

世界级心理学大师**韦恩·戴尔**最新力作

正能量

修成手册

Wishes Fulfilled

[美] 韦恩·戴尔 (Wayne W. Dyer) 著
金九菊 译

我们相信什么，世界就是什么

世界级心理学大师**韦恩·戴尔**最新力作

正能量

修成手册

Wishes Fulfilled

[美] 韦恩·戴尔 (Wayne W. Dyer) 著
金九菊 译

我们相信什么，世界就是什么

图书在版编目 (C I P) 数据

正能量修成手册 / (美) 戴尔著 ; 金九菊译. -- 北京 : 中国友谊出版公司, 2013.3
ISBN 978-7-5057-3184-4

I. ①正… II. ①戴… ②金… III. ①成功心理—通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第048413号

著作权合同登记号: 01-2013-1840

WISHES FULFILLED

Copyright ©2012 by Wayne W. Dyer

Originally published in 2012 by Hay House Inc., USA

书名	正能量修成手册
作者	(美) 戴尔 著 金九菊 译
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	北京建泰印刷有限公司
规格	880 × 1230 毫米 32 开 7.25 印张 150 千字
版次	2013 年 4 月第 1 版
印次	2013 年 4 月第 1 次印刷
书号	ISBN 978-7-5057-3184-4
定价	29.80 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

第一部分 正能量的三个层次

第1章 所有改变，都源于对改变的强烈渴望 / 001

“健康、财富、美貌和天赋不是创造出来的；
它们不过是你大脑意识的体现，
即你的观念的体现，
这才是你应该接受并认可的真相。”

——内维尔·戈达德

第2章 与生俱来的创造性能量 / 019

“最初我有种宿命感，就像我的生活是命运安排好的，该有的终会有。
这给了我一种内心的安全感，虽然我永远不能向自己证实这一点，但是
它自会证明给我看。我没有把握，而它掌控了我。”

——卡尔·荣格

第3章 你就是上帝，拥有与上帝同等的创造力 / 033

“尘世上处处是天堂。”

——伊丽莎白·巴雷特·布朗宁

第二部分 创造生命奇迹的正能量

第4章 创造生命奇迹的正能量之一：想象力 / 059

“一个人若能自信地向他梦想的方向进发，努力按照他的想象经营生活，
在平常日子里，他也会与成功不期而遇。”

——亨利·大卫·梭罗

第5章 创造生命奇迹的正能量之二：坚定地生活 / 077

“在他所信的面前，
是那叫死人复活
召唤着将无变为有的上帝。”

——《罗马书》4:17

第6章 创造生命奇迹的正能量之三：感受力 / 093

“你感觉自己是什么样子，你就会成为什么样子。
所以设想你已将愿望握在手中，你的愿望必然会实现。
所以活在自己希望成为的样子，你必将成为那个样子。”

——内维尔·戈达德

第7章 创造生命奇迹的正能量之四：专注力 / 113

“所有的进步，愿望的实现，都取决于你对专注的掌控和集中力。”

——内维尔·戈达德

第8章 创造生命奇迹的正能量之五：潜意识 / 133

“信赖潜意识吧，因为其中隐藏着永生之门。”

——卡里·纪伯伦

第9章 将五种正能量融会贯通 / 155

“所以，建立你自己的世界。一旦你遵照头脑中的纯粹的想法，直面自己的生活，一切自会呈现出其伟大之处。”

——拉尔夫·沃尔多·爱默生

后记 那些一直给予我正能量的心灵导师们 / 203

第一部分

正能量的三个层次

“造物主在每个生物中都植入了他自己的片段，就是与他自己本质相同的灵性；正是因为有了这种灵性，每种生物都能成为一个造物主。这就意味着，人类可以通过思想、意志和性灵的内在努力，获得自身需要滋养愈合的成分，而不是总是被动地等待从外界得到满足。”

——奥如封立姆·米哈伊勒·艾凡豪夫

正能量

Wishes
Fulfilled

第1章

所有改变，都源于对改变的强烈渴望

“健康、财富、美貌和天赋不是创造出来的；
它们不过是你大脑意识的体现，
即你的观念的体现，
这才是你应该接受并认可的真相。”

