦调高空虚的音量，你会停滞不前，觉得自己只是在茫然度日。

　　然而，当你调高惊叹和惊奇的控制杆时，令人惊讶的事情发生了。你抛开别人可能会怎么想的慌张和恐惧，开始学习新事物，尝试新活动，这会帮助你感觉兴奋和充满活力。

　　运用幽默感是一种绝佳的方式，可以克服你和其他人之间那种疏远和无联系的感觉。每个人都喜欢笑。卡拉是我认识的一位派对企画人员，她创造了“哈罗，我的名字是”这样的标签，这些标签上面附了有趣的对话起头。其中一句可能是：“哈罗，我的名字是 ，我有惊人的 。”另外一句则是：“哈罗，我的名字是 ，我总是 。”来宾们觉得有灵感，就会填入有趣的答案，例如：“我有惊人的达克斯猎犬！”或是：“我总是避免双排停车。”这会帮助人们跳脱距离感，变得好奇，开始寻问彼此的问题，互相了解。

　　八、气 馁

　　气馁通常是我们体验到挫折时所选择的一种短暂情绪，它的目的是提醒我们对目标的热情。毕竟，如果我们对目标毫不在乎，那么当事情没有依照计划进行时，保持正向的态度就不会那么具有挑战性。

　　请记住，宇宙会反映你感觉到的正向情绪，藉此符合你的期望，不过“宇宙”会决定你以何种方式取得自己的需要。你可能认为自己应该属于这一位情人，但是并不明白有个更适合你的人一直在旁边等待。事后回想起，你才感激“宇宙”智慧做了英明的召唤。

　　我认识一位母亲，当她发现儿子有发展迟缓的问题时，非常苦恼、悲伤和气馁。她选择转换到正向的情绪，开始热心学习孩子该面对的所有挑战。她因为有所感而与其他迟缓儿的家长们接触，提供支援，也接受帮助，她学习到的东西不仅只于与儿子问题相关的部分。接著，她又有所感的撰写了一本以儿子的情况为主题的书籍，公开和家长们谈话，协助他们，消除疑虑。她告诉我，她第一次发现儿子的问题时，她很气上帝，心想为什么上帝挑选她的孩子来面对这些挑战。现在，她则认为自己很清楚她和儿子这一生的神圣计划，而且她觉得她的家庭因为这般体验而更丰富了。

　　当你感到气馁、无精打采、没有灵感时，请提醒自己，你的目标何在，重新连结你的热情（无论是创造一个有爱的特别家庭，或是发展一份实现个人抱负的事业），同时一定要调高灵感的音量。无论遭遇到什么困难，你都会找到通路，继续朝你的命运迈进。

　　九、刻 薄

　　慈悲在西方文化里是一种相当被低估的正向情绪。感觉和表达慈悲有时会被认为不成熟或不世故，但是“刻薄”对我们本身和其他人都具有毁灭性。

　　因为没有人自认为真正刻薄，于是我们会对自己的行为找出各种藉口。例如：

　　.“我只是好玩而已。”

　　.“他太敏感了。”

　　.“她绝对不会听见我在她的背后批评她。”

　　.“反正他那样对待我，他活该。”

　　不管藉口为何，请不要选择这种情绪。刻薄会伤害别人，而且肯定会侵蚀你的正向情绪，使你觉得与他人没有联系、觉得悲伤。当你身边的人刻薄伤人时，请打开你自己的慈悲开关。说些带有爱意和积极正向的话，并观察其他人如何跟进。

　　十、贫 乏

　　即使你很幸运，拥有健康的身体、充满爱的家庭和物质上的财富，你可能还是会觉得贫乏，但是如果你持续沉浸在这种具破坏力的情绪中，原本拥有的才华也会不知不觉地消失。你曾听过名人“曾经拥有一切”却挥霍殆尽的故事；或是乐透得主尽管赢得奖金，最后却落得破产、孤独和不快乐的下场。会发生这种事情，是因为不足或贫乏感，使当事人没有紧紧把握自己碰到的幸运事情。

　　不足也会造成局促不安和气馁的感觉，这些都会使你无法达成自己想要的目标。另一方面，如果你觉得富足和感激（即使你的银行帐户是空的，而且没有你渴望的家庭、朋友和健康的身体），你还是可以创造自己需要的所有东西。

　　你可能隐藏了体验富足的恐惧，这会阻碍你，使你无法转进到正向且有生产力的情绪里。我以前会害怕，如果我赚了许多钱就会习惯于感觉富有，那么一旦我的财产减少，我就会受苦。我必须学习接受改变是人生的一部分，并相信即使我会因为某个原因而失去所有的财富，我还是能够再赚回来。

　　还可能有的另一种对富足的恐惧是：如果你的教育程度愈高、银行帐户存款愈多、拥有愈多的自由，你所爱的人就会嫉妒，并要求分一杯羹。老实说，的确有些人不善于面对所爱的人功成名就，但是你可以从旁协助，启发他们对你的财富选择一种比较正向的反应。此外，你强烈的富足感和喜悦感会吸引新人走进你的人生，这些人会很自在地面对真正的你和你所拥有的财富。

　　你所受的教育也可能会让你以为金钱是万恶之源，误以为“如果我有钱，一定是从别人那里搜刮来的”。这并不是金钱运作的方式。金钱像一股你能够导引的能量流，使你能够帮助他人和你自己。我发现，当我为自己表现出我拥有更大的富足时，我会觉得更慷慨、更轻松、更有弹性、更有创意；而且我一直能够帮助别人，让他们为自己创造财富，因为我非常渴望和他们分享我所知道的一切。我的感觉爽朗，而且喜欢把构想和机会带给其他人，好让他们也能够实现自己的命运。

　　十一、没有价值

　　没有价值的感觉非常痛苦，许多人把这种感觉深深埋藏在心中，不知道自己正紧抓著这种感觉不放。如果你发现心中对自己有负面、批判的想法，例如：“我真是白痴！”或者：“我以为我是谁啊！”或是：“当然是我搞砸的，我老是坏事。”那是你自认为没有价值的徵兆。对自己严厉会带来极大的伤害。

　　你被教育如果觉得自己非比寻常，就会变得自负，但事实正好相反。自我中心的人体会不到价值感或自爱。他们会自吹自擂或讲大话，但是这些行为仍不会使他们跳脱对自己的负面感觉。

　　当你调高有价值的音量时，你就不需要靠别人不断确认。你体验到感恩的状态，不在意任何心胸狭窄的批评。你不会对自己有任何情绪暴力的行动，不会对自己讲残忍的话，也不会让别人对你口出恶言。你可以避开猛烈抨击你的人，同情他们，但是你因为避开这种人，才能够小心保护自己和你维持正向情绪的能力。只要你爱自己，就不会容忍虐待。

　　十二、怯 懦

　　怯懦是察觉你可能无法面对自己的需要以及为自己和他人做对的事。感觉怯懦往往同时感觉到没有价值、贫乏、气馁和局促不安，怯懦是一种沉重的情绪。

　　我们之所以允许自己屈服于怯懦的一个原因是：在生活中，我们难免会面对极度的阻碍，经历巨大的创伤。我认识一位男士，他在公司破产时遭到资遣。他在那家公司服务了差不多四十年，从高中毕业就开始。他从来没有受过大学教育，也没有培养工作的新技能，而这些年来工作所积蓄的养老金更是泡汤了。他对自己的将来和要如何养家的恐惧是可以理解的。不过他很清楚，如果停留在负面状态里，他会看不到自己可利用的机会，所以他调高勇气和决心的音量。

　　他开始探讨自己还能够从事哪方面的工作；在连结这些正向情绪的过程中，他也开发了自爱和有价值、灵感、自信和富足的感觉。他正朝著为自己创造一条新路径、并实现自己的命运迈进。等他后来回顾这次挑战，将它视为催化剂，激励出更得以实现个人志向的人生，我一点也不会感到惊讶。

　　※ ※ ※

　　截至目前为止，我相信各位一定很想学习如何跳脱这些破坏性情绪，进入正向、有创意的感觉，引导你通往自己的命运。在本书接下来的这一部分，各位将会发现许多实用的建议，教你如何处理当下、长期和面临重大挑战时期的情绪。

　　第三部 随时随地保持情绪平衡

　　如果一个人自信地朝自己梦想的方向前进，同时努力活出自己曾经想像的生活，他就会在意想不到的时刻获得成功。

　　6 掌握转换情绪的技巧

　　──15个有效的策略

　　在你活著的每一刻都可以选择自己想要的感觉。你可以掌握转换情绪的技巧，藉此开始创造新习惯。转换情绪的技巧包含三个步骤。当你真心准备要转换到一种更好、更正向的情绪时，你可以运用几种策略（单独运用或一起运用），这些策略会非常有效地帮助你转换情绪。无论如何，我们先来看看转换过程中的这三个步骤。

　　步骤一：观 察

　　情绪转换的第一个步骤就是拒绝令人泄气的感觉，但除非你观察到这个现象，否则无法做到拒绝它。你必须知道自己处在负面（或漠不关心）的状态里。

　　这类情绪会让你觉得很糟糕，所以你可能已经养成忽略自己心烦徵兆的习惯。如果你能够觉知到自己的负面情绪，要跳脱负面情绪就会容易许多。

　　当你感觉到破坏性情绪时，即使你并没有意识到它的存在，身体会先体验到。你的语调提高，声音颤抖；肚子剧烈搅动，或是肌肉紧绷；你可能会发现自己咬牙切齿，或是握紧拳头；感到提心吊胆，易受惊吓，或注意到自己的呼吸又急又浅；你的手甚至会发抖。这些身体的症状就是压力荷尔蒙肾上腺素及可体松流过身体的结果，因为你已经转换到负面的情绪里。

　　如果你持续处在这种状态一段时间，睡眠状况会比平常差，胃口可能会改变，或是引发身心失调的疾病（也就是说，你的症状会很具体，不过却是由情绪引起的）。有些人的状况需要他们先把情绪控制好，因为负面情绪会引起气喘或疹子等症状，所以这种人懂得避免不健康的感觉有多么重要。

　　负面情绪也会导致你的行为举止不同以前。你变得过分敏感、有防卫心，会避免冒险或避免做不熟悉的事情。你的言谈比较悲观，还会迟缓、过分谨慎，而且常常心烦，因为你缺乏信心和自信。你无法像原本那样关心自己的健康。

　　如果你注意到其中任何一种症状，重要的是停下来并观察你的命运开关。诚实看待自己的感觉，同时探索任何负面或虚假的正向情绪。

　　此外，关心你的人可能会指出你似乎在生气、有防卫心、悲伤或不信任。如果发生这种事，尽量不要再往负面的情绪里钻，不要将其他的情绪开关往下拉。想想他们所观察到的事情，探讨他们所言有几分真实性。你的朋友和家人关心你，不希望你有不好的感觉。如果他们善意协助你注意你的情绪，请接受那份礼物。试著让自己转换到爱和慈悲的情绪里，然后花时间想想，为什么自己一直陷在负面的情绪状态中。

　　步骤二：决 定

　　无论什么时候，你都可以选择：想继续保持原来的感觉？还是想转换你的感觉？

　　你此刻的情绪状态不一定代表你下一分钟的情绪状态。同样的，你昨天的感觉不一定等于你今天的感觉。做出你自己想做的转换。

　　步骤三：转 换

　　只要你选择转换情绪，就可以立即转换。无论你体验到的负面感觉多么强烈，愈常练习观察、决定、转换，就愈快能够转变到正向的情绪，因为你已经创造了这种健康的习惯。

　　有不少有效的策略可以让人立即转换到正向情绪，而且成效卓著，所以如果你只熟悉其中一、两种，我鼓励你也试试其他策略，甚至可以一次使用一种以上的策略。我发现一开始就使用“转换策略1”，效果尤其好。

　　转换策略1：放慢呼吸

　　研究显示，当你放慢呼吸的速度，深深、慢慢地吸入氧气，中和了负面情绪的身体症状，如快速心跳、压力荷尔蒙的释放（包括肾上腺素和可体松）、（当然）还有呼吸又浅又急。你让自己的身体平静下来，这样比较容易转换到平静的正向情绪。

　　放慢呼吸的其中一个方法是：让嘴成圆形，缓和空气吸入，并在吸气的过程中，专心感受肺部的扩张和胸部往外扩。另一个方法是闭上嘴，将舌头上方顶住上颚，用鼻孔吸入空气。听起来彷佛你就要打轩似的，因为你限制了空气的流动。这样呼吸几次或几秒钟，直到你感觉自己心跳正常，肌肉较为放松，身体刺痛、焦虑的感觉消失了。选择平静的情绪，体验这种情绪。这时，你可以问自己，你想要有什么其他的感觉，然后开始创造那种情绪。切记，一旦你创造出一种正向情绪，这个过程就会变得更容易。一旦你放松身体，感受平静，就很容易调高喜悦、自信、爱、慈悲等等的音量。

　　转换策略2：离 开

　　当我感受到负面情绪时，我发现走到外面或走到另一个房间有助于跳脱当时的情境，甚至有助于跳脱周遭环境里的有毒能量（无论是由我或别人所制造的）。这和避免对抗或逃避你的感觉是不一样的；更确切地说，这是一种健康的策略，足以应付难以抑制的负面情绪。场所的改变可以提醒你，你的情绪由自己掌控。正如你可以选择走到另一个房间一样，你也可以决定转换情绪。如果不再面对刺激负面想法的那个人或目标、环境所制造出来的任何负面想法（例如：“我受不了这台电脑！”），会比较容易丢开，比较容易用爱来取代。整体而言，连结爱的情绪会让你不再对任何事物产生敌意！

　　我认识的一对夫妇说，当他们进入自己的座车时，会比较容易将急著要到某个地方所制造出来的惊恐感觉转换掉。一旦进到自己的车子里，他们就认定已经让事情进展到这个地步（即使当时会迟到），而且这提醒了他们可以选择转换情绪。他们会深呼吸，调高平静控制杆的音量，并自问在匆忙之中是否忘了什么东西。他们发现，用这个方法处理时间危机和焦虑相当有效。

　　上班时，你可以起来走一走，上洗手间（如果你能找到一间没人使用的厕所更好，这样就可以一个人好好想一想，处理一下你的情绪），或是溜进一间空房间里。如果走不开，你可以逃进自己的心里，想像场景改变。闭上眼睛，慢慢呼吸，想像自己在一座安静、阳光充足的沙滩上，或是坐在家中你最喜欢的那张椅子里，心爱的宠物就卷伏在你的大腿上或脚边。如此一来要调高平静和喜悦的音量就容易许多。

　　转换策略3：自然冥想

　　我最喜欢的转换策略之一是由我的客户强．米查和他的伙伴R.G.创造的。他们建议你走到户外，盯著树上的叶子看一分钟。让自己完全投入，观察叶子的活动。试试看，你会很讶异这套策略带来的平静效果有多大。你也可以看著湖面的波浪，或是坐在海滩上凝望大海。

　　转换策略4：迷你型冥想

　　冥想并不需要枕头、特别的服装、祈祷文或是完全的安静。无论你身在何处，都可以进行短暂的冥想，即使塞在车阵当中、身边都是喇叭声也可以冥想。你要做的就是闭上双眼，深呼吸，让自己和心中的想法分离。

　　你并不需要停止思考，我觉得那只有受过严格训练的印度教导师才能真正做到，你只需要选择不要被自己的思想牵著到处走。请假装你的思想是在眼前飘浮的云，就像电视广告里那些字，如“创新”或“灵感”，在萤幕上移动，出现后又消失。别制造更多和你的思维有关的想法，当然也别对你的思维产生任何的情绪。只要看著它们飘过去即可。

　　过一阵子，你会感觉身体和头脑都平静多了。接下来，你可以问自己：“我现在要选择感受什么样的情绪？”然后自己创造那种感觉。

　　转换策略5：运用幽默感

　　幽默感就像放慢呼吸一样，对身体有实际的影响。当你大笑时，会释放名为脑内啡的荷尔蒙到血液里，这有助于提振心情。许多研究显示，笑确实能够帮助身体恢复健康。

　　心烦意乱时，讲个笑话会释放脑内啡，而且通常也会让你周遭的人跟著开怀大笑。这么做会缓和身体紧绷的情况，让每个人都比较容易转换到更正向的情绪里。

　　转换策略6：“弹”离负面情绪

　　这个策略似乎有点儿奇怪，不过真的有效。在手腕上套一条橡皮筋。当你发现自己体验到负面情绪，或是正在制造你知道会导致转换成愤怒、挫败或悲伤的想法，请拉那条橡皮筋弹一下自己的肌肤。那样小小的疼痛感会提醒你做出不一样的决定，并选择正向的思维和情绪。用橡皮筋弹过自己后，立刻想：“好吧！那样的情绪够了。现在我要选择感受什么样的情绪呢？”这么做会帮助你打断与破坏性思维和感觉的联结。你能真正避开负面的情绪，因为你已经训练自己的心“弹”离负面情绪。

　　转换策略7：创造口头提示

　　运用口头提示提醒自己能够摆脱负面情绪（而且想这么做），效果也不错，因为你会在那个提示与调高命运开关控制杆的正向行动之间创造出一种连结。你可能会说：“那样的情绪够了！”“暂停”“弹离负面情绪”“停！倒带”，或是其他和橡皮筋弹手腕有同样效果的简单说法。

　　转换策略8：动起来

　　运动可以帮助你降低目前的压力，甩掉任何担忧和焦躁，抛开负面情绪。有些人喜欢跳跃运动，或是肢体伸展，好让心智停止制造负面思想，身体不再释放压力荷尔蒙。我喜欢像走出水池的狗狗一样甩动身子。我的一位朋友把负面情绪及所附带任何使人有气无力的思维，都想像成一朵烟云，她用双手拚命将这朵烟云挥掉。

　　在发现自己感觉到一股静态的负面情绪（例如悲伤），或活跃的负面情绪（例如愤怒）时，可以的话，就休息一下，花点儿时间做运动。在自家附近轻快地走路，做些瑜伽，或者跳上划船健身机划几分钟。等你的心脏开始秤秤跳，血液循环加快，呼吸变得更深，更多的氧气会送到细胞里。如此一来，要关闭负面思维并调高命运开关上的控制杆就容易许多。

　　转换策略9：照顾自己的身体

　　当你疲倦或吃得不好，又忽略身体要你好好照顾它的信号，要转换到正向情绪就困难许多。如果你感受到负面的情绪，请注意是不是饿了、累了、疼痛，或是身体不舒服。拒绝你的负面情绪，但是别忘了也要照顾自己身体的需求。

　　如果是饿了，吃一餐饭或吃些点心（对许多人而言，含蛋白质的点心对于帮助人们消除饥饿、转换成正向情绪，效果尤佳）。如果你很累，试著小睡一下或至少休息一会儿，然后期许自己要实践更佳的睡眠保健法：每天同样时间上床睡觉，同样时间起床（周末也不例外），就寝前做做放松身心的活动，不要在床上或卧室工作（因为这么做会制造“床”和“心智活动”之间的连结，而不是“床”和“睡眠”之间的连结），还要避开咖啡因。

　　如果你身体不舒服或疼痛，务必立即运用自然疗法面对这个问题，而且一定要观察任何不舒服的“模式”并处理这些模式。

　　悲伤或无精打采等负面感觉，有时会完全掩盖住身体极不对劲的恐惧。压抑自己的局促不安以及不理会身上的病痛是非常不健康的。在身心两方面，请诚实面对自己的感觉，面对身体的需求和你的情绪状态。

　　转换策略10：利用正向的音乐

　　聆听使你觉得积极正向的音乐是改变情绪的绝佳方式。你可以选择尤其有助于连结特别情绪（例如自信和信心）的任何音乐。现在比以前更容易准备属于自己的音乐，无论去哪里，都可以轻松地带著这样的音乐合集，在电脑、汽车音响或个人音响播放。你可以准备一份上班前用来增强自信的音乐，另一份音乐则在回家的路上听，以便转换成喜悦和爱的感觉。

