

吸引系列丛书

暗示

李胜杰 ◎ 著

神奇的暗示吸引法则

一个改变千万人命运的秘密法则
一套简单运用的暗示工具

心灵导师 张德芬 李 践 刘景斓 李 强 倾情推荐

再度掀起《吸引》深度运用的热潮

北京工业大学出版社

吸引系列丛书

暗示

李洪杰 著

北京工业大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

暗示 / 李胜杰著. —北京: 北京工业大学出版社,
2013.4

(吸引系列丛书)

ISBN 978-7-5639-3433-1

I. ①暗… II. ①李… III. ①成功心理—通俗读物
IV. ①B842.7-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第033508号

暗 示

著 者: 李胜杰

责任编辑: 陶国庆

封面设计: 大象设计

出版发行: 北京工业大学出版社

(北京市朝阳区平乐园100号 100124)

010-67391722 (传真) bgdcbs@sina.com

出 版 人: 郝 勇

经销单位: 全国各地新华书店

承印单位: 三河市九洲财鑫印刷有限公司

开 本: 787 mm×1092 mm 1/16

印 张: 16.5

字 数: 242千字

版 次: 2013年4月第1版

印 次: 2013年4月第1次印刷

标准书号: ISBN 978-7-5639-3433-1

定 价: 32.00元

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题, 请寄本社发行部调换 010-67391106)



一切的财富来源于心灵的富有！

——心灵财富创始人 李胜杰



李胜杰与《不抱怨的世界》作者威尔·鲍温交流



李胜杰与乔·吉拉德同台演讲



李胜杰与安东尼·罗宾（中）和李阳（右）在一起



李胜杰与著名演讲家李燕杰先生交流



李胜杰与阿里巴巴集团主席马云交流



李胜杰与蒙牛集团创始人牛根生交流

总 序

每一个人的内心都渴望着幸福与成功，希望自己能够梦想成真，然而很多人却因找不到开发自身潜能的方法，只能安于现状。其实，每一个人身上都有着强大的能量，因为每一个人自身就是宇宙中吸引力最强的磁铁，在人们的心中有着比世界上任何东西都更强大的吸引力，这无法估量的吸引力正是引导人们走向成功的巨大力量。

梦想，是每一个人心底最美好的向往，只是人们在追寻梦想的旅途上往往忘记了对自我的探索。在十几年的培训生涯中，我接触了各种各样的学员，这使我更加坚信人们内在的心灵力量。每一个人身上都隐藏着秘密的巨大力量，只要我们学会运用开发潜能的吸引力法则，将自身隐藏着的秘密力量充分地发挥出来，它就可以给我们的生活带来更多的活力，增强自己的气场、身心的能量和磁场，让自己获得健康、幸福和喜悦。

我从事培训工作多年，曾于2001年出版了《心灵财富训练》一书，该书对潜意识等吸引法则理论有较多的阐述，受到大众的欢迎。随着《秘密》一书在中国流行起来，众多读者对吸引力法则有了更多的认知。之后，很多读者和学员不断地与我交流有关吸引法则的看法。从2010年，我开始重新审视吸引法则，总结多年的教学经验，结合当前众多先进理念、思想和科学依据，开始创作这套“吸引系列丛书”。

2012年3月，《吸引》出版面世。该书一经出版，即受到广大读者的热烈欢迎。“吸引系列丛书”包括《潜意识》《暗示》《冥想》《催眠》《静心》《幸福》六本图书。《吸引》是这套丛书中总结性的读本，后面的系列图书是《吸引》的详尽解读。它们既各成一体，又互为补充，从而构成一个完整的吸引法则体系，成为一套提供了全面解读吸引法则的专

业工具书。

我创作“吸引系列丛书”的最终目的是帮助人们心想事成，实现生命的转变。这套丛书包括潜意识法则、暗示法则、冥想法则、催眠法则、静心法则、幸福法则等方面的内容，每本书中都提供了切实有效的21天实践练习，以帮助读者实践内在的想法。希望这套丛书能帮助你改善人际关系，改善健康，增加财富和幸福感，为你带来幸福、愉悦以及内心的宁静。无论你是谁，无论你身在何处，无论你面对何种境遇，通过各项目的21天实践练习，相信你将有所改变。

人的财富与其内在相一致。内在的富足是外在富足的源泉，一切财富来源于心灵的富有。我真切地希望通过“吸引系列丛书”，能把一套简单有效的方法奉献给更多的追求梦想的朋友，给大家提供更多有价值的工具和方法，帮助更多的朋友实现自己的梦想。

在学习的过程中，大家遇到什么样的问题，或者是有什么样的想法，可以与我互动。欢迎大家给我提供更好的意见或建议。

李胜杰

2012年11月于北京

前 言

在培训过程中经常有学员问我：“为什么我没能达到理想的效果呢？”“是不是我注定就是这样了？”“我觉得我不会有所改变了。”……这些语言就是一种自我暗示。

暗示，这个一直在被心理学家研究的名词早已被更多的人所熟知。然而，通常人们所理解的暗示，似乎更多地来源于他人给自己的心理暗示，比如：“你真糟糕！”“你一定能行！”“你聋了吗？说一百遍都记不住！”但是，人们却常常忽略自我暗示的作用。

