

〔美〕布鲁斯·艾·道尔三世◎著
嵇志梅◎译

一部理解思想和信念如何创造人生的指南书

善待思想和信念，你将拥有一个无限可能的人生

倾听内心的声音，打造自己的多彩生活



POWER

思想如何成就生命

OF THOUGHTS AND BELIEFS

信念 的能量



科学出版社

〔美〕布鲁斯·艾·道尔三世◎著
嵇志梅◎译

信念的能量

POWER

思想如何成就生命

OF THOUGHTS AND BELIEFS

科学出版社

北 京

版权登记号 图字：01-2011-3732

Copyright© 2011 by Bruce I Doyle III

Published by arrangement with Hampton Roads

Through Andrew Nurberg Associates International Limited

图书在版编目(CIP)数据

信念的能量——思想如何成就生命 / (美) 多伊尔 (Doyle, B.)
著; 嵇志梅译. —北京: 科学出版社, 2011. 6
(内在能量)

ISBN 978 -7-03-031712-4

I. ①信… II. ①多… ②嵇… III. ①信念 - 通俗读物
IV. ①B848. 4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 115729 号

责任编辑: 刘英红 田 琨 / 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: 4 1/4

字数: 140 000

定价: 24.00 元

(如有印装质量问题, 我社负责调换)

一部理解思想和信念
如何创造人生的指南

致我的女儿艾伦和梅根，还有我的外孙
奥莉维亚、扎克、露西和布鲁克。

是你们点亮了我的人生！

一天清晨，乌云遮住了太阳，小熊抬头看着天，说：“噢，一点儿也不好玩。”

所以，她开始想象雨后遍地的花朵，还有那闪耀的彩虹。

然后她开心地笑了，因为她突然明白，你的想象有多美好，这一天就有多美好。

前言

我要与你分享的内容都发自我内心。这些东西都与我的经历有关，都是我所体会的真实的东西。

在本书中，如果我说的话能激发你深入思考，并且萌发自希望能知道更多的想法，我便完成了我的使命。本书主要传播的是这样的信息——我们每个人的生活都存在着无限的可能性，只是我们个人的某些消极的信念阻碍了我们。

通常，我们的信念来源于我们认为是真实的思想。每个人的生活经历就像是一件织物，我们的每一种思想都是其中的一根线，而我们每一个人都编织着自己的衣物。把这些思想合起来，我们便织就了我们每一个人都要经历的生活——这一色彩斑斓的挂毯。

如果你现在所过的生活并不成功，我希望你通过本书介绍的“思想和信念运作的基本原理”，能对你过上你应得的生活——一个拥有无限可能的生活，提供一些新的领悟。

致 谢

感谢每一位曾在我生活中扮演角色的人。

现在我才终于知道，你们的存在是为了映照出我对于自己人生的思想和信念，虽然明白这个道理，但对于我来说有些晚。对于你们当中我曾责备过的人，请你们原谅我。对于曾给我灵感的人，我向你们鞠躬致谢。

非常感谢玛乔丽·麦克劳琳为我的“成功”研修班提供的大力支持，为我的博士论文纠错，还为我文章结集的出版编辑校订。

也很感谢《走过地球之桥》的作者悉尼·希瑟·辛克尔和她的丈夫托马斯。他们为我的前一部书《在你想另一个想法之前》提供了很多专业上的帮助。

特别要感谢“最后无限”的沙伦·巴伦对我的教导，正是他的教导，启发了我的信念系统。

也要特别感谢哈利·帕尔默，因为他创造了“化身”课程。“化身”课程让我对信念系统有了更深层次的理解，并进一步帮助我朝着无限可能的生活靠近。

最后，还要衷心感谢我自己现在有勇气与你们分享自我，而在这不久前，对于我来说，还是无法想象的。愿我的分享能对你们有所帮助。

向大家致以爱和谢意。

引言

你是否有过这种感觉——你像是浮在海上的一叶小舟，完全任由汹涌的海浪支配？无论你怎么用力划桨，都无法改变你的航向。你感到完全失控了。

虽然对于个人发展的方方面面都有诸多的书籍、磁带、工作室、研讨会——从基本的态度调整到精神启迪，对人们提供各种帮助，但这个星球上似乎还有很多人有这种失控感，他们绝望地想要获得对生活的控制。你可能就是他们当中的一员。

处于这种对生活失控状态的人来说，自尊普遍都处于空前的低谷状态。这是怎么了？究竟是缺失了什么？

缺失的是一种对我们每个人如何创造自己的人生经历的基本原则的清晰理解。是的，我说的是我们自己的。我们每个人都对自己的人生经历有责任。

思想和信念是一切创造的基本元素。它们以一种微小的能量波的方式存在，这种能量波叫做思想形式，它的唯一目的就是实施思想者的意图。

通过理解你的思想和信念如何运作，你会明白你持有的一些局限性的信念是如何阻碍你成功实现目标的。而实际上，这些想法是完全可以清除的。

理解你的无限可能的能量来源于你的信念，会帮助你弄明白，你如何吸引某些事件、情况、关系到你的生活中来。

改变你的信念，你就会吸引新的、更值得期待的经历。

当你意识到你的思想和信念决定你的经历，你就会逐渐掌控你的人生。

目 录/CONTENTS

I. 思想如何运作?	1
思想	1
信念	4
思想形式结构	11
注意力	20
II. 你所想即你所得	24
自我责任	24
镜子	26
积极的态度	29
经历	34
为什么你得不到你想要的?	37
III. 得到你想要的	43
保持积极的环境	43