　　两人共同聆听双方都喜爱的歌曲时，音乐也可以帮助你和对方连结。如果你觉得因为整天忙著别的事情而与情人有所疏离，不妨播放一些两个人都喜爱的旋律，一起哼哼。你喜欢唱歌，就唱吧！喜欢弹奏乐器的话，不妨拿出你的口琴或吉他，或者坐在钢琴前面几分钟。我记得艾尔顿．强曾经说过，他小时候，每次生气，父亲就要他走到钢琴前，告诉他把自己的感觉弹出来。当然，他一开始弹钢琴，音乐的声音就将他往上提升，摆脱阴郁的心境（而且我认为，应该可以说是这种“转换策略”引导他走向他的命运）。

　　转换策略11：连结态度正向的人

　　朋友帮你一些小忙，会更容易连结某些正向情绪（例如灵感与和谐）。当你很难调高正向情绪的音量时，你可以打电话、写电子邮件、传送即时讯息，或是找某位你知道能帮助你转换情绪的人闲聊。到处都找得到乐观的人，尤其现代科技这么发达。我认识一位女性，她还在学走路的孩子经常闹脾气，这令她相当错愕，她打电话给住在几州之遥的一位朋友，请求协助。她的朋友对她说了几句温柔的话，同时提醒她“这一切都会过去”。几分钟内，她从疲惫不堪又泪流满面，转变成平静、有希望和破涕为笑。

　　转换策略12：运用你的想像力

　　若要调高某种情绪的音量，就必须真正体验那种情绪。就某种程度来说，这是行动的艺术。在创造情绪的过程中，要尽量真实，只要运用想像力，就可以加强情绪的强度。宇宙会回应你传送出去的心灵感应，因此，如果你觉得发达，宇宙就会为你呈现富足。就像我走进我的梦想之家，亲身体验一切，就有助于创造真正拥有这个家的情绪状态，请记得，你也可以运用“道具”和“布景”协助你：

　　一、如果你想感受富足和富有，请找家汽车经销商，尝试开开捷豹车，或是逛逛市里最高级的百货公司，试穿极昂贵的设计师服饰。想像你拥有这些东西，感觉自己泰然自若地与这些东西同在。或者想像你为自己的新事业成立办公室。在心中设计公司名片的模样，你的名字和头衔与公司名称并列。走进豪华饭店的大厅，想像你是饭店内的宾客。

　　二、如果你想感受自信，请想像自己在电视上接受记者访问你惊人的成功经验。站在空荡荡的舞台上，想像眼前座位人山人海，为你的演讲或表演鼓掌。感受因为自己的成就所拥有的骄傲。

　　三、如果你想体验浪漫情人的和谐与爱，请想像自己和这样的情人在一起，共享特别的时光。坐在烛光餐厅内或任何一个浪漫的地点，感受深刻连结和亲密的情绪，知道宇宙正在体会你的感觉，它会呈现你所渴望的伴侣。

　　请牢记，你没有义务和他人分享你的梦想和想像情节。只需踏入你知道将会和你在一起的那个人的世界（同时也走进你的梦想人生），也没必要与任何不支持你的人分享你内在的感情世界。

　　转换策略13：运用你的记忆力

　　我在本书稍早曾经说过，小时候，我们都有极强的假扮能力，而且我们所创造的感觉非常真实。如果你回想起童年时曾感觉到某种特别强烈的正向情绪，不妨透过记忆重新创造出来。重新连结当时的那个你和你当时体验的一切。反问自己下列问题：

　　.我想体验哪一种情绪呢？

　　.我一生中何时感受过那种情绪？

　　尽可能找个安静的地方，闭上眼睛。缓缓深呼吸，在心中重播当时的场景。重新连结那种正向的感觉，同时紧握住它。请记住，你还是同样一个人，只要你愿意，随时都可以感受那种情绪。

　　我有一位客户，多年来不曾公开演讲的他必须上台做一场重要的简报，于是他想起小时候在同挤面前背诵诗歌的记忆；重新体验当时感受到的自豪、自信和喜悦。他每天重温记忆好几次，连续好几天，然后，就在他上台开始那场重要的简报前，他闭上眼睛，与那份感觉再一次重新连结。结果，他所创造的强烈正向情绪造就了一场非常成功的演讲。

　　在回忆过去场景时，如果你想起曾有人切断你良好的感觉，还是可以用一种更正向的方式重写记忆。举例来说，假设你很自豪你所画的一幅素描，觉得对自己的艺术能力非常有自信，但是当你把作品拿给父母看时，爸爸或妈妈说了些负面的话。请你重写这段记忆，把它当作一出电影，而你是编剧兼导演。你希望这幕戏以什么方式演出呢？把场景重新呈现出来－－不过这一次，请想像出一个正向的结果，想像有人肯定你的感觉。

　　转换策略14：伸出援手

　　当你感觉到自己的正向情绪处于低档，或是反而感受漠不关心或负面的情绪，伸手协助他人是一种转换心境的好方法。当你选择付出慈悲，无论那个行为多么微小，都会创造出爱、喜悦和同情的感觉。

　　好行为不一定要伟大或是经过精心策画。只要和朋友喝杯咖啡关心近况，或是透过电子邮件寄一封你知道对方会喜欢的文章，就会帮助你关心的某个人体验你的慈悲并连结对方的正向感觉。我也会一时兴起对陌生人表示友好亲切。偶尔，在咖啡店的得来速，我会替后面的汽车付饮料钱。虽然我从来没有见过喝那杯免费咖啡的人，而且店员经常因为我的要求而一头雾水，但是这个行为让我很开心。

　　转换策略15：用正向思维替代负面思想

　　改变思维是另外一种转换情绪的好方法。因为你的感觉经常是被有意识或甚至无意识的思维所驱动。同样的，别忘了可以转变情绪的“观察、决定、转换”法。

　　无论你正在体验什么样的负面感觉，先观察，但是也要注意可能会驱动这些负面感觉的任何思维。请反问自己：“为什么我会有这种感觉呢？我正在想什么？”这么做就更容易将任何隐藏的毁灭性思维找出来。一旦你好好观察这些思维，就可以有意识地决定拒绝它们，选择感受比较好的情绪，同时转换过去。

　　有时候，你才刚摆脱掉一种负面思维，可能又马上出现另外一种负面思维。管理你的负面情绪会好比打地鼠游戏。你心中想著：“我绝无法在时限前把这件事情做好。”而就在你猛力砍掉那个思维的时候，下一个思维又跳了出来：“反正我不擅长这类工作。”所以，如果要猛力砍掉所有那些使人有气无力的想法，让它们不再出现，最好的方法就是立刻用正向的思维取代它们：

　　一、拒绝“我做不到”。在你所能制造最具破坏力的思维里，“我做不到”是其中之一。只要这么想，就真的会实现－－但是如果你摆脱这样的思维，就会开放自己，接受无数的可能性。

　　把“我做不到”这几个字换成“我做得到”。调高惊奇和灵感的音量，然后你会开始看见自己如何实现你喜欢做的事。要这样想：“我不知道该怎么做这件事？”以及：“什么事情可以激发我，让我想出能够达到这个目标的方式呢？”还有：“我要到哪里才能够我到崭新的洞见呢？”请务必同时调高信任和自信的音量。继续建立正向的思维，例如：“我可以做到这点。”“我要如何让这件事情发生呢？”“我要到哪里才能找到完成这件事情的好点子？”它们会协助你创造决心、惊奇、灵感和信心等正向情绪。

　　二、摆脱批判。批判自己或别人绝对没有好处。批判思维会制造负面的情绪，同时降低所有正向情绪的开关。与其批判，倒不如放下心中原有谁是谁非、该怎么做和不该怎么做的想法。你没有办法控制别人的行为，忙著责备他人的错误且心中老是想著别人应该怎么修正行为才能符合你的标准，只会制造出负面的情绪。练习不批判：接受他原本的样子，根据自己可以忍受和无法忍受的行为设定界限，同时避开你觉得会逼你耗尽精力的情境。

　　放弃批判、并连结爱的感觉，永远是处理挑战性情境的绝佳方式。我们都看过既挫折又愤怒的母亲大声责骂自己的孩子，我们会先想到这位母亲很糟糕。但是既然面对这样的情节，转换成爱的感觉是一种更为正向的方式。只要你一体验到这种情绪，就立即表达出来：要看起来有同情心，并询问你是否帮得上忙。

　　传达爱给这位母亲并展现同理心，可以让这位母亲产生力量，而平静下来，不再以错误的方式对待她的孩子。若是你就皱著眉头评断她，只会使她继续处在负面状态。一旦这位母亲发现你不会批评她或表达愤怒，你才可以温和地传达你是想要协助她了解有更好的方式来处理。即使你本身没有小孩，也可以提供建议，例如：“我侄女以前经常在杂货店里要求买东西，我知道我姊姊会深深地吸一口气，这样她就不会觉得那么疲惫。这么做似乎能让她女儿不再吵著买糖果。”

　　因为羞辱和内疚而批判自己也具有毁灭性。当你了解自己错失了目标或犯了错，请调高宽恕、慈悲和爱的音量。原谅你自己并选择继续走下去。如果你看见不喜欢的行为模式，请订出修正该行为模式的计划。陷在自责或责怪他人的模式里，会使你困在例如悲伤和愤怒的情绪中，使你没有办法转换为正向情绪，而正向情绪才会真正帮助你解决问题，并感觉好些。

　　有一个方法可以分辨你是不是陷入了批判自己或他人的行为中，就是：看看自己是不是常用“老是”“全都”“不可能”“没有人”“绝不”等极端的字眼。例如“我绝对找不到爱”“一定不会有人珍惜我”“我永远找不到喜欢的工作”等，都是极端、负面、扭曲的看法。只要你听见自己脑子里回荡著这类极端的叙述，务必认清这个时候－－你该转变成正向情绪，并我出一种有力的思维代替负面情绪了。

　　三、移除标签。我们都在自己和其他人身上贴标签，因为我们认为这样有助于分类。我们走在街上会想：这个白肤金发碧眼的年轻女子，那个头发灰白的老男人。许多标签并不伤人，但某些标签却具有毁灭性，会激发负面的情绪。如“愚蠢”“不讲理”“顽固保守”和“爱管闲事”等标签，就必须立刻撕下来并丢掉。

　　当你面对别人不容易做到的行为时，不要对他有负面的感觉，不要先贴上标签，而是应该在和对方互动的过程中，运用正向的情绪和语言（下一节里，各位会学到更多面对爱挑衅的人的方法）。如果你发现刚刚又在自己身上贴了一个负面标签 把这个标签撕下来吧！调高正向情绪（如慈悲、爱和有价值）的音量，你就能够宽恕自己并从你犯错的那个点开始继续走下去。

　　四、在任何情境中都尽可能运用正向的语言。永远不要低估正向语言的力量，它能够帮助你和其他人转变成正向的情绪。如果有人问你：“你好吗？”请回答：“好极了！好得不得了！”要满怀热情和自信地说这句话。每当我问别人好不好的时候，经常听到的答案是：“没那么糟。”然后我会回答：“你的意思是很糟糕，只是还没有那么糟吗？”然后对方才会开始仔细思考他们真正的感觉，以及自己是不是还想待在那样的情绪状态里。使用正向语言时要有创意，而且要开心地运用这样的语言。

　　不久前，我在高尔夫球俱乐部遇见一位球友，当时我们两个人都准备要开球。我问道：“那你今天的感觉如何呢？”他回答：“如果我有尾巴，我会摇尾巴。”我好爱这句话！

　　与情绪负面者打交道所面临的挑战

　　既然你已经学到许多立即转换自己情绪的策略，你就会有更好的准备，可以创造自己想要体验的感觉。你现在知道调高任何正向情绪的音量会启动你的力量，让自己感觉很不错。

　　不过，有一项你必须一再面对的大挑战，就是和情绪负面的人打交道。如果有人怀著强烈的毁灭性情绪面对你，要记得“观察、决定、转换”就特别困难，但是只要多加练习，你就会更擅长唤回这套非常重要的策略。

　　面对这种情况时，请观察你选择要感觉的情绪，同时不受对方所说的话和所做的事影响。别忘了，即使有人直接指责你或是用某个名称嘲讽你，他们都要为自己的感觉负责，就像你要为自己的感觉负责一样。这些人正在选择愤怒和批判。如果你不知不觉伤害了别人，你当然希望知道是怎么一回事，才能够有所改进，但是因此而起争执并不能改善任何人的感觉，而且吵架也无法解决问题或修正彼此之间的误解。此外，别人的行为和你完全无关，可是你却经常接收到这类行为所产生的结果，其实，你只是刚好出现在别人发泄负面能量的地方。当别人怀著敌意指责你或对待你，请保持正向的态度。要冷静、有爱心、保持好奇心。单是这样的态度就可能会协助对方转换成比较正向的状态。

　　在合气道这种武术中，如果你朝我挥一拳，我会采取闪避，让那一拳挥空。我并不回应负面情绪。面对别人挑衅的行为时，这个方法非常有效。别浪费精力争吵。让对方体验他自己的情绪，别让你自己卷入对方的情绪中。如果有人攻击你，试著把爱传送给对方。这么做可以瓦解任何负面情绪，替你和对方开创可能性和机会。

　　对兄弟姊妹、姻亲、邻居、同事或在高速公路上超车的人有爱的感觉，有些人会觉得非常困难。一旦你调高爱的音量，就会觉得比沉浸在愤怒或怨恨中好多了。你也会找到有创意的解决方法，专门对付挑战性的情境，让你自己和别人的关系健康起来。

　　家庭聚会上，你的姊妹说，因为你“只是”个待在家里的妈咪，不可能了解她在工作上的问题，这时，你或许觉得愤怒或受伤，但也可以选择关爱她。你可以很好奇为什么她那么生气、失意或妒忌，也很好奇自己产生的防卫心。你听她大吐苦水，关心询问，协助她碰触她心中比较正向的感觉，而你也连结自己的正向感觉。你的姊妹可能会开始这么想：“如果我的姊妹在我觉得愤怒、妒忌、不讨人喜欢的时候会那么关心我，或许我并不是个那么惹人厌的人。”她可能会开始消除心中的那份不安全感。

　　爱让你有力量不受他人行为的影响，同时不带批判。对自己和他人充满关爱之情，就是用慈悲的方式表达你的需要，并鼓励他人尊重你的尺度和感受。你的爱会帮助他们创造爱，而且这么做会影响他们开始关心你，他们的感觉也会变好。

　　有状况需要处理时，对他人感觉并表达你的爱，永远比掉入负面情绪来得更具生产力且更正向。想想看，当你感受到深刻的爱时，那感觉有多奇妙。整个世界似乎因为你感受到的爽朗和关怀而更明亮。如果邻居挡了你的车道，因为你心中充满爱和喜悦，因此你不会心烦意乱；你只会去按对方的门铃，好言请他将车子开走。

　　有时候，你不得不跟难相处的人打交道，可能因为他们是亲戚、同事或邻居，而你不想（或没办法）完全避开。当他们说出某些令人泄气的话时，你的回应方式，要能连结自己正向的感觉，如此会使他们看到自己的负面态度。他们可能没办法或不愿意摆脱自己的负面情绪，但是当你以下列方式回应时，你就会感觉到正向积极且强而有力：

　　一、同情。你可以说一句最强而有力的话，例如：“我可以了解为什么你会有那样的感觉。”或是：“很抱歉你有那样的感觉。”在讲这些话的同时，你正在对可能会使用正向能量的某个人表达你的同情和慈悲，同时不会卷入他人的负面情绪里。

　　二、提出一种对方也可以体验到的正向情绪。这比较微妙。如果有人问我：“驾驶人占据了超车道，难道你不会暴跳如雷？”我说：“说真的，那会让我很好奇他怎么了。”或是：“不会，那情况令我纳闷，为什么他们对四周的交通那么不以为意。”有个人最近问我，我会不会因为房子还没有卖出去而心烦，我说：“我不会心烦啊。我把这件事看作一次体验信心的机会。我替那栋房子定了一个适当的价格，即使这地方到处都有房子出售，而我知道我只需要一位买家，然后就会成交。”

　　三、以不同且更正向的方式描述事情。如果有人抱怨：“这里乱七八糟。”你可以说：“这样绝对不会无趣。我很高兴我们都能够灵活而有弹性，跟著潮流走。”

　　四、提议以比较不极端的方式看待情境。如果有人使用如“绝不”“老是”“大家”和“没有人”等极端的字眼，你可以用下列言语温和地矫正这人负面扭曲的态度：“发生这些事，我可以理解你的感受，不过我相信并不是每一个承包商都是骗子。”

　　五、运用幽默感。如果有人抱怨：“我实在无法相信这条路上的交通怎么会这样。真不知道我干嘛坐进车子里。”你可以回答：“我知道啊！麦法兰（Fred Flintstone，译注：卡通《摩登原始人》的男主角）骑踏板车可能还比较快！我们需要私人喷射机的时候，却不知道喷射机在哪里？”当你咯咯笑的时候，就很难继续大发脾气或持续不愉快。

　　六、指出情境的正向层面。如果有人说：“我实在不敢相信这位曲棍球教练如此差劲！”你可以提醒说：“嗯，他好像可以让这些小男生发挥个人的最佳实力，以团队为主，相互支援，我知道我儿子觉得和他一起打球实在非常愉快。”如果有人总在抱怨身体疼痛，不妨说：“唔！我很高兴幸好我可以在这里讨你开心！”然后微微一笑。

　　七、温和且有爱心地指出对方可以怎么做，以调整当时的情境。人在发泄情绪的时候，通常不想听任何劝诫，但是等他们冷静下来，往往会采纳并认真思考别人提供的智慧。有人抱怨政治时事时，你不妨说：“我同意那是个非常重要的问题。”然后鼓励对方写信给报社或地方上的民意代表，甚至出马竞选公职。提醒人们，他们有能力掌握自己的生活。当事人虽不见得会采纳你的建议，不过他们会开始连结比较正向的情绪。

　　八、强调当下以及未来的希望。如果有人说：“上星期，我的车不得不进修车厂，实在糟糕透了。”你可以回答：“已经是过去式了，现在该高兴才对吧？”接著你可以转变话题，附带说道：“那么，车修好了，你准备做什么呢？这个周末要不要开车到某个地方去？可以远离尘嚣，开心地玩。”

　　九、提醒对方他们所拥有的天赋。当你提醒对方他这一生中曾经做过的正向事情，思想负面的人有时候也会停止口中一连串的抱怨。

　　经常和难相处的人打交道是很耗费心神，因为你要用去许多能量，才能避免卷入他的负面情绪，同时让自己的正向情绪开关保持在高档。可以的话，设法偶尔卸下这样的重担。举例来说，你可以拜托比较不敏感的兄弟姊妹协助面对父母亲的负面情绪，让你休息一下，这样你才能重新连结自己正向的情绪。

　　如果他人的负面情绪非常强烈，大到你会不断受到言语或肢体的伤害，而对方却不愿意或无法改变他们的行为，那你就必须抽身。如果你让某人虐待你，你是对自己不慈悲、不爱自己，才会容许他的虐行，而那是不对的。

　　※ ※ ※

　　每次选择一种正向情绪代替负面情绪时，你就培养了一种让自己有力量的健康新习惯。下一章里，各位会学到可以经常使用哪些工具让自己保持正向的情绪状态，这么一来，当挑战真正出现时，你就可以用爱、好奇心和信心面对挑战。

　　7 心想事成的公式

　　──建立新的情绪习惯

　　我希望你已经开始发现自己具有创意和影响力，可以运用情绪塑造你的命运，并且期待可以利用的机会。这听起来很简单，但却是真理－－而这样的真理，我每一天都在实践，也都有所体悟。

　　如果你想创造自己的命运，就必须塑造新的情绪习惯，如此，正向情绪才会变成你习惯的模式。你必须练习有自信、有灵感、有信心；在思考和行动上，你必须运用能反映你正向情绪状态的方式。这个过程可以引用作家梭罗的话为总结：“如果一个人自信地朝自己梦想的方向前进，同时努力活出自己曾经想像的生活，他就会在意想不到的时刻获得成功。”这段我最喜爱的话充满了强而有力的字句，而且只要奉行这段话，它就会真正变成公式，共同创造、并维持会使你心想事成的正向情绪状态。我们来看看其中包含的元素：

