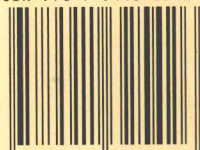




ISBN 978-7-5113-2542-6



9 787511 325426 >

定价：22.00元



引爆正能量，活出强大自我

正能量

邢思存 编著

中国华侨出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

正能量 / 邢思存编著. —北京: 中国华侨出版社, 2012.10

ISBN 978-7-5113-2542-6

I.①正… II.①邢… III.①成功心理—通俗读物 IV.①B 848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第238867号

正能量

编 著: 邢思存

出 版 人: 方 鸣

责任编辑: 英 琦

封面设计: 异一设计

版式设计: 凌 云

文字编辑: 胡宝林

美术编辑: 潘 松

经 销: 新华书店

开 本: 710mm × 1000mm 1/16 印张: 11.5 字数: 164千字

印 刷: 北京鹏润伟业印刷有限公司

版 次: 2012年11月第1版 2012年11月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-2542-6

定 价: 22.00元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里26号通成达大厦三层 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

发 行 部: (010) 58815875 传真: (010) 58815857

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

如果发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

前言

宇宙的力量是无穷无尽的，正如瑞士数学家莱昂哈德·欧拉所说：“宇宙的结构是最完善的，而且是最明智的上帝的创造，因此，如果在宇宙里没有某种极大的或极小的法则，那就根本不会发生任何事情。”

世间的一切都在宇宙的法则下运转和变化，包括我们珍贵的生命。不仅如此，我们每个人的内在还存在着一个小宇宙，它是宇宙力量的浓缩，虽然无形，却给我们带来巨大的力量和无穷的财富。而使这个小宇宙释放出无限威力的密钥，就是我们的心灵。我们的心灵拥有着强大的力量，它开启了我们体内的小宇宙，并引导我们获得任何有形与无形的财富。心灵正能量是人类最有价值的体现，也是创造一切的动力之源。也就是说，我们此时拥有的一切都是由自己的心灵正能量创造的。

那么到底什么是正能量呢？科学的解释是：以真空能量为零，能量大于真空的物质为正，能量小于真空的物质为负。而在本书中，正能量指的是一切予人向上和希望、促使人不断追求、让生活变得圆满幸福的动力和感情。

正能量让每一个生命展现出不同的色彩。也许你此时的境况并不理想，那是因为你没有很好地运用这股强大的力量。你可以把正能量想象成一匹野马，最开始的时候，它一定不会乖乖听话，可能会躲在你内心深处的某个角落，让你寻不到它的踪影；它也有可能在你身体里乱跑，让你处于焦躁不安之中。因此，你需要细心地去寻找它，并且耐心地启发它、引导它、训练它，让它慢慢从你的内心显露出来，成为你获得成功的得力伙伴。这个寻找与发现正能量的过程，就是我们开启内在世界的过程。

当你找到了正能量，就可以利用它为自己创造无限的财富与价值。实际上，正能量是从无限的宇宙中来的，根据宇宙间的能量守恒定律，当它在你的身上

目 录

第一章 感知正能量，活出全新自己 /1

- 邂逅觉醒的契机 /1
- 全然地聆听与观察 /3
- 让意识住进你的身体 /5
- 找出自己的本来面目 /6
- 内在直觉的绽放 /8
- 唤醒所有美好感觉 /10
- 在每个当下真实地觉知 /11
- 为心灵注入正向能量 /13

第二章 快乐的秘密：你对了，世界就对了 /16

- 向内心最深的地方探索 /16
- 遵从你欢愉的本性 /17
- 愉快地接受不可控制的事物 /18
- 解除对痛苦之身的认同 /20
- 用喜悦与积极指引行动 /21
- 活出真性情的人生 /23