相信自己	45
提高你的自我意识	46
清除限制性思想形式	51

IV. 行动中的思想和信念

55

升级你的生活	56
心存感恩	59
经历你的选择	63
告别拒绝	65
让爱回归	69
使命	72
拿回你的力量	75
快乐的思想	78
获得精神自由的秘密	80
多久才能找到一份新工作?	82
经历个人能量	86
谁在那里?	89
内心的简历	92
思考要点	113

I. 思想如何运作？

「思想」

你有过不愿与人分享的想法吗？比如对于别人的看法——你知道要是说出来会让别人难受。或许是关于他们的衣着、举止，或许是他们做的让你烦恼的事情。

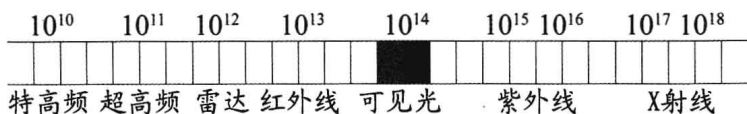
你不愿分享你的想法是因为你想保持友好的人际关系。你或许因为自己有这样的可怕的想法而痛斥自己：“我怎么能想这样的东西？”

大多数人把思想看成是居于他们头脑中的想法或观念，是他们私人使用的东西。思想帮助你解决问题、评价情况、做出决定、产生感觉，而有时候它们似乎让你抓狂。（好吧，是差不多让你抓狂。）



思想或想法或许可以视为居于你的头脑之中，而事实上，每一思想都以一种叫做思想形式的微小能量波存在。思想形式是真实的——它确实存在。你没有注意到它是因为它的能量震动（频率）不在人类的感知范围内。它的运作比光速还要快，所以你看不到。

能量谱
(每秒的频率)



我们的感官被限制在一个特定的能量范围内。

要明白这个概念，把它与一些你已知的东西相联系或许会有所帮助，但很可能你没怎么注意这样东西。如果你跟我们大多数人一样，你有一个最喜欢的收音机电台。也许是一

个FM电台收听“属于你的”音乐。比如说是调谐指示板上的102.7吧。

这个数字的意思是传输这个电台信号的频率是102.7兆赫。“兆”是计量标示中的“百万”。由电台传输的能量在你周围的空间不断地传输。但除非你的收音机调到102.7百万周每秒这个频率，否则你是感觉不到的。

这就是我要说的问题：我们周围的空间有很多信息在震动，我们无法感觉，是因为我们的感官被限制在一定的频率范围内。而有些在空间中震动的信息是以一种微小、微妙的思想形式存在的。

思想形式的使命就是完成思想的意图——实现有这种思想的人的愿望和意图。它是通过吸引类似的思想形式，来帮助自身完成任务的。实际上，你就像一台收音机电台，你传播你的愿望、意图和想法到宇宙之中，完全没有审查。也可以想象一位国王从宫中挑选使臣，派到他的王国完成他的愿望，甚至是秘密的愿望。

是否有人曾对你说：“看着你想要得到的东西，你肯定会得到它”？是否某个人接近你的时候，你与这个人会恰好同时有着同样的想法？是否有人因为你读懂他们的心思而责备你？在你的生活中是否有人让你感觉到“频率一致”？有些人对于捕捉思想形式非常敏感。如果你对以上任何一个问题的回答

是肯定的，那么你可能就是对思想形式敏感的人之一。

信念

你认为是真实的想法会变成你的信念。把你个人所有的信念合起来，就构成了你的信念系统。

如果我告诉你，月亮是由瑞士奶酪构成的，我想你不会相信我。基于你已有的知识，你不会认为这是真的，而且这也不会变成你信念系统的一部分。但如果我说：“全世界的天气状况将继续急剧变化”，你很可能会同意。因为，你们当中的某些人对此已经有了真切的证据。你会感觉我说的话是正确的，并把它纳入你已有的信念之中。

信念是一种特殊化的思想形式，它成为你个体信念系统的一部分。进一步说，这种特殊化的思想形式，以你向宇宙发射的能量波的形式存在，它们聚集相似的思想形式，是为了创造事件、情况和关系从而使你的信念变为现实。

“等等，”你说，“难道你不是说反了吗？我经历了某些事情，然后我才相信。你知道那句老话的——‘眼见为实’。”

没错，确实有这样一句老话，但是，实际却与之相反。你只有在相信某件事的情况下，才会去经历它。信念是第一位的。如果你经历了某些你都不相信的事情，你怎么会相信