　　一、如果你“前进”，你正在采取行动，正在往前行。你真正地在建立新习惯。每一天，你都可以透过行动朝你的目标迈进。只要有进步，无论是向前跨一小步或跳一大步都没关系。

　　二、如果你“自信地”前进，你就处在最强健的状态之一。自信是一种非常强而有力的情绪，而且藏在每一个人的心中。你需要做的只是相信它在那里，并开始体验有自信是什么感觉，然后变得有自信。自信是一种运动就会强壮的肌肉，如果你感觉不到自信，请运用你的想像力练习拥有这种情绪的感觉，这么一来，就会比较容易将你的自信开关保持在高档。

　　三、如果你自信地“朝自己梦想的方向”前进，表示你知道自己正在往哪里走。我之前说过：“如果你不喜欢自己要去的地方，请改变方向。”一般人往往想朝某个方向走，却其实朝另外一个方向走，虽然有所期望，但却把心思转到不同的方向，思考他们“不想要”的东西。只要你一开始思考自己不想要的东西，就等于把宇宙的注意力导离你的梦想，让自己无法朝你的目标前进。请仔细考虑，你的行动是否正带领你朝真正想去的方向走？你的思维是否同样引导你到达那个地方？要走在正确的道路上，养成说正面的语言并感觉正向情绪的习惯。

　　四、如果你“努力活出自己曾经想像的生活”，当你心中拥有自己真正渴望的东西时，你会主动描绘出它的模样。想想你一直以来的梦想，感觉过著那样的生活是什么模样。想像你已经拥有自己的目标，体验那些情绪，同时经常这样做。努力活出自己曾经想像的生活，在举手投足之间，彷佛你已经达成了目标。不管距离你的梦想有多远，你现在就可以开始这样做。

　　五、你“会在意想不到的时刻获得成功”，虽然你无法知道你将达到成功的形式和时机，但当你奉行梭罗引言中的“公式”，你绝对会达到正向的结果。宇宙回应你的唯一方式，就是提供你渴望的事物。不过，成功的“方法”和“时间”，是由宇宙决定的，你不需要知道。你只要选择目标、前进、采取行动、满怀自信，同时了解一旦时机成熟，通往梦想的道路就会出现。

　　梭罗这段引言中所蕴含的智慧强而有力，我建议各位把它抄下来，贴在你每天看得见的地方。常读这段话，或者随身携带这段话。提醒自己这背后蕴含的强大讯息，养成奉行梭罗公式的习惯。

　　建立转换成正向情绪的习惯

　　想到“习惯”，人们会以为是日常生活例行性的芝麻小事，例如在早上将洗碗机中的碗盘拿出来，或者坐在阳台上浏览信件，等待孩子放学回家。你还不了解习惯的力量有多大。

　　一般人往往不会费心关注自己的习惯，甚至负面的习惯也一样，除非有人提醒。你本来以为吃过多点心的习惯没有什么大不了，可是等到做健康检查的时候，医生会提醒你饮食过量所导致的后果，然后你才会了解，每次不假思索地拿起饼干和洋芋片，就正在养成一种习惯。

　　因为察觉到这种负面的行为模式，你可以转而选择正向的行为模式。下次不知不觉地吃下一块饼干时，你可以开始阻止自己。而且，只因为你吃了第一块饼干，并不表示你一定会接著把整包饼干都吃完，变成习惯的受害者。你可以把那袋饼干收起来，做些比吃垃圾食物更健康的事情。

　　面对毁灭性的情绪模式也是以同样的方法：你可以停止坠入负面情绪的习惯，或不再创造有气无力的思维，来证明负面情绪的确存在，藉此打破加强负面情绪的习惯。看到第一块“饼干”就暂停！然后在自觉的情况下做更健康的抉择，就可以建立不同的习惯。不久之后，你会发现，因为经常做这样的练习，你现在拥有更有益的新习惯。

　　培养正向的情绪习惯非常重要，因为这些习惯会引导你走向你的命运。我认为法兰克．奥特罗（Frank Outlaw）的这段文字，总结了习惯和命运之间的连结：

　　注意你的思想；思想会变成话语。

　　注意你的话语；话语会变成行动。

　　注意你的行动；行动会变成习惯。

　　注意你的习惯；习惯会变成个性。

　　注意你的个性；个性会变成你的命运。

　　我过去的错觉就是误以为自己应该每天无时无刻都处于正向情绪之中，不过后来我了解到，更好的目标是：尽可能经常感受正向，并培养出在负面情绪升起时能迅速转换、离开的习惯。我投注愈多的时间在正向状态中，我在各方面的努力就愈快乐、愈成功。满怀热情、有创意、充满喜悦且有爱心，将使你在各方面都有更好的成绩，你会变成更好的父母、儿子或女儿、朋友、老板、员工和个人。你拥有无限的资源，因为你会接通体内所有神奇且有创造力的情绪，而且你的手正放在自己命运开关的控制杆上，当控制杆下滑的时候，准备好随时往上扳。

　　你每天都可以选择努力建立正向的新情绪习惯。这就像运动一样：如果你从小处开始，即使只是每隔一阵子就从电脑或电视机前起身伸伸懒腰，都能让你感觉舒服不少，而且会更有灵感，觉得更好。一位名叫艾尔伯特．哈伯德（Elbert Hubbard）的作家曾经说过：“快乐是一种习惯，要培养这种习惯。”

　　我的一位客户发现，她每天早上醒来，就会开始思考当天工作上和个人生活上必须解决的所有“问题”。她了解自己已经落入了每天早上立刻创造负面思维和感觉的习惯。即使她已经习于一醒来就立即塑造和自己生活相关的思绪，但她认为应该变得更有建设性。她下定决心，每天早上醒来，就要自觉地推开任何负面思维或感觉，创造正向。当她躺在丈夫旁边时，她要体验一份感恩，很高兴丈夫就在身边。然后她要更进一步感觉富足感，描绘出她生命中所有奇妙的事情，其中有些已经实现，有些她知道即将实现。很快的，她就将自己旧有的负面习惯替换成正向的习惯。

　　使你保持正向的转换策略

　　你已经从第六章学会数种在几秒钟内转换情绪的策略。不仅在你面对或濒临负面情绪时可以使用，就连你觉得情绪中立或是正向情绪不如预期的强烈时，也可以运用这些策略。只要随时想要这么做，就可以迅速进行转换策略，调高一或多种正向情绪的音量。当我准备驾车开上好长一段路时，我会换上鼓舞人心的音乐CD，让自己立即感觉到更有创意、更有能量，这已经变成一种习惯。我真心期望长途驾车的机会，因为我会有许多时间聆听启发性的音乐、有声书和演讲。整体而言，我比几年前更正向了。经常运用快速转换策略会让你培养出转换成正向情绪的习惯。

　　如果你不知道想在生活中纳入哪一种策略，不妨先从运用身体的技巧开始，例如，起身动一动（也就是：运动）、练习深层呼吸和浅层呼吸、注意身体的需求。你会发现，当你习惯运动、呼吸、照顾自己时，不仅身体更健康，也会更常感受到正向的感觉。许多研究显示，运动对于避免沮丧非常有效，经常练习浅层、深层呼吸使你比较不会立即（且不假思考地）进入愤怒和紧张的状态。

　　举凡食物、饮料，以及用其他方法加诸在我们身体里的东西，一定会影响我们的情绪。有些人用嘴巴自掘坟墓：喝大量的酒精饮料和含糖汽水、抽烟、服用药性极强的药品，而不探究是否会导致潜在的健康问题；还有吃有害的加工食品，使自己的身体疲于应付。比起拿垃圾食物当点心，吃一大盘新鲜蔬菜营养沙拉更能让人精力充沛、振奋情绪。此外，喝白开水可以使脑袋清醒，帮助你全神贯注，甚至能补充些许能量，稍微提振精神。你所做的每一件改善身体状态的小事，都会帮助你保持正向的情绪。如果你开始一天静坐两次，每次五分钟，或每天晚上散步三十分钟（或踩踏步机），你就会看到其中的差异，发现自己有能力将命运开关的控制杆维持在高档的正向位置。

　　服务他人是一种值得培养的重要习惯，因为这会提升你所有的正向情绪，也能够把世界变得更美好。当你不再把心思摆在自己的问题上，积极参与改善社区（全球）活动，你就会不知不觉地滑离负面思考和情绪。当义工是一种服务他人的方式，网站上或社区中心经常张贴需要的义工名单。这类活动通常只需要你花少许时间，而且很有弹性。举例来说，你可能会发现当地某慈善中心需要一位每个月工作四个小时的义工，在附近做些种花和护根的工作，或者每个月奉献几个小时分配食物或读书给盲人听。

　　你也不一定要成为某机构的正式义工。关心年长的邻居，帮他们清除门口的积雪，问问是否需要到杂货店帮他们买些东西？经常运用伸出援手的迅速转换策略，例如将报纸上的好文章寄给朋友，在街上对人微笑，有机会就帮助别人，这些做法都会帮助你创造正向的情绪。

　　你会发现许多转换策略都是你已经使用过，而且感觉还不错。但是在忙碌的生活中，有时你会以为这些使你觉得快乐、平静和受启发的小举动并不那么重要。我向你保证，这的确很重要。稍微休息一下，到户外散步，看看树叶或开个玩笑，对自己的处境幽默以对，会使你处理日常压力的能力截然不同，而且能大幅提升你的正向情绪。

　　如果你已经好一阵子没有花时间计划令你快乐的事情，请一定要了解，这些活动不只是好玩，它们是快乐的关键。在行事历上经常腾出时间做你爱做的事非常重要，不管只是骑单车或是看书消遣。激励自己或开怀大笑等令人乐观的举动，最适合调高正向情绪的音量。阅读也很不错，无论是励志书籍，或是谈论心灵层面的散文作品、你喜欢的小说。

　　不要习于为了履行责任而永远推开追求所爱。当你泡澡时阅读一本好看的小说，或是多年来第一次沿单车道骑著自行车，我敢说你一定会这样想：“我觉得好快乐！我应该更常这样做！”嗯，你要如何多加安排呢？你要如何才能做自己快乐的事呢？你体验到愈多的喜悦，就会将愈多的能量、热情和创意带到生活其他面向，包括工作能力或为年迈的父母亲打点琐事。

　　五种培养正向情绪的习惯

　　我说过，要保持整体的正向情绪状态，你必须建立培养正向情绪的习惯。以下几种习惯，效果奇佳。

　　一、避免负面语言：拥抱正向语言

　　有些人习惯采用负面语言谈论自己、包括经历或处境。也许在你十几岁的时候，以为听起来没礼貌或自贬的语言显得很“酷”，所以也从来没有改变说话的方式。或许你有某种印象，贬损自己可以让别人喜欢你，因为别人不会认为你高傲自负。或者有人告诉你，不应该用正向和充满希望的语言表达事情，这样会“坏”事。不管这个习惯的根源何在，赶快打破它，因为你所感应到的东西，你就会把它创造出来。

　　这样说吧！你有一个目标，但是每次想到那个目标，负面语言就会跳进脑海里，你对自己说：“没错，那个目标听起来很神奇，但是万一‥‥怎么办？”或者：“没错，我想那样做，但是我没办法做到，因为‥‥”类似“无法”“但是”“厌恶”和“绝不”等词汇会把你与可能性隔离开，因为这些词汇会使你将命运开关上的控制杆往下拉，同时创造恐惧、焦虑和悲伤。你并没有说：“没错，我想回学校读书。”而是告诉自己：“我没有时间这么做。”然后还担忧其他事情，如：此外，那要花太多的钱；孩子放学后，没有人替我看小孩；而且我从来就不是好学生，可能所有课程都会不及格。

　　你可以坚持下列主张，开放自己，展现心中的创意：没错，我想回学校读书；“而且”我必须找到时间、金钱、有人照顾孩子，同时学习更好的读书技巧。要有信心可以完成你所面临的挑战，而且相信所有问题都有解决方案。不要问：“为什么我不能回学校读书？”如果你这么做，宇宙会传送给你许多的理由。你该询问的是：“我要怎么才能回学校读书呢？”因为你的语言与你达到目标的意图一致，宇宙会将能够心想事成的方式传送给你，以回应你的正向情绪和乐观态度。

　　你是否容易对自己不断重复负面思维呢？例如：“那几天假日令人沮丧，因为我没有办法和自己的孩子在一起。”或者：“星期五的夜晚很寂寞，因为从来没有人在这时候陪我出去。”请记得，处境并不会造就感觉。想办法辨识别这些扭曲的负面思维，然后用正向思维加以取代。这会使你更容易抛开认为自己无能为力在内的负面情绪，使你变得有创意，知道如何让原本忧虑的时刻变成特别时光。你可以说：“我要让这个假日变得充满喜悦，方法是‥‥”或是：“这个星期五夜晚，我会过得很愉快，因为我要‥‥”然后看看你会想出什么点子。当你接触自己感恩和喜悦的感觉时，这些可能性就会开放出来。请关闭负面思维，启动正向思维，然后想像自己过了一个奇妙的假日和愉快的星期五夜晚。感受爱、快乐和连结。

　　二、避免不知不觉陷入他人的负面情绪：运用正向情绪鼓励对方振作

　　我在上一章里谈过，和负面情绪者相处是种挑战。情绪等级最强烈的人往往能将其他人拉进他的情绪状态里，除非你选择不受影响和强烈反抗。

　　不久前我才认识了一位可爱的美女，这位女士和我一样，正在出售她的房子。我们聊得很愉快，她告诉我，她要卖掉那栋房子是因为她要离婚了。这是她的第二次婚姻，她当然对这个结果感到悲伤。她继续解释，她的第二任丈夫和她第一次婚姻的三个儿子处不来，而她必须抉择。她的表白很真诚，我可以感受到那种心痛。她泪眼婆婆，忍不住哭了起来。我也湿了眼眶，几乎要掉下泪了。就在那一刻，我将自己的情绪转换为同情，并增加自己的快乐感，因为我知道该这么做，因此也帮助她提升了她的喜悦等级。

　　她擦掉眼泪，而我提醒她这一生中对她而言最重要的事情，例如：她那几个美丽的小男生，以及母子之间的亲密关系，因为他们能够与她分享真正的感觉。我告诉她，我离婚后，了解到自己很幸运，这一生能够遇到我丈夫，即使我们在一起的时间并不长，但这样的经验让我有机会珍惜并怀念那些美好时光。我鼓励她，在她跨进人生新阶段的此时，要相信有个充满各种可能的全新世界正在等待她。她开始抬起头来，在连结自己的信心和乐观的过程中，她的视线逐步往上移，然后我可以看见她脸上出现一抹微笑。我很高兴自己选择了不被拉进她的悲伤里。我还是可以感受到与她之间的和谐及连结感，同时体验到同情，而不是怜悯，我选择了拉她一把－－而在这个过程中，也提振了我自己的精神。

　　有时候，在你努力协助别人转换为正向的情绪状态时，对方无法立即回应。这个时候不妨让对方独处，让他们独自体会自己的感觉，直到他们准备好要转换情绪。几年前，我和我的朋友派翠莎约在某家餐厅见面，打算稍后去听在体育馆举行的一场音乐会。我心情好极了，非常开心，兴致勃勃地期待那场表演。当派翠莎出现在餐厅时，她的心情糟透了。平常，她可是一位快乐、风趣的淑女，可是那晚截然不同，有可能是我见过她心情最糟糕的一次。

　　我们一开始聊，就非常清楚两人并不是处在同样的能量共振水平。我尽可能想帮助派翠莎转换情绪能量。但是无论我说什么或想尽办法鼓励她，她还是动也不动地嵌在那股负面情绪里。我不认为她有意要我吸收她的悲观心境，但是当我们进入那种有气无力的状态中，潜意识便产生了影响，因为我们自然地需要同伴（别忘了，“不幸喜爱呼朋引伴”）。不过，就像派翠莎坚决不加入我的正向情绪状态一样，我也同样不愿加入她的负面情绪状态。所以我们就像打乒乓球一样聊著天：负面能量飞越餐桌，正向能量企图送回过去，然后乒乓球在充满负面能量的情况下又折回，等等。

　　我们到达音乐会场，座位是和许多人坐在同一个包厢内，派翠莎想办法在角落找到一张椅子，坐下来等表演开始。她当时有一种“我想要独处”的表情。我知道她正需要一个人厘清自己的情绪，而且因为够了解她，我有信心她要做的就是那件事。音乐会一开始，大家都站起来跳舞，也包括派翠莎在内！结果那个晚上感觉好极了。

　　当然，有时候你就是不得不应付负面情绪的人，因此本书稍后，你会学到更多处理这些情境的明确方法。

　　三、避免吸收负面讯息：接受更多正向的资讯

　　如果你想听坏消息，到处都是－－电视上、网际网路上、你邻居的嘴上、超市的小报里、甚至贴在建筑物上的大标题。

　　当然，知道世界上发生什么事情很重要，但是有许多方式可以取得资讯，不需要拿负面情绪轰炸自己。

　　我有位住在纽约市的客户，在九一一攻击事件发生后，她想办法多看电视新闻节目，藉此缓和自己的焦虑和恐惧。她认为蒐集更多的资讯会使她觉得更能够操控自己的安全，其实她每天早晨起床，都听到直升机在头顶上嗡嗡盘旋，正在东河区寻找恐怖分子，走在市区里看见的一切，仍不断提醒这个城市满目疮痍。

　　不过有一天她了解到，那些新闻节目并不会训练她有更宏观的看法，反倒是煽起她心中害怕的火焰，对每一桩悲剧和可能造成的悲剧都感到恐惧。她发现浏览报纸的大标题并阅读深度探讨的文章，反而能得到更好的资讯，也大幅降低那种受惊吓的感觉。她决定不再看电视新闻，改为阅读《纽约时报》。

　　摊开当地的社区报纸，你可以找出各式各样发生在周遭的傅奇人物和正向事件。你可以和邻居及家人谈论你所关心的人物，同时在不需要接受负面情绪的情况下得知后续发展。

　　即使当悲伤或令人骇怕的事件发生，我们还是可以用一种强化大家感受同情、信心、爱和慈悲能力的方式来谈论它们。在九一一事件和卡崔纳台风之后，有数百个温暖人心的故事，有人幸存下来，冒著生命危险救助其他人，或将供应物资装满卡车，亲自开车将东西送给需要的人，提供协助。在你讨论生活小事或世界大事时，别忘了和其他人分享每个境遇中的正向层面。

　　四、学习自在地与不自在共存

　　想要滋养真正的正向情绪状态，而不是掩盖真实感受的虚假正向情绪状态，有时候就必须接受不自在。你原本习惯于负面，要做正向改变总得辛苦些。当你开始思考、行事、感觉更为正向时，你可能会注意到自己不太自在，彷佛穿著新鞋走路似的。就某种程度而言，的确是这样：你正在学习培养正向的新习惯，而且可能还无法视为理所当然，不过你会习惯的。

　　如果你对自在很感冒，你需要调高信心或自信的音量。举例来说，许多人在只认识主人的派对上都会觉得尴尬。他们的不安不过是对与陌生人开启话题，并攀谈下去的能力缺乏自信。在这种情况下，稍许的自信和信心就大有帮助。

　　不过有时候，你的不安是代表的确不太对劲的信号。如果你似乎应该放松，但其实不然，请仔细观照自己的感觉。如果你正在撰写招揽新客户的推销信，却紧张不安，可能是因为你心底怀疑自己是否有能力让这些推销信发挥效用。也许你真的需要请人替你撰写这封信。如果你觉得心中的不安在告诉你，你必须修补情境中的某个部分，请聆听心中的讯息。改变一下，做出有必要做的事，才能再度建立正向的情绪状态。

　　几年前我听过这样的话：“踏出脚步成长，要胜过退回原地求安全。”如果你往后退，并不是求安全，那其实是不安全，逃避成长。向前迈进并拥抱改变，即使改变使你觉得不自在，别忘了，选择正向而有力的情绪，不久就会变成一种习惯。转换出强而有力的自信和信心感，会变得愈来愈容易。

