

THE BOOK OF AFFIRMATIONS

Discovering the Missing Piece
to Abundant Health,
Wealth, Love, and Happiness

世界500强企业培训导师教你打造“圆梦零阻力”的丰满人生

为什么我总能 心想事成？

认同式自问法，28天找回遗失的健康、财富和幸福

[美] 诺亚·圣约翰 (Noah St. John) ◎著 冯明珠 ◎译

杰克·坎菲尔德
《心灵鸡汤》
系列书作者

尼尔·唐纳德·沃尔什
《与神对话》
系列书作者

史蒂芬·柯维
《高效能人士的七个习惯》
作者

罗杰·道森
《优势谈判》
作者

紫雨老师
网络“吸引力法则”
权威

强力推荐

当代中国出版社
Contemporary China Publishing House

THE BOOK OF AFFIRMATIONS

为什么我总能 心想事成？

[美] 诺亚·圣约翰 (Noah St. John) ©著 冯明珠 ©译



当代中国出版社
Contemporary China Publishing House

图书在版编目 (CIP) 数据

为什么我总能心想事成? / (美) 诺亚·圣约翰著; 冯明珠译. —北京: 当代中国出版社, 2014.11

英文书名: The Book of Affirmations: Discovering the Missing Piece to Abundant Health, Wealth, Love, and Happiness

ISBN 978-7-5154-0410-3

I. ①为… II. ①诺… ②冯… 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 (2014) 第184699号

版权合同登记号 图字: 01-2014-4784

The Book of Affirmations by Noah St. John

Copyright © 2013 by Noah St. John

Originally published in 2013 by Hay House Inc. USA

Simplified Chinese edition Copyright © 2014 by **Grand China Publishing House**

This translation published by arrangement with Hay House (UK) Ltd through Bardon Chinese Media Agency.

All rights reserved.

No part of this book may be used or reproduced in any manner whatever without written permission except in the case of brief quotations embodied in critical articles or reviews.

本书中文简体字版通过**Grand China Publishing House (中资出版社)**授权当代中国出版社在中国大陆地区出版并独家发行。未经出版者书面许可, 本书的任何部分不得以任何方式抄袭、节录或翻印。

为什么我总能心想事成?

[美] 诺亚·圣约翰 著 冯明珠 译

出版人 周五一
执行策划 黄河 桂林 任小平
责任编辑 任小平 李森
特约编辑 桂凤英 王利军 杨华妮
装帧设计  王芳
出版发行 当代中国出版社
地 址 北京市地安门西大街旌勇里8号
网 址 <http://www.ddzg.net> 邮箱: ddzgcbs@sina.com
邮政编码 100009
编 辑 部 (010) 66572264 66572154 66572132
市 场 部 (010) 66572281或66572155/56/57/58/59转
印 刷 深圳市东亚彩色包装有限公司
开 本 787 × 1092毫米 1/16
印 张 14印张 143千字
版 次 2014年11月第1版
印 次 2014年11月第1次印刷
定 价 29.80元

版权所有, 翻版必究; 如有印装质量问题, 请拨打 (010) 66572159转出版部。

权威推荐



林 紫 “林紫心理机构”创始人

“你种下的思想种子映照出来的就是你的人生。”所以，是时候静下来，读一读这本书，清理清理自己的思想种子，然后，让它们茁壮成长、欣然绽放，成全那个想要“心想事成”的自己。

