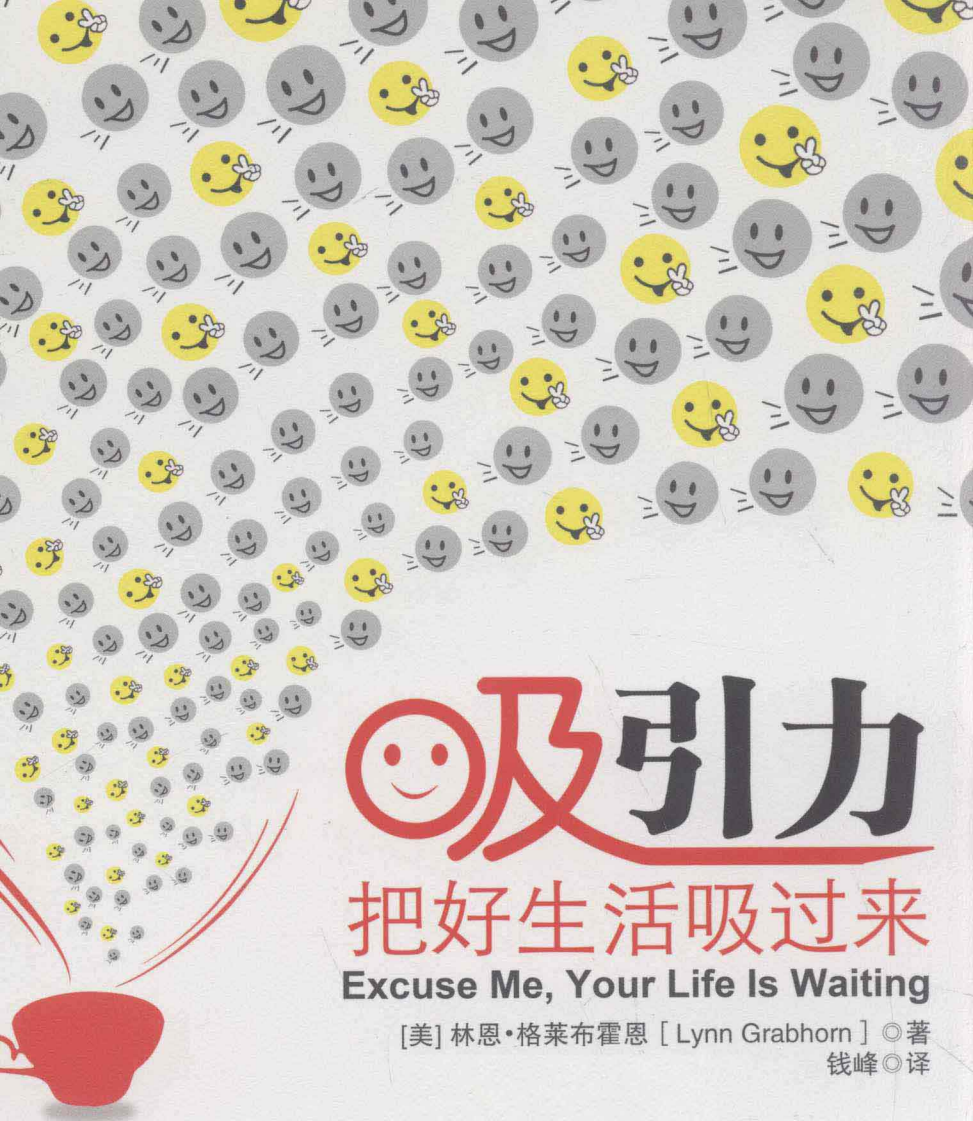




吸引力

把美好生活吸过来

Excuse Me, Your Life Is Waiting

[美] 林恩·格莱布霍恩 [Lynn Grabhorn] ◎ 著

钱峰 ◎ 译

吸引力

把美好生活吸过来

[美] 林恩·格莱布霍恩 [Lynn Grabhorn] ◎著
钱峰◎译



天津教育出版社
TIANJIN EDUCATION PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

吸引力 / (美) 格莱布霍恩著; 钱峰译. — 天津: 天津教育出版社, 2012. 1
ISBN 978-7-5309-6621-1

I. ①吸… II. ①格…②钱… 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 (2011) 第251731号

吸引力

出 版 人 胡振泰

作 者 (美) 林恩·格莱布霍恩
译 者 钱 峰
策 划 刘 峰
责任编辑 常 浩
特约编辑 陈俞倩
版式设计 北京中天华唯文化发展有限公司

出版发行 天津教育出版社
 天津市和平区西康路35号 邮政编码 300051
 <http://www.tjeph.com.cn>

经 销 全国新华书店
印 刷 北京温林源印刷有限公司
版 次 2012年1月第1版
印 次 2012年1月第1次印刷
规 格 32开 (870×640毫米)
字 数 155千字
印 张 9
书 号 ISBN 978-7-5309-6621-1
定 价 29.80元

前 言

十多年来，我一直对自己称之为“自我展露物理学”的宏伟精神旅程很感兴趣，对这个有意思的话题进行深入了解之后，最终，它或许会为我们所有人——特别是我自己——提供对生活更多的理解。

我的研究让我涉猎甚广，包括有学识的物理教授、神秘深奥的科学、古老简单的药物和相关的所有事情，我甚至可以说，本来我在这个话题上是门外汉，现在快成专家了。唯一的问题是，不管熟知与否，我并没有“从生活中收获甚多”；而是恰恰相反，这让我大为光火。生活中总是缺了一些东西，但是，我不能确切地说出到底是缺了什么东西。