第三章 让心平静，然后才有所见 /26

- 感知源自于思想的沉静 /26
- 从无声中观察万物 /27

- 进入彻底无为的冥想 /29
- 放松，获得静谧与平和 /30
- 保持内在世界的宁静 /31
- 重新获得敏感的心 /33

第四章 思想铸就品格，品格决定成就 /36

- 人活在思想的甘苦果实里 /36
- 保持那些高贵的品格 /37
- 意图心也是一种思想能量场 /39
- 用目标去统一思想与理智 /40
- 将智慧用于正直的行动 /41
- 时刻检查内在的意念与思想 /43
- 做一棵有思想的芦苇 /44

第五章 相信：幸福源于最简单的信仰 /47

- 信仰是灵魂给予心灵的馈赠 /47
- 即使祈求上天也要保持尊严 /49
- 把自己置于美好的心愿中 /51
- 勿使人生的价值标准颠倒 /52
- 借助意志的力量实现梦想 /53
- 信仰，但不要过于执拗 /54
- 放下“不配得”的情结 /55

第六章 以勇气打败恐惧，你才能主宰人生 /58

- 直面内心的恐惧 /58
- 消除心中的尴尬与疑虑 /59
- 学会拥抱自己的阴影 /61
- 持续而积极地进行自我肯定 /62
- 告诉自己“我无所不能” /63
- 镇定而谨慎地面对一切 /65

第七章 顺应生命之流，全心活在当下 /68

万事万物都在当下被创造出来 /68

找到你当下的激情 /70

在危机中创造转机 /71

想象力让生命拥有灵动感 /72

不曾注意到的“盲点力” /74

抓住一闪而过的灵感 /75

保持一颗孩童般的好奇心 /76

第八章 专注：创造奇迹的力量 /80

专注力，展现人生最美的风景 /80

把精力集中在有价值的事情上 /81

赋予自己专心致志的力量 /83

用心智全心全意地投入 /84

专注可以将“平凡”变为“非凡” /86

把能量集中在当下的美好 /87

做一个全力以赴的人 /88

第九章 在正习惯中升华自己 /91

习惯本身就是一种力量 /91

踏上自我转化的旅程 /92

从习惯回忆的羁绊中解放出来 /94

放弃对因果是非的执著 /95

从抱怨的纠缠中撤离出来 /96

第十章 回归简单：你自身的价值才是生命真正的价值 /99

生命的价值在于质而非量 /99

寻求内在的简单 /100

在寂寞中享受简单的智慧 /102

让心灵回归最初的模样 /103

恐惧油然而生并逐渐席卷你的心灵，内在与外在的冲突和矛盾已然成了生活的常态。这时，你会发现，自己的意识里充满了各种限定的观念而非本愿，而你此时从事的一切事情都是肉体的向往而不能称之为生命能量的流动。

也许有人会问：“既然如此，那我的本体是不是已经消失殆尽了？”其实不然，本体永恒地存在于生命形式的最深处，它虽然无形但不会被毁灭。当你全神贯注地临在时，本体就会在沉静的思想中慢慢向你靠近，直到被你感觉与触碰。当你感觉到自己的临在时，也就是在感受本体。但在感觉本体的过程中，千万不要尝试了解它，你能做的，唯有感觉。这个感觉的过程也许并不顺利，因为阻碍着你与本体邂逅的障碍就是那些头脑中固定的框架。你总是被各种框架束缚着，但自己毫不知情。它们控制着你的思想以及一切言行，让你在不知不觉中“心甘情愿”地成为了它们的“奴隶”。

