

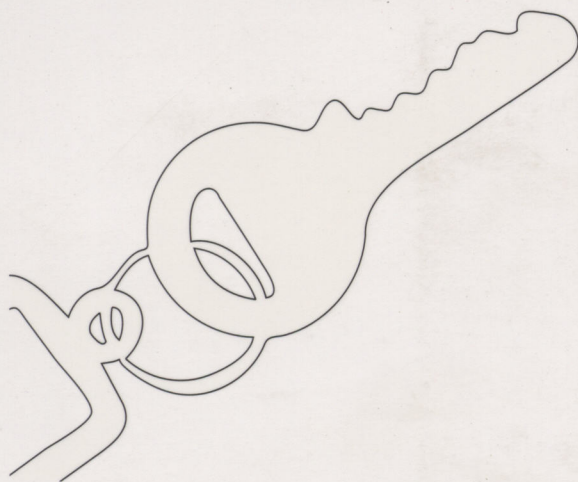


The Key

[美] 乔·瓦伊塔尔 (Joe Vitale) 著 贺亚丽 译
上帝总是站在你的身后，他说：“你一定能做到，不要怕！”

不要怀疑自己

每个人的心灵都有枷锁，打开它吧！



4-49
02

東方出版社

The Key

[美] 乔·瓦伊塔尔 (Joe Vitale) 著 贺亚丽 译
上帝总是站在你的身后，他说：“你一定能做到，不要怕！”

不要怀疑自己

每个人的心灵都有枷锁，打开它吧！

8

東方出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

不要怀疑自己/ (美) 瓦伊塔尔 著; 贺亚丽 译. —2 版. —北京: 东方出版社, 2010
书名原文: The key: The missing secret for attracting anything you want
ISBN 978-7-5060-3807-2

I. 不… II. ①瓦… ②贺… III. 成功心理学—通俗读物 IV. B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 014670 号

Joe Vitale: The key: The missing secret for attracting anything you want
— ISBN: 0470180765

Copyright © 2006 by Hypnotic Marketing, Inc. Published by John Wiley & Sons, Inc.

Simplified Chinese Translation Copyright © 2008 by Oriental Press.

All Rights Reserved.

This translation published under license.

本书中文简体字版由 John Wiley & Sons 公司授权出版
中文简体字版专有权属东方出版社
著作权合同登记号 图字: 01-2008-3759 号

不要怀疑自己

- 作 者 [美] 乔·瓦伊塔尔
译 者 贺亚丽
责任编辑 姬利 曹晔晔
出 版 东方出版社
发 行 东方出版社 东方音像电子出版社
地 址 北京市东城区朝阳门内大街 166 号
邮政编码 100706
印 刷 北京智力达印刷有限公司
版 次 2009 年 1 月第 1 版
2010 年 4 月第 2 版
印 次 2009 年 1 月第 1 次印刷
2010 年 4 月第 2 次印刷
开 本 710 毫米×1000 毫米 1/16
印 张 12.625
字 数 122 千字
书 号 ISBN 978-7-5060-3807-2
定 价 29.00 元
发行电话 (010) 65257256 65245857 65276861
团购电话 (010) 65273937

版权所有, 违者必究 本书观点并不代表本社立场
如有印装质量问题, 请拨打电话: (010) 65266204

作者简介

乔·瓦伊塔尔

世界知名的催眠营销专家和心灵导师。由于其将思维精神和市场敏锐性成功地结合在一起，故被称为“互联网导师”。

他的多部著作荣登亚马逊畅销书排行榜，其中包括：《诱人因素：创造财富的五个简单步骤》、《历史上最伟大的赚钱秘密》、《催眠写作》等。

序 言

你可以想象一下，在你的面前横着一把很大的锁。这个锁相当得结实牢固，很难打开。然而正是这把锁，把你关在了自己不想久留的地方。但是，隐隐约约中，脑海里总有个声音会对你说：“你能打开这把锁。到那个时候，你又可以在天空中自由地翱翔了；你的梦想很快就能实现了。”你希望自己可以居住在梦想中的家园里，可以无拘无束地享受生活的乐趣；你希望自己可以在事业中大展拳脚，丰衣足食，过自己想要的生活，并能够对社会做出一定的贡献。

