

美鲍勃·道尔 (Bob Doyle) ◎ 著
玛萨·席莫美 (Marcia Shimoff)
王欣宇 ◎ 译

跟随心中激情，寻找力量之源

向著名激励大师鲍勃·道尔学习“吸引力法则”

“吸引力法则”全攻略，《秘密》理念的实践篇



POWER 吸引力法则使用手册 OF PASSION

激情 的能量

 科学出版社

〔美〕鲍勃·道尔 (Bob Doyle) ◎ 著
玛萨·席莫夫 (Marcia Shimoff)

王欣宇 ◎ 译

激情的能量

POWER

吸引力法则使用手册

OF PASSION

科学出版社

北 京

版权登记号 图字：01-2011-3737

Copyright © 2011 by Bob Doyle and Marci Shimoff

Published by arrangement with Hampton Roads

Through Andrew Nurberg Associates International Limited

图书在版编目(CIP)数据

激情的能量——吸引力法则使用手册 / (美) 道尔 (Doyle, B.),
(美) 席莫芙 (Shimoff, M.) 著; 王欣宇译. —北京: 科学出版社,
2011. 6

(内在能量)

ISBN 978-7-03-031700-1

I. ①激… II. ①道… ②席… ③王… III. ①人生哲学 - 通俗
读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 115732 号

责任编辑: 刘英红 田 琄 / 责任校对: 刘亚琦

责任印制: 赵 博 / 封面设计: 李尘工作室

营销编辑: 朱 薇

科学出版社 出版

北京东黄城根北街 16 号

邮政编码: 100717

<http://www.sciencep.com>

保定市中国画美凯印刷有限公司印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2011 年 7 月第 一 版 开本: A5 (890 × 1230)

2011 年 7 月第一次印刷 印张: 7 1/2

字数: 210 000

定价: 32.00 元

(如有印装质量问题, 我社负责调换)

玛萨·席莫芙 (Marci Shimoff) 撰写前言

为本书作出贡献的还有：

珍妮特·布雷·阿特伍德 (Janet Bray Attwood)

黑尔·德沃斯金 (Hale Dwoskin)

以及

卡罗尔·鲁克 (Carol Look)

遵从内心兴趣

■ 前 言 ■

作者：玛萨·席莫芙

看到“吸引力法则”（Law of Attraction，简称 LOA）近些年来已成为世界性的热点话题，我感到由衷的高兴。然而，人们对这个话题虽然谈得挺多，但我发现仍然有许多人没得到他们想要的结果。因此，这本书的问世正当其时，本书会告诉大家如何运用“吸引力法则”这把关键钥匙来开启更加圆满的人生。读毕掩卷，大家对这一问题将会有更加深入和清晰的了解。

几年前，我应邀参演了一部电影《秘密》（*The Secret*），这部电影表现的是我的一个梦想。我认为这部电影拍得很值，因为它使我能有机会把我所热爱的众多知识与全球观众一起

分享。可以说，这部电影给了我诸多恩赐，而其中之一就是让我结识了出演该片的其他老师，他们都是我欣赏、尊敬的对象。其中鲍勃·道尔老师就是我喜欢的一位。

虽然传授“吸引力法则”原理的人不在少数，而且也都教得不错。但是，能把那些原理赋予生命、以言教与身传并举的方式来教授这一甚深智慧的老师就寥寥无几了。鲍勃就是百分之百具备上述素质的老师。我和鲍勃的初次相识是在墨西哥的曼萨尼约港（Manzanillo）举行的 W8 大会上，那时我们都是大会主题演讲人。我的演讲主题是“幸福与吸引力法则”，鲍勃的演讲主题则是“超理性财富”（Wealth Beyond Reason）。

从第一次见到他开始，我就觉得鲍勃是个表里如一的人。他不会大肆宣传自己，只要和他聊聊天，你就会觉得他是一个靠得住的朋友。我不仅特别喜欢他，而且还发现，他给我个人和我的工作带来了温暖、关爱和支持。此外，他的能力也让我留下了非常深刻的印象——他能以绝对平易近人、简单、实用的术语来讲述“吸引力法则”的全部内容。

