



你是璀璨的星辰  
你是耀眼的浪花  
你就是造物者的荣光

*The Attraction  
Distraction*

# 魅力法则

许你一生最独特的绽放

[美] 索尼娅·M. 米勒 著  
米琳 译



电子工业出版社

PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY  
<http://www.phei.com.cn>

# 魅力法则

*The Attraction Distraction*

[美] 索尼娅·M. 米勒 著  
米琳 译



電子工業出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京 • BEIJING

# The Attraction Distraction: Why the Law of Attraction ISN'T Working for You and How to Get Results FINALLY!

by Sonia M. Miller, BBA, MSW

Copyright © 2008 Sonia M. Miller

本书中文简体字版专有出版权由Sonia M. Miller正式授权，由电子工业出版社出版，未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分。

版权贸易合同登记号 图字：01-2013-9187

## 图书在版编目（CIP）数据

魅力法则 / (美) 米勒 (Miller, S.M.) 著；米琳译.

-- 北京：电子工业出版社，2014.8

ISBN 978-7-121-22619-9

I. ①魅… II. ①米… ②米… III. ①个人 - 修养  
IV. ①B825

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第044357号

责任编辑：张毅

印 刷：三河市鑫金马印装有限公司

装 订：三河市鑫金马印装有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编 100036

开 本：880×1230 1/32 印 张：9 字 数：193千字

版 次：2014年8月第1版

印 次：2014年8月第1次印刷

定 价：34.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。

# 献词

献给  
大海中  
所有其他的  
水滴



## 致谢

人们说养一个孩子需要全村协力。好吧，在我完成了写书这一旅行后，我非常确定出版一本书也同样不轻松。无私传授知识给我的老师们，极度耐心包容我的家人，不断激励我的朋友们，合作亲密无间的同事们，还有信任我、勇敢和我分享内心的客户们……有太多的感谢在此无法一一表达。

但是，我还是要真诚地感谢我的助梦者们，他们中有女士，也有先生，感谢他们热情、温柔且坚定的鼓励，才使这本书得以问世，才使我的梦想得以实现。

还要感谢我的爱人，尽管处女作一塌糊涂，他依旧扮演我最忠实的读者，给予我他最最中肯的意见。谢谢你这样爱我，谢谢你一直提醒我要“像你说话那样去写作”。

还有初期的评论者，克里斯 米勒、谢丽尔 温泽尔、黛比 赛斯、斯蒂芬妮 费诗、唐 瑟斯、哈利 摩根 摩斯教士、大卫 亚历山大教士、玛丽 哈默德、霍华德 布洛克曼、苏珊娜 布雷克和詹妮弗 斯坦曼：感谢你们抽出时间来消化这本书。即使它

尚未成形，你们也给出了真知灼见，帮助我去除写作中的不安，鼓励我勇敢地表达我要表达的想法。

还要感谢我的朋友们，安妮·卡洛夫奈洛、克里斯汀·梅兹、乔爱伦·克伦、斯坦斯·琳达斯和劳拉·克洛斯：谢谢你们不断地激励我。虽然我不停地说我这本书，但你们一次也没有（即使多年以后）烦我（至少你们从没有表现出来）。

还有我的书稿校对员，内奥米·马哈尼、哲林·潘泽诺斯基、朱莉·多麦斯、卡萝·德琼、斯坦斯·琳达斯和劳拉·克洛斯：感谢你们对我永不间断的鼓励，你们用鹰一般的眼睛抚慰了一颗完美主义偏执狂的心。

感谢托尼·斯坦布斯，我的编辑、写书的教练、我的出版导师。我不仅要感谢你不费吹灰之力就完美地处理了所有技术问题，更要感谢你让我不再自暴自弃，最终将这本书出版。

我的家人，感谢你们和我在一起。你们不离不弃的帮助，使我成为了自己希望成为的人。

# 前言

2002 年，历经 20 年与意识、创造、能量和超自然哲学相关的学习、实践和实验后，我开始着手写一本书。我希望这本书能实现两个目的：

1) 我想在书中表达我的感受——一本可以阐述误读、理清曲解、回答遗留问题、弥补知识断层的书，因为那些都能使我困惑和沮丧。

2) 超自然哲学应成为主流，我一直想为这做些力所能及的事。我想帮助更多的人认识到关于自我的更深层次的真理：我们是具有无限能力的共同创造者。我之所以想做这些，不仅仅是为了个人的平和和幸福，更是因为个体所能产生的涟漪效应能影响整个世界。不过那时候，像魅力法则、意象、信念这类理念，还有我们创造了我们自己的世界这种想法，说好了可以称之为边缘话题，说差了不过是新世纪里引人惊叹的谈资罢了。

