

正能量

方法+技巧+财富+实践版

〔美〕克劳德·布里斯托尔 著
吉家荣 翻译

The Positive Energy

—— 帮助你寻找内心的正能量，释放生命潜能 ——

正向心态带来非凡成功



中国华侨出版社

正能量

方法+技巧+财富+实践版



(美) 克劳德·布里斯托等 著
吉家乐 编译

中國華僑出版社

图书在版编目(CIP)数据

正能量:方法+技巧+财富+实践版/(美)布里斯托等著;
吉家乐编译. —北京:中国华侨出版社,2013.10

ISBN 978-7-5113-4171-6

I.①正… II.①布… ②吉… 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(2013)第248118号

正能量：方法+技巧+财富+实践版

著 者：(美)克劳德·布里斯托等

编 译：吉家乐

出 版 人：方 鸣

责任编辑：文 艾

封面设计：李艾红

文字编辑：胡 青

图文制作：北京东方视点数据技术有限公司

经 销：新华书店

开 本：710mm×1000mm 1/16 印张：36 字数：604千字

印 刷：北京中创彩色印刷有限公司

版 次：2013年12月第1版 2013年12月第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5113-4171-6

定 价：29.80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。

然而，直到 19 世纪中期，人们关于正能量的认识仍只是零星地散见于各种历史、文学、宗教、哲学书籍之中，从来没有人将它完整地披露过。随着人类对自身的认识不断深入，终于在美国诞生了三位杰出的成功励志大师，他们就是克劳德·布里斯托、查尔斯·哈奈尔、华莱士·沃特尔斯，他们凭借出众的才华，在广泛吸取前人智慧的基础上，以各自的光辉著作在人类历史上首次对人类自身的内心能量进行了全面、深刻、集中的揭示。

克劳德·布里斯托出生于 1897 年，美国著名记者、演说家，是与戴尔·卡耐基同时代的成功学大师。一战期间他在部队服役，之后成为军报《星条旗报》的记者。后来，他进入投资银行，在不到十年的时间内成为公司的大股东。在这期间，布里斯托阅读了大量书籍，找到了能够改变世界的能量——正能量。他运用正能量走上了成功的人生大道。布里斯托告诉我们，每个人都拥有强大的正能量，你对它的需求越多，它对你的回应就会越热烈。如果你面临着不寻常的情况，遭遇了贫穷、艰难、疾病或绝望，只要你一召唤它，它就会像你忠实的仆人一样，随时助你一臂之力。本书的上篇“正能量——做内心强大的自己”即是布里斯托的代表作品。

查尔斯·哈奈尔生于1866年，美国著名作家、企业家。他从一个小小的勤杂工做起，15年后创办了自己的公司。哈奈尔善于抓住机遇，运用独特的精神力量和商业技巧使自己的公司成长为当时最大的商业王国。哈奈尔将多年奋斗经验进行了细致的总结和概括，著书出版，即本书中篇“正能量修习术”。此书自成体系，内容包括如何摄取财富和如何确保心理健康等方方面面，缕析精透，无所遗漏，向读者展示了如何获取和利用正能量来实现梦想和成就人生。认识到本书中不可思议的观念和方法的人，能够获得难以置信的优势，从而傲视群伦，成为精英之中的精英。然而，由于宗教人士的强烈反对，此书竟被列为禁书长达70年之久。据传，比尔·盖茨在哈佛就学期间，正是因为偶读此书，受到极大震动，才毅然辍学创业，并在很短时间内一跃成为世界首富。

华莱士·沃特尔斯生于1860年，20世纪中期美国新思想运动的代表人物。他认为，人们可以通过改变自己的思想和心态，最终改变自己的行为和生活。他倡导的新思想运动，不仅改变了无数普通人的命运，而且造就了一批杰出的商界人士和成功学大师，如戴尔·卡耐基、拿破仑·希尔、奥格·曼狄诺等。他一生笔耕不辍，写了许多关于财富、健康、成功方面的著作，其中本书下篇“财富正能量”是他的代表作，被后人推尊为“世界三大财富书之首”。

