



正能量 修习术

TNT:THE POWER WITHIN YOU

(美) 克劳德·布里斯托 著 吉家乐 编译

中国华侨出版社

修炼正能量，开发生命潜能

正能量修习术

（美）克劳德·布里斯托 著

吉家乐 编译

中国华侨出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

正能量修习术 / (美) 布里斯托著; 吉家乐编译. — 北京: 中国华侨出版社, 2013.5

ISBN 978-7-5113-3635-4

I. ①正… II. ①布… ②吉… III. ①人生哲学—通俗读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 110494 号

正能量修习术

作 者: (美) 布里斯托

编 译: 吉家乐

出 版 人: 方 鸣

责任编辑: 文 瑞

封面设计: 凌 云

文字编辑: 胡 青

美术编辑: 杨玉萍

经 销: 新华书店

开 本: 710mm × 1000mm 1/16 印张: 12 字数: 195 千字

印 刷: 北京鹏润伟业印刷有限公司

版 次: 2013 年 7 月第 1 版 2013 年 7 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-3635-4

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

正能量，隐藏在每个人内心中的力量，每个想要成功的人都会运用到它。它能够在意识的引导下释放出来，帮助人们面对眼前的一切，冲破所有的束缚，帮助人们在任何条件下战胜经济、身体、精神和灵魂等所有方面的困难。人们对正能量的运用存在于社会的每个角落，政治家运用正能量赢得选举，企业家运用正能量赢得市场，明星们运用正能量打动观众，推销员运用正能量成功推销……即使你的朋友和家人，不知不觉之间，也会把正能量用到你的身上。只要你懂得如何运用正能量，并且将它用在好的方面，它就会帮助你扫清一切障碍，将所有你想要的东西吸引到你身边。只要它能够运用它，只要它能够不断反复描绘相同的画面，只要它能够拥有坚定不移的信念，正能量将会帮助你吸引你所想要的一切，创造最适合的环境实现你的梦想。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。

一个能自觉修炼正能量的人，将获得无比巨大的力量。这种力量不仅能够完全地控制一个人的精神世界，而且能够引导人的心智达到前所未有的高度——正能量会帮助他克服各种困难，并最终到达成功的彼岸。当你拥有不服输的信念时，你会发现自己身上有一股用不完的力量；为了梦想不断坚持时，你会发现自己身上有一种解决所有问题的能力；为了获取成功不懈奋斗时，你会发现自己身上有一种超越自我的能量……所有成功人士的辉煌也正是植根于

这样的正能量之中。如果你一直保持积极乐观的心态，并对自己的既定目标有着强烈的渴望，正能量就会以常人难以置信的速度帮你实现你的目标。

美国著名成功学大师克劳德·布里斯托花了将近 30 年的时间才发现这个秘密。布里斯托在一战时期曾在部队服役，并在法国和德国参加过战争，后担任《星条旗报》记者，还担任过警务记者和一家城市要报的宗教版主编，其间结识了各个行业和阶层的人物。通过自身经历和所接触之人的故事，他找到了一条贯穿人们成功之路的“金线”——正能量！他运用这个秘密走上了成功的人生大道。同时他发现，大多数人终其一生都没有意识到并利用这种具有惊人力量的“魔棒”。他潜心钻研、阅读和研究大量心理学、科学、玄学、宗教和古代魔法方面的著作，不断为一些俱乐部、企业组织和推销员进行演讲，告诉每一位渴望拥有成功、健康和幸福生活的人，希望他们同样能够运用这种力量改变世界。于是，我们的手中就有了这本充满智慧与力量的《正能量修习术》。

本书自问世以来始终位居畅销书行列，并已经成功激励和改变了数百万人的人生。修习正能量，它就会像曾经、正在或者即将为他人创造奇迹一样为你创造奇迹，震撼你的整个世界，彻底改变你的生活。《正能量修习术》将会带着你随着大师的脚步认识正能量，了解正能量，掌握正能量。它会为你提供解决所有问题的方法，帮助你克服前进中所有需要克服的困难，为你吸引任何你想要的东西，把你的所有梦想变成现实。正能量，这种隐藏在每个人内心中具有强大威力的力量，它将像曾经震撼无数人的世界一样震撼你的世界，它将带给你内心长久的激荡，让你从普普通通的生活跃升到成功的巅峰。不要再让正能量闲置在你的心中了，翻开这本书，马上行动吧！