这种话题逐渐形成一种趋势，我的想法只是其中的一部分。其他的先驱也有相似的见解。2004 年，电影《我们到底知道多

少?》得到了相当热烈的称赞。这部电影通过对科学家的采访,采用戏剧和动画片的形式,提出了一个惊人、有趣且不乏科学支撑的论点,那就是我们用意识创造了世界。同时,各种相关书籍涌入市场,教授外行人量子物理,告诉人们世界不是我们最初想的那个样子。2007年2月,奥普拉·温弗瑞向电视观众们介绍了电影《秘密》。鉴于观众反响强烈,电影的后续部分迅速跟进播出。顷刻间,此类电影和书籍成了炙手可热的畅销品,“魅力法则”也被大家在茶余饭后热议。作为一个热议的话题,它既具有启发性又具有争议性,且迅速横扫全国的广播电台。

一方面,我为这样的反应所激动。我想:“成为现实了!它真的成为现实了!人们认识到了更深层次的真理!人们愿意抛弃那些旧有的想法,那些认为相比人类所处的强大的环境,相比我们强有力的宗教、政治、星球和我们的宇宙,人类是最无力、渺小的力量的想法。而且各处持有这种想法的人绝不在少数。但越来越多的人正在认识到这种想法是不正确的。”我的梦想成真了。超自然哲学成为了主流。

但另一方面,我也很困惑:“是啊,这方面的资源和老师已经越来越多,还需要《魅力法则》这样的一本书吗?”于是我仔细观察,认真倾听。当狂热过后,一切尘埃落定,我感到了一丝激动,逐步地,但十分确定地感受到了律动和节奏。此时,相比起任何时候,人们又有最多的困惑和疑问。由于《魅力法则》未尽的承诺,相比起任何时候,答案的寻求者获得了更多的启迪,

也感受到更多的沮丧。在实现梦想、创造奇迹、满足渴望的整个过程中，有很多人在不停地追问，“为什么魅力法则对我不起作用？”“我做错了什么？”“我是被天花乱坠的媒体宣传搞乱了吗？”

从这个新的视角出发，《魅力法则》要揭示更大的焦点。确实，对于想要了解魅力法则的人，市面上有很多的教育资料可供参考。然而，当谈及理解如何真正获取这一有效改变生活的认知时，其中还是留有巨大的空间。

在这本书中，我希望能揭示那些精妙的细微差别，和那些使差别形成的先进的原则。在这本书中，你会看到清晰简单的概览，告诉你魅力法则是什么，它是如何起作用的。但本书绝不仅限于此。书中的大部分是计划用来帮助你走出旧有的局限，从而感受你生活中具体真实的结果！再者，你头脑中会展现出更恢弘的画卷，对于生活有更深刻的认识。许多人为超自然哲学的本义所吸引，他们承诺要展现个人目标，实现个人梦想。然而，魅力法则所能提供的远不止于此。在开启更广阔的视角后，你会发现你的目标和梦想实际上是一辆车，一辆推动精神发展的快车。“魅力法则”将引领你发现你是谁，这一更深层次的真理。

真心希望你拥有快乐、精彩的人生……

选择你的生活！

索尼娅·M. 米勒

# 目录

献词 / 1

致谢 / 2

前言 / 4

## 探索之旅开始

1 机遇 / 1

2 如何使用本书 / 7

3 “G”开头的这个词 / 9

4 神奇公式 / 11

5 看公式如何发挥作用 / 16

神奇公式 第一步:

确定你渴望什么 / 25

6 你的渴望机制 / 26

7 如何确定你渴望什么 / 34

· 技巧1——关注非谐振 / 35

· 技巧2——侦探法 / 38

· 技巧3——头脑风暴 / 40

· 技巧4——拼贴画 / 43

· 技巧5——愿景工作坊 / 44

神奇公式 第二步:

假设你已拥有它 / 77

8 动机法VS. 超自然法 / 78

9 怎样去做 / 85

10 相同理论中的不同之处 / 97

神奇公式 第三步：

走出你的惯有思维 / 121

11 放手，开放，接纳 / 122

12 放手的技巧 / 129

13 开放与接纳的技巧 / 142

14 自我管理 / 147

15 整合你的自我意识 / 152

16 驾驭你的情感能量 / 176

17 去除受限的信仰体系 / 217

18 放手，不再依恋 / 225

19 神奇之旅 / 240

神奇公式 第四步：

欢迎它来到你的生活 / 243

20 当你的梦想实现时 / 244

21 转变在等待着你 / 246

写在最后

22 只有合一 / 263

后记 / 267

参考书目/推荐阅读 / 269

## 1

## 机遇

成功不可追求，而是在你成为自己想要成为的人后，被你吸引来的。

——吉姆·罗恩  
激励讲师、哲学家

这本书是助你梦想成真的手册。它汇聚了我学到的一切，展示着我的梦想。它如同一位生活导师，和客户们携手追求他们自己的梦想。生活给予我许多位不同的老师，我把他们给予我的种种训练兼收并蓄，也一并收入书中。

我想，正是个人动力推动了我毕生的事业，成就了这本书。而这种动力就是我的个人经历。其中我有很长一段时间为恐惧所困，我早期的一些记忆都是和害怕相关的。我害怕我不够好；我怕犯错；担心人们对我的看法；怕让别人失望；当事情没有按预期发展时，我怕出现最坏的局面。曾经无时无刻我不处于焦虑之中。

尽管我内心焦灼，极度谨慎，但在大家看来，我是一个漂亮、

聪明、快乐的女孩，条件优越，拥有机遇。我的成绩很好，人也乖巧。我的家庭和睦，邻里间亲如一家。我举止优雅，遵规守法。尽管忧惧一直存在，但我也算是个像样的成功者。

儿时对混乱的恐惧，对他人情绪的高度敏感，在我长大成人后，逐渐转化为控制欲。因为只有这样，我才觉得安全……于是我掌控我能掌控的一切。在大学时，我没有去追寻内心的召唤，而是选择了商科，因为它让我有安全感。而且最终我也获得了一份让我有财务安全感的工作。如果我放下戒备，和某人建立持久的恋情，我也只会选择那些我觉得我可以掌控的人。对方要么是情感上遥不可及，要么是地域上遥不可及，这样可以减轻亲密带给我的极大威胁感，要么就是我要觉得能够掌控对方，这样他们就不可能真正走进我的内心。我从不让自己去感受，因为这样就会出乱子，就会失控。所以我成了典型的贪食症患者，和着食物吞下一座情绪火山，同时还一次次试图通过让人憎恶的泻药来控制体重。当然，这些都是羞于启齿，不能告诉别人的事情。

对于外面的世界，所有事情看上去都很正常，一切尽在我的掌控之中，但我的心却像在牢笼里一样。我像个旁观者，看着人们如何生活，他们充满激情，他们都了解自己的过去，知道自己的生活目标。他们是人类的一部分。很明显，这些人在自己的世界里怡然自得。他们自我解嘲，活得轻松、随性、自由！我觉得自己像是陷于一场噩梦之中，想要醒过来，却做不到。

不知为何，尽管我感受到种种的无力，但在我内心，仍有一小簇渴望的火焰从未熄灭。我现在确信，正是因为对生活的渴望，

宇宙才给予了我灵感、老师、资源和生活的条件，帮助我挣脱束缚，从噩梦中醒来。于是我遵循着这种渴望去做了。随着大学毕业——标志着我作为一个顺从的女儿完成了最后一件必须要做的事——我终于扪心自问：“索尼娅，你长大了，你想成为一个怎样的人？”我一点也不清楚，但我有寻求答案的权利。于是我开始了我的旅程。

我的“越狱之旅”持续了大约七年。其间包含了那些关键性的时刻，有让我意识到觉醒的开始，也有旅程末尾，让我感受到自由的瞬间。这年中，一位位导师、疗愈师引导我见到下一位导师、疗愈师。当我觉得完成了与某位导师的学习时，下一位就出现了。这种解放只是一个开始。一旦我感觉到了自由，那种对创造性地活出真我的渴望就愈发强烈。