随着我在这个话题上累积的知识越来越多，当我遭遇未受教育的、不符合科学的教授人员时，当我遇到一些新的、狭隘的说教时，我的第一反应就是对这些信息嗤之以鼻，这是因为我认为这个话题相当复杂，但是，它们实际上却极其简单。我的朋友出于好意将这满是胡言乱语的磁带推到我面前，当我同意对此作出调查的时候，我是有点儿不大情愿的。

我兴奋了！我在这儿，对思维甚有研究——包括它的吸引力、推动力和频率，以及它对情感的反应、对我们经历的影响等——这些家伙来到这里，它们非常淡定，以简单的方式提供了生活中缺失的部分，我差点儿以为它们压根儿不存在了。这有点儿像“啊，对不起，女士，这或许是

你在寻找的东西吧？”

最终我开始探究这些信息（这是值得花几百个小时的），两周内，连我自己都震惊了，一个月的时候，我简直目瞪口呆了，三个月后，我的生活完全有了好转，我对自己说，“这就对了！我应该把它写下来，这样，全世界的人都能和我一起兴奋了”。

目前，市面上关于从生活中获得更多东西的书大概有八亿五千万本，但是，还有一些不为人知的原则，它们看来很奇怪：（a）它们一点儿也不复杂；（b）它们很快就起作用了；（c）它们有所保障。

因此，我在这里用自己平淡无奇的语言和方法，重新出版了来自德克萨斯希克斯家庭简单却又深刻的教义，我加入了自己的想法，加入了一些流行词汇，也加入了过去这些年我自己的观察和经验，我把这些与我多年的研究结合了起来。我把这本书当做人们所知的生活中缺少的最为严重的一个环节，或许这有点儿厚颜无耻，但是，这表明我已经做完了这件事。我还在继续做着这件事，我要一直做下去，因为该死的是，它居然起作用了！

林恩·格莱布霍恩

吸引力

CONTENTS 目录

Chapter 01 为什么会陷入糟糕的境地

003_强击手杰西

004_与自我对话：了解你的生活现状

006_打破思维的限制

008_人人都是行走的磁体

009_感觉对了，才能美梦成真

011_吸引法则：物以类聚的神奇力量

014_担心没钱偿债，账单反而越来越多

018_关注什么就吸引什么

020_脱离困境的四个步骤

022_驾驭自己的能量

Chapter 02 情绪的神奇力量

026_好坏感觉，天壤之别

027_消极吸引：让坏情绪越聚越多

- 028_ 帕特的微笑
- 031_ 遇见真实的自己
- 033_ 来自肚子的美妙声音
- 035_ 欲望是我们最原始的意图
- 037_ 红旗子 / 绿旗子
- 039_ 如愿以偿拥有你的爱车
- 041_ 新闻媒体的负面力量
- 043_ 积极和消极的能量感应
- 044_ 最强大的力量，在你内心