目 录

第一章 正能量：内心的伟大力量 /1

每个人的内心深处都有一种伟大的力量，你却没有发现它。从现在开始，不要让恐惧限制你的思维，开始了解自己内心中的正能量吧。你要为引爆它做好准备，它的剧烈爆炸不仅会改变你的想法，还会改变你的整个世界。

寻找你的正能量 /1

你在害怕什么 /2

打开精神之窗 /3

集中你的精神 /4

正确的永远是正确的 /4

找准自己的定位 /5

视觉化你的力量 /7

【延伸阅读】正能量存在于每个人心中 /8

第二章 正能量正在改变世界 /10

很久很久之前，很多伟大的人物就已经知道“同性相吸”的真理，并且有无数人已经运用这一原则极大地改变了自己的生活。你要了解这一真理，牢牢地记在心里，在现实生活中使用它，因为它具有改变一个人命运的能力。

集中精神去思考 /12

人是最高贵的生命体 /13

描绘你的精神图景 /14

描绘的神奇力量 /15

吸引积极想法，击退消极想法 /18

【延伸阅读】灵活运用正能量 /18

第三章 唤醒你心中的正能量 /20

正能量已经做好准备，随时会像曾经为其他人服务一样为你服务。唤醒你心中的正能量，它会帮助你克服眼前的一切困难，帮助你走出生命的低谷，帮助你重新树立强大的信念。不过，你还需要明白，永远都不要只是去浏览这本书，而是要一字一句地研究这本书。

克服一切困难 /21

如何树立信念 /22

勇往直前地奋斗 /23

激励自己重新振作 /24

研究而非阅读 /27

【延伸阅读】始终关注你的正能量 /29

第四章 重新认识自己 /31

无论在什么地方，“同性相吸”的原则都能使用。好的永远吸引好的，坏的永远吸引坏的。在使用这一原则之前，你首先要知道自己究竟想要什么，不要让自己的思维受到错误的想法或者陈旧的思想的限制，否则，你很难运用自己的思维吸引到自己真正想要的东西。

唤醒沉睡的自我 /34

认清你的错误 /35

不要再流眼泪 /36

为可能发生的事做好准备 /38

超越思维的限制 /39

真诚地面对自己 /40

【延伸阅读】认识你自己 /40

第五章 描绘成功的精神图景 /42

详细而具体地描绘自己想要的东西——那是一幅美丽的精神图景！只要这幅精神图景与内在的创造力联系起来，无论你描绘的是自己喜欢的东西还是自己恐惧的东西，内在的创造力都会为你吸引与之类似或者相关联的所有东西。你在头脑中、心里描绘什么，就会得到什么。

创造力犹如磁石 /43

随时保持警惕 /44

学会放松 /45

展现你的思维图景 /46

当机遇来敲门 /48

【延伸阅读】做自己喜欢的事情 /50

第六章 梦想成真的秘密 /52

永远都不要怀疑梦想的力量。当你拥有一个愿意为之付出努力梦想时，内在的创造力已经准备为你吸引与实现梦想有关的所有东西。这时如果你放弃了梦想，你的所有设想就白白浪费了。树立坚定不移的信念，相信任何梦想都会变成现实。

开启思维之门 /53

必须拥有坚定不移的信念 /55

梦想决定你能走多远 /57

【延伸阅读】不要让别人偷走你的梦想 /59

第七章 不断重复，创造奇迹 /61

敲——敲——敲，不断重复，集中自己的精神力量，不断反复地敲击，无论什么阻碍都会被你敲破。只要你能不断向内在的创造力敲击、传递、灌输自己的精神图景，内在的创造力所形成磁场的力量就会越强，你实现自己目标的可能性就会越大。

集中精神的方法 /63

坚定内心的信念 /63

【延伸阅读】专注的力量 /65

第八章 倾听内在的声音 /67

如果你能够让自己的身心安静下来，你就有可能听到“来自内心的声音”。这些声音会给你最准确的指示，帮助你在迷茫的时候寻找到前进的方向，在陷入困境的时候找到解决问题的方法。跟随来自内心的声音，你会找到你想要的一切。

爱迪生是如何做到的 /68

识别内心真正的声音 /69

跟随内心的声音 /71

内心的声音不是语言文字的表达 /72

【延伸阅读】在独处时倾听“来自内心的声音” /74

第九章 确定自己的目标 /76

确定自己究竟想要什么，然后就勇敢地行动吧。盲目等待以及优柔寡断只会为你带来更多的麻烦。内在的创造力就像一块磁铁，唯有你的目标能够赋予这块磁铁磁性，从而吸引有利于自己实现目标的事物。否则内在的创造力就会随意吸引任何你可能想要的东西。

