

第六感

决定你的一生

[美]索妮亚·舒奎特◎著
邱兰芳 田玲◎译

作家出版社

(京权) 图字: 01 - 2005 - 6200

图书在版编目 (CIP) 数据

第六感决定你的一生 / (美) 舒奎特著; 邱兰芳, 田玲译. - 北京: 作家出版社, 2008. 6

ISBN 978 - 7 - 5063 - 4335 - 0

I. 第… II. ①舒…②邱…③田… III. 超意识心里学 - 通俗读物 IV. B846 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 071115 号

第六感决定你的一生

作者: [美] 索妮亚·舒奎特

译者: 邱兰芳 田玲

责任编辑: 刘英武

特约编辑: 焦亚楠

装帧设计: 大象设计

出版发行: 作家出版社

社址: 北京农展馆南里 10 号 邮码: 100125

电话传真: 86 - 10 - 65930756 (出版发行部)

86 - 10 - 65004079 (总编室)

86 - 10 - 65015116 (邮购部)

E - mail: zuojia@zuoja.net.cn

http://www.zuojia.net.cn

印刷: 北京京北印装有限公司

成品尺寸: 142 × 210

字数: 185 千

印张: 8

插页: 2

印数: 001 - 11000 -

版次: 2008 年 6 月第 1 版

印次: 2008 年 6 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 5063 - 4335 - 0

定价: 23.00 元



作家版图书, 版权所有, 侵权必究。
作家版图书, 印装错误可随时退换。

目录

引 言	1
怎样使用这本书	7
第一单元:从基础开始	
秘诀 1	14
相信你的第六感	14
第六感训练	19
秘诀 2	21
第六感也是普通的感觉	21
“无为”的重要性	24
第六感训练	28
秘诀 3	30
脚踏实地	30
第六感训练	34
秘诀 4	35
倾听身体的声音	35
第六感训练	40
第二单元:精神的力量	
秘诀 5	44
轻松应对	44
第六感训练	49
绷紧肌肉的好处	50
秘诀 6	52

目 录	保持宁静	52
	第六感训练	57
	秘诀 7	58
	观察,而不沉溺其中	58
	保护你自己	62
	第六感训练	64
	第三单元:美好的心灵震颤	
	秘诀 8	66
	金玉良言的魅力	66
	第六感训练	70
2	秘诀 9	72
	守护心灵	72
	第六感训练	80
	秘诀 10	81
	接收心灵信号	81
	第六感训练	85
	秘诀 11	87
	听从心灵感应	87
	第六感训练	92
	秘诀 12	94
	轻装上阵	94
	第六感训练	99
	绿火	101
	秘诀 13	103
	让往事随风	103

第六感训练	105
第四单元:心灵仰卧起坐	
秘诀 14	108
把它写下来	108
第六感训练	111
秘诀 15	112
祈祷	112
第六感训练	116
秘诀 16	118
寻找高级震颤	118
第六感训练	123
第五单元:创造第六感支持体系	
秘诀 17	126
记住,心灵需要团队	126
第六感训练	132
秘诀 18	133
信六感,说六感	133
第六感训练	137
秘诀 19	139
一切从模仿开始	139
第六感训练	144
秘诀 20	145
洞察生活背后的力量	145
第六感训练	150
秘诀 21	151

目 录	重返学校	151
	第六感训练	159
	第六单元:第六感的优势	
	秘诀 22	162
	期待最好的	162
	第六感训练	165
	秘诀 23	167
	热爱冒险	167
	第六感训练	171
	秘诀 24	173
	谨记,总有柳暗花明时	173
	第六感训练	178
4	第七单元:驶上快车道	
	秘诀 25	180
	直接接触更高自我	180
	第六感训练	186
	秘诀 26	188
	追寻真相	188
	第六感训练	193
	秘诀 27	194
	期待效应	194
	第六感训练	200
	第八单元:第六感生活艺术	
	秘诀 28	204
	笑对生活	204