　　五、把你的“缺陷”变成优势

　　如果我们要感受对其他人的爱，就必须先感觉爱自己，但是我们却常常不太爱自己。负面的自我评断非常具有破坏力。

　　关于这类评断，最常见的范例是把自己的特性看作是缺陷。我们可能以为某些特点很可耻，但是任何特点都可能是弱点，也可能是优势。要把缺陷变优势，你就必须认清这个缺陷，承认它，且重新思考。

　　我是个非常容易分心的人。我并没有因为这个特点而断定自己“很糟糕”，或者把这个特点叫做“缺陷”。我已经学会欣然接受这个特点并以它为傲。我是这样看待自己的：我会因为心中不断涌出刺激的新点子而分心。我预留了许多网路网域的名称，因为我有许多想要进行的企画案，而这些有创意的点子都是我这个“分心”的神奇天赋所造就的结果。因此，如果这个特点产于自焦虑等负面的情绪，那么对我来说，掩盖它并决定选择比较有创意且正向的特性势必相当重要。结果我反倒接受了自己的容易分心，知道这是一项资产，甚至赞美它。

　　无论你的才能或天赋为何，都要接受并培养它们。不要执著于自己所没有的特性。尤其当周遭人对你的特质感到不安时，这点便难做到，但是不再聆听那些负面的声音是非常重要的。没有一个人能够擅长做每一件事，最伟大的合作团队都是由各种人才组成的。在马克斯．巴金汉和唐诺．克里夫顿合著的《发现我的天才》一书中，列出了三十四项一般人拥有的天赋，例如带出他人优点的开发者，或结合各种人才的连结者。

　　你可能不知道自己拥有的所有天赋，但是如果你知道自己的优势在哪里，就可以加以培养。此外，如果你缺少某种天赋，可以找寻拥有该项天赋的其他人合作。如果你爱动脑，请找个擅长贯彻始终的人合作。如果你的逻辑推理比较行，和直觉力强的人在一起会合作愉快，因为你们会掌握逻辑和直觉世界中最好的一面。关键在于真正接受自己和对方，并充分利用你们的天赋。

　　因此，只要你开始评判自己拥有某种“性格缺陷”，请调高你的自信和有价值的音量，并把这项缺陷当作一种优势。

　　.如果你认为自己太过情绪化，请把自己看作有爱心且敏感的人。

　　.如果你没有耐性，请把自己视为果断的人，干劲十足，强烈渴望找到结果。

　　.如果你是个完美主义者，请把自己看作谨慎、细节导向的人，渴望卓越。

　　.如果你太老实－－坦白说，愈老实愈好。诚实是一种令人钦佩的特质，在这个特例中，你只要平实看待这项特质即可。

　　.如果你认为自己凡事分析过度，请把自己看作谨慎、深思熟虑、认真推敲的人，下的决定都非常合乎逻辑。

　　.如果你认为自己太过无法专一，请把自己视为自由自在的人，有创意，愿意接纳随时随地出现的可能性。

　　※ ※ ※

　　你在本章中学到的所有策略将协助你调高正向感觉的音量，不过我也发现了好几项工具，非常适合培养处于正向的习惯。这些工具会提高命运开关的音量，调高人生的亮光，帮助你变得有自知之明。我把这些工具叫做“照明器”，下一章里，各位就会得到这些照明器。

　　8 带领自己脱离黑暗

　　－－生活中的11件照明器

　　我的客户总是努力保持正向情绪、创造协助他们达到目标的情绪、并深入了解自己是谁和心中所埋藏的热情，在这样的过程中，他们会寻找帮助自己坚持到底的工具。因此，我开发出所谓的“照明器”。照明器不仅只是有益的活动，它们类似于会发出灿烂光辉的灯笼，让你能够看见隐藏在内心里的欲望，照亮迈向命运的道路。

　　如果你真的想要改变人生，摒弃无用的旧习，我希望你不仅要阅读这些奇妙的照明器，还要真正将它们运用在日常生活中。有些照明器对你的影响可能比较明显，你可以立即运用那些特定的照明器，然后再逐步操作其他的。请要求自己务必打开这些照明器，这样才能够带领自己脱离黑暗。

　　照明器1：你的命运开关

　　你已经学到了如何操作自己的命运开关，但是创造一个摆在办公室或家中的实体照明器，提醒你现在和期待转换的情绪状态，会大有帮助。

　　找家五金行，买块一段或四段开关的调光板（不然也可以影印或重画此书提供的调光板），那就是你的命运开关的实体。一开始，先选择一项你经常很难保持在高档的正向情绪，或一项你往往不知不觉陷入的负面情绪。举个例来说，你很难保持冷静、不生气，那就在这个开关的顶端贴上一个写著“冷静”的标签，然后在开关底部贴上一个写著“愤怒”的标签。

　　操作你的命运开关二十一天（培养一种习惯所需要的时间），把它摆在看得见的地方，每天晚上移动控制杆，显示当天你有多生气或多平静。过程中你必须非常注意你正在体验的愤怒控制杆，即使坦白面对这个情绪会很痛苦。如果你觉得有点儿恼怒，请把开关稍微推向愤怒的位置。如果你感觉到彻底的暴怒，就把开关往下拉到更低的位置。

　　操作这件照明器的同时，请记住，不要评断自己。使用这件照明器的目的，在将光亮照耀在你的命运开关的控制杆上，以及你的情绪习惯上。每天晚上记录你的情绪等级，并且和昨天比较一下。如果有进步，就非常了不起，你知道自己的情绪状态，并努力将情绪开关保持在高档的正向位置。如果你没有做得很好，也认清这个事实，而且恭喜自己观察到了，然后下决心转换到正向的情绪里。

　　仔细想想你为什么会不知不觉陷入负面情绪，也是不错的。难道你忘了“观察、决定、转换”的方法、允许自己陷入负面情绪吗？回顾一下，你原本是如何运用学到的转换策略提升自己的情绪等级？不要评断或责备自己。只要提醒自己，你有能力改变情绪，并承诺要做得更好些。下次有机会选择感受负面和正向情绪时，请选择后者。

　　你会操作哪一种感觉，是依你认为自己最大的情绪挑战为何来决定。你或许很清楚有必要培养一种特别的感觉，例如耐性或自信。或者你在乎的某人告诉你应该改善某项特定的情绪，也许你并不同意，但是他是为你著想，真心希望看见你处在比较正向的情绪状态里。如果有人提醒你似乎在生气或担忧，请探讨你有没有必要将注意力放在建立更多的平静或信心上。使用你的命运开关三个星期，每天注意这些情绪的控制杆，然后看看会发生什么事。

　　我有一位客户利用这样的照明器了解自己是否有愤怒的问题，因为她的先生指出她经常气到抓狂。她一开始对此采取防卫姿态，但是接著她连结自己的爱和信任的感觉，了解他是真正关心她。虽然她不同意先生的说法，却还是花了一个星期时间操作自己的命运开关，在这段期间内监看自己的愤怒等级。令她诧异的是，她先生说的没错，她每天都不知不觉陷入愤怒的情绪里。操作这件照明器透露出她不愿承认的一种情绪习惯。不过，既然她知道自己的愤怒，就可以自觉地试著将这种情绪转换成平静的感觉。她也努力提升自己其他的正向情绪，尤其是爱，因为诚如你现在明白的，所有这些情绪会共同作用，提高你命运开关上的控制杆，而爱的力量最为巨大的。

　　如果你喜欢，可以使用“命运开关”范例记录你的感觉。请从第三章的“人类情绪等级表”选择一组情绪来操作，并将正向情绪写在命运开关的顶端，负面情绪写在命运开关的底部。每晚这么做，持续三个星期，在反映你当天情绪经验的位置上画一条水平杆，然后比较这条水平杆和你先前的情绪等级。在你运用转换策略增加正向情绪的三个星期内，请注意水平杆的动向。

　　你可以在一本笔记簿里画出二十一张这样的命运开关图，这样就可以每天用一张，持续三个星期。在每天的命运开关上，请务必写上你正在操作的两种情绪的名称，把正向情绪写在命运开关的顶端，负面情绪写在底部。

　　照明器2：肯定句

　　朗诵肯定句是一种强而有力的方式，可以使你美梦成真。因为你运用肯定句和宇宙共同创作，因此重要的是：将你所想要的人生，提供清楚的图像给宇宙。请牢记，你并不想告诉宇宙你觉得自己缺少什么。如果你认为自己缺少某样东西，宇宙就会呈现出你目前缺乏那样东西的事实，藉此回应你的感觉。然而，你实际想要沟通的是原本就属于你的东西，包括爱、富足、喜悦等等。

　　你的“肯定句”必须是现在式，宇宙会认清你正在体验的感受并以实体回应。如果你的“肯定句”是未来式，例如：“我会找到浪漫的另一半”或“适合的浪漫情人会出现在我的眼前”，你是在告诉宇宙你目前没有浪漫情人，而宇宙也不会把伴侣带来给你。要创造有浪漫情人的情境，就必须和情境有所感应。你必须觉得彷佛你已经有个好情人，并真正体验到置身爱当中、与另外一个人深刻连结且沉浸在亲密关系中的情绪。宇宙就会这样回应你，带给你与你和谐感应的人事物。你可以运用你的想像力和“我很幸运，有个奇妙的浪漫伴侣”等现在式叙述的“肯定句”，创造这样的体验。

　　许多人不晓得在肯定心中渴望的过程中，应该要明确到什么程度。这应该是依你想要的东西来决定。或许你并不很确定自己要寻找什么样的东西。也可能你的目标非常明确，而且足以肯定地说：“我非常喜欢我那三房的家，它座落在我最喜爱的社区里，有个大后院，以及阳光充足、设有小餐桌的厨房。”叙述请尽量明确，这么做会帮助你创造强而有力的情绪，与心中的渴望相结合；只要记得，想著心中的渴望时，不要执著于一定要得到你想要的东西。

　　不过，如果你的目标和财务有关，叙述明确绝对相当重要。如果你说：“金钱流入我的生命里。”宇宙会把金钱带给你，但是总额未必是你所希望的。你可能会收到三块美金折扣的邮件，这也算是金钱流入你的生命里。所以最好肯定地说：“我今年要赚十万美金。”或者甚至说：“我是百万富翁。”

　　如果你的目标是想建立一份浪漫且相互承诺的关系，那么保持开放、完全接受你可能遇见的所有好伴侣就变得非常重要。你可能会想指定对方得魅力十足，是高薪的上班族，晚上或周末不太需要加班，而且喜爱凯真人（cajun，译注：美国阿拉巴马州西南部和密西西比州毗邻地区的一支由白人、印第安人、黑人混血的种族）的音乐，可是或许你和某位长得还不错、在社区里从事有意义但薪水不高的工作且喜爱爵士乐的男士在一起，才会无比幸福。我认识的许多人都深深且热情地爱上某位自己永远不会从徵友广告上挑选出来的伴侣，而且长期共享关爱且相互承诺的关系。

　　你的“肯定句”也不应该包含任何负面语言。不要说：“我今年冬天不要生病。”或甚至说：“我没觉得生病。”而应该说：“我享有绝佳的健康，觉得生气蓬勃、精力充沛。”不要说：“我会远离负债。”不要使用“负债”这样负面的字眼，而应该说：“我不只拥有我需要的所有财富，而且会相当余裕。”

　　一旦你创造了自己的“肯定句”，一定要用强烈的情感把它朗读出来。朗诵的时候，请用整个身体去体验，并全心全意相信这些肯定句。在你创造自己的“肯定句”时，再加上用情绪投入的语言，效果会相当不错。我喜欢如“丰裕”“平静”“感应”等字眼，因为在我说出这些字词的时候，是真正感受到它们的存在。利用字典帮助你找到能够表达、还要说中心声的字眼，只要把它们大声说出来，就会协助你创造它们所产生的感应。

　　以下是不同场合可以使用的几个肯定句：

　　.若要创造发达兴旺：我明智地处理及投资我的金钱，而且每天都有获利。我是个百万富翁，过著丰富的生活。

　　.若要创造热情和灵感：我拥有干劲、勇气、活力和耐力。我对自己和我所做的一切都有志在必胜的把握。

　　.若要创造更好的身体意象：我处在极佳的身体、情绪和心理状态。我非常尊重自己的身体，每天都好好照顾它。在我享受自己的健康和身体自我的力量时，我体验到最大的欢愉。

　　.若要得到你所想要的工作：我的工作对其他人有极大的贡献，我也从中得到极大的回馈。我有理想的职业，我深爱我的工作。

　　.若要建立你想要的关系：我很满意自己。人们喜欢和我在一起，因为我散播欢乐。我会吸引我所渴望的人。

　　.若要在危机时期创造安全感：我的家人和我都永远平安。许多有爱心的人围绕著我。

　　每天至少朗诵两次你的肯定句，你可以写在索引卡和便利贴上。我把我的肯定句写在一张八点五乘以十一英寸的纸张上，影印一份放在床头边的小桌子上，每晚睡前读一遍，另外一份贴在浴室的镜子旁边，这样一早就可以看到。我朗诵自己的肯定句时，心中充满热情。我边微笑边连结这些字句的情绪特质。请牢记，用嘴巴说出你的肯定句的感觉，正是你将自己的讯息传送给宇宙的能量。朗读的声音务必大声且清楚。说出那些字句，同时全心全意相信那些字句。

　　照明器3：强力人生脚本

　　“强力人生脚本”是各位梦想人生的蓝图，而各位则是这份蓝图的设计师。如果你正过著理想中的生活，那么这份蓝图等于是叙述你目前体验的一切。我把这件照明器叫做“强力”人生脚本，因为这件照明器非常的‥‥强而有力。几年前，我制作了第一件这样的照明器，我表达了心中所有的渴望并将它写下来。我每天不断修改、操作。我正在创造我一直想要的人生，而且效果惊人！

　　若要创造属于你的“强力人生脚本”，请先把自己的意图写下来。想想你生活中所有的目标。你想要体验什么样的关系呢？期待从事什么样的工作呢？希望用什么样的方式过日子？希望自己的健康如何呢？渴望什么样的财务状况？

　　现在，将你的目标重新组成一篇短文，描述你此刻正在体验的人生是什么模样。运用情绪丰富的语言满足你的想像力。你可能会说：“我发自内心感恩。我的人生和谐流畅，不可思议。我正在体验伟大的爱。”整个脚本中呈现出饶富意味的情绪。

　　每天朗诵的时候，要大声念出声来，同时体验那些情绪。最好把这篇短文录制下来，放在随身听上重复播放。每当我驾车出门，就会播放自己的“强力人生脚本”（我的“强力人生脚本”约十页长，大声念出来或聆听录音带重复播放要花大约十八分钟）。边开车边聆听你的声音诉说你的人生有多美好可能有点儿奇怪，不过提醒自己你有能力感受热情和乐观，且能够实现心中的任何渴望，实在是一种强而有力的方式，使你能够和宇宙合作，共同创造梦想的人生。

　　第一次撰写你的“强力人生脚本”时，当然会觉得自己明明就不是这样，但是聆听它会使你的行为举止彷佛活在这样的世界里。你必须踏入自己创造的脚本中。你是演员，扮演这样的角色。不久，你就会实现自己想像的一切。

　　为了提供各位某些构想，以便创造个人化的“强力人生脚本”，我把我的几份“强力人生脚本”列出如下：

　　我，佩姬．马克尔，对于达成并享有自己所有目标，感到欣喜和感恩。我的所有成功都很容易到来。

　　我很满意自己。我爱自己。我欣赏自己，而且以一种有爱心的方式对待自己。我是爱。我表达爱。我接受爱。我灵感泉涌！我值得这一切，我是有价值的。

　　我正在达成且已经达成我所有的目标。不仅如此，而这一切都是为了更伟大的善。感谢，上帝！

　　我正在享受全面的健康，包括身、心、灵。

　　我正在享受奇妙、美丽、充满爱、和谐、平静、富裕、喜悦、不可思议的人生。每天一开始就充满温暖、快乐的感恩之情。起床时，我知道自己非常健康，身体状况极佳。有人爱我；我也爱人；我周遭环绕著有爱心、关怀人、善给予、妙不可言的人们；我很讶异自己在许多方面都那么富有。

　　我拥有许多金钱。我的银行帐户里有许多钱，随时供我使用。

　　我运用我的天赋，以一种有益且贡献良多的方式积极服务这个世界。

　　我漫步在内心寂静的世界里，晓得灵魂的声音，因为我知道我所有的祈祷和渴望都会有回应，而且我由衷感受到这份真实。感谢，上帝。

　　我只吸引爱好和平、有爱心、和谐的人及爱好和平、有爱心、和谐的事件进入我的人生。

　　此刻的我，各方面都有上帝的智慧引导。我请求上帝引导我，而“衪”迅速且完美地回应，给予我最完美的引导，提供最完美的结果‥‥

　　我也在我的“强力人生脚本”中，用“肯定句”描述我和儿子米修、现任丈夫丹尼斯、我的家庭，甚至与我的狗的关系，还包括我的家族成员、个人安全、我的外貌和健康，以及当下我所重视的任何特殊目标。我总是非常明确地肯定和米修及丹尼斯去滑雪时所得到的欢乐，或者在后院庭园所得到的乐趣。我的“强力人生脚本”从头到尾不断感谢上帝并表达感恩。运用这件照明器帮助散发光亮在我感恩的一切事物上，同时提醒我在神的协助下，已经拥有且能够替自己创造的一切。

　　照明器4：身分板

　　一旦你设定好目标，重要的是要问自己这句话：“为了达成这些目标，我必须变成什么样的人？”这件照明器会散发光亮，照射在实现你的命运所需要成就的事项上。

　　我不相信人不会改变或无法改变。许多鼓舞人心的故事谈到，有些人完全改变了自己的生命，他们从绝望变成欢欣得意－－从毁灭性的行事作风转变成具疗效、有生产力、有爱心的行为。千万不要认为：你早就被注定了。我总是说，如果你一直认为自己就是那个样，你得到的一切就会和原本会得到的一样。若要改变自己得到的东西，就必须改变你的身分。“身分板”会在各位调高正向情绪开关的控制杆时，协助你察觉你每天创造的自我，协助你订定目标，采取行动朝目标迈进，同时有信心和自信，相信宇宙会回应你所发出的心灵感应。

　　若要替自己创造“身分板”，请找一个边栏非常宽的相框。摆入一张自己的照片，并自制一张标签贴在相框顶端，上头写著：“我选择成为这样的一个人”或者“我是谁？”然后在照片周围写满描述你希望自己成为什么人物的字眼，把这些字写在或贴在宽边上，范例如下。

　　我将我的“身分板”摆在我的床边。晚上睡觉前，我会凝视著身分板问自己：“今天的我是这个样子的吗？我呈现出这些状态吗？”早晨起床时，我会再看它一次，此时我问的是：“我今天要认真呈现什么状态？”然后再对自己说：“我选择成就这样的身分。”并且念出照片周遭的那些字词。我怀著真诚的感受，小心念出每一个字，连结每一种感觉的能量。

　　照明器5：任务声明

　　要吸引你梦想的人生并实现你的命运，非常重要的是，明白自己想要创造什么样的东西，并定期提醒自己这个目标。可长可短的“任务声明”是一种宣告，宣布你相信自己的人生目的为何。你所作所为和努力的一切必须与这项声明一致，如果不一致，你就知道自己走错了路。

　　我自己的“任务声明”如下：“为全世界数百万的其他生命做出正向且有益的贡献。”我将这份声明印出来，贴在浴室的镜子旁，每天看到这份声明，我会将它大声念出来或是对自己默念。这份声明协助我更有效地处理挑战，同时保持全神贯注，因为不管我必须应付什么样烦心的事情和问题，在一天结束时，我知道我已经依照自己的“任务声明”努力活过了。这样的做法是从正面的角度看待所有事情。

