

Key To Living The Law Of Attraction

THE A LAW OF ATTR ACTION 吸引力法则

A Simple Guide
to Creating
the Life
of Your Dreams

《秘密》权威实践手册

【美】杰克·坎菲尔德 D.D. 沃特金 著 张彩 译

 中国城市出版社

Key To Living The Law Of Attraction

ATTRACTION

吸引力法则

A Simple Guide
to Creating
the Life
of Your Dreams

【美】杰克·坎菲尔德 D.D. 沃特金 著 张彩 译

中国城市出版社

· 北京 ·

北京版权局著作权合同登记

图字:01-2009-0507

图书在版编目(CIP)数据

吸引力法则/(美)坎菲尔德,(美)沃特金著;张
彩译.—北京:中国城市出版社,2009.5
ISBN 978-7-5074-2089-0

I. 吸… II. ①坎…②沃…③张… III. 成功心理学—通
俗读物 IV. B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第053524号

Jack Canfield's Key to Living the Law of Attraction
Copyright© 2007 Self-Esteem Seminars LP
Chinese translation copyright© 2009 by China City Publishing House
Published by agreement with
HEALTH COMMUNICATIONS, Deerfield Beach, FL, U.S.A
All rights reserved

策	划	王 立
责	任 编 辑	王月芳 唐 浒 黄 黄 冯 倩
装	帧 设 计	门乃婷工作室
责	任 技 术 编 辑	张建军 杨冬梅
出	版 发 行	中国城市出版社
地	址	北京市海淀区太平路甲40号 (邮编100039)
网	址	www.citypress.cn
电	话	(010) 63275378 (营销策划中心)
传	真	(010) 63489791 (营销策划中心)
总	编 室 信 箱	citypress@sina.com 电话: (010) 52732057
投	稿 信 箱	world66@263.net (营销策划中心)
经	销	新华书店
印	刷	北京中科印刷有限公司
字	数	150千字 印张7.5
开	本	880×1230 (毫米) 1/32
版	次	2009年7月第1版
印	次	2009年7月第1次印刷
定	价	25.00元

版权所有, 盗版必究。举报电话: (010)52732057

// 致谢 //

我们要向以下的人表达感激,由于他们的大力支持和贡献,这本书才得以完成:

首先,感谢我们的家庭一直以来的耐心、爱和支持。

感谢帕蒂·奥伯里(Patty Aubery)的洞察力、投入和幽默。感谢蒂娜·伦格(Tina Renga)的快乐和无限的热情;感谢拉斯·卡莫斯基(Russ Kamalski)对这个项目的指导、信任和坚持。感谢我们走过的每一步都有你们的陪伴,并且你们为这个旅程注入了智慧、爱和笑声。

感谢这本书的出版商,我们的朋友彼得·韦格索(Peter Vegso),感谢他对这个新探索的持续支持。

感谢韦罗妮卡·罗梅罗(Veronica Romero)、莉莎·威廉斯(Lisa Williams)、罗宾·耶瑞安(Robin Yerian),你们用技巧和爱支持着杰克的事业。

我们真心地感谢和爱你们所有人。

——杰克·坎菲尔德和D.D.沃特金

// 感谢 //

D.D.在这里要特别感谢她的女儿玛丽萨(Marissa)——她在整个项目过程中表现出了极大的耐心,她是美好和灵感的不竭源泉;感谢她的继子克里斯汀(Christian)天生知道如何去信任和接受;感谢李(Lee)如此地爱我,当我需要发展时给了我充分的自由。每一天我都充满感激,感激我的姐妹们给予的支持和鼓励,她们是梅拉妮(Melanie)、斯蒂芬妮(Stephanie)和波莉(Polly);感谢我母亲玛莎(Martha)的创造性、仁慈和优雅,儿时是她引导我去爱文字、诗歌和所有美好的事物。还有维基(Vicki)、蓝迪(Randi)、乔治娅(Georgia)、格拉姆(Gram),父亲以及弗兰克(Frank)——你们是我在这个旅程中的导师和伙伴……感谢你们所有人,我爱你们,一直,永远。

