

30课简单而意义深远的练习，在30天内改变你的一生！

富足就是拥有很多的财富、全然的健康和充满爱的人际关系。

拥有这一切，生命中的每一个领域便都是富足的。

轻而易举 的富足

How to
Open to
Prosperity In 30 Day



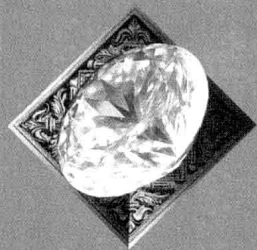
Bijan Anjomi

(美) 彼尚·安裘密 Bijan Anjomi 著

吴圣珊 译

轻而易举 的富足

How to
Open to
Prosperity In 30 Day



(美) 彼尚·安裘密 著
吴圣珊 译

◎ 华文出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

轻而易举的富足 / (美) 安裘密 (Anjomi, B.) 著;
吴圣珊译. —北京: 华文出版社, 2011.2

书名原文: How to open to prosperity in 30 day

ISBN 978-7-5075-3439-9

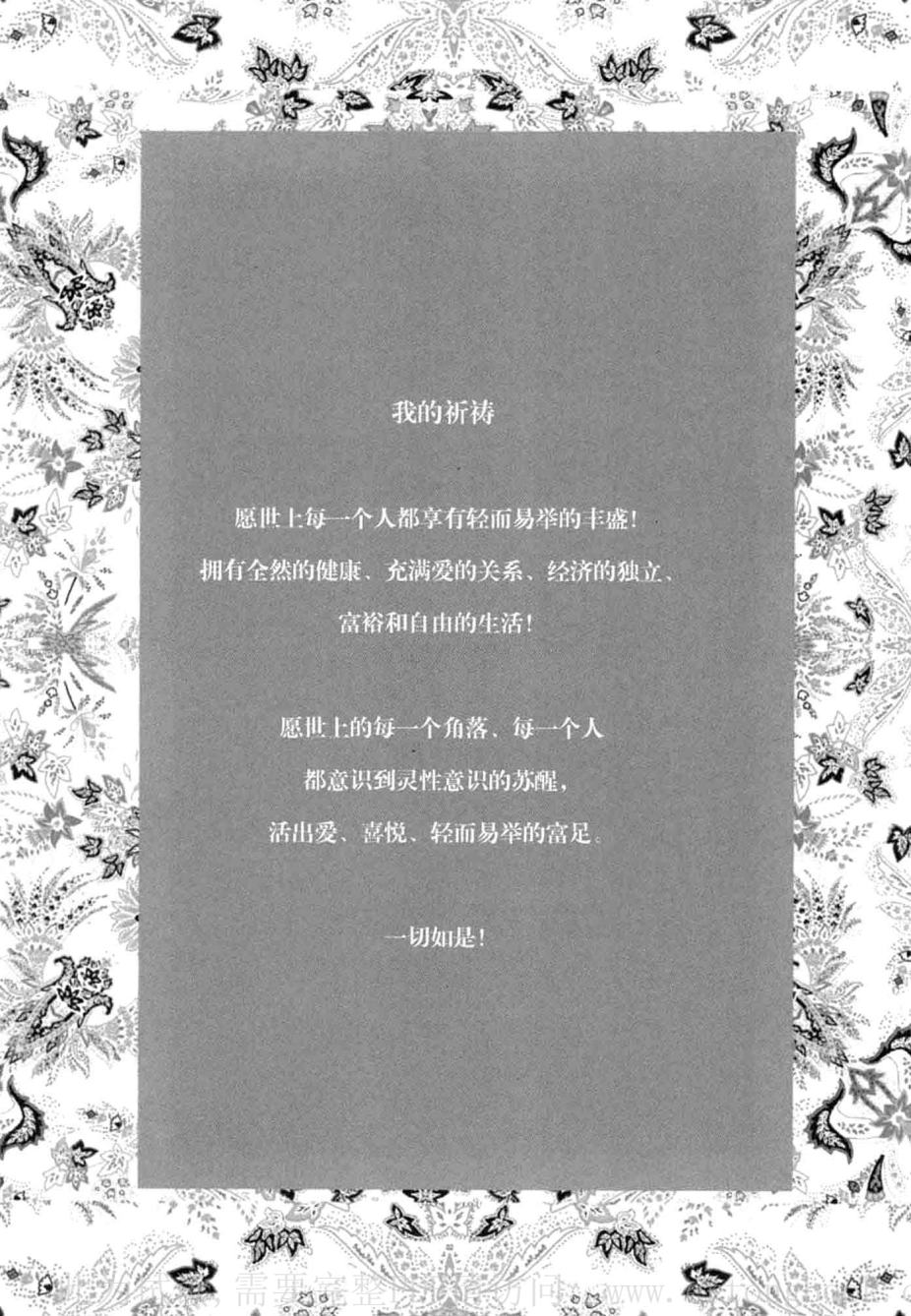
I. ①轻… II. ①安… ②吴… III. ①成功心理学—
通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第020401号
北京市著作权合同登记 图字: 01-2011-0815

