



就这样 心想事成

沈诱冰 > 著

在生活中与潜意识沟通

乐嘉 推荐阅读

中国友谊出版公司

就这样 心想事成

在生活中与潜意识沟通

沈诱冰 > 著

图书在版编目 (CIP) 数据

就这样心想事成：在生活中与潜意识沟通 / 沈诱冰
著. -- 北京：中国友谊出版公司, 2015.9

ISBN 978-7-5057-3594-1

I. ①就… II. ①沈… III. ①下意识 - 通俗读物
IV. ①B842.7-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第214932号

书名	就这样心想事成：在生活中与潜意识沟通
作者	沈诱冰
出版	中国友谊出版公司
发行	中国友谊出版公司
经销	北京时代华语图书股份有限公司 010-83670231
印刷	北京盛源印刷有限公司
规格	880 × 1230 毫米 32 开 7.5 印张 134 千字
版次	2016 年 1 月第 1 版
印次	2016 年 1 月第 1 次印刷
书号	ISBN 978-7-5057-3594-1
定价	38.00 元
地址	北京市朝阳区西坝河南里 17-1 号楼
邮编	100028
电话	(010) 64668676

读自己

没有什么比读懂自己更重要

一直以来，我想当然地认为，在任何情况下，年龄和学识必然成正比。而冰冰，这样一个善于和潜意识对话的年轻女孩，打碎了我曾经的“想当然”。

这本书不仅让我重新检视自己的潜能到底发挥了多少，更重要的是，让我知道——世上除了埋头苦干，还有一种人人都可掌握的、随时激发自我潜意识的方法，让你的不可能变成可能。

——乐嘉

序

相信很多人都曾有过这样一种幻想：想象着自己拥有超能力，想象着自己轻轻挥动着手指就能将敌人击倒，或者想象着自己摇身一转便消失不见，又或者想象着自己临空腾起，像神仙一样可以在空中自由翱翔，俯视着大地上众多美妙的场景。

当然，有这样的幻想，跟我们从小看的神话故事，还有长大后看的武侠小说、武侠电影，乃至好莱坞主打的科幻大片等有关。说实话，进行这样的幻想是让人内心感到非常舒畅的，而且我相信，很多人在自己的睡梦中也梦见过各种神奇的场景，醒来后会萌发一种世间多么奇妙、人生多么美好的感叹。

再奇特的幻想，再精彩的武侠剧情，再刺激的科幻场景，其实都来自同一个地方。

没错，这个地方就是我们的大脑。而大脑中最富潜能的地方，当属潜意识了。在人类历史上，潜意识从未停止过给人类带来惊喜和创新。

在2014年年末上映的那部法国导演吕克·贝松执导的科幻大片《超体》里，女主角斯嘉丽·约翰逊所饰演的露西，因一种奇异毒品不小心侵入身体，她的潜能充分迸发，让我们领略了什么叫无所不能。很多人都会想，如果我们完全开发出潜意识中蕴含的潜能，我们岂不无所不能了吗？在现实生活中，我们该怎样使用潜意识中的能量呢？我们真的可以做到无所不能吗？

关于这个问题，我要说，也许潜意识无法让你无所不能，但至少可以让你做到更容易达成愿望，心想事成——只要你用对方法，真正学会在生活中与潜意识沟通。

我写这本书的初衷，就是想分享我们可以通过与潜意识沟通来达成愿望这一事实。从我认识潜意识，到可以开发它，一直到现在我可以将潜意识的力量不断实践于我生活的各个方面，过程中有很多挫折，但给我更多的是惊喜。

我把我与潜意识共处的心得书写成书，是为了进一步帮助自己，更是希望以此书来帮助更多的人解决生活中的困扰和难题。我坚信，只要你看完了这本书，只要你能够吸取书中的精华，你一定可以像我一样在生活中取得飞跃性进步。

从小到大，我的大脑总是会蹦出各种奇奇怪怪的想法。从上小学，一直到高中毕业，我总是不按照常理“出牌”，我总是让爸妈头疼，甚至让他们觉得把我生出来是个错误。学生时期的我，很少得到爸妈以及老师的肯定，要强的个性也使我不愿意服从来自四面八方的教导，但这并不妨碍我常常怀疑自己的能力。那时候的我，表面很自信，内心却很自卑，成绩不优秀，生活过得一塌糊涂。最近五年，我的生活发生了翻天覆地的变化。这跟我的认知以及所经历的事是息息相关的。

我要感谢我曾经所经历的那些事情，鉴于过往，才让我有机会认识到我自己大脑里蕴藏着巨大的力量。

至于在我身上发生了什么样的故事，在后面的章节中，我会陆续提到。

这本书，是我这两年不断思考的心血结晶。我想寻找和帮助一些志同道合的朋友，在解决问题的同时，我们一起进步，一起驾驭潜意识，最终能掌控自己，以及掌控自己的人生。

我希望可以用通俗易懂的语言，让所有人有兴趣去发现、去认识、去开发利用蕴藏在我们潜意识中的潜在力量，也希望所有人看完此书之后，能够将去发现、去认识、去开发利用这股力量的精神传递

下去，造福更多的人。

最后，请你拿出笔来，将下面符合你当前生活状态和心理状态的信息勾画一下。在看完这本书之后，再回头想想这些问题。当然，如果你能一边阅读，一边自我对照，想必会事半功倍。