——内维尔·戈达德

有一个心灵层面的能量，这种能量超越了你习以为常的意识层面。在这种更高层面的心灵意识中，你和每一个生活着的人，都能够随心所欲、创造生命的奇迹。本章将简要介绍相关知识，引领你进入这个王国，在这里你会发现，对于你生活中会出现什么，你比想象中的更有发言权。

在 18 个月相对独立的隐居生活中，我研究这种神奇的能量，通过冥想完完全全地体验它，这种状态超越了“平常”或“正常”的生活，我也开始着手写下它们这项美妙的工作。我亲自见证了我倾注心力的每一个渴望，从头脑中的想法开始，直到它们转变成客观现实的过程。

我并不提倡你记住一个深奥的公式，让公式带你进入一个理论上存在的天堂。生命奇迹是可以实现的，当你下定决心，改变头脑中的自我和恒定的观念时，奇迹就会发生，这也是我在这本书中始终强调的。

我邀请你接受一个关于自身的全新想法。之所以说它是全新的，是因为自从你脱离母体，就一直受文化的制约，这种文化旨在让你满足于一般意识层面上的“正常生活”，通常这就意味着，接受生活赋予你的一切。通过种种方式，你被程式化，你不相信你拥有创造生命

奇迹的智慧和能力。

在开头的这几页里，我会尽量详细阐明我的观点：你可以自行选择自己的意识层面，如果你乐于改变一个普通人的自我观念，并寻找到你渴望实现的所有梦想，你就一定能够做到。在本书中，我将和你一起探索我的一切研究、学习、转化、实践过程，当然，还有创造生命奇迹的力量。而这一切都源于自我观念的转变。

下面我想介绍一下“平凡”和“不平凡”这两个概念。

平凡，顾名思义就是普通。即按照你的文化和家庭的要求去行事。这就意味着，你应该适应环境，努力学习，遵纪守法，履行义务，填各种应填写的表格，按规定纳税，按时上班，像每一位守法的公民一样，做应该做的事；然后你退休了，含饴弄孙，寿终正寝。我想说的是，这种方式无可厚非，甚至相当完美。如果你完全接受这种生活方式，你无需阅读本书。

不平凡则包含了平凡的一大部分，毕竟我们都生活在这样一个物质世界里。我们要填写各种表格，要遵守各种规则，要纳税，要履行家庭责任。但不平凡的意识却与你的灵魂紧密相关，这种能量看不见，无穷尽，在你的背后关注着你，并洞悉你平凡自我的所作所为。

你心灵深处的理想和灵魂的渴望是一种无限的正能量，它不依赖于更广博的知识。它不在意比较，无意于输赢，不介意是否拥有，甚至不在乎是否快乐。心灵深处的理想在于广阔的空间，空间扩大，趋于无限宽广，而它亟需的只是扩展、延伸并拥抱无限的自由。为什么这么说？因为心灵本身是无限宽广的。它不受任何约束和限制，抗拒

着一切束缚，当你试图用规矩和义务将它禁锢的时候，它异常痛苦。

看不见的自我是非凡的，因为它是无限心灵能量的一部分。你熟知的那部分自有其伟大之处，但却因为自我的膨胀和消除一切束缚的想法而被搅扰得不得安宁，而这些正是我在《正能量修成手册》这本书里将要阐释的。这是在心灵能量的驱使下产生的新的自我意识。

那么就让我们来看一看这种想法，并检验一下，为了让你的自我意识跟你的生活和谐相处，你应该怎么做，还有在实现所有理性或感性的梦想和愿望的方式中，你应该扮演的强大角色。

你相信什么，你就是什么

对自己来一个是非测试，你就会明确地说：对，我就是这样的。这就是信仰，就是你用来创造今天的自己的原料。

简而言之，你的自我概念就是你相信的一切。正是你相信的关于自己的一切使你处于现在的位置，生活在当下的每一天，也就是说“你相信什么，你的世界就是什么”。你对自己的信仰就像食谱中的原料，形成了你的自我概念。那些原料或信仰可分为两种：外在自我和内在自我。