书 名: 轻而易举的富足
标准书号: ISBN 978-7-5075-3439-9
作 者: (美) 彼尚·安裘密
责任编辑: 姜艳艳
出版发行: 华文出版社
地 址: 北京市西城区广外大街305号8区2号楼
邮政编码: 100055
网 址: <http://www.hwbs.com.cn>
电子信箱: hwbs@263.net
电 话: 总编室 010-58336255 编辑部 010-58336261
经 销: 新华书店
印 刷: 三河市文通印刷包装有限公司
开 本: 787mm × 1092mm 1/32
印 张: 8.25
字 数: 280千字
版 次: 2011年4月第1版 2011年4月第1次印刷
定 价: 32.00元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容
版权所有, 侵权必究
本书若有印装质量问题, 请与发行部联系调换

一切可以妥当的，便会妥当，准备迎接奇迹！

A decorative border with a repeating floral and leaf pattern in black and white, framing the central text area.

我的祈祷

愿世上每一个人都享有轻而易举的丰盛！
拥有全然的健康、充满爱的关系、经济的独立、
富裕和自由的生活！

愿世上的每一个角落、每一个人
都意识到灵性意识的苏醒，
活出爱、喜悦、轻而易举的富足。

一切如是！

我将此书献给我的母亲

她此刻如在世时一样精彩。

她教导我和指引我的能力，
无论是今天还是在以后，
同样对我有非常深远的影响力。

她和我沟通，
依然协助我、引导我，
去体会生命中的和平与宁静。



我致此感谢地球上的人间天使

感谢我的灵魂伴侣Samia，
时时刻刻以她的温柔、慈爱支持我。

感谢我亲爱的儿子Michael，
以他的吻和拥抱，带给我莫大的爱与喜悦。

感谢John和Michelle Humphrey的协助，
使我们共同的梦想得以实现，将世界和平的讯息散播到世界各地；

感谢他们能量的投注、拥抱着理想、热情与支持，
让地球上更多的人可以有机会创造属于他们的人生梦想。

感谢Bob Coughlan开放的胸襟与支持，
让这个梦想初步成形。

感谢Donna Visco的美丽笑容和支持。
感谢Gary Kadi的慈爱、支持和指引；在个案咨询中服务并
贡献于我们的事业。

感谢设计师熊琮、果丹、刘珍珍对封面和内文的设计。



感谢自然祝福王冬，
北京磨铁图书有限公司李耀辉、杨柳的精心策划、编辑，
感谢你们专业的素养及对质量的坚持。

感谢Michael的母亲Kathy，
感谢她不仅让我们共同疗愈过去的伤痛，
而且非常荣幸地请她为我们做网页设计。
感谢我的弟弟John和姐姐Terry无条件的爱。

最后也是最重要的，
我感谢我所有美丽的高级智慧及天使们给予我的协助与指引。

我爱你们！



时刻谨记彼尚的法则：

一切可以妥当的，

便会妥当，

准备迎接奇迹！



Contents

目录

引言

- 一切缘起 / 003
- 译者序 / 010
- 如何轻而易举地富足 / 013
- 如何使用此书 / 016
- 如何分享奇迹 / 021
- 开悟的指导 / 023
- 世界和平 / 024

课文

1. 我观察我说什么 / 029
2. 我留意我听到了什么 / 030
3. 我察觉我看到了什么 / 031
4. 我并不知道我所看见的真正意义 / 032
5. 我愿意看见光 / 033
6. 我警醒于光 / 034
7. 我非常富足 / 035
8. 每一个人也希望贡献给我 / 036
9. 我值得富足 / 037