　　如果你不确定自己的任务或目的为何，请反问自己：“为什么我会生在这个地球上？我打算做什么事情呢？”仔细思索，哪一类活动使你觉得正是过著自己想要的生活？哪类活动让你能够忠于自己的价值观，并充分利用独特的天赋？我有一位客户认为，她的任务是要运用自己的天赋和技能协助他人表达想法和信念，并在她每次与人互动时，都传达出爱与怜悯。她执行了这项任务，一是在某社区大学教授创意写作，二是在日常生活中以有爱心、无偏见、慈悲的方式为他人提供建议。举例来说，当她和朋友及熟人互动的时候，如果有人不太懂得在工作上或人际关系中表达自己，也正想寻求他人给予建议，她会帮助他们说出心中的需求和感觉，鼓励他们表达自己。

　　你的一生并没有已经被决定的“任务”或“目的”。只有你可以决定你一生的任务或目的是什么，而且答案没有对错。

　　运用你的“任务声明”协助你决定要承担哪些计划，要略过哪些计划。我开始接受来自其他作家和专家的要求、希望我运用我的网路行销技术，协助他们取得全球讯息时，我根据“这么做和我的任务一致吗？”这个问题进行评估，以此决定是否提供这类服务。因为答案是肯定的，所以我知道我必须坚持到底，协助他们，让别人听到他们的声音，支持他们符合我“为全世界数百万的其他生命做出正向且有益的贡献”的任务。我很幸运，能够和许多这样的专家及作家合作，他们拥有强而有力的讯息，协助我履行我的目的。无论是协助韦恩．戴尔（Wayne Dyer）出版他的最新作品，或是协助尼尔．唐纳．沃许在线上行销他的某本著作，我都在实践我的目的。

　　照明器6：照明日志

　　许多人写写日记，记录自己当天的思维和感觉，一方面表达自己，事后回顾也能看看当初的想法。不过，如果你在日志中自由挥洒，在匆匆记下当天发生事故的过程中，可能会不知不觉地开始创造负面的情绪和思维。

　　“照明日志”的功能和一般日志有些不一样。因为你所记录的事项相当简洁，而且明确地分类成负面或正向思维、信念、情绪或行动，所以这件照明器会将光亮散发在你已经养成的任何负面情绪习惯上。这么做的目的并不是要揭露你那些毁灭性的思维和感觉，创造罪恶感，而是要提醒你的承诺：用正向的情绪赶走并替换负面的情绪。如果你准备改变自己的负面情绪习惯，就必须先觉知到它们。

　　找本日志，在左页列出你每天体验到的所有正向感觉、情绪和思维，以及你所做出的正向行动。在右页列出所有的负面感觉、情绪和思维，以及你所采取的负面行动。把你观察到的现象简短描述出来，目的在于散发光亮，照亮一整天呈现正向情绪与陷入负面情绪的时候。

　　愈是操作你的照明日志，就愈容易找出你必须改变的任何负面情绪模式。举例来说，你发现到当你一觉得匆忙或必须面对某人时，就会转换成负面情绪。因为了解这点，当你处在这些情境里，你会更意识到要创造爱、平静和有信心的感觉。

　　以下范例显示一天的纪录：

　　正向

　　怀著信念阅读我的肯定句。

　　聆听我的“强力人生脚本”。

　　早晨迟到了，仍旧保持冷静，甚至对这件事开个玩笑。

　　拥有谋生能力，且以同样的方式心怀感恩地对待我所有的成功事迹。

　　在我感到焦虑时，记得创造一种平静和有信心的感觉；了解如果我接女儿下课时迟到十五分钟，她会知道该怎么做；在情绪平静的情况下，发现我可以抄捷径到女儿的舞蹈学校，而且只迟到五分钟。

　　关于一直困扰我的某件事，想像一种有爱心、有同情心的方式面对我的另一半，同时在和另一半谈话的时候，保持平静、有爱心、有同情心；在另一半聆听并道歉的时候，感受和谐与爱。

　　负面

　　在食品杂货店排队结帐时，变得急躁易怒，因为待在收银机前面的是一名新来的店员，动作慢；忘了“观察、决定、转换”法。

　　花了好多钱在无关紧要的东西上，觉得有罪恶感。

　　因为买食品杂货所花的时间比我原先计划的还长，于是心中一直想著：“如果太晚去接女儿下课，该怎么办？”因此感到焦虑。

　　下周想休一天假，我没敢面对我老板，因为怕他会生气。

　　照明器7：每日挑战

　　每天早晨，念出下列问题并大声回答。这件照明器会在当天开始帮助你订定方向，使你全神贯注在自己的目标上。

　　1. 我今天该怎么做才能付出得比以前还多？

　　2. 我今天该怎么做才能更有爱心？

　　3. 我今天该怎么做才能学习并成长？

　　4. 我今天该怎么做才能分享并创造和谐与连结感？

　　5. 我今天该怎么做才能滋养、热爱并表达同情与慈悲？

　　6. 我今天该怎么做才能为我的工作、我的家人、我的社区和全世界带来价值？

　　7. 我今天该怎么做才会得到更多？

　　8. 我今天该怎么做才会相信更多？

　　我喜爱“每日挑战”是因为，我们往往先设定大目标，却忘记每天都有各种大小机会可以实践目标。我们都想要变得更有爱心，但是在一天之中，你就可以从对陌生人微笑到怀著同情心聆听某人吐露心事等各种方式完成这件事，提供对方爱，好让他们转换成正向的情绪。选择接受赞美、而不说些轻视或开玩笑的话会让你获得更多。一天开始时，你怀抱这样的挑战，一心想更努力做到正向积极，达成目标的各种可能性就会变得非常明确。

　　照明器8：每日问题

　　这件照明器会提醒你为什么想要体验特定的正向情绪，激励你随时有可能创造这些情绪。在一天的某个时刻请念出下列问题，在空格中填入你这一生中最想创造的感觉，或者填入你最可能忽略的正向情绪（请记住，所有这些情绪都是强而有力且有益的，即使你曾经以为它没什么用，然而事实上，如果转换出来，可能会大大改变你的人生）。

　　1. 现在我为什么感受到 （耐心、自信、灵感，等等）？

　　2. 关于我的 ，我爱的是什么地方？

　　3. 我 的感觉如何帮助我协助他人并对全世界付出？

　　4. 我的 的最大利益是什么？

　　5. 我要如何体验到更大的 ？

　　6. 为了感受到 ，我必须相信什么？

　　7. 我该怎么做才能够提高我 的音量？

　　照明器9：标准引言

　　我经常发现，某些引言完全掌握到我赖以为生的信念，每次读到这些句子，就等于有人提醒我某样我知道但是可能没有看清的东西。我最喜爱的其中一则引言是作家伊琳．卡迪（Eileen Caddy）的话：“抱负要立得高，愈高愈好。期待最奇妙的事情发生，不是发生在未来，而是此时此刻。了解凡事愈完美愈好。绝不允许任何事情以任何方式阻碍你或拦截你。”事实上，我第一次读到时，它大大地激励我，我因此立即出门买下了卡迪所有的著作。我把这段引言写在一张卡片上随身携带，并且每天都加以覆诵。它变成了我的标准。

　　你也可能会找到一句引言，帮助你专一心思，将注意力摆在你所渴望和相信的事情上，发出光亮，照耀著你的目的，同时提醒你想要过什么样生活。如果你找到（或已经拥有）某段“标准引言”，请随身带著这句话。每天读它的时候，请真正连结话中的意境。把你的生活与这段话紧密结合。

　　照明器10：目标卡

　　“目标卡”是一种简单的提示，提醒你自己最渴望什么样的人生。每次念目标卡的时候，就等于传递讯息给宇宙，告诉宇宙，你和你的志向其实没有区别；而宇宙会回应你，为你显示你的目标并照亮达成目标的路径。如果你有特别在意的事情或挑战，你可以调整目标，或者也可以将目标卡上的目标当作大体的目标。

　　我的目标卡通常这样写：“我喜欢当个健康、快乐、富有、诚实、关心他人、风趣、随和、有爱心、爱开玩笑、被爱、沉浸在爱里、甜美而慈悲的百万富翁。”我在眼镜盒里也摆了一张，因为我总是随身携带眼镜盒，无论是坐在电脑前，或到某地度周末。你可以影印一张贴在浴室的镜子旁，也可以挂在钥匙圈上。重点在于：尽可能随身携带，这样你才能够整天看到你的目标。

　　念目标卡的时候，请确定你真正全心全意感受那些字句，目的在创造达成目标的感觉。就像“肯定”或“强力人生脚本”一样，你的目标一定要是现在式，如此一来，在念诵你的目标时，才不会反而创造缺乏或不足的感觉。

　　照明器11：梦想人生的体验

　　你可能以为这件照明器是一种“想像”，但是我比较喜欢把它当作一种“体验”，因为在想像的过程中，你会真正体验到这个练习中所描述的每一种情绪，以及活出你的梦想人生是什么样的感受。若要操作这件照明器，请拨出至少十五分钟，并确定在这段时间内，你不会受电话、背景噪音或其他干扰。找个安静的地方定下心来，然后想像下列情境（请注意，你也可以自制一份这样的CD，当你录音的过程中，一定要有许多暂停无声的时候，这样你才会有时间在心中创造强而有力的意象）：

　　闭上眼睛，放松身体。

　　吸气‥‥然后吐气‥‥吸气‥‥然后吐气‥‥

　　继续放松‥‥放松你的头和脖子‥‥感觉紧绷的张力离开你的身体‥‥你彻底放松‥‥你的肩膀放松‥‥手臂放松‥‥指尖放松。呼吸‥‥吸气‥‥然后吐气。感觉你的胸膛放松‥‥你的腹腔‥‥你的躯干。‥‥感觉你的大腿放松‥‥你的小腿‥‥你的脚趾头。呼吸‥‥慢慢的‥‥慢慢的。

　　在你心中，一种意象正在成形‥‥是你梦想人生的意象。这意象正在播放，包含生动的细节，是全彩的，有声音、气味、味道、感觉。

　　观察你自己：你看起来像什么？‥‥你打扮成什么模样？‥‥在这个健康、强壮、结实、身材匀称的身体里，感觉你自已？‥‥想像自己享受著你勤于参与的健身计划。‥‥你喜爱运动，你期盼运动，而且定时运动。如果一天没运动，你会迫不及待地想恢复运动的习惯。‥‥品尝那些令人垂涎、健康、有营养的食物，你很幸运，每天可以吃这些东西。‥‥品尝食物的过程中，你感觉到这种滋养生命的食物所包含的能量进入你的体内。

　　现在，看著自己走进你的新家：转动圆形把手并打开门的时候，请感觉手中的圆形把手。‥‥你现在已经进入了你的梦想之家。你看见什么了呢？‥‥你听见什么了呢？‥‥你感觉到什么了呢？‥‥你正在体验什么样的情绪呢？‥‥请感受家里面的爱‥‥家中的温暖。‥‥走过每个房间，观察围绕著你的光辉。这一切全都属于你‥‥美丽的家具‥‥可爱的墙壁‥‥精致的建筑特色。‥‥感受你双脚下的地板的坚固支撑。‥‥在美仑美奂的室内装璜中举杯祝贺‥‥阳光穿过窗户流泻进来，温暖你的脸孔。‥‥走到窗户边凝视外头。你看见了什么呢？‥‥这一切是你的。请欣赏这一切。‥‥在你走过每个房间的过程中，请感受自己处在平和的状态，拥有这个奇妙的家。‥‥谁和你一起待在家里呢？谁和你一起享受这美好的环境？‥‥你爱谁呢？ ‥‥谁爱你呢？‥‥连结这份你所感受到的喜悦，晓得你能够和这些人共度时光。‥‥在你想像家里一个个有爱心的家人时，请感受深刻的情爱和安全感。‥‥你们全都能自然向彼此表达心中的爱。‥‥感受那种无条件的爱。

　　这个家反映出你职业生涯的成功面。你从事什么样的工作呢？‥‥想像工作中的自己，沉浸在无限的愉快中‥‥充分利用自己的天赋和技能。‥‥成功已经变成了你的一种生活方式。你让成功变得很容易‥‥

　　请体验成为自己梦想人生中的主角，那感觉有多么奇妙。‥‥你的人生是完整的。‥‥甚至还没有要求，就有人满足你的需求。你很幸运。‥‥你“感受到”幸福，而且你感激自己丰富的一切。‥‥你尽力帮助他人。‥‥你感受到爽朗‥‥有能力且渴望付出爱‥‥同情‥‥慈悲‥‥金钱‥‥时间。‥‥你感谢你能够分享到的富足。

　　想像你和朋友共享一顿愉快的晚餐。‥‥你们在庆祝什么呢？‥‥环顾餐桌，想像许多爱你的朋友的脸孔‥‥许多你所爱的朋友。‥‥想像他们的微笑。‥‥你享受著这个神奇、喜悦的晚上，听见他们的笑声。

　　你知道你活得有目的‥‥是为了所有一切更伟大的善。‥‥你依据自己的最高价值生活。‥‥你感受到平静和安详。

　　人们尊敬你。‥‥你是领袖‥‥真正有成就的人。‥‥你知道只要自己下定决心，任何事情都可以成功。‥‥你完全相信自己。 ‥‥你周围环绕著相信你的家人和朋友。‥‥你是个赢家。‥‥人们喜爱围绕著你。‥‥只要有你在，他们就会体验到喜悦。

　　请感受绝对的必然，觉得你已经实现了你梦想要实现的一切。 ‥‥深吸一口气，然后感受那份绝对的必然感。‥‥微笑，因为你有完整的信心。‥‥你有一种完全知道的感觉。‥‥你体验到自己的勇敢、才华、内在的无限力量。‥‥你需要的所有资源都在你的内心里，等待著被开发。‥‥你有能量和驱动力。没有东西可以阻碍你。‥‥你很坚强‥‥有自信‥‥比以前更果断。 ‥‥你正在创造自己非凡的命运‥‥

　　等你睁开眼睛，请注意自己的感受。

　　每次操作这件照明器时，请努力加强体验。你就像个运动员，可以训练自己的身体，训练体内的每个细胞，进而相信自己可以过著梦想的生活。你愈常想像这种情景，就愈可能达成目标。

　　※ ※ ※

　　每天利用这十一件照明器中之一，就能帮助你整天保持在正向的状态中，让你能够专注在想要为自己创造的情绪里。我已经解释过，所有的正向情绪都相当有用，但是当你准备要实现人生的特别目标时，将注意力集中在协助你显现心中渴望的几种关键情绪上，效果会非常好。在下一章里，我会解释原由，而且如果你还没有找到自己的目标，我也会协助你拟定目标。

　　9 实现目标的方法

　　──专注在4大关键情绪上

　　我在前面提过，你每天都可以选择沉浸在正向的情绪状态里，但是如果要将每一种正向情绪同时都保持在最高档，实在是不太可能的。因此，你必须专注在四大关键情绪上，才能协助自己实现正在努力追求的特定目标。

　　四大关键情绪

　　我们若非不断成长，就是逐渐死亡。即使你很满意目前的人生，你还是需要成长。你可以将注意力放在特定目标，是对你而言真正重要的事情，藉此加强保持自己的情绪等级，并向前迈入更伟大的喜悦和正向状态，然后调高这四大关键情绪的音量，来帮助你完成目标。

　　我总是建议要全神贯注在四大关键情绪上，因为，举例来说，要呈现心中的渴望，需要的不只是快乐或自信。我也相信，不管你的目标是什么，除了对你的特定志向有所助益的情绪之外，你都必须创造高度的爱和信心。

　　回顾起来，爱是最强而有力的情绪。爱就像明亮的光，可以驱散黑暗和负面情绪，让人能够克服心中的悲痛，让人能够在早晨一起身时，便想努力将整个世界变成更美好。我的祖母小时候其实过著奴隶般的生活，当时在英国的曾祖母很穷，有人告诉她，把我祖母送到加拿大比较好。那种拥有温暖家庭和接受教育的生活一直没有实现，而我祖母长时间在农场上做手工，身体受虐多年，终于在十几岁的时候逃离农场。她替自己创造了新生活，嫁给一位她挚爱的男人，却失去了新生双胞胎，而且在几年后，当她再度怀孕时，又必须面临失去丈夫的悲剧。

　　不过，这些悲伤并没有阻止她追求心中的热情，也就是：关怀狗狗。她非常爱狗，进而成为第一位犬科心理学家，并在全世界协助人们了解自己的狗狗，和狗建立更良好的关系。她的爱为她自己创造了丰富而快乐的人生，她的爱也让她能够对他人付出，协助别人能过著更丰富的生活。她当然很有藉口变得沮丧退缩，但是她选择体验爱。无论发生什么事，她都选择有信心，可以再重新创造快乐。结果她为自己创造了多么美好的人生啊！

　　信心很重要，因为不管你的目标是什么，为了达成它，你都必须相信。你可以表达你的愿望，不过你必须相信宇宙一定会呈现这一切（宇宙总是会这么做的），而且必须相信宇宙会选择最佳的时机呈现一切。

　　譬如说，你的目标是回学校完成大学教育或取得高等学位，但是你的心智告诉你，你没有时间或金钱。你愈试著拟定计划步骤，就愈觉得没有信心，因为你的障碍似乎无法克服。

　　但是，如果你并没有企图完全靠自己拟定心中的渴望，也没有指定一定要如何及何时取得学位，你只是选择有信心这个愿望一定会实现，那会发生什么事呢？利用你的照明器并将注意力放在信心、爱和其他会帮助你达成这个目标的正向情绪上，你就会开放自己，接受各种从不曾考虑到的可能性。请继续相信，答案会在适当的时机出现在你的面前，而且真的会出现，或许是你并不知道的贷款方式或助学金，或是来了一笔意想不到的金钱。让你的时程表保持开放，因为你无法预测会发生什么事件。也就是因为如此，所以即使完全没有迹象显示如何达成目标，保持会达成目标的信心还是相当重要。你不必知道如何及何时达成目标；你只需要了解：这事会在应该发生的适当时机发生。

　　确认你的目标

　　当然，若要将目标呈现出来，你必须知道自己瞄准的方向或先后顺序为何。如果你不确定自己想要什么东西，请反问自己：如果我正过著自己梦想的人生，会有什么感觉呢？勇于梦想，然后看看你的想像力带领你到什么地方。钱不是问题，想成你赢了乐透彩券。再继续自问：如果没有障碍阻止我向前，此刻的我会做著什么样的事情呢？如果我可以只挥挥魔杖，我会替自己创造怎样的完美人生呢？你可以探讨这个问题：如果我可以有三个神奇愿望能让人生更快乐，这三个愿望会是什么呢？请闭上眼睛，想像你身在何方，正在做什么事。最重要的是：当你正过著心中渴望的生活时，请体验你感受到的情绪是什么。

　　我的一位客户做了这样的练习，然后说他得到了以下的结论：“我在山上拥有自己舒适的小屋。我感受到幸福和平静，因为我会和我的家人一起在户外享受大自然，徒步穿过树林，待在属于我自己的小地方。对我来说，徒步旅行且享受户外非常具有治疗的功效。”几年来，我的这位客户租过好几间小屋，他知道自己要什么。同时他也能面对现实，因为他很确定自己的薪水买不下一间小屋。其他客户告诉我，他们不可能拥有心中渴望的事物，因为诚如他们所言：“我是谁啊？居然敢想像自己拥有这样的东西？我不可能为自己创造出那样的情境。”但是你可以做到。我那位酷爱大自然的客户找到了一间小屋，价格低廉到他真不敢相信有这样的事情，但是的确没有其他条件，而他负担得起，于是他买下它，从此以后，享受著它带来的一切。

　　不要害怕勇于梦想。要宇宙表达你内心深处的欲望并不难，只要宇宙认为这个梦想最适合你。你不必替宇宙想像一切细节。当然，提出要在树林里买间小屋这样的要求是有点过分，因此，我只会要求有足够的金钱偶尔租间小屋全然享受那感觉，因为那是我现在“实际可行的”梦想。让宇宙决定何谓实际可行，你可能会非常诧异宇宙以何种方式回应你的渴望。

　　让机会和你的任务一致

　　当你有信心宇宙会提供你心中渴望的东西时，宇宙就会回应，但是，起初你可能没发现这是宇宙的答案。如果你并不确定是否要追求某个似乎是开放给你的机会，请检查看看这个机会是否和你的任务一致。