从那次初识开始，我和鲍勃就成了很铁的同事。我们曾多次一起参加远程研讨会、接受采访，从事演讲；而每当我听到鲍勃开口说话的时候，我都会很欣赏他，因为他总是能在说话时运用“吸引力法则”的主要方法。鲍勃可以始终让

“吸引力法则”保持真枪实弹的状态，从中人们也可以看出，他对“吸引力法则”有着非常深入、透彻的了解。

说真的，凡是鲍勃说的话，我都会言听计从。因为我知道我可以信任他，他所说的每一句话都源于他自己的第一手经验，都是大实话。所以我非常高兴地看到鲍勃在这本书里阐释了“吸引力法则”的要点，并澄清了大家对该法则产生的一些常见的误解。自从拍完那部风靡一时的电影《秘密》之后，我就开始了长达数年的环球旅行，而正因为懂得了“吸引力法则”的那些原理，我才真真切切地见证了自己的成功，并能屡屡品尝到满足的喜悦。然而，我也看到了很多人的困惑，他们由于对“吸引力法则”产生了误解和没有根据的看法，所以还未能那么成功。

在《激情的能量》一书中，鲍勃向大家澄清了一个误会：“吸引力法则”不是一种用或对或错的方式谋求个人潜能开发的手段，它是宇宙间能量运作的一种深刻的表达方式。我们的信念体系起到了怎样的关键作用？当一个有局限的信念体系升起阻力时，我们应该怎样化解？针对这些问题，鲍勃在书中一一做了解释。另外，他还会帮助大家获得一个新愿景，这个新愿景不仅会时时启发你，还能让你与宇宙中的创造性能量相符。

鲍勃还在书中提出了从兴趣（译者注：使人热衷的事物；使人感到激情洋溢的事物）中挖掘力量的重要性。如果一个

人正在实践自己的兴趣，又没有受到什么阻力的话，那么他就能将“吸引力法则”发挥得淋漓尽致，因此可以说，“吸引力法则”能帮你实现梦想，并过上真正富足的生活。

从这本书中，你们还会学到用“吸引力法则”获取成功的另一个法宝——如何倾听自己的直觉。鲍勃会教你如何听到直觉都对自己说了些什么，受到启发后，再让直觉引导你的行动。

回顾我的一生，我都一直在运用这些原理。我之所以信任这些原理，是因为这些原理对我来说相当管用。从种种有局限的信念中抽离出来、聆听自我直觉、遵从内心兴趣，每当我这样做的时候，我的人生就会奇迹般地华丽绽放。

让我特别高兴的一点就是，鲍勃确实深谙幸福与“吸引力法则”之间的相互关系。正如我们喜欢说的那句话一样：成功并不能带来幸福；幸福却能带来成功。当你与兴趣一起律动的时候，你会感到更大的幸福，并将更多的成功邀请到你的人生中来。

读者朋友们，当你跟着鲍勃一起学习“吸引力法则”的时候，你将会爱上这次学习之旅，也因此会体验到生命中的真正财富。如果说有一把钥匙可以为你开启成功之门，那么这把钥匙就是——弄懂恒久不变的“吸引力法则”。不过，即使你有了这把钥匙，也必须掌握正确的使用方法，而我很高兴地看到，这本书对此作出了清晰的阐释。

■ 作 ■ 者 ■ 自 ■ 述 ■

时间：2005 年 5 月的一天。

地点：美国德克萨斯州首府奥斯汀市一家旅店的客房内。

那天，我接到了一位女士的电话，她自报家门说自己叫朗达·拜恩（Rhonda Byrne），职业是澳大利亚电视制片人，目前正在做一个电影项目，主题就是“吸引力法则”。

其时，我已经在名为“超理性财富”的网上课程中教了大约 3 年的“吸引力法则”，由于教学方法非常符合主流，并且切合实际，所以我的课程也小有名气。拜恩女士对我说，她已经发现了我的课程，而我的“吸引力法则”教学方法也给她留下了非常深刻的印象，所以她想邀请我参演她的影片，这部影片就是《秘密》。