——D.D.沃特金

序言

有句话说得好,一旦学生准备好了,老师自然就出现了。

如果你正在阅读这本书,那么显然你已经为你自己的发展进阶做好了准备,你已经开始准备有意地创造和接收更多你想要的东西了。这就是吸引力法则。通过自觉地、有意识地运用吸引力法则,你可以更轻松地创造你真正想要的人生,享有更多的快乐。

现在很多人将吸引力法则作为一个“秘密”。事实上,吸引力法则既不是一个新概念,也不是一个新发现。它已经存在了几千年,帮助人类度过了一个又一个困境,而我传授这个法则也有三十多年了。随着DVD影片《The Secret 秘密》的发行和放映,电影中的许多导师(包括我自己)被欧普拉(Oprah)、赖利金现场(Larry King Live)、今日秀(The Today Show)、蒙特尔秀(Montel)、艾伦·德杰尼勒斯秀(The Ellen Degeneres Show)、“夜线”(Nightline)等报道出来。现在,关注和运用吸引力法则已经变成主流文化的一部分。

知道吸引力法则之后,你最终会明白,是你自己创造了你的生活,你得为自己在这个世界的生存状态负全部责任。如果你希望外

在世界发生变化,首先必须乐于让自己的内心作出必要改变。而一旦你的内心改变了,这种变化就会散发在空气里,飞舞在电波中,整个宇宙都会接到你的讯号。

我们心中似乎都有一个共同的渴望:回归到一个更简单、更快乐的地方和时代。并且我们也知道,我们的内心世界远比我们外在经历的人生要丰富得多。请相信,获得更美好的现实是可能的,只要为此做好准备。

我们渴望去理解彼此之间的联结、生活的目的,以及我们自己。作为一个人,我们常常自省:我们最看重的是什么?我们需要怎样的生活环境?我们在探寻怎样的深层意义?

我希望通过本书,以及你对吸引力法则的透彻理解,你也能获得对自己更清楚、更深刻的认识——一种“你真正是谁”和“你为什么在这里”的觉知。

这本简单的指南是你的一把钥匙。这把钥匙能打开你梦想未来的大门,能带领你到更快乐、繁荣和富有的道路上。

我的愿望是:当你阅读本书时,你会发现自己被“我自己可以创造想要的人生”的想法所激励。而且,通过运用书中介绍的基本工具、技巧和观念,你会让自己充满力量。

其实,这本书能到达你的手上只有一个原因,那就是,此时此刻,你可以开始一种真正自我觉知的生活——一种充满目标 and 意义的人生。从今天开始,你可以与你内在的真实和智慧重新联结,你可以学着信任你的直觉、提升你的意识、接受你的情感。只要遵循事物的自然法则,一切顺其自然,你就可以生活在真正的信任、

感激和愉悦之中。当你做出这些改变的时候,你将会看到一个奇迹在你周围发生了!

记住,你不可避免地要和这个宇宙中的每一个人、每一件事联结在一起。你一直都保有这种联结。每时每刻,宇宙都在自动回应你的每一个思想、情感和行为。这就是万物运行的简单方式,我们别无选择。宇宙就像一面镜子,你发出的每一种能量,都会反馈给你。有时候是这种方式,有时候是那种方式,事情和经历总是与这些思想和能量相契合……这一切都表明,吸引力法则正在你的人生中运转。这就是伟大宇宙在运作的最完美证明,一个永恒不变的宇宙法则。你要知道,吸引力法则是对偶然事件、意外和祈祷的力量最科学的诠释。

了解这些之后,如果你想汲取更多的快乐和成功,就必须让自己的生活节奏与宇宙的自然节拍保持协调,并且与吸引力法则保持一致。你要让自己生活在更加感恩、更加平和、更高自我觉知的状态之中。快乐是你与生俱来的天性和权利,你应该学着顺应你的天性,使用你的权利,做你喜欢的事情,探寻生命的喜悦,寻找一种合适的方式表达自己,舒展自己。这是你不可推卸的责任。如果我们每一个人都能找到自己的快乐,为自己的快乐负责,那么,就能为我们生存的世界创造最根本和最有意义的价值。

想象一下,如果世界上的每一个人都按照这种方式生活,那将会是怎样的一种景象——每一个人都懂得对自己的思想和行为负责,我们会愿意付出更多,变得更有爱心、同情心和感激之心。而按照吸引力法则,当我们变成更快乐、更感恩的个体时,我们就创