第六感训练	209
秘诀 29	211
拿起彩笔,做个业余艺术家	211
第六感训练	218
秘诀 30	219
获取即时反馈	219
第六感训练	225
第九单元:第六感生活心态	
秘诀 31	228
浇灌非洲紫罗兰	228
第六感训练	234
秘诀 32	235
分享	235
第六感训练	239
秘诀 33	241
慢下来	241
第六感训练	244
最后 你是精灵,所以要记得飞翔	
后 记	245

引言

作为一位职业的灵感与心灵教师，三十多年来，我一直在帮助人们认识这样一个事实：我们每一个人都是具有灵性的生命，都被赋予了六种而不止是五种感觉。更重要的是，我们需要第六感，需要它来帮助我们实现自己的生活目标，获得幸福与安宁。

我的心灵教师生涯始于 12 岁，那时我家住在科罗拉多州的丹佛市，我还只是个孩子，我坐在自家厨房的餐桌旁为人们做一对一的灵感解读。后来我师从灵感和心灵导师查利·古德曼和特伦顿博士多年，受到了更多正规的第六感艺术训练。除了接受这种专门的私人指导外，为了深入了解灵魂的进化，我还花了 25 年时间来研究宗教、语言和神秘主义（包括西方卡巴拉教和其他的世界宗教、西方神秘主义、占卜）。

其实，让我获益最多的还是灵感解读本身。从 12 岁起，我就开始为来访者进行灵感解读，这几乎成了我每天的必修课。在灵感解读的过程中，和每个人的合作都让我增长见识，我从中学到的东西，比我从任何正规课堂中所学到的都多。研究和见证来访者心灵的成长，使我知道第六感（或我常说的“心灵感应”）对成功的生活是多么不可或缺。这就是我所接受的特殊

培训。所以，在本书中，我将讲述一些真实的故事，讲述我的来访者们如何学会接通他们的第六感，如何真正开始相信自己的心灵感应，并展示他们的生活如何因此而得到改变和提升。

我所有的训练和经验，让我完全了解我们会如何忽略我们宝贵的心灵感应，并懂得可以如何把它召唤回我们的生活。我们的第六感或心灵感应并不像其他五感一样是身体上的——它更多的是一种聚集在心中、与我们的灵魂之体紧密相连的心灵感觉。正像身体上的感觉指引和支配我们的身体一样，我们的第六感主要负责引导我们心灵的成长，使我们与我们的造物主、精神向导和守护天使们灵犀相通，他们将带领我们走向幸福的归宿。

2 我们的五感给我们双脚，把我们束缚于大地，而我们的第六感却给我们翅膀，教我们去飞翔。遗憾的是，很少有人意识到我们原来还有这么神奇的心灵感觉，更别提知道如何去接近和倾听它了。

随着时光的流逝，这个世界变得越来越复杂，作为一名六感向导与教师，我的使命也变得越来越迫切。我相信，如果我们希望生活得和谐、安定、有意义，那么，认识到我们拥有各种心灵感应，并在我们的世界里给它们一个合适的位置，已是必然的选择了。我们不应再怀疑或者抗拒我们的更高智慧，而应该接受这样一个如今已有科学根据的事实：实际上，我们的心灵比我们所受的教育告诉我们的或者我们敢于表达出来的更有洞察力、更有力量。我们得学会相信自己的心灵感应——那就是一种来自我们天生的心灵感觉的高能脉冲，它们的脉动会微妙地穿越我们的意识，引导我们走过灵魂的旅程。

那些忽视自己心灵感应的人们付出了高昂的代价：他们往往在担惊受怕、牢骚满腹和无能为力中结束一生。他们总是做

出并不适合自己的决定,这种决定把他们带到了自己并不想去的地方。他们变得焦虑、沉郁,对自己所爱的人颐指气使,甚至暴力相向,离真实的自我越来越远。他们精神紧张,甚至体弱多病,心中没有真正的安宁。他们徘徊在猜忌和担忧的黑暗之中,对抗生活或被生活所遗弃,他们无法实现自己的生活目标或精神目标,因而浪费着而不是热爱着自己的生活。