自我暗示具有积极和消极的两面性。很多人都萌生过成功的念头，可结果却常常被“我能行吗”、“我做不到”、“我不是那样的人”等消极的自我暗示所左右，最终失去行动的决心与毅力，成为人群中被动、平庸的一员。而积极的自我暗示则能够帮助人们肯定自己，充分发掘潜意识的巨大能量，从而塑造一个崭新卓越自我。

“那么，我该怎么实现积极的自我暗示呢？”很多学员这样问我。

在经过了多年的研究与培训之后，我发现，积极的自我暗示并不是被动地、偶然间冒出来的，而是可以通过特定的方法来“修炼”的。我将这些方法的理论知识进行提炼总结，结合国内外经典案例以及我在培训中的亲身经历，将其集结成书，奉献给那些以期通过自我暗示改变自身现状的读者朋友们。

在本书中，我提出了“接纳——预演——重复——对话”的积极暗示法，即通过接纳积极信息、想象预演、简单重复、自我对话的方法来打开心灵之门，发挥潜意识的神奇魔力，帮助人们在社会交往、家庭教育、寻找幸福、守护健康等方面，实现积极、快速的转变。

优化自己的心灵，多去关注并接纳那些积极的信息，屏蔽并拒绝那些消极的信息，让潜意识跟随积极的暗示走出心灵的阴影，释放出巨大的潜能。

想象预演，借助想象力，运用画面与潜意识进行沟通，为自己绘制一幅宏伟的理想蓝图，通过可视化的方法激励自己，最终让梦想成真。

俗话说，“水滴石穿”，可见坚持与重复的力量。积极的自我暗示可以通过简单的重复来实现。重复那些积极的信息，不断地重复，直到潜意识完全相信并遵照你的想法去做。

另外，积极的自我对话是一种简单的暗示方法。经常主动地肯定自己，比如：“我是一个自信勇敢的人。”“在我所从事的专业领域，我是出类拔萃的。”“我一定能成功！”这样的赞美与肯定有助于提升自己的自信心。

当你有一天蓦然发现，自己已经打通了人脉关卡、稳固了健康之树、打开了财富大门，你或许会讶异：成功原来真的触手可及。而这一切都是积极的自我暗示所释放出的魔力。

本书一改以往传统教条式的述说方式，运用桑普与吸引大师对话的故事情节，将艰涩的知识用通俗、活泼的语言表述出来，并结合21天的实践训练，让读者看着自己实现积极的转变，开启人生的新旅程。

一切财富来源于心灵的富有。成功是从心灵开始，从积极的自我暗示开始的。如果你要成为一个生活的强者，你就应该立即行动起来，像桑普一样塑造生命的奇迹！

目 录

引 子 桑普成功的密钥 / 1

课程篇 吸引大师的十堂自我暗示课 / 7

- 第一课 打开密钥，自我暗示造就你的人生 / 9
- 第二课 找寻自我，暗示的神奇魔力来自哪里 / 29
- 第三课 优化心灵，接收正面的积极的自我暗示 / 49
- 第四课 想得瓜先种瓜：“想象预演”式自我暗示 / 67
- 第五课 自我暗示的成功，来自于简单的重复 / 87
- 第六课 积极地自我对话是暗示的基本方法 / 103
- 第七课 以暗示做先导，沟通顺畅无障碍 / 127
- 第八课 通过暗示调节，让快乐和幸福成为自己的伙伴 / 149
- 第九课 好孩子来自有效的暗示 / 167
- 第十课 用暗示守护健康生活的每一天 / 179

实践篇 暗示训练：看着自己将命运改变 / 195

- 训练一 暗示人脉 / 201

暗 示

训练二 暗示健康 / 213

训练三 暗示财富 / 227

训练四 暗示成功 / 239

尾 声 桑普的人生新旅程 / 253

引子 秦晋成功的密钥

吸引大师造就了桑普的成功之路，一样的道理，你的成功之路也同样可以被吸引大师造就。你就相当于我们这个世界上成千上万个桑普中的一员，无论是谁都可以像桑普那样获得成功。坚持自己的梦想，跟着吸引大师学会自我暗示，在暗示的指引下找到心与梦想的交点，你就可以到达成功的彼岸。

忙碌并幸福着的桑普

桑普，一个经历了无数挫折与失败的商人，如今已是功成名就，过着忙碌而幸福的生活。

在繁华都市中的一家豪华五星级酒店的总统套房中，桑普在窗前踱着步，不时地思索着：今天是去楼下的网球场陪重要的官员打球，还是到高尔夫球场去消费他的贵宾卡，抑或是去公司接受众多崇拜者的欣赏和称赞？