- 10. 我完全开放，接受宇宙的礼物 / 038
- 11. 我给予等同我接受 / 039
- 12. 我释放所有恐惧 / 040
- 13. 我敞开心灵，走向和平 / 041
- 14. 我认出我的最佳利益 / 042
- 15. 我有耐性 / 043
- 16. 我在作出反应前暂停片刻 / 044
- 17. 我完全开放，接受奇迹 / 045
- 18. 我只选择和平 / 046
- 19. 我充满爱，我可爱 / 047
- 20. 只有爱存在，恐惧是幻相 / 048
- 21. 宇宙无条件地爱我 / 049
- 22. 宇宙爱我比我爱自己更多 / 050
- 23. 我信任宇宙 / 051
- 24. 宇宙是伟大的，我也是 / 052
- 25. 我放手，并且听任于宇宙 / 053
- 26. 作为宇宙之子，我是有福的 / 054
- 27. 今天属于宇宙，这是我送给他的礼物 / 055
- 28. 我在一切事务上只见到宇宙 / 056
- 29. 谢谢你，宇宙 / 057
- 30. 我整天听到宇宙的声音 / 058

导读文章

- 1. 关于小我 / 061
- 1. 信守承诺 / 063
- 1. 你总会得到你想要的 / 066

2. 我只是一位信差 / 069
2. 来自“朋友”的讯息 / 072
3. 重温伤痛的经验 / 075
3. 选择喜悦还是恐惧 / 076
4. 我不是一具身体 / 077
4. 越是抗拒，越是持续 / 079
5. 认出拯救者 / 081
5. 揭开了光明 / 085
6. 回到和平的家 / 086
6. 生命的游戏 / 090
7. 富足 / 092
7. 扩大我的富足 / 099
8. 削弱小我 / 102
8. 富足是如何运作的 / 103
9. 奇迹不分大小 / 105
9. 宽恕的一课 / 107
10. 祈求你想要的 / 110
10. 记起我的源头 / 113
11. 宽恕他人而宽恕自己 / 115
11. 原因和结果 / 121
12. 诚实 / 122
12. 当下之美 / 124
13. 感恩地臣服 / 126
13. 当下的兴奋 / 129
14. 侍奉给我的最佳利益 / 130
14. 分享他人的训示 / 133

- 15. 放下控制 / 136
- 15. 通过别人而看见关于自己的真相 / 138
- 16. 爱或训导 / 140
- 16. 评判 / 142
- 17. 交通的奇迹 / 144
- 17. 忆起我的目标 / 146
- 18. 朋友赠送的礼物 / 149
- 18. 有目标 / 151
- 19. 宇宙的礼物 / 153
- 19. 投射内疚 / 155
- 20. 爱不惩罚 / 157
- 20. 用爱的双眼去看 / 161
- 21. 放下我想要的 / 164
- 21. 宇宙的爱 / 167
- 22. 生命之旅 / 168
- 23. 不幸，抑或礼物？ / 172
- 24. 治愈我的观感 / 173
- 24. 当下的决定 / 175
- 25. 超越评判地看 / 176
- 26. 对男人有意见 / 180
- 27. 我们的任务 / 181
- 28. 我们在哪里做宇宙的工作 / 183
- 28. 心爱的人之死 / 186
- 29. 治愈 / 191
- 29. 灵性的引导 / 194
- 30. 想知道你要什么，看看你拥有什么 / 196

奇迹日志

1. 第一天 第一课 / 199
2. 第二天 第二课 / 200
3. 第三天 第三课 / 201
4. 第四天 第四课 / 202
5. 第五天 第五课 / 203
6. 第六天 第六课 / 204
7. 第七天 第七课 / 205
8. 第八天 第八课 / 206
9. 第九天 第九课 / 207
10. 第十天 第十课 / 208
11. 第十一天 第十一课 / 209
12. 第十二天 第十二课 / 210
13. 第十三天 第十三课 / 211
14. 第十四天 第十四课 / 212
15. 第十五天 第十五课 / 213
16. 第十六天 第十六课 / 214
17. 第十七天 第十七课 / 215
18. 第十八天 第十八课 / 216
19. 第十九天 第十九课 / 217
20. 第二十天 第二十课 / 218
21. 第二十一天 第二十一课 / 219
22. 第二十二天 第二十二课 / 220
23. 第二十三天 第二十三课 / 221
24. 第二十四天 第二十四课 / 222

- 25. 第二十五天 第二十五课 / 223
- 26. 第二十六天 第二十六课 / 224
- 27. 第二十七天 第二十七课 / 225
- 28. 第二十八天 第二十八课 / 226
- 29. 第二十九天 第二十九课 / 227
- 30. 第三十天 第三十课 / 228

附录

词汇解释 / 231

读者心声 / 236

关于作者 / 241

后记 / 245

结语 / 247

How to Open to Prosperity In 30 Day | 引言

富足

是有能力打开心扉

去接受宇宙赐予的所有礼物

富足

是有能力知道

能享受宇宙所赐的所有礼物

是很自然不过

及与生俱来的