旅程中，我和不同的专家达成共识，有疗愈学者、自我增能的古鲁<sup>①</sup>、关系导师、能量治疗师和个人成就导师。我参加过工作坊，听过讲座，阅读了大量书籍，并写下了同样多的日志。我了解自己的过去。我成为了人类的一员！我发现了我的激情，设定了目标并把它变成现实。我爱上了生活和我自己。自由的经历和真正的自我展现就是，且一直都是，如此难以言表的积极乐观的生活状态，而这也是从那时起我最渴望的。

于是，这本书的写作过程就是对这种激情的一次释放。没有什么能比看到人类精神闪光更能令我感动的了。看着那些敢于梦想的人，踏上寻求心灵实质之旅，成为他们自己，彻底地活出自我，没有什么比这些更能让我满足了。而且，我必然会从我旅程中拥有

---

<sup>①</sup> 印度教的宗师。

一个“如何”手册中受益。我所学到的知识，都是从各个不同的地方，收集到的各种零零星星的东西。我想，如果我想提供给大家一个实体资源，帮助那些想要实现个人价值，获得成功的人去成就生活，那将会比较有意义。所以，这本书就是我在这个方向上努力的成果。

这本书不仅仅限于成就。成就可以是实际意义上或比喻意义上的获得很多奖品。它们留在架子上积满灰尘，你在一旁困惑，“这就是我想要的么？”因此与其说这本书讲述的是成就，不如说是告诉你如何获得精神上的成功。它会告诉你如何使渴望成为坐骑，实现心灵的发展。无论你对成功的定义如何，都可以通过成为你所渴望成为的人来体验这种成功，这本书可以帮你发现真实的自己。你会在这一过程中深刻地感受到满足和充实。

在我的精神解放之旅中，我一度急切地想要完成什么。即使在我精神未开化的阶段，我也是个“很棒的成就完成者”。我完成了很多很多事：不再强迫性进食，解决了贪食症和体重间的平衡问题；获得了商科学位；和“大人物”进行股票债券交易，并在24岁时成为助理副总裁；34岁时重回学校获得社会工作硕士学位；成功转型，创建了自己的个人事业；与我的另一半相遇，相爱并结婚；克服身体上的问题，生育了两个健康漂亮的孩子；买下了我和爱人梦寐以求的葡萄园，并且在那里生活；生产并经销葡萄酒；环游世界，和家人愉快相处……而且这样的旅程仍在继续。

我这样说并不是在炫耀，而是在分享，分享这一路以来最令人惊讶的发现。像很多人一样，我想要的很多。我想如果我得到了我想要的这些，我就会幸福快乐。然而，在我开始达成我的目

标后，我发现幸福并不是来自于这些。相反，幸福来自于为实现这些目标而去发现究竟要成为怎样的人。

就是这样，随着我实现了这些目标，我发现它们并不能代表我是谁，也不能代表我想成为谁。在我了解到“我是谁”这一真理存在于我内心，发挥作用，并可以外化实现后，我的梦想和目标升级了。我开始在我和他人的关系中、我的工作中、我所做出的任何承诺中，去发现真实的自我。现在我终于实现了，我生活中的方方面面都是自我的真实体现，都是我所笃信的。这就是精神层面的成功，它是一个贯穿于全书的机会。现在，轮到你来回问题了：

你生活中的哪个部分真实地表现了你自己？

用一点时间仔细考虑这个问题。在你继续读下去之前，仔细倾听自己的答案……

如果你的答案是：

“不是我生活中的各个方面”，或

“我不知道真正的自己是谁”，或

“我看不懂这个问题”，

那这本书对你可能是最合适的。如果你回答“我生活中的方方面面都是我自己最真实的体现”，而你强烈地感觉到自己还想读下去，那也许是因为本书中的某些内容可以使你成为更真实的自己。

因此，这本书所呈现的是一些方法。我知道它们能使你的梦

想成真，而且会提供给你一个机遇，让你在实现梦想的征程中发现并呈现真实的自己。我确信，你会了解，相比于你能实现的任何梦想，发现并呈现真实自我的过程更能满足你的渴望。你的种种梦想终将实现，但它们只是你一个梦想的副产品。因为你自己可能还没意识到这个梦想：

做自己，自我内心的真理，在生活的方方面面实现自我。

阅读愉快！