其实到现在为止，已经有一些这样的人找过我，他们向我提出雄心勃勃的想法，比如他们想针对“吸引力法则”拍一部电影或者搞一个电视节目，并希望我参与其中。实话实说吧，我对这种事已经有点儿厌倦了，因为事实上这些项目没有一个能够付诸实施，所以当 I 礼貌地听着拜恩女士的热

情推介时，我就有些怀疑这部影片是否真的会面世。

虽然拜恩女士建议我到网上看看她为这部电影综合编辑的概念性“预告片”，但因为我当时正抱着半信半疑的态度，所以我就谨慎地对她说我很乐意去看看。

在我心目中，拜恩女士的这部预告片可能就是某种幻灯片形式的演示，因为在拜恩女士找我之前，已经有很多人就是用这种方式向我表达他们的想法的，真可谓是屡见不鲜。然而，当我看到拜恩女士的这部预告片时，我的想法被颠覆了，这是一部成熟的、具有好莱坞品质的电影预告片。可以说，该片的背景音乐强劲有力，制作水准也堪称一流。

这女人是来真的，那好，我想加入。

时间来到3年前，电影《秘密》先是在互联网上蔓延开来，然后又是出DVD，又是出书，其流行势头如同燎原烈火，所向披靡。就连著名的奥普拉脱口秀节目都破格为这部影片做了两次专题节目。就这样，《秘密》成了全世界街头巷尾的热议话题，而“吸引力法则”也成为个人潜能开发行业中最炙手可热的理念。

当然，该片的大红大紫在很多层面上是件好事，很多人都一头扎进“吸引力法则”的流行热潮中，他们先是自我标榜为专家，然后根据“吸引力法则”的大多数原理开发出种种产品和课程。像“同类相吸”、“你只要关注某事物，那它

就会发展”这类言论变得比“吸引力法则”定义还要流行，虽然这些言论是从“吸引力法则”派生出来的，但它们只是“吸引力法则”的一部分。很多看过《秘密》的人本来摩拳擦掌地想把其中介绍的方法付诸实践，可是因为受了这些言论的误导，最终导致前功尽弃，铩羽而归。

尽管“自助型励志”圈子里的绝大多数人都热捧《秘密》，但社会上的主流派大都没有立即接受该片所提出的种种原理。从某种程度上讲，导致这种结果的原因是这部影片仅有90多分钟，而“吸引力法则”是一个复合型的大概念，其中含有很多关键的小概念，当然不可能在这样短的时间里把所有这些小概念都充分交代出来，所以观众自然反应不一。有些人在看完电影《秘密》之后会有醍醐灌顶的感觉，然后就雷厉风行地改造他们的人生；而另外一些人实践是实践了，只是效果平平；还有一部分人则彻彻底底地驳斥这种观点，即“人是可以设计的方式来造就人生的”，而且他们还经常在指责这一观点时抱有不小的敌意。

我发现在我结束结婚蜜月后不久，就一直针对人们对《秘密》的诸多误解写了很多东西，其篇幅比我为学生新近实际创作的教材还要多。不过，我觉得这是件好事。这部影片所提出的理念遭到了许多人的反对，对此我一点儿也不觉得奇怪。我们的理念就是：我们如果想要什么，就可以“付诸

行动、进入状态、继而拥有”。但毕竟绝大多数人根本没有这种体验。事实上，在很多情况下，他们所举出的证据与我们的理念是针锋相对的。

可是，这种现象并非无中生有。一个合理的、科学的原因就是“吸引力法则”掌握着解释权。这些反对者为了驳斥“吸引力法则”，便把他们人生中的所有“证据”都当成了挡箭牌，其实，具有讽刺意味的是，“吸引力法则”倒是可以解释清楚他们这样做的理由！

光阴荏苒，6年前，我写的第一本书《超理性财富》（*Wealth Beyond Reason*）出版面世，而在3年前，我又看到了电影《秘密》的出炉。《秘密》的流行俨然成了一种特殊的社会现象。而与“吸引力法则”有关的跟风资料又大量涌入市场，泛滥成灾——这些资料大部分对“吸引力法则”只不过是管中窥豹、盲人摸象而已；因此在很大程度上，这些资料没有能力明显地改变任何人的人生。正是因为上述这些原因，人们已经索性懒得听什么“吸引力法则”了。