正因如此，想要寻回心灵的能量，你首先要做的就是了解到自己是被控制的这个事实。许多人只是觉得生活完全没有按照本愿来发展，觉得命运偏离了正常的轨道，并且朝着错误的方向前进，但对如何改变这种状况毫无头绪。这都是受到各种框架束缚的结果。许多人都为这种控制而感到痛苦，但他们并未意识到这种控制的存在，就仿佛是一个个被限制了躯干与四肢的木偶，极力地“表演”却并不是出于自己的本愿。各种限定的观念造成了我们与外界的分离，像一道无形的墙壁，割裂了世间所有的存在。那些限定的观念不断干扰我们的内在世界，让我们无法安定内心与本体接触，自然无法寻回生命最初的使命。而一旦摆脱了这种束缚，以一个旁观者的角度去观察自己的时候，你就会达到一个全新的意识层次。在这种高层次的意识中，你会发现许多过去不曾感受到的，如真爱、喜悦、和平以及其他一切美好的事物，这些都不同于你旧有的思维，也就是超越了固有的思维框架。一个人懂得了如何感受内在的爱与喜悦时，也就离他的本体越来越近。而当他有意识地以快乐和享受的心态去开创人生时，就预示着他开始觉醒了。

觉醒意味着人体内能量的复苏。而感受本体则是对内在能量的碰触，自然成为了觉醒的契机。每个人都拥有自己独特的灵性资本、情绪智力以及各种各样的才能，这些都是心灵能量的体现。这些心灵能量一直伴随着你，只是你不曾去感受与体会，往往让这股能量的脉流与你擦肩而过。要想成为善用心灵能量的高手，你就应该尝试着去重新感知你的本体，并且找到你的真实本性。

正确的心智虽然无形，却能给人们带来有形的财富。这里提到的财富，不仅仅指金钱，还包括健康、梦想、价值观以及你与外界的各种关系。正确的心智以一种积极的观念投射在外界，让你与所有美好的事物相遇，让你的能量处于一种自然流动的状态。而错误的心智正好相反，它阻碍了自身能量的流动，割裂了你与外在的关系，从而让你忽略了一个重要的事实：世间所有的存在都是一体的。心智在个人觉醒的过程中扮演着十分重要的角色，一旦人们认同它，就必然会受到心智幻象的影响。心智正是这样创造了一个虚拟的世界，让你没有任何理由去怀疑这些幻象，你因此常常会觉得世界本身就是这样的，自己也就本该如此。

那么，心智既然有如此大的力量，如果我们已经建立了错误的心智，还能不能摆脱它呢？答案是肯定的。唯有摆脱了错误的心智干扰，你才能实现内在的能量流动，从而获得真正的解脱。

也许我们很难不受心智的迷惑，因为它早已固定在我们的内心，但我们可以先试着把注意力集中在内在的能量场中，从内在感受自己的身体与思想。因此，你首先要做的就是——聆听内在的声音，并且尽可能多地聆听内心深处的声音。不管这个声音是好的还是坏的，你都需要以一种旁观者的角度去听。在聆听的过程中，你需要多关注那些总是重复的想法，它们经常会让你不自觉地陷入一种循环的状态中。

你可以站在一个全新的角度去聆听内在，就像是一个听一只小鸟鸣叫的路人，不带有任何偏见，也没有任何指责与批判。自己只是一个旁观者，而你听到的内容却是内心深处最真实的声音。在这个聆听的过程中，你不但觉察到了内在，更发现自己正站在一个客观的角度观察内在。这样你才会在一个新的高度上思考，从而进入更深层次的意识。

通过一次次地进行聆听与观察，那种安静稳定的氛围会让你渐渐与本体合一，从而发现最本真的自己。你会感受到一种由内心深处散发出来的微妙感受，那就是来自于心灵深处的能量源头。在这种状态下，一切外在的约束对你都不重要了。情绪、思维、外界的烦扰都像被隔离开了一样，你能强烈地感觉到自己正处于一种充沛的能量之中。它带领你超越自我，与能量的源头连接并提升了内在能量循环的频率与过程，达到了一种无我的境界。

也许有一天，当你发现自己能与脑海中的另一个声音和平相处时，就意

意味着你不再那么依附心智。并且，你也不会再那么认真地对待它提供的内容了。一旦你不再认同现有的心智，它就会失去控制你的力量，那种不自觉的、不和谐的生活就会终结。此时，你已经赋予了心智全新的能量，这种能量会带给你不一样的思想与行动，从而让你强烈地感觉到由内在散发出来的极大的喜悦与满足。