外在自我

你认为自己实际拥有的能力，就是这个“食谱”的原料。另外，也许你会认同，聪明才智也是“外在自我”的必备部分。你也许聪明，但算不得天才，只能说更熟知一些领域的问题，例如技术知识。也许你还拥有一点写作能力，不过却发现与写诗相比，算数来得更轻松些。你可能还会觉得自己成熟老练，在某些领域聪明能干，而在另外一些方面则无能为力或有所欠缺。很可能当你还是个小学生的時候，你已

经知道自己有多聪明了，并将这种认知一直延续下来。

“外在自我”包括你认为自己拥有的先天和后天的才智和能力。你认为自己聪慧还是笨拙，协调能力、运动能力、音乐和艺术天分如何，这些都是自我认知清单的一部分。

“外在自我”包括你如何看待自己与健康的关系：对于各种类型的疾病，你是具有免疫力，还是易受感染。你知道自己是否会沉迷于诸如糖、咖啡因、脂肪、肉、奶制品之类的东西。你也知道诸如此类的问题：自己是否容易患上感冒，体重是不是很容易就会增加，会不会精神萎靡不振，是不是需要更多的睡眠。

关键是，“外在自我”基本包括了你认为自身具备或不具备的一切能力。对自己来一个是非测试，你就会明确地说：对，我就是这样的。这就是信仰，就是你用来创造今天的自己的原料。

除了智力、天分和身体特征外，你还在“外在自我”里添加了个性特点，作为调味料。你知道，不论你自信还是羞怯，闹腾还是安静，固执己见还是顺从随和，胆怯还是勇敢，这些都只是个人修饰词或调味料的一部分。这些老生常谈的个人品质决定着你在社会生活中的行为方式。

我可以继续详述构成你外在自我的其他原料，不过为了使本书更简明、中肯，我决定就此打住。此时我只想让你认识到，自我概念包含了诸如此类的修饰词，人们会认为这就是真实的自己，而且很可能把这些词看作是绝对的真实。

内在自我

在我们的文化里，内在自我与外在自我可能很难达成最佳比例。

“内在自我”离不开你信仰的、看不见的能量，这是你存在的最重要的部分。我常常把内在世界比作“机器的灵魂”。这里的机器就是指你的身体和五感，还有你身体的所有物理组件。骨骼、各种液体、器官等一切，一起构成了这台机器。这台机器里有一个看不见的“我”，你称之为心智或精神，由其产生的思想，控制着这台机器的运行。

我曾经与一名神经外科医生交谈过，他说他曾经解剖过上千具尸体，却从未见过一个灵魂，他怀疑这个看不见的世界是不存在的。但当我问他大脑里是否有思想时，他面露尴尬。

显然，人有无形的内心，同时还有外在。你对自身的认识，包括这个无形的部分，至于这个内在的自己能把你带到多远，你也有相当的了解。也许你不知道具体内在的自己是什么，不过，你可能会认为你的思考器官非同寻常，它在你的内心或你周围，能让你抓抓前额，拿起铅笔，在舞池里挪动舞步，在你有生之年的每一天，完成你的大脑发出的各种指令。

对于这个精力充沛的内在灵魂不能做的事你也有自己的判断。它有没有从顽疾中康复的能力？你无形的智力、想象力能否完成点石成金的壮举？你的“自我概念”是否拥有创造伟业或实现神奇改变的力量？

“自我概念”是信仰的融合，关联着你与更强大的能量。上帝存

在或不存在，你都有自己的判断。信仰能带你到多远，你也有种种想法。你内心有没有值得信赖、能实现奇迹的力量，也由你的信仰决定。你已经形成了关于自己大脑能量的固有看法。你相信，凭借这种无形的存在，你完全可以应付日常生活，例如，在你记忆的某个角落里，有个看不见的清单，在你下班回家的路上，它就派上了用场。然而，如果你的信仰编造了你创造奇迹的能力呢？那么身体的疗愈，或得到一位思慕已久的灵魂伴侣，是否也是“自我概念”的一个组成部分呢？