决定后就要行动 /78

不要抱怨命运 /79

决定最有吸引力 /80

优柔寡断的恶果 /81

现在就做出积极的决定 /82

【延伸阅读】确立值得超越的目标 /83

第十章 记下你所想要的 /85

用笔记下你所想要的，然后不断地反复阅读，直到这些深深刻在你的脑海里。一次又一次地在内心描绘这些精神图景，直到它们变成现实为止。在这个过程中，你还要保护自己的精神图景不受到错误想法的侵害，始终让积极的、正确的想法引领内在的创造力。

植入你的精神图景 /86

守护你的精神图景 /89

【延伸阅读】生命清单 /91

第十一章 信念的魔力 /92

如果你很客气地对待别人，给别人一个微笑，对方同样会客气地对待你，给你一个微笑。内在的创造力同样如此。如果你愿意相信内在的创造力，它就会为你回馈你所想要的一切。如果你放弃了对内在的创造力的信任，你也只会一无所得。

激发信念的巨大威力 /94

信念创造的奇迹 /96

【延伸阅读】拥有属于自己的信念 /98

第十二章 “我一定能做到” /100

积极的想法会为你吸引积极的结果，消极的想法会为你吸引消极的结果。永远不要让自己的意识中既存在积极的想法，又存在消极的想法。统一你的精神力量，坚信自己能够做到某件事情，这件事情就会成功。

统一精神力量 /103

注入“我能”的力量 /104

【延伸阅读】你可以改变命运 /106

第十三章 战胜恐惧与焦虑 /108

想要战胜恐惧与焦虑，最好的方法就是不再描绘与恐惧和焦虑有关的任何精神图景。因为内在的创造力会将精神图景里的任何事情都吸引过来。不要去恐惧任何事情，也不要为任何事情焦虑，这样你才能够保持积极的精神图景，并且拥有健康、幸福的生活。

驱除恐惧的精神图景 /110

一定要坚持下去 /111

光明与疾病 /113

战胜内心的恐惧 /113

【延伸阅读】唯一值得我们恐惧的就是“恐惧”本身 /115

第十四章 潜意识的力量 /117

潜意识是你最忠实的仆人，它会全心全意地为你工作，忠实地执行你的每一项指示，并且帮助你维护身体的正常运行。潜意识中的超感知能力还能够帮助我们与他人建立更为紧密的联系，让彼此的关系更加亲密。

潜意识影响人的身体 /119

了解超感知能力 /120

你也能拥有这种力量 /121

【延伸阅读】提升潜意识的能量 /123

第十五章 用精神疗愈一切 /125

精神与身体之间的联系非常紧密，错误的想法和消极的情绪是身体状况欠佳的根源。我们可以通过积极的想法，描绘健康的精神图景来帮助我们治愈身体的疾病，还可以通过将这些想法、精神图景传递给其他人来帮助他们治愈身体疾病。

爱的疗愈力量 /127

精神为你疗伤 /128

相信，就会实现 /131

精神疗愈的奇迹 /132

【延伸阅读】用自信的精神疗愈自己 /134

第十六章 用暗示导引一切 /136

暗示的力量可以轻易影响我们，即使在睡梦中也依然如此。暗示能够点燃内心的激情，让我们成为自己想做的人，也会在无形中影响到周围的人。我们要正确看待暗示的作用，避免消极的暗示破坏我们的生活。

暗示的强大力量 /137

点燃热情的火焰 /140

暗示对孩子的影响 /141

暗示正在睡觉的人 /142

做你想做的人 /143

【延伸阅读】创造力的心理暗示 /144

第十七章 合理运用正能量 /146

任何时候，我们都应该小心地使用正能量的能量，滥用正能量会给我们带来破坏性的结果。想要用正能量的能量去破坏其他人，那么，这种影响最终也会回到你的身上。因为根据同性相吸的原则，你相信什么，什么就会被吸引到你的身边。

走好前进的每一步 /147

自私的想法导致灾难 /148

请合理运用正能量 /149

【延伸阅读】克服不断重复的错误 /150

第十八章 运用正能量时的疑惑与解答 /152

很多渴望了解并使用正能量的人心中可能还存在着一些问题，其中的一些问题是很多人都会遇到、都渴望获得解答的。具有代表性的一些问题会在这一章中统一作出解答，希望能够增进你对正能量的了解，帮助你更好地运用正能量的能量，改变自己的生活。