让意识住进你的身体

人之所以成为人的一个重要标识，就是人具有意识。当意识进入身体时，你的身体与内在就会形成一个能量场。在这个能量场的范围中，那些不和谐的或是负面的能量都无法融入其中。也就是说，意识充满了无穷的力量，就像光明的存在一般，任何黑暗的东西都无法在意识之光的照耀下生存。

然而，心智的介入却影响了意识与内在的联结。它转移了你所有的注意力，占据了你所有的意识，并将意识转化为陈旧的思想与经验。幸运的是，你在聆听与观察内在的时候已经学会不再那么看重心智的内容了。接下来，你只需将意识从心智中收回，就可以让意识进入身体，与内在很好地联结。当你不再认同心智时，也就是把意识从心智中抽离出来了，因为你正以一个旁观者的角度去观察心智，并让意识处于一个较高的层次。接下来，你需要让意识的焦点转向自身，这样本体的能量场——也就是你生命力的来源将会提供更强大的能量。这股能量来源于最真实的你，能把你从禁锢的形象中解脱出来，让你体会来自于能量源头的纯粹意识。

人们在清醒的时候，意识也是清晰的，它能正确地判断出自己此时所处的环境，并做出相应的反应并实施相应的措施。我们常常听到这样的话，如“静下心来，好好想想”、“别着急，慢慢想”、“想不出来问题的时候就让自己放松下来”等。这些都是在告诉人们，意识在定静的时候最为活跃。可是，花花绿绿的世界让我们的意识总是跳跃不定，无法获得定静的时刻。意识散落在各处，内在的能量也自然无法集中。如果你想重新收回散落的能量，不妨在比较顺利的日常状态中，尝试静下心来，把更多的意识带进身体中，这样才会增加更多内在的能量。

那么，如何将意识带进身体呢？首先你需要了解自己身体的每个部位，

“认识你自己”是要你在本体中扎根，而不是在幻象中迷失自己。那些虚无的幻象会让你在认识自己的路上障碍重重。它不会告诉你“我是谁”，而会一直告诉你“我不是谁”。而唯有你不再理会虚假形象，才会让你的真实身份在这个世界闪耀出来。当你找出了本来的自己，就会让自己以一种不同于以往的眼光看待自己的需求以及整个世界。

生活是自由的、开放的，当侧耳倾听、全神贯注于美好的事物时，你的内心便远离了先入为主的偏见，不被概念或各类属性所干扰，也无任何冲突、恐惧、矛盾和占有。只有在内心非常纯粹时，你才能真正观察内在的整个领域，你的心也才能对美好的事物敏感。这样，你就能让内心凌驾于个人及社会集体意识之上，让超脱束缚的自我永放光明，从而真正找到那个本来的自我。

内在直觉的绽放

你不妨回想一下，自己是否有过超乎感官的体验？或是曾在梦中解决过某个问题，或是在某个不经意的瞬间得到解决眼前困境的灵感与方法，或是忽然听到了某首歌曲，因而豁然开朗，从不如意的境遇中解脱？每个人也许都或多或少地有过这些感觉，那么你的这种感觉是强还是弱，是经常发生还是偶尔一次？

有人称这种偶然间得来的智慧为“幸运的意外”。其实，这种幸运就是你内在的直觉。直觉像是一朵偶尔绽放的花朵，没有时间概念，也没有季节规律，只是那么偶然地在意识深处绽放，却能让你的内心繁花似锦。直觉通常充满了强烈的力量，透过洞见与启示与你对话，引导你放下苦苦的思索与繁重的工作，进入它创造出来的奇妙世界。在这个看似玩乐的世界中，直觉能让你发现那些困扰自己多时的答案，且这个发现答案的时间极其短暂。