　　在1990年代，我正为某家网际网路公司担任谘商工作，公司总裁非常喜爱我的构想和技术，于是要求我担任该公司的发展副总。我相当震惊：我并没有在我工作，也非常满意现况。我爱我的办公室，它座落在市中心一间古老的维多利亚式房屋内，屋里有一座真的可以用的壁炉。我的谘商事业经营得相当成功，还有许多经人介绍上门的客户，不需要自己刊登广告。我不禁纳闷，怎么会有这样的机会恰巧出现在我的生活里。我做了什么动作召来这样事情呢？

　　我仔细考虑著，可能是宇宙试图回应我曾经送出的某则讯息，某则与我的目的和心中渴望相关的讯息。关键问题其实在于：替这家公司工作和我的目的（也就是：为全世界数百万的其他生命做出正向且有益的贡献）一致吗？这是一家国际性公司，而且公司愿景的确和我的任务一致，因此我停掉了自己的工作室，放弃了我美丽的办公室和那座壁炉，然后去和别人挤在一间小办公室里上班。这份工作只持续了几年，便遇到高科技泡沫化，不过这却是我最有收获的职业之一。

　　如果我决定那份工作和我的任务并不一致，即使对方提供很高的薪水和福利配套措施，我仍然会回绝掉。花时间追求与其目的相符合之事物的人是最快乐的。我认识某些人（你身边一定也有这类人），他们拥有迷人且高薪的工作、美丽的家、名贵的汽车、精采的社交生活，然而他们却打从心底不快乐。那是因为他们所过的生活和自己的目标并不一致，而且没有其他东西可以弥补如此的不协调。

　　确认四大关键情绪

　　如果我的客户想要达成他们的首要目标，我会利用以下这个练习协助他们确认他们必须集中心思创造的四大关键情绪。

　　举出你的目标，用现在式表达出来，彷佛你已经达成它了。闭上眼睛，想像自己已经完成了这个目标。在脑海中保留这个影像几分钟，并感受出现的所有情绪。不要评断这些情绪，只要观察即可。现在，睁开眼睛，确认你体验到的感觉。是自信、平静和喜悦吗？或是悲伤、忧虑、恐惧和内疚呢？

　　如果你确认到任何负面的情绪，就必须探讨这些负面情绪背后的东西。你的潜意识里可能藏匿著具破坏力的旧观念，使你无法达成自己的目标，那么你就必须有意识地摒除这些观念。

　　当你剔除这些负面感觉后，请再度举出你的目标，用现在式表达出来，想像自己已经达成目标了。当正向的情绪出现时，请辨识是何种的正向情绪。如果你想达成自己的目标，这就是你必须创造的关键情绪。

　　无论我的目标是什么，我通常会先调高爱和信心两种情绪的音量。不过你可以自己选择需要全神贯注的四大关键情绪。你的抉择为何，将依赖你的身分、你的特殊挑战，以及你的目标而定。我可以给你某些建议，但重要的是：省察你的内心，发现你需要什么，因为只有你才真正知道自己的需求。

　　举例来说，当我决定自由接案的时候，我需要许多自信，目的在感受我可以稳定地赚到足够的金钱，以便拥有我渴望的生活方式。我认识的另外一位自由工作者，她拥有一笔信托基金，和许多的财务安全保障，对于赚钱的能力已经极有自信，但是她非常焦虑，不知道家人和朋友们是否会赞成她的选择。她需要调高自我价值的音量，这样才更容易从正面的角度看待任何批评。爱自己并有信心觉得她关心的人会在情绪上继续支持她，对她也有极大的帮助，就像重视我自己的价值并相信宇宙会送给我许多客户和企画案，会有助于我的自由接案事业一样。我们的基本目标相同，但是在达成目标方面却选择了不同的关键情绪。

　　下列各节叙述某些典型的目标，并针对关键情绪提出某些建议，目的在协助你达成心中的渴望（请牢记，如果你正在想办法找出自己需要哪一种关键情绪，以便达成目标，请把自己想像成已经完成心中的渴望，让自己体验伴随那样的成就而来的感觉，并确认这些感觉－－它们就是你现在想要创造的情绪）：

　　一、从离婚或挫折中恢复健康

　　现在你已经知道，执著于你以为应该有的愤怒和怨恨，只会使你不快乐也不健康，因此，不论是因为友谊、婚姻或是合伙关系的决裂而受到多大的伤害，你都明白自己必须复原，然后向前迈进。感受到对自己的爱会帮助你变得更慈悲，这么一来，你就不会落入自我批判的巢臼，也不会老是想著如果换个方式，结果会怎么样。即使与你分道扬镳的人继续执著于对你的负面感觉，感受到对对方的爱还是有助于治疗自己的愤怒和怨恨。你会变得非常强而有力，能够把爱传送给你从前的伴侣或朋友。

　　对从前的伴侣或朋友怀有爱，并不表示你应该重新恢复关系。关心某人并不表示你可以和对方相处。关爱你从前的伴侣或朋友，足以让你真正希望对方快乐、健康，足以让你能够想像对方达到人生的目标，感受到真正的喜悦。你传送出去愈多的爱，就会感受到愈多的爱，就愈容易使自己恢复健康。

　　刚结束一段关系，请相信你会创造出另一份更能发挥自我、更丰富的关系。一般人太常屈服于永远再也找不到爱的恐惧，总是告诉自己：“我让适合我的人离开了！”要相信你理想中的人选还在一旁等待。但如果你整日盯著日历等待爱的来临，就会发现自己不知不觉地陷入爱永远不会到来的恐惧。要信任宇宙，信任它的时机和它的智慧。“适合先生”（Mr. Right）或“适合小姐”（Ms. Right）就会出现在你家门前－－有时候还跟自己想像的一模一样。

　　在我认识现任丈夫丹尼斯之前，就曾经看过他，因为他住在我家附近。有一天他按了我家的门铃，问我是否能帮他照顾他的狗狗，因为突然有人打电话通知他去开飞机（他是飞机驾驶，经常要随传随到）。我们的关系从他出现在我家门前那天开始，虽然我们彼此差异极大－－他非常善于分析，而我靠直觉行事，他非常热中政治，而我对政治没有任何兴趣，但是我很喜欢宇宙送到我家门前的这个人。

　　我的朋友绮丽儿单身多年，她搬到乡下，对单身女郎而言，这样的地方几乎不可能找到另一半，然而她仍在她的人生中创造了爱和信心。有一天，隔壁那位仁慈老妇人的儿子来敲门，询问是否能向她借些东西，从那时候开始，这名男子和绮丽儿就变成了一对。如果有信心，请想像你希望什么样的人出现在你家门前。

　　我的一位客户结束了一份与他人合作了几年的事业，对于再和别人合作感到害怕。然而，因为创造了信心和爱，他才能够针对发生过的一切原谅从前的合伙人和自己，并相信任何未来的合伙关系会有更好的结果，而事情也的确是如此发展。信心也会帮助你回想起你总是能够重建自己失去的一切，也就是我的第四个顿悟。如果你已经建立起一份有爱心的合伙关系，你总是有办法再建立一次，而且你可以选择相信这份新关系一定会胜过从前。

　　除了信心和爱，如果你的自尊因为关系破裂或被拒绝而备受影响，你可能还必须建立一种有价值感。如果你经常会感觉孤立和无联系，或是因为害羞或胆小，很不容易与他人开口、聊天，那么你可能必须体验一种和谐感。曾经遭革职或解雇的人往往需要做额外的努力，才能将自己的有价值开关保持在高档。如果你发现自己一再落入愤怒的窠臼里，那么你可能还必须将注意力放在宁静上，让平静掌握你。你的沉著会帮助你恢复健康，让你能够吸引平静且有爱心的新伙伴。

　　二、创立或扩展事业

　　如果你现在最大的目标就是创立或扩展某项事业，爱和信心会帮助你建立一套营运计划，使该计划在某种程度上反映你的完整性和自信心。我刚开始自由接案的时候，并不确定我的服务要收取什么样的费用，或必须和客户们订定哪一类型的法律合约。但我并没有成天恐惧、担心，想办法将保护自己免于麻烦的措施明确地拟定出来，反而是利用自己的爱和信心，让这两种感觉引导我。我知道我能够建立让双方都感到满意的协定和收费架构。

　　除了感受爱和信心外，你可以创造决心和自信来帮助你。如果你不确定自己想要创立哪一种事业，不妨调高好奇心和灵感的音量。

　　三、重新接受教育

　　如果你希望继续接受正规教育，自信会让你相信，你能够管理因此所需要安排的时间和财务挑战，而信心则会为你指出达成目标的方向，好奇心会协助你愿意接受新构想和新想法，使你变成更优秀的学生。如果你允许自己体验惊奇，还可能灵机一动，去修几堂你感兴趣的课程，并开始建立你以前所没有考虑过的目标。

　　我认识一位男士，他在大学上水肺潜水的课程，只因为他一直想尝试这项运动。他非常喜爱这番体验，因此开始学习海洋潜水，继续研究海洋生物学。现在，他为一家水族馆工作，所有这一切都是因为他上了一堂刺激了好奇心的课程。

　　四、追求热情

　　你的目标是想重新点燃往日的热情，想再重现某个重要的人生阶段。对自己的爱，会帮助你让追求这份热情的时间变得意义非凡。即使你的时间表排得满满的，信心也会帮助你找到努力追求它的方式。当你用钩针编织、弹钢琴、赏鸟或陶醉在自己的嗜好中时，喜悦之情会提醒你自己有多快乐，这点会激励你将更多的时间投注在自己的热情上。好奇心会协助你更深入探究自己选择的活动、学习到更多的东西、同时更彻底享受这一切。

　　我的一位朋友总想著她的吉他旧梦，她在大学以后就不曾再弹过了。她先创造一种好奇感激励自己去查询各种不同的吉他款式和吉他音乐，虽然她很喜欢用大学时代就拥有的吉他弹奏民歌，但是她也了解到自己想要买一把电吉他，然后去上一些古典派摇滚乐曲的课程。这个全新的弹奏方向使她觉得备受激励，愿意为自己的嗜好创造时间。

　　五、从疾病中复原

　　当你试图从疾病中复原时，选择将注意力放在四大关键情绪上会大有帮助。拥有可以自我治疗的信心非常重要，因为身心连结的力量非常大。体验爱也相当重要，包括对自己的爱、对你生命中重要人物的爱、对协助你的任何医疗专业人士的爱。爱令人充满能量，在你运气极糟的时候，爱会协助你。关心协助你的人，会使对方觉得有人感激他的所作所为。

　　你也可以选择将注意力放在感激，感激你得到的所有祝福和喜悦。我认识一位男士，他在五十多岁的时候被诊断出罹患了肺癌（而且最后死于肺癌）。我替他创造了一份“命运开关”，后来他不管去哪里，都带著这份命运开关。我制作了背面贴了魔鬼沾的小圆盘，上头标明许多不同的情绪，而他可以将这些不同的情绪分别贴在四个开关的上方。我知道他选择的四种要全神贯注的情绪分别是信心、爱、感激和喜悦。他相信无论发生什么事，他的家人都会平安，这帮助他不再担忧，并将自己的能量专注在对抗疾病上，同时享受和喜爱的人相处的宝贵时光。每次他开始为自己的情况悲伤时，他就会转换成喜悦的情绪，知道这种情绪会使他感觉比较好，而且会真正帮助他的身体对抗疾病。

　　由于压力会导致许多疾病，也会使疾病恶化，所以你可以选择将注意力放在创造平静上，目的在更容易维持健康。当你转换出平和的感觉时，身体的压力自然会降低。

　　发现你的四大关键情绪练习

　　在达成目标时，如果你不确定哪一种情绪对你特别有帮助，不妨花些时间阅读下列问题，并注意会出现什么感觉、意象和思维：

　　.爱如何协助我达成目标？

　　.信心如何协助我达成目标？

　　.幸福无比如何协助我达成目标？

　　.自信如何协助我达成目标？

　　.和谐如何协助我达成目标？

　　.平静如何协助我达成目标？

　　.惊奇如何协助我达成目标？

　　.灵感何协助我达成目标？

　　.慈悲如何协助我达成目标？

　　.富足如何协助我达成目标？

　　.有价值如何协助我达成目标？

　　.勇气如何协助我达成目标？

　　感受你需要哪些情绪才能完成抱负，然后想像自己已经达成，并注意自己感觉到什么。

　　我的一位客户完成了这项练习，她想像自己住在理想中的房子内。令她诧异的是：在她想像与家人居住在新家的过程中，她感受到的其中一种主要情绪居然是和谐。她是一个需要许多独处时间的人，而目前住的小地方实在很难让她有机会体验到独处。她正在创造一种与先生和小孩隔离的感觉，好替自己创造些情绪上的空间。

　　她并没有等待，而是决定在还没有搬进较大的房子之前，就立即体会和谐感。她调高和谐情绪（在她想得到理想房子的过程中，这是她所重视的四大关键情绪之一，其他三种情绪分别是爱、信心和决心）的音量，同时创造了喜悦和灵感－－而这么做也影响她的家人。因为感觉到妈妈比以前开心许多，大家也都兴致盎然地想找个新家，即使这表示要搬离目前的社区，而在经历重新安顿的过程中，他们都体验到和谐。

　　你的命运开关和四大关键情绪练习

　　一旦确认了你的四大关键情绪，请在操作你的命运开关照明器（最后一章会讨论到这些）时，开始留心这些情绪的等级。记得要标明每个开关，而且这个练习要持续进行至少三个星期，目的是要你在这次练习中逐渐养成习惯，有意识地维持、甚至调高自己生命中最需要的正向情绪等级。如果你喜欢，可以将下图范例当作指南。

　　在一本情绪专用笔记簿上创造你自己的开关（别忘了在这些开关上标明你的四大关键情绪及其对立情绪，每天使用同样大小的篇幅，至少持续七天）。

　　如果你目前的目标只是要使整个人更为正向，藉此增强目前的生活品质，那么你可能想把注意力放在最能说出你的心声，且会影响你所有目标的四大关键情绪上。虽然你很难替自己创造某些特别的感觉，而这些感觉在你生活中的许多领域却都派得上用场。在选择你的四大关键情绪时，请聆听自己的心声－－你就会知道自己最需要创造哪些情绪了。

　　在本书的下一部，我们将观照极具挑战性的时刻，以及在这些情境下，各位读者要如何使用“命运开关”管理你的情绪，好让美梦成真。

　　第四部 回归正轨

　　你可以开始连结你的想像力、信心和喜悦，替自己创造爱和灵感，并将这些奇妙的正向情绪散播给你周遭的每一个人。

　　10 向前迈进，感受快乐

　　──如何在逆境时刻扭转乾坤？

　　我的第三个顿悟教导我，为了要吸引你的梦想人生，知道自己该做什么是不够的，你必须真正了解自己的梦想人生并加以实践。目前为止，你已经学会了创造正向情绪的“转换策略”，也拥有可以照亮路途使你朝目标迈进、不致偏离正轨的“照明器”，而且已经开始培养某些正向的情绪习惯。但是当你面对极具挑战性的情境时，会发生什么事情呢？

　　只要你继续保持自己的正向习惯，这些棘手的时刻就不会那么困难，但是你必须比平时更努力，才能保持情绪的平衡。每当我面对突如其来的失落或许多的压力，我会提醒自己，使用照明器和转换策略有多么重要。当年迈的母亲突然生病而你必须应付她的需求时，或者当工作上有危机且有人期待你每个夜晚、每个周末都努力帮忙解决问题时，你很容易就将这两件利器搁在一旁，怒气便在你周围开始燃烧。然而，就是这些时刻，你最需要运用工具帮助你创造正向情绪并继续专注在自己的目标上。

　　我们来看看几种类似这般挑战性的情境，想想要如何确定它们不会使你偏离轨道。

　　一、面对重大失落

　　佛教徒说，无常是人生的一部分，一旦我们形成执著，就等于在创造苦恼。愈觉得事情“必须”照我们希望的方向走，就愈执著于人生“应该”如何实践，也因此替自己创造了更多的苦恼。反之，愈不执著，苦恼就愈少。当我得到自己的第四个顿悟时，我了解我正在替自己创造极大的焦虑和痛苦，因为我深深害怕失去自己拥有的一切。如果我要停止为自己创造负面的感觉，就必须愿意放掉自己的执著。当我放掉拥有许多金钱的需求、转而拥抱信心时，我创造了自己想要的发达兴旺。

　　有时候，失落过大，大到很难想像该如何免除失落。身为人类，面对悲剧，我们无法不为这一切感到任何一丝的悲伤。我们必须经历悲痛的过程，并来回在悲痛和振奋的感觉之间，一再慎重的做出抉择，才能继续往前走。我相信你在沮丧或快要哭的时候，会有小小的思绪窜入心扉，告诉你：“现在，我准备不再感受这份悲伤。”在那一刻，你做了抉择。那并不表示你永远不会再感到悲伤，但是这的确表示，你决定要恢复健康。

　　每次你选择这样的想法：“这点现在不适合我；我倒想体验正向的感觉。”你就立即进入了恢复健康的过程。经过一段时间，你就会不再那么常体验到悲痛了；而且你会更迅速转换成令人欣慰的正向情绪。

　　当你失去了所爱，向前迈进、感受快乐而不再悲伤，可能会使你觉得有罪恶感，这个我可以理解，但是请相信，你所爱的人希望你从悲痛中恢复过来。请让穿越悲痛和疗伤的过程变成你的意图；而且千万不要批判自己感觉到悲伤－－或感觉到快乐。两种情绪交替出现是这个过程的一部分。每次注意到自己悲伤的时候，请允许自己有这样的感觉；然后等你准备好，再督促自己透过迅速的“转换策略”创造正向情绪。在过程中，请不断运用你的照明器，尽你所能维持正向的情绪状态。

　　请记住，负面思维会创造负面情绪。每次将注意力集中在自己的悲痛时，你就创造了一种失落或不足感。然而，如果你重新将思维调整到幸福的方向，就会创造出幸运的感觉。如果你爱的人去世了，而你开始出现失落感，请转换成回忆你和对方共处的美妙时刻。连结一股感激之情，感谢你能够和此人共享这样的体验，感谢对方出现在你的生命中。透过你的记忆创造喜悦，你会将情境引入你的生活中，也就很容易持续这样的感受。

　　即使你的失落是比较小的某件事情（也许是一份工作，或是一次恋爱的机会），当你发现自己因此而觉得悲伤或愤怒时，也不要批判自己。只要观察、决定、转换即可。你已经体验过那份失落，但是当你重新讲述这则故事，或者让它在你心中重演，就等于让那样的感觉再活过来。既然这种情绪带给你的感觉并不好，那么请选择另外一种比较正向的情绪吧！

　　你之所以要谈论自己的失落，可能是希望自己不断连结它。因为你想告诉大家工作上那段可怕的体验，你喜爱那份工作，可是却和新的管理阶层起争执，直到觉得自己非辞职不可。然而，这样子发泄感情只会使你重新体验那份痛苦和愤怒。因为同情心的作用，听你说话的人可能会代替你生气，于是又鼓励你感受正义并不断重新体验这则故事。

　　然而，还有另外一种比较正向的方法可以处理你的失落。你可以用一种比较振奋、快乐、有力的方式描述发生在你身上的事情，可以写在日记中，或者讲述给其他人听（或者两种方法都采用）。你可以表示你拥有一份在许多方面你都极为喜爱的工作，但是有一天，新主管们上任，决定大幅改革。你备受挑战，要开发自己的沟通技巧，还要培养更大的耐性，这是一种天赋，因为现在你能够将自己所学习到的东西应用在其他情境中。你运用自己的创意找到适应新环境的方式，但是你坦诚面对自己，不得不承认曾经拥有的那份好工作已经不存在了。你通情达理地接受这个事实，而且有勇气继续向前迈进。