在这些年为人们做灵感解读的过程中,我亲眼见证了太多这样的人和事,所以对这种情况非常了解。生命中所有的疑惑与精神紧张并非必不可少:它们并非是造物主对我们固有的设计,因为神的法则之中没有这样的迷惑或脆弱。

作为一名职业的六感向导,我可以向你保证,听从你的心灵感应能够治愈这种恐惧与精神紧张病症。心灵感应将为你在造物主、你的心灵向导及帮助你的人之间建立直接的沟通渠道,它将引导你安全地走过生命的旅程,帮你建立正确的关系,助你学习心灵的秘诀,在你的职业上引导你,确保你的安全,使你远离伤害,帮助你认识到人们所爱的和所接受的是一个真实的你。你的第六感会支持你的创造力,帮你治疗情感的创伤,抚慰你忧虑而迷茫的心。通过你的天使、你的向导和你的理想自我的指引,你的心灵感应会带给你心灵的平和,为你指出更高、更和谐的生活之路。

我的第六感始终是我最大的天赋。它让我远离那些曾经使我倍感封闭和孤独的疑惑与幻想,让我明白生活是我们所有的人一起经历、共同分享的东西。

我们这些相信自己心灵感应的人都有几个共性:我们听从我们的精神助手、心灵向导和天使——那些光明使者的指引,让他们帮助我们成长和康复,让他们为我们指明我们在大宇宙格局中合适的位置。我们关注并尊重任何时候我们所感觉到

的东西,即使此刻它毫无意义也没有关系。我们毫不怀疑、毫不犹豫地按我们的心灵感应去思考,去感受,这和那些非六感人——或者,我更愿意说,暂时还没有第六感的人不同。作为有灵感的人,我们与不可见世界的相处就像与物质世界一样和谐(也许更为和谐)。

五感人与六感人似乎是两个不同的物种。六感人相信他们的心灵感应并让他们的精神力量日复一日地引导他们。总的说来,六感人在各方面都要比五感人更有创造性,更足智多谋,也更成功。以我的职业身份,尤其能观察到,相信灵感的人比不相信灵感的人更能充分享受生活。

拥有六感,能给你带来你本该拥有的安全感、自信和勇气,而只具备五感的人却不能拥有这些。我们知道,我们的灵魂在肉体死亡后会继续存在,所以我们不必抗拒生命的自然发展趋势,我们不畏惧死亡,就不会被忧惧死亡的逆流卷倒;相反,我们会带着信仰在生活的浪潮里优美地冲浪,因为我们知道,生活中一切事物的背后,都有冥冥中存在的护佑,我们是永恒的。最重要的是,相信自己心灵感应的人明白,爱是一种神奇的魔药,能赐予我们飞翔的翅膀。

“六感人”(那些相信自己心灵感应的人)和“五感人”(那些不相信自己心灵感应的人)的另一个本质区别,在于他们有不同的生活准则。五感人只看到物质层面,遵循理智的或基于小我的法则,而六感人的感觉能进入灵魂的层面,遵循心灵法则,由此,出现了普通的生活方式和更高级的生活方式。六感人的灵感脉动更快,更轻,更有吸引力,更流畅,更具治疗功用,可以被迅速感觉到。这种感觉如此美妙,以至于其他的感觉也会被吸引到这种强烈的心灵感应中来。

这并不是说六感人比非六感人优越——任何成熟的六感

人都将告诉你,所有的人都是来自同一个本源,有着同样的价值,由同样的爱的元素造就。我只是想说明,那些相信自己心灵感应的人,会得到比普通人更好的生活体验,因为他们接收到的信息更多,可以做出更为明智的选择,这种选择让他们能更好地去热爱和欣赏这个精彩的世界。

《第六感决定你的一生》揭开了唤醒第六感的秘密。在书中,我会和大家分享我们六感人的生活实践、方法和观点。相信自己心灵感应的人,会以不同的态度、观点和方法关注生活。我们会从事物中找到不同的启示,比起那些已经关闭或者还没有意识到自己的高级智慧和向导的人来说,我们更敏感、更有悟性。