如何远离外界的干扰 /152

想象力改变生活 /155

回归精神的原乡 /160

【延伸阅读】不要自我设限 /164

第十九章 与他人分享成功 /166

与别人分享关于正能量的一切，可以让你们形成一个团体，对自己想要的东西拥有更大的吸引力，也可以让其他人指出你的缺陷，使你取得更大的进步。

团队协作增强吸引力 /167

与朋友一起收获成功 /169

【延伸阅读】分享收获成功 /170

第二十章 立刻行动起来 /172

你还在犹豫什么，赶快开始行动吧！你心中的正能量已经等待这一刻很久了。你已经掌握了最神奇的秘密，现在就去开启通向成功、健康和幸福的大门吧！

不要再犹豫了 /173

改变整个世界 /174

【延伸阅读】马上行动起来 /176

第一章

正能量：内心的伟大力量

我会把这本书放在像你这样想要成功的人面前。我并不会担心这么做有什么不好，因为只要你能够理解并且愿意接受它，这本书会完全改变你的生活——给你带来健康、财富、成功和幸福。如果你的内心里依旧有些怀疑，那么，请亲自阅读这本书，看我是否能够证明我的观点。

我们身边的一些人可能只会看到精神层面的东西，另一些人则能够从中发现科学真理，还有一些人可能只是把这本书当做帮助自己通向成功的捷径。你同样可以按照自己的心意来阅读这本书。多数人会掌握其中的道理，而你将敞开胸怀让耀眼的光芒照进心里。

我非常感谢我的一位忘年之交，他是X射线以及电子高频仪方面的专家。有一次做电学实验时，他叫上了当时还是孩子的我，告诉我注意观察口袋里一小块威力巨大的炸药。那时的我还不知道炸药是什么，更不知道它释放多大的能量，幸运的是，那一小块炸药许多年来一直都在我的口袋里。当时，他并没有告诉我那是什么，因为他知道当我准备好时我就会去接受它。接受它花费了我将近30年的时间。在这期间，我一直在探索着这个秘密——能量。

我的口袋里始终有一小块炸药，然而，现在我紧紧抓住它，试图把它分成更小块。如果能够合理利用，它将为我们的炸开前进路上的一切障碍，帮助我们铺平那条自己盼望已久的道路——让自己不断求索的人生大道。

寻找你的正能量

很多年来，我一直都是一名报纸记者，在幕后默默工作。我见过伟人，采访过名人。当然，我总是在研究他们，试图从他们身上找到让他们出类拔萃的特别品质。然而，我从来没有找到我想要的答案。

第一次世界大战爆发以后，我又在思考为什么别人都在进步，而我似乎停留在某个阶段不再前进。在这场战争中，我学会了很多，我已经可以睡在泥淖里，啃着发霉的面包，还能积极追求进步。这就是正能量发挥的作用，请记住我所得到的教训。正能量帮助我击败所有人都拥有过的恐惧，而我相信它也同样会帮助你。

由于渴望寻找一条通往未来的光明大道，我阅读了上百本所谓“教你如何成功”的书籍，结果一无所获。同时，我还读了很多哲学以及心理学方面的书籍，可是依然无法触及那个伟大的秘密。我曾经加入神秘的“兄弟会”，同样空手而归。可是，成功的秘诀无处不在，它甚至就在我的眼前，只是有什么东西阻止我找到它而已。

如果你没能找到它，你就必须搞清楚是什么东西将你与它隔开。成功的秘诀始终都在那里，如果你没能从印刷的文字中找到它，你不妨去一行行文字的中间寻找，而我会竭尽全力帮助你。

你在害怕什么

第一次世界大战结束以后，我加入了海岸投资银行组织。这些年来，我像无数其他行业的人一样拥有自己的梦想。然而，我忽然发现内心深处的那个梦想实际上并没有扎实的根基。梦想的空中楼阁随着现实中翻天覆地的变化被彻底毁灭了，于是我害怕了，迷茫了。无论走向何方，我都害怕有什么东西会从上天掉下来砸到自己。

作为所在组织的经理，我肩负很多责任。席卷全球的经济危机同样使我在所在的行业面临危机。这场灾难使整个商界受到沉重的打击。许多人并未认识到这场危机究竟有多么严重。这一切所带来的忧心忡忡让我度过了很多个不眠之夜。我发现自己害怕工作，每天的工作只是让我感到更加痛苦。