对于直觉，每个人的感受方式不同，但都有一个相同的现象，那就是——直觉通常很灵验。迄今为止，那些仿佛不期而遇的巧合尽管无法用逻辑解释，但直觉带给我们的不可忽视的力量经常帮助我们渡过各种难关。每个人都有自己内在的指引系统，而直觉仿佛是一种隐藏起来的能量，总是经由某些外在的形式传递给我们智慧的信息，或是在冥冥之中指引我们前进的方向。我们如果能认识并运用这种能量，必然能够在它的帮助下解决很多生活中的问题。

威尔斯全国服务公司的创始人杰伊·威尔斯就是一位善于运用直觉力量的成功人士。在他投资的一家饭店，里面的每一间客房都为旅客提供电视。当他有一次生病住院的时候，却发现病房里没有电视，忽然他的脑海中蹦出了这样一个念头：如果病房里也有电视就好了！于是，他把这样一个偶然间出现的念头当成对自己具有特别意义的信号，并且顺着这种直觉继续思考。他想给所有的病房都装上电视，让病人能像住在饭店一样，可以随时打发无聊的时间。因此，威尔斯全国服务公司开创了在医院安装付费电视的服务，威尔斯本人也成为这方面的领导者。

威尔斯正是发现了直觉传递给他的智慧信息，并且结合自己的知识运用了这股能量，才开创了在医院安装付费电视的先河，成为运用直觉力量的典范。直觉能够在人们的脑海中瞬间形成一个想法，不仅可以让你知道原本不知道的事，还能够帮助你发现那些尚未存在的信息。世界上有许多成功的人，如爱因斯坦、爱迪生等，都善于运用非常精准的直觉，并且通过直觉的指引来完成生命中的每一个重大决策，给世界留下了十分宝贵的财富。

你也许有点儿蠢蠢欲动了吧？因为利用直觉这股能量引领生活的确很诱人。无论你此时的境况如何，都可以从现在开始，开启内在的直觉并为此付出行动。直觉往往看似不合逻辑，让人们觉得自己是在胡思乱想，也正是这种不信任的感觉让许多直觉之光被无情地扑灭。因此，你首先要做的就是信任直觉的力量。当听见内心深处的想法，包括每一个偶尔闪过的感触时，你需要做的就是信任它，并坚信它可以在现实生活中实现。一旦相信了直觉的存在及作用，并且在行动、思想、态度上与其相呼应，你就一定会感受到它带给你的那股强大而有力的能量。

也许有的人会觉得运用直觉不是一件理智的事，其实不然，直觉与理智是可以共存的。如果你的一切都处于规划之中，例如每天上班要穿什么衣服、走哪条路线等，你会发现生活中忽然多了许多“应该”做的事，在这些“应该”之中，自己就像一个机器人，忙忙碌碌之后却得不到真正的喜悦。这一切都是因为你把自己完全调到了理智的状态，生活也因此少了许多变幻的色彩。但是，如果没有理智的头脑，仅仅生活在直觉之中，这样也是不可取的，因为这样只会让人沉浸在幻想与高谈阔论之中，并造成生活的无规划性。

你需要在直觉与理智之间搭起一座桥梁，也就是通过心灵的能量让两者

可以相辅相成，共同为生活寻找正确的方向。你一旦接受了直觉的引领，并且朝着那个方向前进之后，就需要用理智的思维、耐力与专注逐步让内心的直觉在外界显现，从而达到真正的成功。当你主动去寻找直觉、信任直觉，并且接受它所传达给你的信息时，你就会发现围绕在自己身边的指引越来越明显、越来越强烈，而未来生活的方向，也将更加清晰明了。