柏燕谊 百诚释心咨询创始人、著名心理专家

如何让吸引力法则生效？如何让人生成功运转？你想要的答案在这本书中都能找到，它甚至为你准备好了所有的工具，让你得以创造心想事成的生活。

张学新 复旦大学心理系教授

诺亚的认同式自问法教你把消极思维转换为积极思维，这个方法充分运用了心理学原理，它可以让你做到曾经根本无法做到的事情。

杰克·坎菲尔德 《心灵鸡汤》系列书作者

诺亚的方法是近几十年来，成功励志学领域最惊人的突破。如果你想消除恐惧，过梦寐以求的生活，那你应该参加他的培训。

尼尔·唐纳德·沃尔什 《与神对话》系列书作者

诺亚卓尔不凡，为“如何拥抱成功”这一问题提供了很好的解答，他对人性的观察非常准确。

约翰·格雷博士 《男人来自火星，女人来自金星》作者

诺亚用风趣又不失稳重的语言风格，一步步教你过上自己渴望的生活。

史蒂芬·柯维 《高效能人士的七个习惯》作者

诺亚·圣约翰的著作专注于如何从自身找到我们一直都知道的答案，我们确实拥有强大的无限潜能。

罗杰·道森 《优势谈判》作者

诺亚的方法能帮助人们更快地实现他们的目标。

T.哈维·依克 《百万富翁的思维秘密》作者

只有当你用心倾听诺亚的建议，你才能迷途知返，获得成功。

姆拉登·米利奇 瑞士苏黎世

诺亚，你为我所做的一切，我无以为报。不到一个月，我成为

了原本只存在于梦想中的自己。谢谢你帮我解决了人际关系、财务以及事业上的问题。

乔治娜·史威尼 企业家

诺亚，谢谢你帮助我获得事业上的成功。白手起家的我4个月不到，资产就暴涨到10万多美元。谢谢你转变了我的经营策略。

凯瑞·墨菲 电台主持人

自从研习了诺亚的课程，我的收入增加了3倍，人际关系也拓宽了，我的人生也进入了另一个和谐富足的境界。12个月不到，所有这些都实现了！

罗伯特·斯密斯 伊利诺伊州芝加哥市

诺亚，我想告诉你，我刚刚与一位客户签订了第一份价值百万美元的合约。如果不是使用了你的思维模式来创造财富，这一切肯定没法实现。

苏珊·希尔奥克 电视制片人

6个月不到，我就从身无分文变为拥有6位数的身价，谢谢你的认同式自问法。



问题激发故事，故事创造人生

紫雨老师

网络“吸引力法则”权威

交流平台：



一个人的人生质量取决于他的聚焦。当一个人总是倾向聚焦在他要的那一面，他就会创造一个如意人生。相反，如果他更多聚焦在不要的那一面，他将创造一个不如意的人生。

也可以说，一个人的人生质量取决于他对自己所说的故事。故事是一个人内在的自我对话。如果一个人常常跟自己说完美的故事，他就会有一个幸福美满的人生，如果他常常跟自己说悲惨的故事，他就会有一个糟糕凄凉的人生。

然而，到底是什么引发了我们内在跟自己讲述那样的故事？答案就在于：我们问了自己什么样的问题！问自己

没有答案的问题，等同于自我推翻；激活不想要的问题，等于自我摧残！换句话说，一个人问自己什么样的问题，就会激活自己编出什么样的故事；而自己重复给自己述说什么样的故事，就会创造什么样的人生。

所以本书作者提出的观点非常有价值：我们要警觉内在的自我对话，我们要警觉给自己提出的问题，因为什么样的问题就会引发什么样的故事，什么样的故事就会创造出什么样的人生。

问题是启发内在自我对话的起点，问正面积积极的问题固然是好事，但也必须循序渐进，你需要留意这个问题引发了自己什么样的情绪。

如果一个问题表面上是正面积积极的，自己也真的在回答问题的过程当中产生了正面情绪，那么这个问题就问对了。

相反的，当你问的问题好到自己都难以置信、高到自己都够不着答案，问自己之后产生了恐惧、忧虑、压抑、怀疑、烦躁等一系列的负面情绪，那就意味着这个问题的振动频率，远远超过自己目前力所能及的情绪刻度，这将会引发一系列越级跳频的连锁效应！

因此，修炼“心想事成”的关键在于“念念微调，感觉渐好”，所以问自己对的问题、感觉好的问题、循序渐进的问题至关重要，也是修炼的秘诀所在。

如果你对上述这句话似懂非懂，想要找紫雨老师请教，欢迎写信到 408020 @ qq.com。



实现最疯狂梦想的力量就在你心

约翰·亚萨拉夫

《纽约时报》畅销书作家

Praxisnow.com 执行总裁

20岁出头的时候，我遇到了人生中第一位真正意义上的良师，他告诉我：我的语言塑造我的思想，我的思想转化为我的情感，而我的情感将决定我的行为。

在那天之前，我从没留意过自己内心的声音。也就是说，我一直忽略了这样一个事实：所有成败都始于一个人的自我对话和自我反省。

然而，一旦我觉察到内心那股强大的潜力，就能立刻着手培养积极的态度。每当我发现自己萎靡不振，正在对自己或者朋友传递消极思想时，我就能立刻纠正，并把负能量转变为正能量。

我每天重复地说积极肯定的话语，并想象愿望实现之后的美好画面，这样思考能帮我清除之前遗留在头脑中的思想垃圾，并促使我养成积极思考的习惯。

如果你问我，这些被我塞进脑海的积极想法到底有什么作用，我还真说不出个所以然来。但我能清楚地感受到，它确实比一味消极、彷徨无措地面对未来的各种不确定要好得多！相信你马上就能感受到它的威力。正是因为那些积极的想法，我的人生才开始大有起色，过去30年，它对我的影响从未间断过。

阅读了诺亚·圣约翰新出的第四版《为什么我总能心想事成就成？》后，我立刻爱上了他的认同式自问体系。他运用当今最先进的潜能研究理论，创造了这一体系，真正让你思考：为什么我要设立目标？如何才能达成我的目标？而不是任由怀疑、恐惧和彷徨在心中作祟，阻止你实现满心期待的成功。