　　如果你用这样的方式描述发生的一切，虽是同样的事实，但是却能创造出正向的情绪，才能顺利替自己迎接新出现的好工作。

　　二、当身体发生健康问题

　　体验身体带来的挑战也是一种失落的形式，因为你开始思考自己从前的健康等级，而不是现在的自己可以创造出什么样的东西。姑且不谈你的情况是否可以治疗，但是人往往以负面角度思考这种事。你的思维可能是：“上个周末，我觉得非常好，而这个周末糟透了，因为我生病了。”或者：“如果这次治疗无效，我就永远不会再健康了。”负面思维创造了失落、恐惧和绝望的感觉。

　　自我治疗的过程类似于从悲痛中恢复原状。如果你选择将注意力放在疾病上，你就会继续在自己身体上呈现疾病并重新创造疾病。不过，如果你把注意力摆在健康上，你所显示的就会是健康。每一个时刻，你都可以在自己内部创造圆满。请记得你的身体正在制造新细胞并不断再生，因此你所创造的新细胞会是健康的细胞。

　　想像的过程，以及体验在想像健康时所创造的希望、喜悦和满足的感觉，对展现健康非常有效。许多许多的研究都显示了想像健康的力量，无论是想像化学疗法的药物扼杀了体内的癌细胞，或是想像生命力和健康返回受伤的组织。因为改变情绪，你会改变身体的能量振动，因此呈现更健康的身体。《生命能量》（Vital Energy）一书的作者大卫．赛门医生曾经说过，我们的身体是世界上最好的药房。我们拥有非凡的能力，可以透过正向情绪创造健康。全人治疗师如露易丝．贺（Louise Hay）、狄巴克．乔布拉（Deepak Chopra）、伯尼．西格尔（Bernie Siegel）、诺曼．卡森斯（Norman Cousins）等，都曾经写过精采好书，谈到不断将思维集中在健康上，就可以重建这股力量。

　　三、处理批评的方法

　　有人把批评处理得很好，他们从中记取可以教导自己的建设性意见，同时拒绝批判自己或因为他人批判而感受负面的情绪。我非常崇拜这种人，因为我是那种尤其难以克服批评的人。有些人可能会说我过度敏感，但是我认为用这种方式在任何人身上贴标签是不公平的。每个人的敏感度是天生的。就像许多敏感的人一样，由于自己的脆弱，所以我有点儿太容易受他人影响。

　　不过我也认清，重点在于：知道自己对什么敏感，这么一来，当有人批评我的时候，我不会让自己立即陷入负面的感觉。反倒是可以让自己停下来思索：“喔！我对那种事很敏感，此刻要随时准备运用我的‘命运开关’！”

　　许多时候我们都非常敏感，因为我们身上还带著来自幼年时期的伤害，只要当下出现类似的情境，痛苦就会重新浮现。若要降低这类敏感、让自己更容易面对批评，方法在于：觉知敏感的起源。

　　我知道对许多人而言，一想到要重新回到幼年痛苦的经历就不由得畏缩，只要有人将我们拉回幼年时期遭批评、被排挤、遭奚落、被虐待的记忆中，我们便不知不觉地重演著过去的一切。但是把这些记忆带出来且好好面对，要比将它们深深埋藏在心底好上许多。毕竟，你一直抗拒的事会一直追随著你。

　　如果你害怕观看自己敏感的部分，这些东西就会留在原处溃烂化脓，随时准备弹跳出来。你将垃圾丢进垃圾桶里、盖上盖子，但却不把垃圾桶拿到路边让垃圾车带走，那一整桶的垃圾就会发出恶臭。这跟盖子有没有盖紧并没有关系，因为垃圾还是在垃圾桶内。如果你不愿意观看那些垃圾，垃圾就会留在原处，继续发臭，直到有一天，盖子松开，臭气全部散发出来！不管那痛苦是大到令人全然退缩，或者是你“勃然大怒”，大喊、尖叫，对现况强烈反应过度，这都不好过。别人会听著你突然爆发出来的力量，心想：“那东西到底是从哪里来的呢？”答案是：来自于某个发臭的垃圾桶。

　　观看过去的敏感并不表示你必须批判自己，结果还感觉更糟糕。你只要做到观察并觉知。一旦你观察并觉知了，感觉到那些垃圾浮到表面上来了，你就可以认清自己必须选择表达你的负面情绪，或者将负面情绪释放出来。你可以这么想：“我现在听到的声音听起来像有人告诉我：我是个行为古怪的人。小时候，人家就是这样叫我的，但是我选择不要接受这个标签。我选择觉得自己很不错，并怀著好奇的心情观看这里到底发生了什么事。”沉迷在垃圾里对你并没有好处，但是探讨当时的情境和你所敏感的事物对你会很有助益。也许对方其实并不是在批评你，而且你会发现，自己为什么经常会以负面的角度批判自己，把自己说成行为古怪的人，还有你要如何将自己的“缺陷”重新转换成一股力量。

　　我要再度强调，因为觉知，因为运用你的照明器和转换策略，你可以让自己有万全的准备，面对这种挑战的情境。如果你可以意识到以下的事实－－只要有人提供意见，你就会生气，因为在被告知该怎么做的过程中，让你回想起你那吹毛求疵的父亲；或者，只要你体验到失望，你就会觉得气馁，因为有人教导你，燃起心中的希望并胸怀抱负是愚笨的－－那么你可以主动选择放弃使你有这些感觉的想法。你可以告诉自己：“在这个节骨眼上，建设性的批评对我可能真正有帮助。我不是要让自己感到无助或因为这人的意见而心烦意乱。”有意识地做出这样的选择会阻止你不知不觉地滑下愤怒、绝望和气馁的斜坡。诚如美国总统罗斯福夫人文丽诺所言：“除非你同意，否则没有人能够让你感到自卑。”

　　四、处在冲突当中

　　和他人冲突会使你的身体立即产生“战或逃”的反应。如果不了解这点作用，你会以为自己处在极重大的危险当中；于是心跳加快，呼吸变急促，身上的腺体制造出肾上腺素和可体松，并将这些物质释放到血液中，迅速加入能量，让你起身奋战或逃跑。但是尽管你的身体和潜意识将觉察到的一切，视为一只站在你前方咆哮的灰熊，那带来的危险其实是少之又少。那可能是一次误解，或是一次你学习和成长的机会。无论如何，如果你不让冲突伤害你，冲突就没有办法伤害你。

　　许多书籍都曾经写到和他人沟通所衍生出来的挑战。我们有性别、世代、文化、个人风格的差异，也因为这么多的差异性，人生才显得非常有趣。不幸的是，当我们听到有人对我们表达不悦之意时，我们并不会了解那是沟通不当造成的，反倒常觉得是自己很可怕或是他人很可怕。因此，我们听到的声音和实际说出来的话语，往往变成两样差异极大的东西。

　　这就是爱该出现的时刻了。爱有力量将你从对批评的原始反应中抽离出来，它让你能够继续觉得自己和对方都很不错，相信这桩冲突会自行解决，而且结果会是你们两人的关系变得更好。

　　就以一般充满生气或恼怒的批评为例，当有人对你怒吼、咒骂，或者他在暴怒之下极尽冷嘲热讽之能事，你实在很难控制自己的情绪。处在像这样的情境里，你可能会觉得遭受攻击，很想反击。

　　当我觉得遭受攻击时，我会问自己一个简单的问题：“爱会采取什么样的行动呢？”我相信，当你遭到他人言语辱骂时，最好的作法就是：将爱传送给对方，或者如果必要的话，离开现场。我发现，如果把对方想像成你的孩子而他们心中非常惊恐，可能会有帮助，因为这么做会比较容易创造关怀的感觉。如果对方仍继续辱骂你，请告诉对方，你选择爱他们也爱自己，而且还要让对方知道，允许对方辱骂你是对双方都无益的行为（毕竟，尖叫和谩骂只会使他自己觉得这一切很可怕）。你要坚决要求停止辱骂。如果你选择离开现场，请记得等对方比较能够控制情绪时，再继续刚才的对话。务必让对方知道，只要能够转换成比较有爱心的状态，你就愿意和他（或她）谈话。

　　如果别人也不是大吼大叫的，但是你听到对方说的话却觉得受伤害，请停下来并反问自己：“有没有可能这些话并不是在批评或伤害我呢？”诚实地允许自己感受好奇，并开放自己接受其他的可能性。不妨请当事人厘清话中真正的意图。

　　请你同时记住，压力大和沟通技巧不佳的人常会猛烈抨击别人、爱批评或显得冷嘲热讽，他并不了解这些行为的破坏性有多大。不要急著相信这种人说的话或其个人的行为。请仔细考虑他们来自何方？他们是否尴尬或害怕？疲倦或饥饿？并不是每件事情都像表面上看到的那样。请再想想：“这些行为或言语可能有其他的意思吗？”你可能会发现：他们之所以这样说或这么做是有其原因的，并不是故意伤害你。即使你无法想像别人为什么会有那样的行为，坚持认为那与你无关，会使你比较容易有爱心和慈悲心。

　　坚持立场

　　当你似乎遭受到不公平的指责或攻击时，请记住，态度友善往往比义正辞严更为受用。只要你态度友善，就会帮助他人创造慈悲和信任的感觉，这么一来，对方会转而从你的观点观看当时的情境。我的一位朋友最近从一位愤怒的客户那里得知，这名客户指责他没有做到该客户坚持、他也答应过要做的事。我的朋友知道自己从来没有同意过那样的事情，是那位客户急著要达成自己设定的最后期限，因而把自己搞得一团乱，也因此扭曲了记忆中两人谈话的内容（当然，这个范例也显示，用书面文字写下约定实在相当重要）。

　　我的朋友原本可以采取防卫姿态，以大发脾气和猛烈抨击的方式回应。不过，我给他的劝告是：创造一种关怀的感觉，想像他的客户充满爱和感激。我解释说，当人们处在不信任的状态时，就不容易看到真相，或者会编造并不存在的情境，创造属于自己的扭曲“真相”。我建议我的朋友可以创造爱的感觉，并想像将这样的感觉传送给他的客户，不妨打电话给他的客户，用爱的感觉聆听对方陈述，然后再重新确立彼此的协定。

　　“但是，如果她不可理喻，拒绝付款，该怎么办呢？”我的朋友问道。我建议他要态度坚定，重申为什么他应该得到那笔钱的理由，并坚持对方一定要根据发票付款。有爱心但坚定的态度可以非常有效地协助他人从原本的负面情绪中转换出来，并创造正向情绪和一种比较清明的心态。如果你被人冤枉了，务必怀著有爱心和坚定的态度确立你的立场。

　　接受并向前迈进

　　有时候，与其和不想从负面情绪中转换出来的人进行没有结果的讨论，不如接受失落并向前迈进。祝福这种人，给他们爱，然后记住：你所曾创造的任何东西（不管是金钱或是一次机会），都可以透过你的正向情绪再度呈现。

　　最近，我认识的某人遭前妻控告拖欠子女抚养费（他们的孩子已经长大，而且已经大学毕业）。情况并不是他没有支付抚养费：他和前妻共有孩子的监护权，孩子和他在一起的时候，钱由他支付，孩子和前妻在一起的时候，钱则由前妻支付。不过，他前妻将几年来的所有花费钜细靡遗地记录下来，然后交给他一份帐单，要求他一定要证明他所花的钱和前妻一样多。一直以爱心抚养孩子且从无怨尤的他，从来没有想到要清楚计算自己花费多少钱，因此无法证明他所支付的费用和前妻一样多。而我的朋友请不起第一流的律师，他输了这场官司，法院判他前妻获得相当大的一笔赔偿金。

　　我的朋友听到必须付钱给他前妻，显得异常愤怒。他必须卖掉一辆在工作上对他很重要的货车、掏空所余不多的存款帐户、并拿出退休基金中的现款。我告诉他，虽然他有理由觉得愤怒，但是问题在于：觉得愤怒对他有任何好处吗？他承认没有任何好处。这只会令他觉得自己很不幸，而且影响他目前的婚姻，因此他想去除掉自己的愤怒。我提醒他，既然他曾经赚到那笔钱，所以一定可以再赚回来。

　　在这样的例子中，务必记得每一次改变和挑战都是提供我们学习和成长的机会。我的朋友相信他有能力重新创造他曾经挣来的任何东西，他学著放下心中的愤怒，创造正向的情绪。了解自己能够成就这样的事，使他觉得自己充满能量。他能够及时听取我的意见，将爱传送给他的前妻。

　　也许有一天，他的前妻会好好审视自己的作为，然后发现这么做是不对的，于是以某种方式补偿。也或许不管她拥有多少钱，下半辈子都一直有种不足感。没有人知道到底后续如何，不过有一件事我很肯定，就是：由于选择爱与爱所展现的惊人力量，我的朋友才能够回到他原本的命运轨道上。

　　五、忙碌的时刻

　　我们无法永远准确预测自己何时会满载责任，不过有时候是可以预知到的。如果你发现自己的时间表会变得非常拥挤，你还是要坚持挪出时间运用照明器。创造正向情绪永远是一项绝佳的投资，因为这些感觉会使你充满能量。

　　假期尤其是充满挑战的时刻。在创造节庆心境的过程中，人们往往会不自量力。与家人和朋友团聚的欢乐假日聚会变成了庞大的家庭琐事，在寻找适当的中央摆饰和开胃食物的过程里，专注于爱及和谐的那份感受不见了。但你可以先计划好打算要投入多少时间承担责任和安排节目，这样就可以为自己创造出一片绿洲。

　　我认识一对夫妇，每年感恩节之前，他们俩都会坐下来讨论如何调整家居生活，以适应接下来六个星期的要求。这位丈夫服务于零售业，而整个圣诞假期，他都得在店内长时间工作。他们的孩子在那六个星期内的大部分时间都不用上学，因此会对兼差工作的妈咪有更多的要求。所以，他们知道这样的讨论可以避免两人陷入负荷过多的情境。他们计划以自己有限的时间做好额外的琐事和责任，然后他们刻意选择庆祝的方式，让他们能够在不会额外多花时间的情况下享受假期。

　　他们的惯例之一是安排孩子和邻居共度某段时刻，然后他们俩会在周日上午一起去欣赏一场中世纪的音乐表演，这是一套每年圣诞期间都会演出的音乐会系列。坐在天花板高耸的美丽大教堂内，聆听回荡四周的音乐，帮助他们创造平静、幸福、和谐的感觉。这个做法只要求付出少量的时间，但是每年那段忙碌的假期中间，他们俩都期望那一小片由平和与美好编织而成的绿洲。

　　观察你谈论忙乱时段的方式也相当重要，因为一旦你脱口而出“这里乱成一团”或“这是工作的疯人院”，可能不知不觉地创造了负面的情绪。如果做出下列评论，效果就正向许多：“这里非常积极活跃。”或者说：“我们忙著工作，超级忙！对我们来说，这是一段既有生产力又发达兴旺的时刻。”

　　请享受你的忙碌时间，就像享受安静时光那样。要感恩你有那么多的工作，多到几乎没有办法全部排进时间表里，或者感恩你有那么奇妙的小孩，在他们放学后有那么多可以和他们在家共度的时光，家中因此充满了能量。你对忙碌时刻的正向态度会感染每一个人。

　　有一次假期中，我进了一家杂货店，看见在照片部门工作的店员，精神真正为之一振。小小的柜台后方有四名员工，两名在收银机前，两名正在用袋子包装礼品，他们正在和顾客谈话，要求查询价格，展示手表和照相机。其中一位是经理，他愉快的态度明显地影响了员工。他显然很喜欢和人们一起工作，喜欢在假期卖出许多物品，而且他和每一个人开玩笑，让大家保持微笑。

　　我看见一位受挫的女士皱著眉头走到收银机前，手中拿著一串灯，其中一半散在盒子外，因为她没有办法将那一半的灯塞回去。那位经理喞喞喳喳说著话：“我来猜猜看，那些灯一直闪，你尝试了所有的方法要它们停下来，这样你才不会觉得自己好像活在廉价的汽车旅馆里，对吗？”那位女士的表情突然从愤怒转为愉快，在经理告诉她应该要换成哪个灯泡才能让那串灯停止闪烁时，她还一度大笑。他们周遭的人都开始开起闪烁灯的玩笑，还谈到假日期间那些烦人的小事。整个店里忙碌起来，忙到我必须排队等十分钟，但是我一点儿也不在意。无论你在忙碌或等待，做许多事或无所事事，都可以创造出正向的情绪。

　　六、下决定的压力

　　当你觉得自己没有足够的时间就得做出决定，或者当你正处在重重压力或极度疲倦的状态，很难把事情考虑得清楚。处于负面状态，也就是有压力、不耐烦、疲倦或沮丧的时候，永远不要做重要的决定。花时间创造放松、平静和好奇的感觉，这样才能够看到所有的选项，从中选取最佳的抉择。

　　压力源自于恐惧，这使你的生活中增加了额外的挑战，并会影响你的健康、人际关系、财务和其他面向。一旦你屈服于恐惧，就会创造出心中害怕的东西。别为担心决定错误而焦虑，因为一旦焦虑，更可能做出错误的决定。最好慢慢来，运用你的照明器，等你真正觉得准备好再说，这要比在恐惧中做决定好上许多。

　　不抉择也是一种抉择，而且往往是一种好的抉择。如果你专注在自己的目标上，你所联系的是自己目前的想法（而不是未定案的思维），你正操作著自己的命运开关，管理自己的情绪，因此在必要的时候，你会做出不错的决定。我发现，坦诚面对自己的感觉和思维，同时操作照明器好让自己不偏离目标，这样的方式常会做出健全的决策，而且永远不后悔自己为这个决定花了多少时间。

　　人生的挑战不断。佛教徒说得对：一切无常。事情发生了变化，而你必须转换齿轮，但是如何转换的决定权在你。你可以预先有面对逆境的准备，方法是学习将自己从负面状态转变成正向状态，这会让你能够以健康的方式面对挑战。你也可以努力培养维持高度正向情绪状态的习惯。在下一章里，各位将学到如何为自己创造这样的程序，同时运用你已经学到的转换策略、照明器和“命运规画工具”修改这个程序，使它符合你的目标及需求。

　　11 让美梦成真

　　──如何使用命运规画工具？

　　无论工具多么强而有力，如果不加以运用，那就没有一项工具能够帮助你改变人生。我在〈前言〉中谈过，许多人会阅读励志书籍，为改善生活品质和创造快乐的目标而兴奋激动，然后开始练习他们刚刚学习到的程序，但是没多久，就偏离了自己的目标。他们拥有需要的资源，但是资源被锁在那布满灰尘和蜘蛛网的工具箱里。如果你想要建造自己的梦想人生，就必须打开工具箱，将榔头和螺丝起子和水准仪拿出来，然后开始工作！

　　准备一份计划陈述心中渴望的生活，并在宇宙的协助下运用工具帮助你创造这样的生活，是非常重要的。请记住，你的计划不必包含梦想如何及何时会实现的细节。当你清楚知道自己要什么的时候，机会一出现，你就会辨识出来并采取必要的行动。此时此刻，你只需要知道心中的渴望，运用情绪工具箱的内容（照明器和转换策略），进而创造宇宙能以正向方式回应的情绪状态。

　　要避免这里试试、那里试试，只偶尔使用照明器或转换策略，渐忘这些供你随时取用的工具，我发现拥有一份每天练习的计划是最佳的方式。请别误解我的意思：只做好本书中的一个练习，也会帮助你控制自己的命运开关，开始在你的生活中做出正向的改变。如果这就是你觉得自己目前可以承诺做到的，也没什么不好，但是我要你问问自己：“实现心中真正渴望的生活对我来说到底有多重要？”“我有多想要快乐、满意和富足呢？”别让每天的生活奔波让你无法投资时间和精力操作你的命运开关。你可以利用一天之中的零碎时间做这些练习，只要有机会，就运用你的转换策略。

　　人生苦短，但是总是有许多机会可以观察、决定、转换。放慢速度、觉知洞见、练习照明器和转换策略的好处非常大。愈常努力运用你的工具，你和宇宙就愈快能够共同创造你梦想的人生。

　　你只要看到致力于改变情绪习惯所得到的结果，就会感受到一股动机爆发出来，迫切想要继续应用你的工具造就自己的命运。不过，如果你让自己的心游离到负面的思维如：“我想我只是今天运气好。”或是：“嗯，太好了，但是这种事应该不会再发生。”那就好像关掉电源，让自己站在一片黑暗中，不知道工具就在身边，那本来随时可以拿来替自己建造想要的生活。