Chapter 03 改变，从心开始

- 050_ 改变，从接受现实开始
- 051_ 新生活，从心开始
- 053_ 把想要的东西吸过来
- 053_ 跟过去的经历说再见
- 054_ 抱怨连连的弗瑞德神父
- 057_ 越是不想要，越是如影随行
- 062_ 情绪的马太效应
- 063_ 感觉：自身的神奇精灵
- 064_ 让梦想破灭的人，是你自己
- 066_ 消极情绪：弄清楚你不想要什么
- 067_ 改变你的情绪

Chapter 04 萨姆维尔星球的假想之旅

- 073_ 欢迎来到萨姆维尔

- 074_备受抑制的需求
- 076_需要的三种形式
- 078_需要：生活的必需品
- 080_唤醒内心的渴望
- 081_你真正想要的是什么
- 084_思维的困境
- 085_转念，你就可以拥有一切
- 086_想象拥有它的感觉
- 087_给自己一个需要的理由
- 088_体验美梦成真的感觉
- 090_神奇的阀门
- 091_打算：通往需要的前奏
- 093_需要照进现实，改变只为做到

Chapter 05 可恶的环境

- 097_从“安全感”开始
- 102_备受我们珍视的问题
- 104_与现实谈判：要么忍，要么躲
- 106_转移注意力的招数
- 110_逃离糟糕的境地
- 111_斯尔沃综合征：行动中的能量
- 113_为糟糕的状况感到庆幸

Chapter 06 改变你的频率，兴奋起来吧

- 117_让好状态多“飞”一会儿
- 122_兴奋：快速提升振动的频率
- 123_温柔的内在微笑
- 124_下一步，替代感觉
- 126_调频到“感觉良好”的状态
- 128_使我发怒的走廊电灯
- 130_寻找生命中的点金石
- 132_欣赏的魔力
- 134_沐浴在爱中
- 135_总是很甜蜜
- 136_在最低落的日子
- 138_让你的摩托转动起来

Chapter 07 力量与你同在

- 144_受启发与受打击
- 146_加了润滑油的滑梯
- 148_把迹象变成直觉
- 151_听从心灵的指引
- 153_最后一步
- 154_你的需求在哪里
- 156_你在烦恼些什么
- 157_激情就是创造
- 158_内心强大，才是真正的强大

Chapter 08 把财富吸过来

164_抛开旧观念

165_开启新篇章

171_大生意不请自来

175_一百美元带来的财富

177_预先铺路：释放积极的能量波

179_团结就是力量

181_只要这样做就行

Chapter 09 亲密关系

184_改变关系前先改变自己的频率

186_不抱怨的人生

189_做自己情绪的主人

191_不停发出低频振动的女模特

193_真正的宽恕是放下

198_还是分手吧

201_痛苦的锁链

203_和谐的家庭关系

204_开启内心的阀门

Chapter 10 启动健康的能量

210_我们至关重要的生命线

211_启动你的自愈力

213_疾病与事故：日积月累的低频能量

- 214_假装的艺术
- 217_假装很瘦很健康
- 218_错误的东西永远是错的
- 219_死亡是一个玩笑
- 222_彼此吸引的幸运
- 225_我们身心健康的开关

Chapter 11 追寻快乐的足迹

- 230_快乐，由自己选择
- 233_糟糕的事情
- 239_地球：我们心灵的镜子
- 243_将消极的能量拒之门外

Chapter 12 情绪修炼课：三十天突破自己

- 249_通往快乐的钥匙
- 250_紧张忙乱的三个月
- 252_开始的介绍
- 255_最初的十天
- 260_剩下的二十天
- 264_情绪集训营
- 265_这是你的演出
- 271_控制能量，就能掌控命运
- 274_附 录
- 276_关于作者