如果积极的肯定语句在过去起到了一定作用，那么从现在起，积极的认同式自问将取而代之。

读过此书你就会知道，获得成功并不困难。你只需跟随本书的指导，久而久之，你的健康、财富、人际关系、事业和生活的其他方面都会朝好的方向发展。

本书中提到的故事会让你意识到，实现最疯狂梦想的力量其实就在你心里。

这不是一本随便翻翻就可以的书。我敢打赌，当你细细

品读几页之后，你定会停下来思索如何运用其中的智慧，而且在整个阅读过程中你会反复地读或者停下来思索。

我为即将阅读本书的你感到极其兴奋，因为我对诺亚认同式自问法带来的神奇力量深有体会。它确实能改变你的生活，帮助你创造并实现你真正想要的人生。

向你的长足进步致敬！



目 录

自 序 我总能心想事成，这得从一个简单问题说起…… 1

前 言 遵照10+1方法，你就是命运之王 11

思想就像种子，它映照出来的是你整个人生。

第1章

一个真相 获得渴望的崭新人生 19

大脑能量，不可思议的改变 23

播种思想种子，收获渴望人生 24

没有信念的积极等于零 25

当下现实到渴望现实有多远？ 27

信念鸿沟，可以跨越 29

积极的问句能够释放行动力，表现真实的你。

第2章

认同式自问 极其简单，却惊人有效 31

“难题”不过是披着狼皮的“问题” 32

创造人生有两种方式 35

专注什么就获得什么 38

释放行动力 40

构建一个想要的人生 42

关掉“消极反射器” 44

你脑海中正想着自己的愿望，好好观察，这一刻发生了什么？

为了实现目标，潜意识会竭尽全力工作……

当倾听积极的认同式自问时，内心消极声音就被淹没，失去效用。

基于人生新的假设，采取新的行动。

第3章

步骤1：设定目标 什么是真正想要的？ 47

欲望：人类一切的起始点 49

信念：我一定可以做到 50

行动：让欲望跨过信念鸿沟 51

结果：成为心中所想 52

从一开始就确信目标能实现 53

第4章

步骤2：学会假设 梦寐以求的将必然得到 59

当心！消极假设会投射到你的人生当中 61

统统转换过来 62

改变内外世界品质：最快、最有效的方法 63

动机与方法：“为什么”总是胜过“怎么办” 65

第5章

步骤3：发掘本质 把新问题当事实接受 69

你随时有权利改变思维 71

人生第一笔百万美金交易：3周就成了 73

第6章

步骤4：亲眼见证 轻而易举就获得成功 79

有意识地改变人生基调 82

掌控自己的思想、信念和行动 84

收获生活中的惊喜 87

对基因你无能为力，但在生活方式上，提升空间很大。

第7章

健康 与你形影不离 91

好身体，这样问出来 96

好情绪，即刻拥有 97

健康生活方式，如此实现 98

人们给你钱是因为，从你这获得的价值大于付出金钱的价值。

第8章

金钱 源源不断流向你 101

财富：对它好，它会粘着你不放 103

为什么我这么有钱？ 107

乐意做个有钱人 108

能否接受真诚赞美反映你的自信程度，同时也是一种自我认知方式。

第9章

举手投足，自信满满 111

即便不完美，也满心欢喜 115

吸引世界最优秀、最善解人意的好人 116

幸运的是，你比自己认为的要更强大、更能干、更有实力。

第10章

职场晋升 最合选人选是我 119

实现目标的捷径：打开直觉 125

积极自问，成功尾随而来 126

为什么我与我的梦中情人拥有最浪漫的恋爱关系？

第11章

最浪漫的恋爱，说来就来 129

换种方式，与真爱零距离 131

对爱充满激情 132

轻轻松松让自己被爱 133
生活中处处充满爱 134
维持紧密关系，就这么容易 134

“亲爱的，祝你每一天都过得很美好，我爱你……”

第12章

相处之道 越付出，越美好 137

微笑，享受这一切 139
他们认可我的能力、才华和优势 144
在所有人身上找到可爱的一面 145

我们对生活的掌控感越强，那么恐惧感就会越小。

第13章

战胜恐惧 成为理想中的自己 147

即使感到害怕也不退缩 149
行动：结果总会好过预期 154
我是无法阻挡的，在根本上 155

思想创造语言，语言激发行动，行动产生结果。

第14章

“多产的”习惯 推动我们接近目标 157

不改变行动，就无法改变人生 160
轻易就戒掉“无产的”习惯 163
将精力投入到对的事情上 164

得到和失去都是人类的想法，不是上帝的想法。

第15章

得与失 构成完整生活 167

生活的主人是我，而非结果 171
让奇迹在今天发生 172

人生无它，仅仅只有对过去、现在以及未来的看法。

这个方法从未让我失望过，它带来了我人生中所有改变……

第16章

积极情绪的关键 想法 175

注意力转到乐观问题上来 181

每个当下都是所知最好 182

第17章

聆听内心 迎接下一个更好的自己 185

现在就做 186

出路就在绝路尽头 190

如此满足：遵从真实感受和想法 195

28天，创造想要的富足生活 199

附录 认同式自问法课程 203



我总能心想事成， 这得从一个简单问题说起……

你可曾注意过，你的大脑是如何灵光一现，想出好点子的？

事情总是这样发生的：在你一边想着生意上的事，一边挤沐浴露时，好主意突然就蹦出来了。你知道吗？这些不经意出现的点子能改变一切。它能解决你一直面临的问题，也能给出你一直寻求的答案。其实，这些好主意一直就在你面前……

寻找通往成功的敲门砖

1997年4月24日那个春寒料峭的早晨，当时的我在新英格兰地区一所规模很小的文学院主修宗教研究，我住的宿舍小到伸开双臂就能触摸到两面墙。