他正想着，电话的铃声突然响了。他不想接，因为想好好地享受一下一个人的空间。今天，他给众多秘书放了假，想自己安静一下。可是，手机却响了一遍又一遍，来电的音乐铃声溢满了空荡的房间。他现在真不知是喜还是忧了，或许这就是“幸福的烦恼”吧！现在看来，他的休息计划是要泡汤了。

他接起一个又一个电话，推掉一个又一个应酬，直到中午时分，服务员将他的午餐端到他的专用餐桌上，他才获得了短暂的安宁。吃完午餐，他又应邀与每一个服务员合了影，并为他们签了名，这才长长地舒了一口气。

待一个个服务员躬身退出，他回想着刚刚一个人说的，“桑普先生，能给您服务是我最大的荣幸，我们都很爱您！您是我们很多人的偶像，希望您永远健康快乐！”

这是他近几年经常听到的一句祝福的话。他一边想着，一边陷入沉思。这样的生活，若是放在五年前，他是想都不敢想的……

曾经困惑的桑普

时间回到六年前。

那个时候，桑普刚刚从吸引大师的吸引课堂学成归来。在吸引大师的指导下，他已经慢慢地走出了最初的迷茫，开始改变自己。桑普真的是一个很有天赋的人，带着从吸引大师那里学到的吸引知识，他很快地拥有了自己的第一份事业——一家小小的公司。他的人生似乎好转起来，友情、亲情也都随之被吸引而来。

然而，就在桑普认为一切都将越来越好的时候，命运再次跟他开了一个不小的玩笑。

那是桑普最兴奋的一天，却也是他那一年悲痛的开始。

那天下午，桑普接待了一位非常重要的客户，那是他的电器公司成立以来遇到的第一位带来大批订单的客户。或许是财富来得太突然，或许是桑普被兴奋冲昏了头脑，急于求成的他完全不考虑公司的承受能力和家人的极力反对，就贸然地签下了那份极具诱惑的合约。

几个月后，当客户上门前来提货的时候，桑普还在为一大批未完成的订单手忙脚乱。合同到期，货却没有完成，桑普严重违约了。当对方将一张传票递交到桑普手中的时候，他为此付出了沉重的代价：倾尽心血建立起来的公司被查封，赔偿对方违约金数百万元。

一时间，桑普重新回到了那个落魄失意的起点。之后的一年，桑普一蹶不振，再没信心走下去了。他无助，他困惑：为什么从吸引大师那里学来的只让自己获得了短暂的幸福？为什么自己所期望的并没有全部被吸引而来？自己是不是一个无用的人，没办法拥有幸福？这些问题日夜困扰着他，让他百思不得其解。

整整一年，桑普都在买醉中度过，或许只有酒精能麻痹他痛苦的神经，让他获得暂时的安宁。

这天，桑普在家中喝着闷酒，半醉半醒地抱怨着。

“你看你现在变成什么样子了？醒醒吧！”一声熟悉的高喝犹如黑暗中的一道闪电，瞬间让他清醒了不少。他望向门口，朋友王朝失望地注视着他。桑普似笑非笑地沉默着，他知道王朝已功成名就，各方面都很优秀，自己怎么也比不上他。

当初，他们两个几乎同时创业，一年下来，王朝成功了，而自己却变成了这副样子。

“你来干什么呀？来看我落魄的样子吗？”桑普咆哮着。

“你有没有想过，你为什么会失败？你这样下去还会有什么前途？”王朝哀其不幸，怒其不争，也咆哮起来。

“看来，是让你再相见他的时候了。”王朝说明来意。

“谁呀？我谁都不想见！”桑普宁愿享受封闭，也不想再体验外界的刺激了。

“这个人你再熟悉不过了，他就是吸引大师。”王朝平静地看着他。

“吸引大师？没有必要了，而且我想他也不会高兴看到我现在的样子吧！这一次恐怕连他也帮不了我了。”桑普失落地摇摇头，拒绝了王朝的建议。

“不，你还不知道，吸引大师不只是教人吸引财富与幸福，他还有很多实用的吸引方法，能够帮助人达到自己所期望的生活。其中，暗示就是一个非常实用有效的途径。你现在最需要的，就是好好地去听一听吸引大师的自我暗示课！”王朝耐心地解释道。

“自我暗示？以前从来没有听吸引大师讲起过啊！”桑普说完，陷入沉默。

王朝看着桑普沉默的样子，也没再多说什么，只是静静地打扫起这个满是灰尘和垃圾的房间。桑普默默地看着，心里感受着朋友带来的温暖。

临走时，王朝拍了拍桑普的肩膀，留给他一句话：人生最精彩的就是在困境中浴火重生，你好好想一想，勇敢地站起来吧！

又是一夜未眠。桑普看着桌上与吸引大师的合影，那是一年前他拜别吸引大师时留下的珍贵回忆。当时自己充满了斗志，而吸引大师也对自己寄予了厚望。桑普一边回忆，一边想着朋友的话，犹豫再三后，决定还是再去见见吸引大师。

第二天，桑普走出了家门。门外的阳光一下子刺疼了他的双眼，他已忘记有多久没有见过这样明媚的阳光了。