也许你此时的境况并不理想，那是因为你没有很好地运用正能量。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。

目录



上篇 | 正能量——做最强大的自己

第一章 正能量：内心的伟大力量	3
寻找你的正能量	4
你在害怕什么	4
打开精神之窗	5
集中你的精神	6
正确的永远是正确的	6
找准自己的定位	7
视觉化你的力量	9
【延伸阅读】正能量存在于每个人心中.....	10
第二章 正能量正在改变世界	12
集中精神去思考	14
人是最高贵的生命体	15
描绘你的精神图景	16
描绘的神奇力量	17
吸引积极想法，击退消极想法	19
【延伸阅读】灵活运用正能量	20
第三章 唤醒你心中的正能量	22
克服一切困难	23
如何树立信念	24
勇往直前地奋斗	25
激励自己重新振作	26
研究而非阅读	29
【延伸阅读】始终关注你的正能量.....	30
第四章 重新认识自己	32
唤醒沉睡的自我	35

认清你的错误	36
不要再流眼泪	37
为可能发生的事做好准备	39
超越思维的限制	40
真诚地面对自己	41
【延伸阅读】认识你自己	41
第五章 描绘成功的精神图景	43
创造力犹如磁石	44
随时保持警惕	45
学会放松	46
展现你的思维图景	47
当机遇来敲门	49
【延伸阅读】做自己喜欢的事情	51
第六章 梦想成真的秘密	53
开启思维之门	54
必须拥有坚定不移的信念	56
梦想决定你能走多远	58
【延伸阅读】不要让别人偷走你的梦想	60
第七章 不断重复，创造奇迹	62
集中精神的方法	64
坚定内心的信念	65
【延伸阅读】专注的力量	66
第八章 倾听内在的声音	68
爱迪生是如何做到的	69
识别内心真正的声音	70
跟随内心的声音	72
内心的声音不是语言文字的表达	73
【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
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	81
【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
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	90
第十一章 信念的魔力	92
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
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
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	114
第十四章 潜意识的力量	116
潜意识影响人的身体	118
了解超感知能力	119
你也能拥有这种力量	120
【延伸阅读】提升潜意识的能量	122
第十五章 用精神疗愈一切	124
爱的疗愈力量	126
精神为你疗伤	127
相信，就会实现	129
精神疗愈的奇迹	130
【延伸阅读】用自信的精神疗愈自己	132

第十六章 用暗示导引一切	134
暗示的强大力量	135
点燃热情的火焰	138
暗示对孩子的影响	139
暗示正在睡觉的人	140
做你想做的人	141
【延伸阅读】创造力的心理暗示	142
第十七章 合理运用正能量	144
走好前进的每一步	145
自私的想法导致灾难	146
请合理运用正能量	147
【延伸阅读】克服不断重复的错误	148
第十八章 运用正能量时的疑惑与解答	151
如何远离外界的干扰	151
想象力改变生活	153
回归精神的原乡	158
【延伸阅读】不要自我设限	162
第十九章 与他人分享成功	164
团队协作增强吸引力	166
与朋友一起收获成功	167
【延伸阅读】分享收获成功	168
第二十章 立刻行动起来	170
不要再犹豫了	171
改变整个世界	172
【延伸阅读】马上行动起来	173

中篇 | 正能量修习术

第一章 打开内在世界的能量之门	177
发掘内在的力量	177
外在世界是内在世界的折射	178
生活的秘密	179
无所不能的宇宙精神	180

内在世界是一切能量之源	180
第二章 潜意识：改变命运的神秘力量	185
依赖潜意识成长	186
意识是潜意识的“看门人”	186
潜意识的巨大价值	188
控制你的思想	189
第三章 唤醒你心中的正能量	193
发散内在能量	194
与无限力量紧密相连	195
发动潜意识引擎	196
放松你的身体	197
第四章 思考是正能量之源	200
思考改变人生	201
让“我可以成为自己想要成为的自己”变成习惯	201
控制好自我	202
思考带来一切成就	203
学会放松	204
第五章 运用正能量，激发创造性思维	208
思考创造自我	208
清理精神空间	209
建设精神家园	210
积累你的精神	212
第六章 专注目标，心想事成	215
思想的产生	216
掌控大脑运行机制	216
专注才能心想事成	217
培养专注力	218
第七章 绘制精神图景	223
让精神图景跃然纸上	224
理想化	224
视觉化构思	225
构建清晰的精神图景	225