但是，这是一把坚固的锁。在被打开之前，它已经把人们关在了一个心灵的监牢里。这个监牢终日伸手不见五指，被禁锢的人们毫无权利可言；它无情地扼杀了人们美好的梦想，让那些睿智、博爱、有抱负的人们终日萎靡不振。它——确实是一把强大有力的锁。你能看见它吗？

我相信你可以的！

它就是存在于人们心灵中的枷锁。

你现在正在阅读的这本书就是打开这个枷锁的一把钥匙。乔·瓦伊塔尔（Joe Vitale）将会为你展现一个充满一切可能的美好世界。这本书将为你解答“为什么我不够富有”、“我应该得到更多”之类的疑惑。本书还将为你提供 10 个非常实用的法

则，让你永远不再受心灵枷锁的禁锢之苦。真金不怕火炼，我相信你会发现这些法则的价值。

如果你在寻找一本能够引发奇迹的图书，或者说，如果你想提升自己的思想意识，那么本书就是你最理想的选择。请慢慢品味它吧！

在过去的40年里，我曾帮助过无数的人们和企业打开了那把神秘的心锁。我也曾阅读过大量的、有关这方面的著述，并坚持研究“为什么我们这样做，而不是那样做”这样的课题。40多年以来，我始终坚持不懈，风雨无阻。当然，我想说的是，这本书定能够成为你的良师益友，绝对值得你去仔细研读。

你也知道，我了解乔·瓦伊塔尔。我认识乔的时候，他正开始致力于寻找这把神秘的钥匙。众望所归，我欣喜地发现，乔最终找到了他想要的东西。我亲眼见证了他的生活发生了巨大的变化。让人惊喜的是，乔把他的每一个发现都详细地呈现给大家。正如伟大的天文学家一样，乔把自己前进的轨迹都完整地记录下来，供世人一起分享。那些觉得自己可能遭受心灵枷锁禁锢的人们会发现，这本书正是他们所需要的。

乔是一位备受尊敬的人民教师，他会引导你去发掘自己最大的潜力。我是乔的忠实读者，他所有的著作我都看过。而本书，则让乔到达了事业的巅峰。乔书写的文字总是十分通俗易懂，他总是善于把复杂的问题通过简单的文字表达出来。尤为重要的是，他提出的方法总是简单方便，实用有效。乔会时不时地刺激你的思想，这也是他一贯的作风。他会让你独立思考，让你开怀大笑，甚至可能会让你痛哭不已。

不管怎样，乔会让你最终克服困难，打开心灵的枷锁，走向自由和成功。

尽情享用这本书吧，我可以保证，读完本书之后，那些奇异非凡的事情就会不断地发生在你的身上。

本书之所以会为你开启一个美丽的新世界，是因为它本身就是一把钥匙。

《你天生就是富翁》的作者

鲍勃·普罗克特

乐观主义者的信条

你必须对自己承诺：

足够坚强，不让任何事情干扰我平静的心情。

对遇到的每一个人，都宣扬健康、快乐和幸运等积极的情绪。

让每一位朋友都觉得自己对他人很重要。

看到每件事情充满阳光的一面，让乐观主义成为现实。

谋划最美好的事情，为了最美好的事情而努力工作。

就像坚信自己能够成功一样，对他人的成功也要抱有信心。

忘记过去的失败，盼望未来的成功。

显露出最美丽的表情，对遇到的每一个人都报以微笑。

花费足够的时间让自己取得进步，不去批评他人。

用快乐来面对各种烦恼——忧虑、怒气和恐惧。

用伟大的行动而不是大话向全世界宣布：我可以做得更好！

要坚信只要竭尽全力，全世界都会支持我。

说明：

1912年，克里斯琴·D·拉森（Christian D. Larson）出版了《怎样运用你的力量》一书。在这本著作中，他首次提出了上述观点。这些观点至今仍被世界乐观主义者所使用，这些乐观主义者旨在让世界产生积极的变化。