唤醒所有美好感觉

希腊著名哲学家伊壁鸠鲁曾说过：“重要的不是发生在你身上的事，而是你对它的反应。”他所提到的“反应”可理解为我们的感觉。相信大家对“感觉”并不陌生：我们可以用眼睛看到美丽的日出、缤纷的色彩；可以用耳朵聆听小鸟的啁啾、情人的软语；可以用鼻子闻到花朵的芬芳……这一切都属于“感觉”，让我们感受到出现在生命中的事物。但还有一些感觉并不在身体的表面，而是内心深处的觉知。例如，我们可以感受身体内部是否在正常地“运作”，甚至可以感觉到体内那股源源不断的能量流动。

感觉有好坏之分，美好的感觉总是正向的、积极的，它能让你欣赏到生命中每一处喜悦的风景，并且带给你所有正向的能量。它的规律就是：你的感觉越好，那些出现在你生命中的人、事、物就越好。当你的感觉更多地倾向于美好时，在你的四周就会产生和谐的振动频率，这些能量传递到你的内心就会让你觉得十分舒服；反之，你的感觉越差，那些出现在你生命中的人、事、物就越差。当你的感觉更多地倾向于糟糕时，在你的四周就会产生不和谐的振动频率，这些能量传递到你的内心就会让你觉得十分不和谐。换言之，感觉的好坏与你吸引来的一切事物密不可分。

没有人会喜欢不好的感觉，在其中谁都不会品尝到任何喜悦的味道。因此，你需要唤醒内在所有美好的感觉，让生命朝着美好的方向延展。你可以想一下自己此时的感觉如何，是忧郁的还是喜悦的？或是此时你对工作的感觉如何，是烦心的还是顺利的？如果你此时想到的是“我的感觉很不好”、“我的工作很不如意”，那么这种感觉就充满了负向的能量，会让你接下来的工作与生活更加不顺利。对此，你不如试着去想“我的感觉很好”、“我的工作虽然很难，但对我来说是个转机”等，这些感觉会让你内在充满积极的能量，从而让自己处

人遗憾地摇头说：“由于天气原因，我去的观光景点有了变动，住的地方离更换的景点距离很远。而且新景点提前没有收集任何资料，心里一点都不踏实。哎，总之，这次旅行完全没有按照计划进行，简直糟透了！”

你一定有点同情故事中的这个人，精心计划的旅行结果变得这么糟。但是，让旅行变得糟糕的，不正是他自己吗？他为了将要到来的旅行“整日忧愁烦闷，生怕哪个环节出错”，最后还因为旅行没有按计划进行而感到不踏实，自然不能享受当下的乐趣，觉得旅行糟糕也是必然的。

我们也常常会有类似的境遇：习惯于把时间分为今天和明天，坚信“明天会更美”，因此常常把希望寄托在明天。今天的生活也是为明天做准备，生怕明天的生活会过得不好，还怕明天会后悔今天的所作所为，所以我们一直活在准备之中，俨然成了“为明天做准备”的专家。为毕业做准备、为工作做准备、为升职加薪做准备、为周末休假做准备……而实际上，我们被时间耍得团团转，这一切归根结底，却像是为了生命的终结而做准备。

在为明天做准备的过程中，我们显然忘记了还有今天的存在，也忘记了当下的无穷力量。时间与心智是密不可分的，我们被时间所累，自然就是被心智的幻象所欺骗。心智让我们意识到未来可以圆满，未来可以使我们解脱，因此我们总是受心智的“蛊惑”而否定当下、逃避当下，无法尊重与认可当下。我们如果把明天作为解脱的工具，我们就永远无法启动当下的力量。

因此，如果你想拥有当下的力量，就需要在每个当下的时刻真实地觉知，并不积累任何觉知带来的经验。若是你时时刻刻都能保持警觉，能觉知一言一行以及所有发生的事，觉知自己是如何说话、如何走路、如何反应、如何摆姿势等，那么所有你需要的东西都会慢慢显露出来。在每个当下觉知，不是源自于时间，没有过去与未来。这个绝对的静止不动是超越所有思想的，这个当下是无止境的。你不需要刻意地为未来设想什么，只是旁若无物地观察这一刻所发生的事情即可。