Chapter 01

为什么会陷入糟糕的境地

我们是怎么走到今天这一步的？为什么有些人要风得风、要雨得雨，而其他人就活得如此痛苦呢？为什么那个高速公路上的傻大汉要撞你的车？为什么那个孩子小小年纪就撒手人寰了？为什么升职的总是别人而不是你呢？为什么世界上总有人生活在贫困和痛苦之中，一辈子都得不到什么保障呢？

为了找到生活中的幸福，我们大嚼特嚼那些教我们积极思考的书，但如果这些书真正管用的话，为什么我们还要不停地买新书来看呢？当然了，有一些书还是有用的，差一点儿我们就能拿到通往“幸福仙境”的钥匙了，可是就差那么一点儿。似乎还没有一本真正有能耐的书，能让我们的生活发生任何改变。“可能是因为我买错了书吧，”我们理性地反省着，“何不试试另外一本呢？”要么就换个宗

教，或者换其他方式的冥想，或是换个老师，要么换个通灵师也行。要不要换医生？要么换男女朋友？

为了从乏味沉闷的日常生活中逃脱出来，我们把触角伸到了可以触及的一切地方，可是大多数人却继续挣扎在痛苦之中。为什么会这样呢？我们为什么从来没有学会可以带来幸福生活的简单秘诀呢？我们甚至连幸福是什么样子都没见到过。我们像疯狗一样跌跌撞撞，想要得到自己理想中的东西，可是这一路走来，我们却发现想要得到内心深处真正渴望的东西是如此之难，其历时之长，几乎贯穿了人的一生。为什么会这样呢？

如果你觉得只要有运气或巧合就能实现理想，或是以为用头去碰触墙壁就能得到幸福的话，那你可要小心了，因为这本书可能和你想要的不太一样。

强击手杰西

很多年前，我从未听说过“吸引法则”。有一天，我的朋友明迪硬要拖着我去看她儿子的青少年棒球比赛。她儿子打的是左外野的位置，不过她邀请我去的目的并不是看她儿子打球，而是另有计谋。

周末去看棒球的人很多，我吓了一跳，还以为是巴比·鲁斯转世到现场当贵宾呢。虽然我很想质问明迪，但是她有自己的小算盘，说什么也不肯透露。所以我就想，管他呢，先看比赛吧。

一会儿就轮到她儿子击球了。他们队一共击球两次，但在换场之前还没得过分。接着，对方一些球员过来了，这时我立刻感受到了人群的躁动。

这几个年轻气盛的大小伙儿慢吞吞地走到了击球区，但是竟然三振出局了，这完全归功于我们队的击球手，他简直太棒了。现在该杰西击球了，欢呼声此起彼伏，而且不仅仅只有我们队的观众为他加油喝彩。

杰西个子很小，他的球拍看上去都比他长。他带着洒脱的自信，信步走到了击球区的位置。第一个球就被他击中了！只见球越过了灌木丛，最后都不知道落到了什么地方。我目瞪口呆，人群也激动不已。明迪则向我眨了眨眼睛。

杰西不止一次创造了类似的奇迹，同样的精彩上演了四次。小个子击球手杰西成了那天的风云人物，一个活生生的天才。我当时恰好在做关于“自我展露物理学”（physics of manifesting）的研究。我很想知道这个

小个子天才是怎么成功的，看来明迪早已料到我会这么想了。

当各种赞扬夸奖过去之后，我费力地穿过人群，走到了杰西旁边，问他我们是否可以坐下来聊聊。当我们在露天看台坐定后，我问杰西：“你是怎么做到的啊？你怎么打出了这么多本垒打啊？”

“我不知道啊，”他回答得很单纯，一边还时不时地和队员挥手告别，“每次我拿起球拍的时候，我都会用心感受要怎么击球才会赢，之后就跟着感觉走了。”