专注于建造理想	226
训练你的想象	228
第八章 思想主宰行动.....	232
养成建设性的思考习惯	233
想象的妙用	233
接受无所不能的力量	234
发挥思考的能力	235
忠于自我的理想	235
洞察自我想象	236
第九章 完善自我.....	241
生活中的正能量	242
与真理相识	243
发挥真理的桥梁作用	243
遵循爱的法则	244
播下信念的种子	245
正确思想的效力	246
运用因果法则	246
视觉化练习	247
第十章 因果法则.....	251
因果法则无处不在	251
精神力量决定自然法则	252
思想是驾驭万物的万能钥匙	253
遵循精神世界的法则	253
与宇宙精神和谐相处	254
运用知识练习	255
第十一章 生活的法则.....	259
归纳法带来规律和理性	259
需求产生供给	260
归纳法是解决问题的良方	261
理想转变为现实的秘诀	261
接受上帝赐予的礼物	262
真理具有时代性	263
建设新时代	263

发挥思想的创造力	264
第十二章 专注的神奇效应	268
思考致富	268
不确定的思想无意义	269
负面想法带来负面影响	270
运行爱的法则	271
应用吸引力法则	271
专注的力量	273
第十三章 梦想成真的方法	277
归纳法的巨大价值	278
运用归纳法的前提	279
什么是超能力	279
思想是精神状态的主宰	280
实现理想的正确步骤	280
践行宇宙精神的作用	281
与上帝合而为一	282
第十四章 发展思想的创造力	286
智慧无处不在	286
思想是创造力的基础	287
细胞是维持生命和健康的基础	288
遵循正确的思想法则	288
与思想保持高度一致	290
第十五章 提升洞察力	294
成长不存在任何限制	294
思想的成长源于爱与吸引力法则	295
语言是表达思想的载体	296
思想借助文字建筑理想圣殿	296
有原则的思想充满活力	297
锻炼自我的洞察力	298
第十六章 精神法则	303
树立个人理想	304
创造力取决于精神力量	304

走入自我内心	305
控制自我思想	306
思想决定精神状态	307
接受科学的想象	307
第十七章 从渴望走向未来	312
专注激发求知的渴望	312
专注激发潜意识	313
冲破实现理想的阻碍	314
渴望是最具力量的行动	314
思想主宰自然界	315
培养成功的直觉	315
表象背后的真相	316
践行集中注意力的方法	317
第十八章 吸引力法则	321
思想观念的革命	321
听命于自然法则	322
连接个体与宇宙的桥梁	323
拥有生命力的信念	323
吸引力法则的巨大价值	324
践行获取力量的方法	325
第十九章 培养精神力量	329
探索真理，掌握命运	329
世界的唯一法则	330
物质是精神力量的表达方式	331
运用因果法则	332
集中自我意念	333
第二十章 思想是善恶之源	337
思考的强大力量	337
运用精神法则	338
宇宙精神是把双刃剑	339
获取灵感	340
享受生命的气息	340
思想创造力的风险	341