当下的能量是无穷大的，每一件成功的事情都是由当下而来的。同时，当下引领你超越了心智，使你一步步地走上觉醒之路。每一个成功的人都会生活在当下，觉知着当下的每一刻，并且付诸巨大的努力，也自然会得到当下的帮助，获得无穷的能量。当下是你所拥有的唯一时刻——过去的已经过去，未来的并没有到来，你手中紧紧握有的，唯有当下。

事情弄得糟糕透了。但是我渐渐发现了曙光，我仍然喜爱我从事的这些东西。苹果公司发生的这些事情丝毫没有改变这些，一点也没有。我被驱逐了，但是我仍然钟爱我所做的事情。所以我决定从头再来。”即使是被自己亲手创办的公司抛弃，乔布斯依旧没有放弃对事业的热爱，正是这种热爱让他继续了自己的事业。后来他又回到了苹果公司，并且领导公司走向了新的辉煌。

乔布斯在事业遭受打击的时候，并没有被那些负面信息所吞噬，相反的，他为自己的心灵灌注了源源不断的正向能量：仍然喜爱自己从事的工作。正因为他身体内充满了正向的能量，那些负面的情绪与能量才无法将他打倒。

虽然我们很多人无法像乔布斯一样获得那么大的成就，但只要善于为心灵注入正向能量，达到梦想的高度其实一点都不困难。首先，你需要在头脑中将能量分为正向与负向两种。只有严格地区分开来，你才会十分熟悉它们，轻松地掌握能量的流动方式。这些负向能量往往来源于内在的恐惧、焦虑与愤怒等，它们会不断地削弱你的身体。除非你主动去寻找并及时克服它们，否则一定会遭受它们从内部的攻击。接下来，你需要不断地与那些负向能量作持续斗争，从中训练自己应对消极情绪与负面事情的技巧。

在与负向能量斗争的同时，你还需要调动正向能量“武装”自己。这些能量来源于爱与喜悦，你要想象自己时刻处于这些和谐的能量之中。学会理解与鼓励、仁慈与关爱，相信自己一定会做得很好。正向的能量是世间所有美好事物的集合，它蕴藏着可以助你完成所有心愿的力量。如果说食物是你得以生存的能量之源，那么正向能量就是你取得成功的精神食粮。

几乎所有的成功（包括个人价值的体现、每一项发明与创造）都离不开人们的正向能量。如果没有这股能量，我们的生活中不会有电和热；如果没有这股能量，我们不会乘坐到各种交通工具；如果没有这股能量，我们也不会有平日的衣食住行。环顾四周，你会发现万事万物都是由正向的能量建成的，而这些力量正在一点点地累积，逐渐构筑出我们生命中一切的美好，创造一切对我们有益的事物。因此，让我们为心灵注入正向的能量，一起加入这个全新的能量系统中吧！

【正能量法则】

在刚刚出生时，你与本体是紧密联系在一起的。那段时间里，你就是本体，

在心中建立起这幅画面，想象什么样的事情会让你感到喜悦，想象自己如何才能获得最大程度上的愉悦。当你的内在产生了这样一种对喜悦的向往时，喜悦的力量也就会随之产生。

喜悦产生于内在，也会从内在消失。当你遭受不平等对待，或生命中出现了坎坷，抑或失去了最宝贵的东西时，一些负面情绪与痛苦的念头就会占满你的全部心思，你自然也感受不到喜悦。在这个时候，你不要费尽心机地从外界寻找喜悦，而应在内心深处寻找它的踪影。也就是说，喜悦由哪里消失，你就需要从哪里寻找。但是许多人往往意识不到这一点，他们始终认为：“只要掌控了外界的局面，就能获得最大的喜悦。”于是，人们极力地扭转身边的各种人、事、物，尽量让这些与自己的需求同步，认为这样就能感到喜悦。但结果往往不尽如人意。在与外界的对抗中，烦恼一个接一个地到来，阻碍也应接不暇。人们手忙脚乱地处理各种外界的危机，连停下来喘息的机会都没有，也就更没有时间去寻找喜悦。