造了一个与所有美好的事物相一致的振动频率，宇宙会接收到这个频率，我们会吸引更多的快乐和富足。这样，我们的世界就会变得越来越美好。你看，我们的力量是多么巨大，我们是在转化整个星球的能量为我们所用！

这是一把实现真正成功的钥匙。

这是运用吸引力法则的关键。

好了，你的旅程就从这里开始，从此刻开始。武装你自己——用这把钥匙，打开通往成功、快乐的大门，走向你想要的人生。

在这条路途上，我会引导你走每一步。有意识地运用吸引力法则，这将会改变你的思考方式、你与整个宇宙交流的方式、你的人生，乃至整个世界。让我们开始真正意义上的人生吧。

你在这里，只有一个原因——这个世界需要你。

预想你想要的未来。

创造你的梦想人生。

看到它，感觉它，相信它。

“要相信，让宇宙产生影响和运转的是信念。信念不是盲目的，它是可以想象的。信念就是相信宇宙是站在我们这边的，并且宇宙知道怎样让我们的愿望实现。”

——无名氏 (Author Unknown)

THE ^A LAW OF ATTR ACTION 吸引力法则

目录 / contents

吸引力法则	001
致谢	001
感谢	002
序言	003
第一章 吸引力法则	001
掌握吸引力法则是创造梦想人生的关键	001
期待奇迹	004
第二章 你是什么	007
你是能量	007
你是被联结的	008
你是磁铁	009
你是强大的	010
第三章 你是谁	011
思想就是现实	011
你的思想异常强大	011

思想影响身体	012
你的意识和潜意识	014
你的意识	016
你的潜意识	017
第四章 情绪	021
你的情绪是一把钥匙	021
内在反馈和外在反馈	023
积极情绪和消极情绪	024
宽恕	025
第五章 关注事物的积极面	029
有意识地去关注积极的事物	029
第六章 感受富足	035
富足是人类的自然状态	035
第七章 人生目的和激情	039
寻找你的人生目的和激情	039
明确你的人生目的	041
第八章 明确你的梦想	053
你的梦想是什么	053
101个目标清单	078
给你的目标清单排序	089
梦想无限	090
第九章 让吸引力法则渗入你的生活	091
运用吸引力法则的工具	092

087	第十章 发愿	095
	正面宣言	096
141	特定目标宣言	097
671	第十一章 视觉化	105
821	视觉化练习有惊人的力量	105
601	摩天大厦视觉化	106
151	用这个简单的视觉化去创造你的生活	108
571	你的视觉书	110
667	如何使用你的视觉书	112
081	第十二章 态度	115
291	你的态度能够创设或者打破	
602	任何一种情境	115
48	感恩和感谢之心	119
610	感恩物	120
	你的感恩日志	121
075	第十三章 祈祷和冥想	123
	祈祷和冥想是我们与更高力量的联结	123
	第十四章 行动	129
	采取行动吧	129
	你可以采取的两种行动	129
	第十五章 相信	135
	相信	135

我的感恩日志 卷一 章十第	139
---------------	-----

一月	147
----	-----

二月	153
----	-----

三月	159
----	-----

四月	165
----	-----

五月	171
----	-----

六月	177
----	-----

七月	183
----	-----

八月	189
----	-----

九月	195
----	-----

十月	201
----	-----

十一月	207
-----	-----

十二月	213
-----	-----

肯定 卷二 章二十第	219
------------	-----

THE LAW OF ATTRACTION 吸引力法则

第一章 吸引力法则

// 掌握吸引力法则是创造梦想人生的关键 //

吸引力法则是宇宙中最强大的法则。就像地心引力,无时无刻不在发挥作用,而此时此刻,它就正在你的生命中运作着。

简单地说,吸引力法则就是:你关注什么,就会将什么吸引进你的生活。任何你给予能量和关注的事物都将来到你身边。因此,如果你坚持关注生活中美好的、正面的事物,你就会自动地将更美好和正面的事物吸引入你的生活;如果你关注不好的和负面的事物,那么更多不好和负面的事物就会被你吸引过来。

你正如自己所想。

——罗伯特·舒勒博士(Dr. Robert Schuller)