最重要的是,六感人大胆地跟着自己的感觉走,而不是抵制感觉浪费时间,而且,我们并不关心别人是否会觉得我们这样做有意义。因为我们知道我们的第六感运行于线性时空之外,所以,即使有时候它给我们的信息我们一时无法理解,可那些信息终究会显示出它的意义来。

当然,对自己或别人身上即将发生的事情,我们并不能未卜先知,但我们知道自己将被引导到一个最有利于我们的成长和自我保护、最有利于我们获得幸福的方向上去。因此,我们并不为未来担忧。六感人根据自己内心的感觉而非外界所告知的信息,来形成他们的习惯、决定他们的行为,其结果就是,他们所感觉的内心世界和外部大宇宙,大部分时间都是安宁和谐的。

幸运的是,我们每个人都有天生的六感潜质,换句话说,我们都能依靠个性的整体发展和心灵的意向,在不同程度上接受精神上的引导。有些人(如我)把做他人的心灵向导和教师奉为天职,有些人则把他们的第六感用在比较私人化的层面。但

是在我们的生活目的和自我保护方面，我们都能成为六感人。当我们脱离内心的指导系统时，我们会变得迷茫失落。但这并非生活的自然之道，完全可以避免。只要你学会激活你的心灵感应，你就可以消除所有这些疑惑并且能够像我一样接受引导了。

作为一名职业六感人，我的使命一直是做一个心灵教师，铺设一座桥梁，引导人们回归他们的心灵导航系统。本书就是我完成这一使命的一种新方式。它呈现的是一个内部“知情人”审视心灵生活的所得，目的是要让那些希望步入超凡世界，并且过一种较为从容、高尚、满足的生活的人，也可以如此审视心灵生活。

6 如何才能开发你的精神能量系统，学会相信你的心灵感应呢？在本书中，我将告诉你我们六感人做些什么，怎么思考，会做出什么样的选择，有什么样的态度和观点。在六感人的示范下，你也可以激活自己的心灵感应。作为一名心灵教师，我最热衷的事，莫过于引导人们打开他们的心灵生活。但是，作为人类的一员，我觉得最为紧迫的事情，还是唤醒人们的第六感，因为没有它，我们的生活将毫无意义。我们正彼此伤害，在上帝的名义下互相厮杀，在随波逐流中麻醉自己，这个世界已经史无前例地拥挤过度，而我们却在孤独中生活。

第六感的觉醒，可以医治以上种种疾患，因为，它会从根本上帮助我们认识到，所有人都是彼此相连、相互依靠的，所以“帮助别人，就是帮助自己”。如今，个人和世界都在滑向自我毁灭，跟随我们的心灵感应，将使我们得到拯救。只要我们相信自己的心灵感应，我们会恢复内心的平衡和体验，而这，也将最终带来外部世界的安宁。

怎样使用这本书

我写此书的目的，在于帮助你打开自己的灵感通道，指导你如何相信自己的心灵感应——第六感。我的方法是和大家分享一些秘密经验，这些经验将告诉你，职业的六感人每天是如何在不可见的精神世界里航行的。我希望帮助你改变基于小我的你，使你变为基于心灵的你，以此来增强你的灵感力量，建立你心灵的信心。运用这些切实可行的经验，你将可以牢牢地抓住你的第六感。

我将每次为你介绍一种六感秘诀，让你学习如何用心灵感应来体验世界，然后你可以逐一尝试使用每一种秘诀，看看它们对你是否有用。这种方法将训练你像六感人一样思考，像六感人一样用自己的心灵感应来体验世界，而不是像五感人那样，只是使用头脑和智慧。

这种训练是分阶段的，首先从基本要求开始，让你的身体做好感受微妙的精神能量的准备，然后调动你的其他意识来接收更高的心灵震颤——心灵感应。全书共有 33 项训练，分为 9 个单元——记住，每一部分都以前一部分为基础，你要循序渐进，随之，你就会一步一步地领会到你的第六种感觉——心灵感应。换言之，我们的训练就像一门音乐欣赏课，你先学的是六感生活的音符，然后是心灵感应的旋律，最后是灵感创造乐章，也就是我们如何打造促进心灵进化的生活乐章。