　　每次从照明器体验到正向的结果时，请暂停一下。花点儿时间觉知你刚刚完成了什么样的事情。体验那份喜悦和骄傲，然后对自己说：“我做到了！”如果和某人发生冲突期间，你选择了创造爱和好奇心，结果你们俩澄清了彼此的误会、解决了你的问题、快乐地交心后离开，那么为自己的努力赞美一下自己。你刚才创造了和平、爱、平静、喜悦和连结感，而且帮助另外一个人创造了同样的境界。这是多么的奇妙啊！感受那份喜悦，同时觉知到那是多么强大的一股力量，让你能够在这种情境中仍创造出正向的情绪。你愈是意识到持续提高正向情绪音量所得到的结果，就愈有动机继续这么做。

　　如果运用转换策略并没有创造出正向的情绪，或者如果你今天没有查看“目标卡”或聆听你的“强力人生脚本”，那就要知道自己的问题。当你发现自己忘记或没有依照承诺使用照明器和转换策略时，也不需要谴责自己，只要当下决定立即操作这些工具即可。如果没有时间播出完整的“强力人生脚本”，那就聆听其中的一部分。我有好几份强力人生脚本，因此可以在车里、在我的个人音响上、在家里聆听。我的一位客户是利用准备餐点的时候聆听她的强力人生脚本。另外一位客户在便利贴上写好“肯定句”，然后贴在家中电灯开关的旁边，如此一来，每次开关电灯时，就会记得要念出这些肯定句。我把我的肯定句和“目标卡”贴在浴室内的镜子旁边，当我每次进浴室，就会运用肯定句和目标卡。

　　如果你目前在搬家，或者经常旅行，每天都不是待在同一个地点，你可以随身携带你的提示。有个绝佳的方式可以记录你的“肯定句”、目标和“任务声明”，就是：将这些东西印在小小的索引卡上，用透明塑胶夹套起来，放在钱包里或皮夹内随身携带。我在前面提过，我把我的“目标卡”放在眼镜盒里随身携带，因为我知道为了阅读（无论是看电子邮件或是餐厅的菜单），一天中我会打开眼镜盒几次，而此时我就会拿起并使用这件照明器。只要把习惯和其他习惯连结在一起，往往更容易创造习惯，因此，举例来说，如果你经常在晚间散步，选择那时聆听你的强力人生脚本就很可行。

　　你愈忙碌，面对的情绪挑战就愈大，如何维持掌控你的命运开关就更为重要。如果你觉得坐下来阅读自己的目标卡、任务声明和肯定句太浪费时间，何不试一下到底要花多少时间？我认为，当你了解其实所需时间并不多的时候，就会比较有使用照明器的动机。一天只要花十五到二十分钟，就可以有意识地创造正向情绪，这样的收益其实相当大。

　　我有些客户坚持对自己的承诺，持续使用情绪工具，而我也和那些分了心、不再使用情绪工具的人合作过，我可以告诉各位，这两组人体验到的结果有极大的不同。如果你想要心中的目标实现，就必须创造会感召心中渴求情境的正向情绪 就那么简单。如果你只是朗诵，却没有真正感受那些字句并想像自己正在体验富足和喜悦，那跟大声念诵电话簿没两样。改变人生的能力源自于心中爱的力量。爱将你和你的其他正向情绪连结在一起。爱是情绪燃料的根本来源，所以，接通爱的根源吧！

　　使用命运规画工具

　　拥有使用照明器和转换策略帮助你创造梦想人生的计划很重要，关键在于这份计划可以对你解释某些现象，好让你知道自己何时依计划进行、何时注意力不集中，所以我创造了一件帮助你不致偏离正轨的工具－－“命运规画工具”。每天使用这件工具，你就会看见人生以神秘而奇妙的方式改变。

　　在后续各节里，我会解释“命运规画工具”的各步骤，并在各步骤的末端加上范例，让你看到该填入哪些项目（此范例来自准备开创新事业，但是还不知道该开创什么事业的某人）。你也可以下载空白的“命运规画工具”，可以将这份PDF文件列印出来，你也可以申请使用“命运规画工具”的电子邮件提示（www.yourdestinyswitch.com）。

　　无论你使用的是哪一种版本的“命运规画工具”，务必确定，不管去哪里都要能随身携带。如果你必须出门旅行或离开电脑好长一段时间，你也要惦记著每天都能够填写一页命运规画工具。仔细想想，在你每天的生活中，如何使用这件工具最方便，以及准备面对意外的挑战。当时间非常有限的时候，你会想要简化一些例行公事，但是最好每天务必练习你的照明器。照明器其实不会占掉许多时间，而且许多照明器在任何地方都可以使用。

　　在早晨尚未开始其他日常活动之前，先将操作“命运规画工具”当作第一件事，立刻为自己的一天定调。夜晚，你可以将注意力放在觉察一整天所做的抉择，并承诺明天要做得更好。此外，你可以当下决定要觉得感恩、复习你的“目标卡”、朗诵你的“肯定句”，等等。然后检查清单上的所有项目，再上床睡觉。

　　在本书〈附录〉，你会找到一份提示，列举一周早晚必须做到的事项，目的是为了让你照表执行。请注意，你每天都会使用你的命运开关，也就是说，你会记录四大关键情绪的等级。记得要注意你的感觉，这样才能够选择转换成更伟大的正向情绪。每当想到转换成更大的正向情绪时，请使用其中一件你绝对可以随身携带的照明器（大部分照明器都可以随身携带）。每次出现必须转换情绪的情况时，你就可以立即创造一种正向的情绪，开始吧！

　　步骤1：选择你要操作的照明器

　　请复习第八章介绍过的照明器，并决定第一周你每天想操作哪些照明器。有些照明器比较耗时，或者需要更大的规画，举例来说，“梦想人生的体验”要有某些先见之明，因为你必须确定使用这件照明器时不会有人打扰，或是你得先记录你的“强力人生脚本”并把脚本写出来才能使用。你愈快创造自己的照明器，就愈快拥有一套完整的工具箱。此外还要记得，你每周都可以选择一套不同的照明器来操作。

　　一周开始时，请打开你的“命运规画工具”，圈出接下来七天计划使用的照明器。每天结束时，你会核对真正操作过的照明器。如果你发现自己的情绪开始往下滑，而且并没有全部使用自己挑选的照明器，那么请马上试用你的照明器吧！毕竟，今日事总不好拖延到明天！

　　步骤2：将注意力放在四大关键情绪上

　　一旦你决定你的四大关键情绪，以达成人生更大的目标，就要将这些关键情绪写入命运规画工具中“命运开关”的空白区。你可以使用本书探讨过的任何情绪，或者你可以将注意力放在其他情绪上。你的选择有赖于你的目标和特别挑战是什么而定。

　　每晚上床休息前，请量测四大情绪的等级，然后将它们记录在你的“命运开关”上。隔天早晨，检视你前一天的“命运开关”。如果四大关键情绪的等级很高，就要好好保持这一切。如果四大关键情绪的等级很低，或者你觉得自己可以将这些情绪的等级调高些，那么请发誓在隔天晚上重新检视自己的“命运开关”时，可以能够提高四大关键情绪的等级。

　　步骤3：记录你的感恩时刻

　　当你感恩自己拥有的一切时，就会替你的人生感召来更多的爱和富足。因此每天创造感恩时刻是非常重要的，包括小事和大事。当你下班或放学后看见自己的孩子时，请连结一份感恩之情。当你沿街而下、看见一片特别美丽的云朵时，请怀著感谢之心。如果你经过一群开怀大笑的人，请记得世界上有多少的喜悦，并感恩爱、快乐和一则不错的笑话。自由接案的我能够安排自己的交通时间，以便尽可能避开尖峰时段，但是偶尔我也会陷在车阵里。遇到这种情形，我会感恩有这个机会花时间聆听我那振奋情绪的“强力人生脚本”。我感恩自己那辆可靠、卓越的汽车，也感恩自己的健康、财富和独立自主。

　　要创造感恩时刻的方法之一是：感谢上帝或宇宙赐给你目前拥有的一切，以及你知道自己“即将”拥有的一切，因为此时此刻，你正在显现这一切。最近在卖房子的过程中，我一直感谢上帝赐给我这栋奇妙的房子，因为它让米修和我都住得安稳。我感谢上帝，希望新屋主会和我一样热爱这栋房子。我不知道那个人会是谁，因为还没有人向我出价，不过我确定现在正有人在为未来的买主呈现这栋奇妙的房子，而我们正在连结彼此。

　　因此，每天记录你的感恩时刻，把它当作“命运规画工具”的一部分。如果你并没有体验到任何感恩的时刻，请你在了解这点后立即创造这些时刻！不过，因为知道必须在夜里进行记录，那么在今天早晨开始时，你就更得记得要创造感恩的时刻。

　　【范例】

　　第一天：整天都忘了感恩！就是现在，我感恩有份即将帮助我示现梦想人生的程序，而且我感谢生命中的爱。

　　第二天：感恩早晨的美味咖啡。感恩餐桌上的食物和我所爱的妻子。感恩我有一辆可靠的汽车，可以在城里到处开，而且感恩我找到了价格合理的汽车保险。感恩我的网际网路技能，让我能够找到不错又便宜的汽车保险。感恩我所有的技能，对我所示现的新工作大有助益。

　　第三天：感恩我的富足、信心、自信、健康和毅力。

　　第四天：今天说一段祈祷文两次：“感谢你，上帝，赐给我新工作，使我深深获益，不但薪资不错，而且工时合理，更何况让我有时候可以在户外工作。”我知道一切正在呈现。感恩我的社区，在我寻找工作的过程中，它帮助我走出去。

　　第五天：感恩风狂雨暴的一天，而我督促自己整个晚上坐在电脑前，研究我那崭新的职业生涯。感恩有这样的庇护和安全。

　　第六天：感恩阳光。说一段祈祷文，感谢上帝赐给我伟大的职业生涯。感恩我拥有的技能和创意。

　　第七天：感恩有感冒药可以缓解感冒的症状。感恩出去帮我买药且安慰我的妻子。针对目前正展现的绝佳职业生涯，花时间说出我的感恩祈祷文。

　　步骤4：记录创造正向情绪所造就的结果

　　步骤4和5是使用“命运规画工具”时我最喜爱的两个步骤，因为这两个步骤会透过操作你的命运开关，以及平衡你的情绪突显出你所创造的神奇结果。当你完成这两个步骤时，你会了解自己所有的照明器和转换策略效果有多好，因为那是白纸黑字的证据。事实上，我经常喜欢回去看看自己“命运规画工具”中的这两个步骤写了些什么，因为这么做会帮助我清楚地看见我因为选择了正向情绪、而真正在创造自己的命运。

　　每晚都要执行步骤4。请回想白天期间转换成正向情绪时的重点，简短叙述你所做的转换以及结果发生了什么事。举例来说，你的感觉比较好吗？你更有活力吗？不管其间的变化多么微妙，也要把对周遭人的影响记录下来。例如，当你创造耐性时，会使你受挫折的孩子或配偶冷静下来，同时有信心他们会解决自己当下的问题。当你创造喜悦时，你会将微笑带到在电梯里遇见的陌生人面前。别忽略这些神奇的转变时刻。把它们写下来吧！

　　【范例】

　　星期二，我注意自己感到沮丧而无生气，我关掉电视，然后出门散步。我感觉到有些活力、有些希望，而且记得将重点摆在想像名片上写著我心中对事业的期望。我注意到自己没有联系感。我选择和路上遇见的一位庭园设计师交谈，我提到他能够在这样晴朗的天气在户外工作真好。我们聊了一会儿，我觉得自己连结了一位非常喜爱自己工作的人，然后我开始想像我喜欢置身在哪种环境里。我想像有阳光从窗户流泻进来，而不是坐在我现在的那个小隔间里。我体验到那样的感受，因此觉得充满希望和富足。

　　步骤5：记录宇宙回应的时刻

　　每天晚上，把白天看见的任何相关证据（无论证据有多渺小）都记录下来，包括转换成正向情绪及创造整体令人振奋的情绪，这些情绪呈现你心中的渴望，并将光亮照耀在你的人生路径上。和步骤4不同之处在于，你要注意宇宙正在聆听并回应你心中渴望等更细微的线索。

　　仔细注意那些古怪的小“插曲”，那些其实不是插曲，而是你要实现的梦想人生。你可能无意中听到一则重要的资讯或突然想到一个点子，经过进一步探索和了解，发现那是创造心中渴望的关键。你可能会“偶然”遇见另外一个人，他能够帮助你达成目标，或者帮你结识能够帮助你的某人。当有奇妙的事件发生的时候，请把事件记录在你的“命运规画工具”的步骤5下方，并提醒自己，你人生中的所作所为，都是为了让这个情境出现。

　　举例来说，我有一位自由接案的客户，她列了一张自己所有客户的清单，并列出这些人是透过广告来找她，还是听人口耳相传，或者是原本的老客户。如果她觉得自己开始担心是否有足够的工作能够达成财务目标，她就会查看自己的清单，并重新连结自信和富足的感觉。每当有人询问新计划，她不仅会将之加入她的清单，还会把这件事记录在“命运规画工具”的步骤5下方。她了解只要胜任并完整地完成自己的工作（创造热情、好奇和同理心等正向情绪），就会继续带来稳固的客户群。

　　另外还要记得，有时候，宇宙会以非凡且意想不到的方式运作。开放自己，接受宇宙那有创意的方法显现你心中的渴望。你可能觉得寂寞，渴望有个浪漫情人，于是决定参加公园中一场免费的爵士音乐会，目的在帮自己转换成比较正向的情绪。但到了现场你才发现，身边围绕著成双成对的快乐情侣。除了你，每个人似乎都有伴。你理所当然会有负面的感觉，出现妒忌和悲伤的情绪，但你也可以想成这是个找到爱的机会！请体验这些情侣们的喜悦。连结自己心中和谐的感觉，然后微笑－－真正替这些恋人开心。

　　在你四处走走的同时，会传送出一种心灵感应，吸引另外一个快乐的人。对方今晚也许不会出现，但是你创造了这股和谐的能量，让自己变得魅力十足，随时做好准备。当你开心地和并不是你未来伴侣的某人聊天，但是这人却以某种方式将你和一位适当的人选连结在一起。别忘了我的朋友绮丽儿，每次她和那位年长的邻居聊天时，总是散播爱和喜悦，结果这位老妇人的回应是将她那名非常英俊又未婚的儿子送过来借一杯糖！

　　务必确定你睁大了眼睛，寻我透露梦想人生的机会。当你每天操作“命运规画工具”中的步骤4和步骤5，就会发现你创造正向情绪的计划正在发挥效用。

　　我喜爱《托斯卡尼艳阳下》那部电影，剧中黛安．莲恩饰演一位试图创造自己梦想人生的女性，她离开了不忠的丈夫，在义大利度假，冲动地买下了她爱上的一栋乡村别墅。她梦想在别墅里举办婚礼，家中有小孩，还有许多的爱。她的命运之路充满惊奇：一段颇有希望的恋情并没有结果，然后一位老朋友出现在她家门前，这位老朋友遭受到可怕的情绪打击，前来寻求庇护。

　　有一天，她刚好在帮好友主持美丽的婚礼，她了解她已经在自己的别墅里呈现了一场婚礼，就像她期望的那样（婚礼不是“她的”，不过也是一场婚礼）。她望向她的朋友，她的朋友正在和自己的女儿玩耍，而她了解，孩子在自家地板上玩耍的景象也呈现了出来（同样的，小女孩不是她的，但是的确有个孩子）。她看见许多邻居和朋友围绕著她，于是她开始明白自己已经以许多形式找到了伟大的爱。连结到无比幸福感觉的她，开始在自己那间美好的家里四处走动，于是发现了一位单身的帅哥，这人很有兴趣进一步了解她。

　　当你每天拥抱正向情绪、经常选择有信心并培养爱时，就会发生这样的事。你描绘的图像可能和你预期的不一样，但是一定会将你的梦想带到生活中。

　　【范例】

　　宇宙正在引导我并协助我示现心中渴望的徵象，因为：我认识了某人，他从事的工作刚好是我一直考虑从事的，而且他同意和我喝喝咖啡、谈谈这件事。另外一个例子是：当我漫无目的地转换电视频道时，刚好看到一个节目，谈论婴儿潮时代的玩具历史；而这提醒我，我喜欢拥有一份鼓励人觉得快乐、好玩、孩子般天真的工作。我不必屈就于较差的条件。

　　你对自己的承诺

　　我希望你会承诺每天早晚使用你的命运规画工具。请以任何方式修改你的命运规画工具，只要使你更容易将这套工具并入自己的生活里，并让事情变得更有意思。你可以一再重新撰写你的“目标卡”和“强力人生脚本”，修改你的“每日问题”，或者放下某些照明器一阵子，隔一段时间再拿起来使用。其实并没有规则，只要遵守下列两点：（一）在每周的一开始，尽力完成你的命运规画工具，填写你的目标和你的“命运开关”；（二）早晨检视你的“每日目标”，并在每天晚上记录结果。

　　在你操作命运规画工具的过程中，自然会培养出操作照明器并使用转换策略的习惯。你会愈来愈觉知到自己呈现心中渴望的能力。

　　最近，我的几个朋友经过一间由几家设计公司共同布置的样品屋，这是某慈善活动的一部分，目的在筹募乳癌基金。虽然我的朋友们并没有足够的金钱可以买下那栋俯瞰湖泊且有二十二个房间的宅第，也负担不起设计师们摆放在样品屋内的昂贵家具和帘幔，但是他们也没有选择将那栋宅第当作充满（自己永远不可能拥有的）丰富物资的博物馆来体验。如果他们把那栋宅第当作博物馆，势必创造出一种不足且与自己的梦想之家隔离的感觉。在他们走遍这间样品屋的过程中，反倒是连结了拥有及财富的感受，他们向向导请教，评论自己喜爱的每一样东西，彼此讨论自己会做哪些些微的改变，例如：沙发上少一些靠垫、厨房的颜色淡一点儿，等等。

　　女性们全都想像自己住在这间令人愉快的宅第里，她们还想像将这里的布置概念运用在自己家里。其中一位匆匆记下她特别喜欢的涂漆颜色。另外一位决定要在自己家里创造一区能沐浴在阳光下的阅读空间，就像样品屋设计。另外一位也因此得到灵感，要在自家的水槽台周旁创造一片美丽且可移动的挡板。在逛遍房间的过程中，他们创造了好奇心和热情（同时也找到一个有价值的理由协助筹募基金）。离开时，他们感受到连结了自己的梦想之家，而且我知道，他们会在慈悲且有爱心、希望我们能过著梦想人生的宇宙协助下，示现心中的渴望。

　　你也可以开始连结你的想像力、信心和喜悦，替自己创造爱和灵感，并将这些奇妙的正向情绪散播给你周遭的每一个人，从你最好的朋友到送信的邮差。当你记录著自己正踏在通往梦想路途的证据、并掌控著自己的命运开关时，你会动力十足，为自己依照程序行事。我知道你会做到的！

　　附 录

　　命运规画工具一周查核表

　　（你可以从www.yourdestinyswitch.com下载空白的一个月命运规画工具PDF档。）

　　.第一天，早晨：挑选出四大关键情绪，并将这四大情绪记录在你的命运规画工具中。确定你的照明器就在手边，随时可以使用。本周选择其中几件照明器来练习，然后立即开始使用这些照明器。

　　.第一天，白天：只要想到，就操作你的照明器和转换策略。保持正向的情绪。

　　.第一天，晚上：继续使用你的照明器。在命运规画工具中填入可以填写的部分，然后利用这个机会完成你忘记的事项（例如检阅你的“任务声明”或创造感恩时刻）。回顾当天写下的东西。体验喜悦和自爱的感觉。承诺自己明天如果没有办法创造更多，也要创造一样多的正向情绪。

　　.第二至七天，早晨：使用你为本周挑选的照明器。