目 录

序 言 / 1

乐观主义者的信条 / 4

第一章 钥 匙

第一节 消失的秘密 / 003

遇到了难题 / 004

找到出口 / 006

获得自由 / 007

第二节 钥 匙 / 008

潜意识与显意识 / 008

反计划 / 010

第三节 上帝是如何运作的 / 011

上帝与你之间的互动 / 012

第四节 吸引力法则 / 015

真理不存在例外 / 015

潜意识决定生活 / 016

第五节 天衣无缝 / 020

巨星也不例外 / 020

万有引力定律 / 022	
第六节 行动总是必要的吗 / 024	
灵感行动 / 024	
是否需要采取行动 / 026	
第七节 如何获得百万美元 / 029	
行动越快，得到越多 / 029	
“三赢”的结果 / 031	
第八节 为什么是物质 / 033	
物质与精神 / 033	
心态是受助的重点 / 034	
第九节 应得的门槛 / 036	
《秘密》中的秘密 / 036	
信念决定一切 / 038	
第十节 期待奇迹 / 040	
独立运用 / 040	
像上帝一样思考 / 041	
想得再大胆一些 / 042	

第二章 理清思绪的方法

第一节 方法一：心存感激 / 047	
感激现有的生活 / 047	
感激是通往成功的通行证 / 050	
知足者常乐 / 051	
激起感激之心 / 052	

第二节 方法二：改变内心的信念 / 054

“自主选择”疗法 / 054

听听曼迪的解释 / 055

与情绪对话 / 058

第三节 方法三：分析内心信念 / 061

挖掘信念 / 061

认知心理学 / 061

第四节 方法四：故事诱惑 / 064

阅读可以帮你释放消极信念 / 064

从目前的信念开始 / 065

增强对生活的控制力 / 072

第五节 方法五：我爱你 / 073

清除记忆 / 074

把问题赶走 / 075

演示操作过程 / 077

只有你和上帝 / 080

第六节 方法六：把问题轻轻拍走 / 080

思想疗法 / 081

布拉德的原文 / 082

第七节 方法七：重视情感的力量 / 086

“内维尔化”是什么 / 086

想象并拥有它们 / 087

控制权在你手中 / 089

第八节 方法八：请原谅 / 090

宽恕的心 / 091

原谅别人 / 092

激进宽恕 / 093

第九节 方法九：倾听身体的语言 / 095

解放身体 / 095

珍妮弗的观点 / 096

第十节 方法十：至关重要的消息 / 105

了解消极情绪 / 105

情绪会带来重要的信息 / 107

第三章 奇迹

第一节 “奇迹训练”项目电话研讨会节选 / 113

第二节 关于金钱方面的建议 / 137

金钱是什么 / 137

“奇迹训练”项目电话研讨会又一节选 / 140

总结 / 143

第三节 什么是“奇迹训练”项目 / 144

求助他人 / 144

相信奇迹会发生 / 145

“奇迹训练”项目成功的原因 / 147

第四节 释放多余的思想或感受 / 151

什么是感受 / 151

为什么要释放感受 / 152

释放自己的情绪 / 153

真我就是快乐和幸福 / 154

如何释放自己的感受	/ 157
第五节 释放的问与答	/ 160
第六节 让情绪获得自由	/ 162
方法一：欢迎感受	/ 162
方法二：投入感受	/ 163
方法三：在精神上增加感受（让感受加倍）	/ 165
方法四：释放想要摆脱某种感受的心理	/ 166
方法五：实践爱	/ 167
方法六：欣赏这些多余的感受，它们就会自然地走开	/ 169
方法七：放开感受	/ 170
方法八：有意识地进行比较	/ 170
方法九：把自己当作天空（大自然能够帮我们回归真我）	/ 172
方法十：让它漂走	/ 173
方法十一：释放针对自己或自身感受的反对意见	/ 174
方法十二：赞同自己	/ 175
方法十三：让它像红气球一样漂走	/ 176
方法十四：让它蒸发	/ 176
方法十五：利用水压阀控制流量	/ 177
方法十六：仅仅释放1%的感受就已经足够了	/ 178
方法十七：用关怀去拥抱它	/ 179