在从基础训练到学会过灵感生活的过程中，关键是要相信自己的心灵感应。你每接受一项训练，都会在相信自己的心灵感应方面有所体验，这种体验会一点一点地积累起来。你可以根据自己的进度来阅读每一个秘诀，然后按秘诀的指导练习几

天,看看会发生什么。书中一个接一个的秘诀循序渐进,为你提供一个个平台,使你可以轻松地逐步发展你的第六感体验。有些秘诀你可能以前就知道并试过,但另外一些对你来说可能完全是新鲜的。所以,你要以开放的态度,逐个尝试一下,以便确定自己的训练进程。这样,不管你面临什么样的情况,都将学会相信你的心灵感应。

请把这本书当作一个轻松的、锻炼你精神肌肉的训练计划吧,把我作为你的个人培训师:毕竟,作为一名职业心灵教师,我培训过成千上万个来访者,也观察过他们是如何学习的,我知道哪些东西有用,哪些没用,哪里有陷阱。记住,要积跬步以致千里——光有伟大目标是没用的。

一旦你相信自己的心灵感应,你就改变了你的生活规律,开始跟随心灵的冒险,因而也就加强了你的直觉力量。虽然我们都有成为六感人的潜质,也能被更高的自我所引导,但仅仅想成为六感人还是不够的。看体育锻炼的节目并不能替你训练出钢铁般的腹肌,同样,了解灵感或者想拥有灵感并不能让你真正拥有心灵感应。只有每天都锻炼你的精神肌肉并且使用它们,它们才能发育成你所希望的强有力的心灵感应引导系统。

一开始,你可能会觉得书中的这些秘诀练习起来很困难,但只要你坚持不懈,它们就会变得越来越容易,离开头脑走进心灵总是需要一些时间的,不久你就会适应了。不过这些训练并不会花费你过多的时间,如果你能轻松地对待这一训练过程,而不是把它当作一种考试,那么你就可以像一个专业的六感人一样和大宇宙进行交流了。不久,你就不必再向外界寻求答案了。你的心灵会知道什么是适合你的,因为你会感觉到你的心灵感应,可以清晰明白地听到你的更高自我的

声音。

作为灵性的人，我们都有心灵的翅膀，想和我们的灵魂一起飞翔。我们想超越生活的挣扎，我们想以一种更高级的方式生活，因为我们骨子里本能地知道我们能够做到。和心灵一起飞翔的办法很简单，只要停止与它对抗，开始倾听它的声音，它一定会让你飞起来。

我相信，当我们不信任心灵感应或忽视我们的灵感时，我们每一个人都会或多或少地感到“情况有点不对劲”。如果你想从恐惧中解脱出来，如果你想将你的意识与心灵感应重新连接起来，如果你已经准备好承担这么做的风险，那么你一定能够做到。如果你想跟随你的心灵，听从你的精神向导，透过表象深入地了解自己和他人，那么你一定能够做到。如果你想与你所爱的但已反目的人重新聚首，想与天使的力量相通，想走近以往时代的天才，那么你也能够做到。

我的第一本书《心灵之路》为大家介绍过第六感。本书中，我将向你展示怎样将这种感觉发展成为强有力的心灵指导体系，这种感觉本来就该成为这样一种指导体系。如果你渴望相信自己的第六感，渴望过由心灵引导的生活，我则渴望着教你们如何实现你们的愿望，如果我们的心愿互相吻合，那么，我们将一起走向成功。

小测验：你是一个有第六感的人吗？

本书被我视为六感生活的秘诀，阅读之前，了解一下你与你的心灵感应的和谐程度，这可能会对你有所帮助。完成下面的问卷，在每道题后面选择一个答案。

很少 有时 经常

1、与人相处时，我很容易理解别人的感受。