有些人可能已经试过了五花八门的课程，但却毫无收获。还有些人的经历则更加郁闷，他们会发现自己在学了这些课程之后，情况反而比刚开始学的时候更糟糕了。我再重申一遍，发生这种事绝非偶然，如果你没有掌握“吸引力法则”的全部信息，那么，你的一切努力只会走向迷茫和沮丧。难

怪大家放弃了“吸引力法则”，或者断定这个法则是蒙人的。

自从电影《秘密》问世后，人们就对它产生了一些异议、疑问和评论，而本书的写作目的之一就是直面这些问题说出我的心中所想。此举并非是想为这部电影作辩护，也不是想为“吸引力法则”作辩护，再说这两者也不需要这些。相反，本书是要对大家好好谈谈这一现象：当如此新锐的理念进入人们的大脑后，任何人产生的任何本能反应都是完全合情合理的。

我相当热衷于教授“吸引力法则”这一真理，因为它非常戏剧化地改变了我的人生，这些年来，我也看到它在无数人身上产生了同样的效果。我特别希望能看到每个人在人生的方方面面都洋溢着纯粹的激情，拥有富足的生活，尽享成功的果实，而且我相信，对那些还在苦苦奋斗的人来说，完整地理解“吸引力法则”对他们是有帮助的。如果一个人想拥有圆满的人生，那他是否一定要知道“吸引力法则”呢？绝对不是这么回事。很多人对宇宙的能量型本质、自己思想的力量，或是“吸引力法则”都一无所知，不也照样过着令人惊叹的生活吗？没错，这也证明了“吸引力法则”是真实不虚的。

面对“吸引力法则”和“你的人生是可以先设计，再实现的”这两个理念，人们会提出各种各样的疑问，而本书将

对大多数常见问题作出回答。在书中，我不会使用天花乱坠的术语，也不会采用所谓的新世纪口吻。我的希望是所有人，不管他（她）背景情况如何，都能在阅读之后清晰地理解“吸引力法则”诸多原理的真谛，而且更重要的是，具备将所学实际运用的能力，并且在受到启发后，要能够为了过上他们梦想中的生活而开始采取行动。

没错，包括行动。我们是宇宙的一部分，每个人都在与宇宙中的其他事物一起进行能量的跃动。“吸引力法则”一直都在起作用，我们也一直在能量层面上与宇宙中的其他事物一起互动。我们所拥有的每个想法都会产生影响力。我们所采取的行动，乃至在事情才进入运作状态时，都会产生这种影响力。

让阅读这本书的行动成为你迈出的第一步吧，你会真正懂得，这个奇迹般的“吸引力法则”是人类经验的总结，然后你将会开始大刀阔斧地缔造你理想中的人生，谱写人生的华彩乐章！

目 录/CONTENTS

第一节 介绍“吸引力法则”与“阻力” 1

“吸引力法则”是如何走进我的人生 1

“吸引力法则”的真相 10

阻力 17

第二节 你的愿景是什么 26

抓住你的愿景 26

第三节 我们确实需要进行选择 34

愿景的实现意味着什么 40

厘清你热衷的事物究竟是什么 42

第四节 解脱技巧——削弱活跃的力场 54

情绪释放技巧（EFT） 56

“塞多纳方法”（The Sedona Method） 69

第五节 形象化练习	78
通过书写来进行形象化练习	86
其他形象化练习的技巧	92
倾听你的直觉	104
阻力的常见形式	106
感恩的力量	116
全部整合在一起	119
问与答：“你会拥有的”	121
你能贡献出的最重要价值	122
你要明白：你是当之无愧的	127
你的欲求已经得到了实现	137
吸引特定的事物	141
谁想“成为”百万富翁？	148
反对者们	153
“吸引力”与“创造”	158
你觉得进退两难吗？	162
用空白绘图板进行创作	166
直觉与回馈性交付的“种种迹象”	170
主意就是能量，而你有些主意是有原因的	174
面对所有的证据	179
“吸引力法则”、科学与宗教	186

祈祷与“吸引力法则”	195
“什一税”与“给予”	198
当你的努力似乎土崩瓦解时	203
不可思议的乐观	210
 推荐资源	 215