花一点时间，来审视一下存储在你大脑中的那个看不见的清单。问问自己，它在哪儿？我怎么放在那儿的？这个我称为“那儿”的地方在哪儿？回忆的时候我用的是什么力量？这种力量来自于哪儿？你正是用这些原料创造了“自我概念”。进而，你可能会敞开怀抱，向其中添加你希望包括的其他信仰或原料，考虑用别样的方式给你的生活调个味道。

事实是，这个看不见的清单包含着许多难以言喻的奇迹，而你每天都视而不见，觉得它们是理所当然的。“内在自我”告诉我们理智能够做什么，不能做什么。你了解你的理智——这个机器里面的无形的灵魂，它是如此高深莫测。当然，它也具有一定的局限性。

你曾经思考过自己是如何利用“内在自我”的原料清单创造出生活的吗？如果你认为改变是件有趣的事，请继续往下看。

改变你的自我认知

只有你自己决定改变，才可能引起内心的改变，因为
所有改变都源于对改变本身的强烈渴望。

如果想成为一个有能力创造生命奇迹的人，那么你必须到达更高层次面的心灵意识，在那里，你是生活的创造者之一。这就意味着，你需要负担起改变自我认知的难题。

回顾一下，你的自我认知是你相信的一切关于内在自我和外在我自己的认识。这些认识创造了当下的你——这就是我所谓的一般层面的心灵意识。要想进入我在本书中写到的那种非凡的空间，需要你改变自己深信不疑的观点。这可能是一项艰巨的事业和工作，根据我的经验，很少有人渴望或愿意负担这个任务。我写本书，也正是想给大家一些具体的指导，提供一些帮助。

我要介绍一个人，他叫内维尔·戈达德（Neville Goddard）。从20世纪30年代直到他1972年去世，他以“超自然”为题做演讲，深受欢迎。他写了十本书，在书中捕捉到了创造性思维原理的逻辑。他对我产生了深远的影响。事实上，在过去的几年里，他一直是我的心灵导师。

可能很多人认为内维尔的写作风格难以理解，我却发现他的教导与我早年的诸多观点不谋而合。只是内维尔思想中另外一个维度

的内容，我至今仍然没有深入理解。我对他的《意识的力量》（The Power of Awareness）一书进行了研究，将内维尔的许多思想同一些伟大思想家的想法融合在一起，修订和提炼他独特的生活哲学，转变它，使之能实践于当今世界。

我给我的八个孩子每人一本《意识的力量》，他们异口同声地说：“我喜欢他的观点，爸爸，不过我不得不把每个段落一读再读，想想他说了什么。我知道他说得对，表达得也很清楚，可是我需要更多的解释，用我能理解和使用的词来解释。”他们的意见点燃了我的热情，我想分享内维尔的更多观点，让更多人拥有创造生命奇迹的力量。

我想内维尔不会介意我这样做，因为他曾允许他的学员和听众免费录制他的演讲。至今记录他的预言的磁带仍在自行传播，我在准备写作本书期间听了这些磁带。同这位伟大的心灵导师一样，我也沉浸于这种心灵的探寻中，而他整整早了我一个时代。

关于如何通过改变自我认知提升生命质量，内维尔这样说：“如果你拒绝接受自身拥有全新的、更高的自我认知，那么你就拒绝了这唯一的途径，获得救赎的唯一途径，你梦想的实现，也可能受到影响。”

你的自我认知可以修正任何局限性。我自己已经这样做了，也会帮助你沿着这条路走下去。可是，只有你自己决定改变，才可能引起内心的改变，因为所有改变都源于对改变本身的强烈渴望。根据你的接受程度，一个全新的更高层面的心灵意识可能骇人听闻，甚至被你拒绝。

在接下来的两章中，你需要对此进行深思熟虑。在这里，你只需要想象：你能够创造出一个全新的、更高的自我。对于多数人来说，很快就要面临阻碍，我希望你能对内心的阻碍有所认识。