时间一天一天过去了，我们的处境依旧没有任何好转。有好几次我都考虑到了跳槽离开。1931年6月的一天，我终于下定决心离开。我告诉了一位与我交往多年的女士，而我从她那里唯一得到的类似回复的东西只有她眼神中的责备。

那晚准备入睡时，我发现自己又一次失眠了。于是，我只好在地板上来回不停地踱步。几个小时以后——到了第二天凌晨三点半左右，我突然停下脚

步，问自己的内心，我是否可以扔下其他人自顾自地离去，把所有的烦恼都留给我的同事们。或许我应该留下来，与他们共渡难关，这是我的责任。

我大声对自己说：“正确的就是正确的，永远都是正确的，永远都不会变成错误的。”这个道理从我还是一个孩子时便已经懂得了。

忽然，我又看到了光明。

打开精神之窗

一个声音从远处传来：

“这些年你一直在寻找什么？你被教会了什么？你都学到了什么？你从哪里来？你想到哪里去？”

我一下子站起来，哭喊道：“我现在明白了，这就是奥秘。这就是他们企图教给我的真理。这就是世界上最宝贵的秘密。”

我知道我可以从一本早年得到的书中知道这些话，当时我并没有读懂书中的道理，最后只好把这本书放到一边。这本书的作者是伟大的艾伯特·派克，他是一位神秘主义者，一位诗人，同时也是一位学者。我兴奋地从书架上找到这本书，激动地翻看起来。这些话就在书中，而且我马上就读懂了。

现在，我拥有了打开奥秘之锁的钥匙。在我眼前是一条宽阔平坦的大道，路的尽头，有一行行闪着耀眼金光的字：

“这是你正在走的路。你过去一直都很愚蠢！它们试图给你教诲，它们试图给你帮助，而你却始终紧闭自己的精神之窗，以为仅凭自己便能找到通往成功和幸福的道路。”

内心的喜悦几乎将我淹没，恐惧和担忧也随之消失了。我知道自己做得对，知道从现在起一切都会变得越来越好。之后，我就像一个婴儿那样沉沉地睡去。

那天办公室里的气氛发生了很大的转变，一直在我们头顶盘旋的令人压抑的乌云逐渐散去。我把一切告诉了那位女性朋友，正如我预料到的那样，她给了我一个会心的微笑。她让我重新回到自己该在的位置，而我一直都没有回报她什么。

一位哲人曾经说过：“我们生来就具有辨别是非的能力，也都有能力获得成功。可是，我们如果是硬着头皮冲向前方的石墙，哪怕撞得头破血流，也未

必能够真正懂得石墙的意义。”

正如哲人说的那样，我也曾经重重地撞上那堵墙，而这是我一生中最值得庆幸的事情。

很多人注意到我的改变，询问我出现这种情况的原因。我将这个秘密告诉了几位亲密的好朋友。而在知道它对他人也有所帮助以后，我决定告诉你们每一个人。

集中你的精神

每次只做一点非常小的改变就可以。正能量就像一小滴水，集中落在一个地方，它便会在不断的击打中敲碎由恐惧、疑虑和偏见所形成的磐石，为新的想法、新的理念、新的道理腾出空间。

集中精神就是一次又一次不停地敲击。这是你敲击心灵之门的机会。打开你的内心，让这种感悟可以走进来。

从我决定将自己的正能量传递给每一个人起，它就开始被数以千计的個人、公司和组织所应用。此外，我还通过谈话和演讲的方式，面对面地或者通过广播向他人传递正能量的奥秘。现在我可以非常开心地说，那些领会并运用我所介绍的原则和方法的人，都取得了显著的成就。

你可能瞬间就能领悟，也可能要花一点儿时间。你要时刻为敞开心灵做好准备，以便这种你始终拥有的力量能够经常发挥作用。不过，你不能使用得太频繁或者试图逼迫它听从你。你要相信这样的道理：这种力量是无处不在的，而且任何人都可以掌握它。

当我觉醒的时候，整个组织的士气处在最低潮，所有人都感到莫名的恐惧。对于当时的形势，我们需要进行一次面对面的交流。

正确的永远是正确的

我的工作就是要尽自己所能地去帮助其他同事，因为我知道这么做是正确的。起初，我并不知道我该如何帮助他们，但是，我用我自己的方法找寻自己潜意识中的想法，内心深处传来的声音告诉我应该面对面地和他们交谈。

这些人对我的话表示了怀疑，可是我对自己说：“我一定能够证明我的想法是对的。”之后的一个星期里，除了睡觉，我几乎翻阅了过去几年一直在研