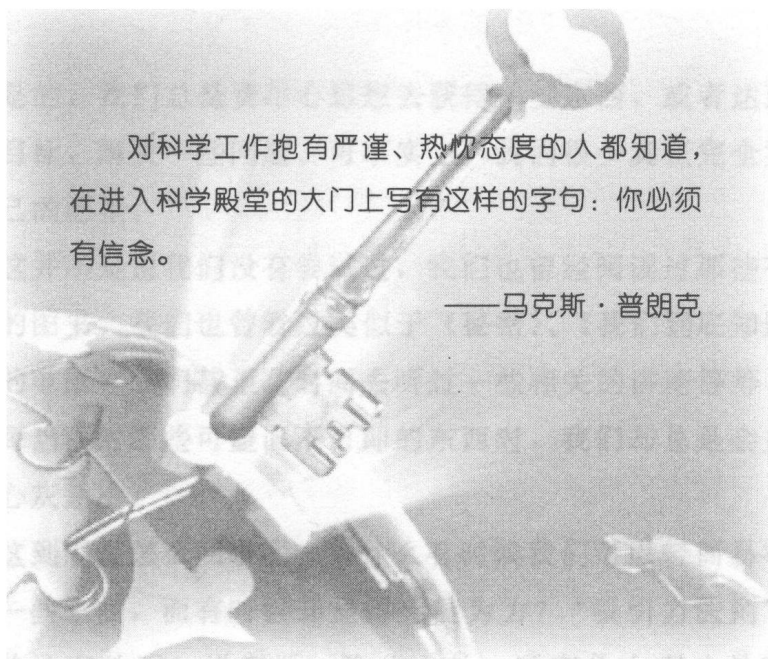
参考书目	/ 181
------	-------

鸣 谢	/ 189
--------	-------

第一章 钥匙

对科学工作抱有严谨、热忱态度的人都知道，
在进入科学殿堂的大门上写有这样的字句：你必须
有信念。

——马克斯·普朗克



第一节 消失的秘密

一个人的信念决定了他对待周围一切事物的态度，就从这点上来说，外在的因素几乎起不到任何的作用。

——戴维·霍金斯，《自我：客观性和主观性的结合》

是的，我们总是费尽心思想去获得一些东西，或者达到一定的目标，解决一些问题。可事实上，我们很少真正完全实现过自己的愿望。

这并不是说我们没有尝试过，我们也曾经阅读过那些有关自助的图书，我们也曾看过类似于《秘密》、《我们到底知道多少》的电影，我们甚至花时间去听过一些相关的讲座等等，然而，每当面对那些可望而不可即的东西时，我们却总是会显得有些心灰意冷。

这到底是怎么回事呢？为什么有时候我们可以轻而易举地得到一些东西，而有时候却显得无能为力？“吸引力法则”是否真的还有效呢？说实话，除此之外，还有什么理论是有效的呢？

到底是什么样的神秘魔力把我们和我们想要的东西这二者之间的吸引力割裂开来的呢？





遇到了难题

我们生命中的每一样东西之所以存在，是因为我们吸引着它们，就像太阳吸引着地球一样。而身边那些不好的东西则也是我们在无意中吸引了它们。既然我们明白了这一精神机理，那么我们就可以改变现状，去吸引我们想要的任何东西了。

当你明白正是自己的信念挡在了你和你想要的东西之间时，那么所谓的奇迹就会出现。比如说：

- 当得知自己的体重超标时，我不禁参加了 6 个健身班，减了 80 磅的体重，到最后，我不仅改变了自己的身体，而且还改变了自己的生活。

- 当脑海中有个声音提醒我应该买辆新车的时候，我立刻就跑去看了 12 款新车型，其中包括两款宝马、一款名为 Francine 的豪华跑车以及帕诺兹的敞篷跑车 Esperante GTLM。

- 当明白自己体内那些有可能危及生命的淋巴肿瘤是怎么得来的时候，我立即就采取了相应的诊疗措施，并消除了这些安全隐患。

- 当明白自己为什么在无家可归的困境下，仍然可以顽强地挣扎着写作，并能够成为一名作家时，我开拓了网络写作的创作方式。最终，我成为了一名拥有 30 多部畅销作品的作家，并出演了热门电影《秘密》中的一个角色。