你一直处于创造的状态中。你一直在创造。每时每刻你都在创

造自己的生活。你是经由每一个简单的思想来创造未来的：无论是有意识的还是无意识的。你无法做到停止片刻不去创造，因为创造从来不会停止。所以，吸引力法则也从来不会停止运作。

因此，掌握吸引力法则是如何运作的，对成功最为关键。如果你想改变你的生活，并且希望自己能够创造惊人的未来，那么你需要了解你自己在吸引力法则中的作用。

让生活降临在你身上是不可靠的， 创造自己的生活是你神圣的权利。

——拉姆萨 (Ramtha)

这一原则的工作原理是：相似的吸引相似的。如果你感到兴奋、热情、激昂、愉快、欢乐、感激或者丰足，那么你发射出的就是正面的能量。相反，如果你感到烦躁、焦虑、压力、生气、愤恨或者悲伤，那么你发射出的就是负面的能量。通过吸引力法则，宇宙对这两种振动都会做出热心的回应，它只是简单地回应你所发出的能量，并且回馈给你更多相似的事物。你收到的正是你发出的。在任何一个时刻，任何你的思想和感受都是你向宇宙发出的请求，宇宙就会回应给你更多你“请求”的东西。

因为你的能量振动频率会将同样振动频率的能量吸引回来，所以你要慎重，你需要确定你在持续发送的能量、思想和情感与你想成为什么样的人、你想怎么做和你想经历的事情产生共鸣。你的能量频率需要与你希望吸引进你生活中的事物的频率相一致。

比如说,如果爱和喜悦是你想要的,那么爱和喜悦的振动频率就是你需要创造的。

你可以这样考虑,这一原则很像发射和接收无线电波。你的频率必须和你希望接收的频率相匹配。你不能将收音机调到调频98.7却希望收到调频为103.3广播电台的节目。你的能量必须与发送者的能量频率同步或者相匹配。因此,必须将你的振动调整到一个积极的频率上,你才能吸引积极的能量回应于你。

另外一个很好的例子是音叉。当你敲打一个音叉时,你就激活了它,它会发出特定的声音和频率。现在,在一间屋子里,放满了音叉——但只有那些与我敲打的音叉发出的频率完全相同的音叉才会做出振动反应。他们与跟自己相匹配的频率自动地联结,并且自动地做出反应。这个例子给我们的启发是:你必须调整自己的频率,以使自己与希望吸引的事物发出的频率保持一致,产生共鸣。所以,为了创造一个美好的未来,你需要让你的能量、思想和情感保持在积极美好的频率范围之内。

你可以学着去管理你的思想和情感,也可以学着回应,而不仅是对生活状况被动反应。这样你就可以让你的思想、情感与你想要吸引的事物保持同一个振动频率。

遗憾的是,大多数人终其一生只是对发生在身边的事件和结果做出被动的反应。也许你正过着糟糕的日子,或许你已经厌倦了你的工作,或者有人不公正地对待了你。假定,你的思想、你的情感对这些情境做出了消极的反应,你生气、沮丧或者烦乱。在这件事情中,你是无意地对情境做出了反应,而不是有意识地去回应,

而且你的消极思想和情感自动地向宇宙发出请求，宇宙就回馈给你更多同样消极的经验。为了实现一个更积极的结果，我们必须学会会有意识地用不同的、更积极的方式作出回应。

重复旧的方法，只能得到旧的结果。

——安东尼·罗宾斯(Anthony Robbins)

值得高兴的是，一旦你理解了吸引力法则，知道了吸引力法则是如何发挥作用的，你就可以开始有意识、有目的地去创造一个更好的人生。你可以选择灵活地回应每天生活中发生的各种事情。你可以选择关注和思考你想要的事物。你可以选择去经历让你感觉美好的事情。你可以选择去管理你的思想和情感，进而有意识地踏入到创造美好未来的征途中。

未来是今天创造的，不是明天。

——罗伯特·柯约萨克(Robert Kiyosaki)

|| 期待奇迹 ||

吸引力法则允许无限可能、无限丰富和无限快乐。吸引力法则让我们知道没有什么困难是不能克服的，吸引力法则能够改变你生活的任何一个方面。