虽然我那时并不知道“吸引法则”这回事，但杰西所描述的恰恰就是“吸引法则”里最根本的自我展露原则，我们生活中的每时每刻都是由这个物理学原理创造出来的。

如今，杰西和他迷人的妻子生活得很有范儿，他们还有两个可爱的孩子。房间里到处展示着他们在周游列国时买的纪念品，除此之外还放着一台电脑，杰西用它来管理自己的投资项目。他已经不再打棒球了，因为他想自己做老板，自由安排时间。他为何会如此成功呢？因为他找到了成功的不二法门：靠感觉。不是只靠脑袋瓜子，而是靠感觉！

与自我对话：了解你的生活现状

你难道从未觉得怪异吗？为什么我们这么聪明，生活却过得如此糟糕呢？人类的智慧如此广博，可以切割原子，可以上天登月，还制作了《摩登原始人》这么好看的电视剧，可我们却到处扔炸弹炸死别人，要么就患心脏病，还有人被活生生地饿死。这真是令人难以捉摸。为什么我们会陷入这一团糟的境地？难道这就是所谓的“生活现状”？

很久很久之前，那些想要获取权力的人撒了一个弥天大谎，他们宣称我们无法控制自己的生活，还注定要被他人统治。千万年前的人对此深信不疑，而作为现代人的我们也仍然没有怀疑过。

所以，正如我们的父母以及他们的父母，以及不知道猴年马月之前的人一样，我们一直在奋力挣扎，让自己神经紧绷、精疲力竭，在还没登上人生巅峰之前就早已被那些无谓的生存压力夺去了性命。我们认为这就是生活现状，这就是我们所谓的现实。

但是我们并没有真正了解什么是生活现状，它是一个谜。这才是真正的现实。

事实是：在日常生活中，我们原本就有按照自己意愿来操控“生活现实”的神奇能力。按照自己的意愿，随便怎么样都行！不管你是想要一个快乐的家庭，还是想要恢复臭氧层的厚度。

那么，为什么那些励志书没有告诉我们如何走出这一片泥沼呢？为什么那些教我们拥有一切，怎么思考，怎么致富，怎么通过想象达到成功，怎么通过积极思考获得权力的书籍没有让我们有所改变呢？很简单，因为这些书都没有讲到生命和生活的关键：

我们是通过感觉来创造人生的，而不是思考！

这就对了，我们是通过感觉，而不是通过把事物安排得井井有条，或是控制自己的大脑才得到身边所有的一切的。不管是车祸，还是升职，或是有个很棒的或很差劲的另一半，也不管你的荷包是干瘪还是饱满，这些东西都是由物理学中最质朴的法则规定的，那就是：物以类聚，人以群分。既然我们大多数人对已经得到的东西不屑一顾，我们就成了吸引那

些厌恶之物的高手。久而久之，身边就大量聚集着我们不中意的玩意儿。

你想要新车？你有了！你想要成功创业？你有了！你想要做成那笔生意？想多赚钱？想要谈场轰轰烈烈的恋爱？想要大无畏地活着？想要丰富的精神生活？想要身体棒棒，自由多多，完全独立？你有了！前提是你知道该如何通过感觉让美梦成真。

“吸引法则”（即物以类聚）是绝对的真理，和性格类型没有任何关系，它是存在于宇宙中的永恒定律，没人可以逃脱。我们只是在最近才意识到这条法则也可以运用到人类自己身上。这是导致成败的法则，这是决定你开车时只是小刮伤还是命丧黄泉的法则。就现在看来，这条法则是构成我们生命每分每秒的绝对因素。

所以，如果我们想要改变自己的生活，想要使自己过得更加富足、更加健康，或更加安逸和幸福的话，我们就必须学习如何控制“感觉”，它只需几个简单步骤，到时候一个心想事成的崭新世界就会出现在你眼前了。

打破思维的限制

我们大多数人都不知道现在所拥有的一切是怎么得来的。首先，我们有一个长单子，上面列出来的都是我们想要却永远也得不到的东西。此外还有一个更长的单子，上面写的都是那些我们不想要的东西，虽然有百般不愿，这些东西却不请自来，越来越多。没有人应该为这种丧气事负责，因为是从小的教育使我们退步了。

在我们所接受的教育中，最令人丧失斗志的就是所谓的命运论了。人人都说生活就是靠运气，也就是所谓的命运使然。从我们出生开始，生你