事实上，无论平息外界多少的问题，从中获得了多少短暂的快乐，只要内心还在“战争”，就永远无法获得真正的喜悦。因此，你必须留意每一件令你感到温馨的事，或注意聆听那些美妙的声音，或经常拥抱你爱的人，这样你就会发现身边到处都存在着令自己感到喜悦的事物。你需要调动起喜悦的力量，让自己时刻处于一种最稳定和谐的状态中。哪怕生活中出现再多阻碍与困难，哪怕你失去了再多东西，它们都无法夺走你内心的喜悦，因为那时喜悦早已经驻扎在你的心底，而它的能量也散发到你全身了。

遵从你欢愉的本性

在常人看来，人世的各种悲欢离合常常会引起很大的情绪波动。人们因害怕或极力避免这些情况的出现而患得患失，从而影响了自己的生活。此类想法一旦积蓄得太多太久，难免会引来无穷的负向能量，让你的内心失去体验喜悦的功能。

幸福与苦难、快乐与悲伤、得到与失去，所有这些事情都同样发生在善人与恶人身上。它们并不会使你变好或变坏，也不能真正影响到你欢愉的本性。真正影响你失去喜悦感受的是你自己对事物的看法。其实，事物消失得都很快，

当你为了失去的东西而感到悲伤的时候，那些对你造成消极影响的负向能量也会很快消失。

西娅在维伦公司担任高级主管，待遇优厚。很长一段时间，她都为到底去什么地方度假而烦恼。但是情况突然就变得糟糕起来，为了应对激烈的竞争，公司开始裁员，而西娅则是被裁掉的一员。那一年，她43岁。她被解雇不久，在街上遇见了一位好友，她对好友说：“我在学校一直表现不错！但没有哪一项能力特别突出。后来，我开始从事市场销售。在30岁的时候，我进入了维伦公司，担任高级主管。我以为一切都会很好，但是当宣布裁掉我的一刹那，那种感觉就像有人给了我一拳，简直糟糕透了。”

西娅虽然过了一段灰暗的日子，但她并没有消沉。不久之后，西娅凭借自己的优势找到了新的工作，并在两年后拥有了一家自己的咨询公司。当西娅再次与好友相聚时，她感慨地说：“被裁员是一件糟糕的事情，但那绝对不是地狱。也许，对你自己来说，可能还是一个改变命运的机会，比如现在的我。重要的是如何看待，我不能因为外界强加的压力而否定我的本性，我需要为自己创造超越压力的好心情。”

西娅是幸运的，也是聪明的。幸运的是，她的本性是如此的积极欢愉；而聪明的是，她没有被外界的压力所击垮，并且认识到了自己的本性，让喜悦的能量引领自己超越了压力，从而创造了全新的自己。实际上，每一个本真的自我都是喜悦的，只是我们经常被这样那样的外界幻象迷惑了头脑与心灵，因而丢失了自己欢愉的本性。

人的本性，不是在痛苦里绝望，而是要懂得在绝望里找到希望。而我们也应该遵循这一本性，即使饱受痛苦的洗礼，也要欢愉如常。你可以时常告诉自己：人生充满了乐趣。你有掌控人生的力量，因为内在的喜悦会为你创造一种无穷大的能量，它可以为你吸引一切喜悦的事物，可以让你用喜爱的方式去生活、去工作，并且让你利用那种能量来设计你精彩纷呈的人生。你需要遵从自己欢愉的本性，因为你的本性中永远都充满着喜悦的力量。

愉快地接受不可控制的事物

现实中的我们总是被诸多东西束缚，从而阻碍了自身能量的产生与释放。