我每天都觉得打不起精神
我缺少自信
我精神面貌不佳
我皮肤很差
我身体老是出现各种小毛病
我总是很忧郁
我看问题总是很极端
我身材不好
减肥对我来说真的很困难
我总是觉得自身缺乏魅力
我找不到理想的对象
我一点也不享受现在的工作
我的生活一团糟
我的朋友少得可怜
我每天都顶着压力生活
我很急躁
我总是长雀斑
无论我怎么吃都胖不起来
我收入很低

我买不起房也买不起车
我下决心做一件事老是失败
我正在衰老
我总是前记后忘
我太在意别人的眼光
我总是爱撒谎
我看不到自己的价值在哪里
我的恋爱（婚姻）情况一团糟
我总是很多疑
我有轻微的精神问题
我身体很差
我尝试很多方法改善自己却达不到理想的效果
我总做明知对自己不好的事情
我无法改正自己身上的毛病
我自己当老板感觉太难
升职加薪对我来说很困难
我总是找不到人生的出口
我觉得自己很笨
我口才很差

我唱歌难听

我不会跳舞

学好一门外语对我来说比登天还难

我长相太丑陋

我性格太孤僻

我总是不能抓住机会

我缺少耐性

我每天被各种负面新闻吓到

我看不到美好的生活

我不相信爱情

没有人喜欢我

我总是一次次相亲失败

我的爱情总是不能修成正果

我患上了不治之症

我的孩子总是让我头疼

我不知道自己的价值在哪里

我不知道自己的魅力在哪里

根本没有什么人关注我

.....

Contents

就 这样 心 想 事 成 目 录

序 / 1

第一章 你是否真正了解自己

我们每个人都不可能用十年前的自己去定义现在的自己。这就需要
我们不断用心去观察自己，挖掘自己潜意识里的信息。很多人活到
很大年纪，也没有真正做到了解自己。

- 1 从了解自己的潜意识开始 / 003
- 2 潜意识里的信息帮你看清自己 / 009
- 3 梦境是了解自己的一个途径 / 012
- 4 你了解你的每一次放弃吗 / 016
- 5 让愿望在大脑中再次清晰起来 / 020
- 6 请你学会感恩 / 024

第二章 你随身携带着精神武器

潜意识不仅会作用于你的行动，它的神奇之处在于可以作用于你身体的每一条神经。你可以用它实现健康，可以用它实现美丽，但前提是你坚信，且毫不怀疑。

- 1 不用怀疑，每个人都有这个武器 / 029
- 2 了解武器，先了解工作原理 / 042
- 3 谁是精神武器的好朋友 / 049

第三章 没有人可以算你的命

当你在向别人倾诉自己命苦时，请你想一想，你是不是在大部分的时间里都在说一些消极的话，是不是基本都是在否定自己，在抱怨自己？如果是这样，不要说你天生命苦，而是你自己让自己的命越来越苦。

- 1 命运真是天注定吗 / 057
- 2 算命先生的伎俩 / 062
- 3 命运永远由你自己主宰 / 067

第四章 快乐如此简单

每个人都是独一无二的。你既然能到这个世上来，那么你对这个世界就是有一定的价值的。每个人身上都有属于自己的闪光点，你的日子即使过得很惨很悲哀，一样能找出属于自己的开心，找到属于自己的骄傲。

- 1 开心才是王道 / 075
- 2 快速释放压力 / 081
- 3 你能快速走出悲痛吗 / 085
- 4 情绪不佳时，会做让自己后悔的决定 / 087

第五章 拥有美丽容颜

很多人用同一种护肤品，有的人会认为自己淘到了宝，自己的皮肤开始越变越好；有的人用了，看不出任何效果。产品是相同的，不同的是使用者。

- 1 美丽起来，刻不容缓 / 095
- 2 每天寻找自己的美，下一个女神就是你 / 107
- 3 好身材是这样打造的 / 113

第六章 告别疾病

每天与潜意识对话，做自己开心的事情。如果你生病了，不要老是把注意力集中在你生病这件事上，要让自己忘记自己正在生病这个事实，只要你慢慢忘记了自己是个病人，你的潜意识里就不会有“我是个病人”这样的信息，你就会好起来。

- 1 吃药时，别老想着副作用 / 123
- 2 利用潜意识的力量治病 / 129
- 3 激活免疫系统，无病一身轻 / 135
- 4 从此拥有健康的体魄 / 139

第七章 创造事业高峰

当你越来越享受你当下所从事的工作以后，你的潜意识会促使你迸发出巨大的能量，你在这个领域自然就会发光发亮，而高收入就真的只是顺带的事了。

- 1 给自己一个正确的定位 / 147
- 2 你的潜能难以估量 / 155
- 3 教育后代是一生的事业 / 159
- 4 每个孩子都了不起 / 164

第八章 收获完美的爱情

当你在找对象时，你常常会在心里列出自己心仪对象的几个特点。可是，你最终找到的对象往往根本不在你自己所定义的条件框框里，更有意思的是，你自己所找的对象有时和你心仪的对象完全相反。

1 连自己都不欣赏，谁还会欣赏你 / 175

2 你吸引他（她）吗 / 181

3 单调的生活将爱情推进坟墓 / 188

结束语 / 193

附录 一问一答 / 196