第二十一章 伟大思想带来成功	346
认识宇宙精神的力量	346
精神倾向决定人生经历	347
改变心态，改变人生	348
构建新的精神图景	348
理想塑造天性	349
所有罪恶的根源	350
思考真理	351
第二十二章 播下思想的种子	355
检查自己的思想	356
思想共振法则	356
潜意识对身体的影响	357
共振法则：健康的基石	358
自我的疗愈	359
精神意志决定命运	359
第二十三章 从付出走向成功	364
付出是成功的第一法则	364
养成独立思考的习惯	366
集中精神，创造一切	366
践行思想的创造力法则	367
借助精神力量实现渴望	369
第二十四章 相信自己，你能行	373
正确思考的前提	373
消除错误的想法	374
你是自己最大的敌人	375
鉴别真理	375
掌握驾驭万物的万能钥匙	376

下篇 | 财富正能量

第一部分

第一章 开启财富正能量	383
致富的权利不可剥夺	383

追求富足的生活	384
身体、心灵和灵魂	385
抛弃财富，就是抛弃自己	386
第二章 致富无极限.....	387
你具备成为富翁的潜质	387
随时随地皆可致富	388
致富不需要特殊天赋	388
节俭造不出真正的富翁	389
致富没有职业限制	389
钱从来就不是问题	389
以正确的方式做正确的事	390
第三章 你的财富不可阻挡.....	391
致富之路无处不在	391
不必为未来担忧	392
言行必须积极	393
永远不要允许自己失望	393
坚持就会有回报	394
第四章 你的财富从何而来.....	397
愿景必须清晰明确	397
感恩之情必须诚挚	398
信念必须坚定不移	398
行动必须及时有效	398
第五章 你的机遇不可垄断.....	400
绝境中有大希望	400
没有准备，机会只是机会	401
你缺乏的不是资源	402
创造力释放财富的源泉	403
第六章 思考致富的力量.....	405
思想就是生产力	405
想到就能做到	406
抓住贫穷背后的富足	408
绝对坚守你的信仰	409

第七章 你要往高处走	411
要更充实地生活必须富有	411
一切都会梦想成真	412
一定要拥有真实的生活	413
要创造而非竞争致富	414
无中生有发现大财富	415
第八章 如何受到财富青睐	418
钱要花在刀刃上	418
坚信梦想必然实现	419
大胆向上帝下订单	420
贫穷是因为你想要的太少	422
第九章 感恩的力量	424
感恩坚定对生命的信念	424
感恩为你吸引所有的美好	426
凡事都要遵循一定法则	427
第十章 愿景吸引财富	429
清晰明确地知道自己想要什么	429
强烈的欲望产生强大的吸引力	430
持续的信念决定梦想的实现	431
要梦想不要空想	432
第十一章 意志力驾驭财富	435
用坚定的意志控制好自身	435
信念是你思想的守护天使	436
绝不能让贫穷消磨你的意志	437
穷人不需要你的怜悯	438
第十二章 世界上只有财富，没有贫穷	440
摆脱贫穷的念头	440
你为什么会贫穷	442
富有的人才有权去爱	443
致富要走捷径	443
第十三章 现在就开始行动	447
你的腰包不会自动鼓起来	447

必须现在就采取行动	449
要想改变环境，就要有所行动	449
第十四章 效率决定贫富	453
完成当下工作，进入大舞台	453
每一天的成败由你自己决定	454
成功由效率而不是数量决定	455
让成功成为习惯	456
第十五章 给自己的事业准确定位	459
正确运用你的天赋	459
天赋决定不了你的职业	460
生活就是做自己想做的事	460
放慢匆忙的脚步	462
第十六章 用你的进步感染世界	465
欲望更多，生命才能更长久	465
给人留下追求进步的印象	466
权力的诱惑是摧毁世界的祸根	468
第十七章 从优秀到卓越	471
让你的思想与行动统一	471
优秀不是你的目标	473
成功致富，你一定可以	474

第二部分

第一章 致富是人生的第一目标	477
金钱是现实的上帝	477
金钱无贵贱	478
致富，就要“财迷心窍”	479
财富大门的钥匙就握在你的手中	480
别把硬币不当钱	481
享受生活才是赚钱的终极目的	482
第二章 健康的体魄是财富的根基	484
健康是人生最重要的资本	484
健康的生命拒绝透支	486