

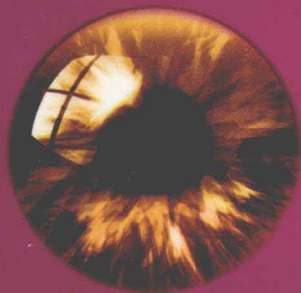
ZHIJUE DE MO



直觉的魔力

80 个开启直觉潜能的秘诀

刘振中◎著



› 直觉究竟是怎么回事？

› 直觉能带给我们什么？

› 如何接通你的心灵感应？

› 怎样倾听身体的声音？



以直觉的力量指引混沌的人生
神奇、实用、贴近心灵的自我突破工具书。

中国言实出版社

ZHIJUE DE MO LI

直觉的魔力

80 个开启直觉潜能的秘诀

刘振中◎著



——> 直觉究竟是怎么回事？

——> 直觉能带给我们什么？

——> 如何接通你的心灵感应？

——> 怎样倾听身体的声音？



以直觉的力量指引混沌的人生
神奇、实用、贴近心灵的自我突破工具书。

中国言实出版社

图书在版编目(CIP)数据

直觉的魔力:80个开启直觉潜能的秘诀/刘振中著.

—北京:中国言实出版社,2011.7

ISBN 978-7-80250-522-3

I. ①直…

II. ①刘…

III. ①直觉—通俗读物

IV. ①B017-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 121534 号

出版发行 中国言实出版社

地 址:北京市朝阳区北苑路 180 号加利大厦 5 号楼 105 室

邮 编:100101

电 话:64924716(发行部) 64963101(邮 购)

64924880(总编室) 64890042(三编部)

网 址:www.zgyscbs.cn

E-mail:zgyscbs@263.net

经 销 新华书店

印 刷 河北省三河市文阁印刷厂

版 次 2011 年 9 月第 1 版 2011 年 9 月第 1 次印刷

规 格 710 毫米×1000 毫米 1/16 15 印张

字 数 210 千字

定 价 29.00 元 ISBN 978-7-80250-522-3/B·267

前言

长久以来，人们已遗忘了去发挥“直觉”这种上天赐予的能力。直觉的运用，能够带给我们平淡生活更多的弹性和快乐，能够帮助我们解答诸多人生的困惑，能够在不知不觉中丰富着我们头脑中的知识。这样一种“直觉式”的生活其实就是一门艺术，可惜我们中的大多数人不懂这门艺术。

直觉的运用不仅能够使你的生活更轻松自在，为你的人生带来更多的乐趣，而且它将来还可能成为人们必备的生存技能之一。大多数人在身心遭受重大打击的情况下，都会对自己的人生产生困惑，他们不再相信自己的工作、人际关系或金钱带给他们的意义，但同时他们也感觉在他们貌似平静的外表下，似乎有一股能量会随时爆炸。我们目前所生存的环境，是一个信息爆炸、处处充满笔记本电脑和移动电话（可能它们就是罪魁祸首）的社会，我们有时会感到自己正被“高科技文明”压得喘不过气来，也渐渐地发现自己对周围的人与事物越来越麻木不仁。然而最糟糕的，不仅仅是这些有形的电子产品影响了人类原本清静的生活，还由于各种媒体的泛滥，我们总在身不由己地接收到千奇百怪的广告噱头和众多毫无根据的评论。我们当前要做的，是努力地寻找到能够让我们坚强生活下去的实质意义和可行性方法。而驻足环顾，似乎唯有直觉的力量能够在这个喧嚣的世界上屹立不倒，也似乎唯有直觉的力量能够帮助我们在这个躁动不安的地球上保持一颗平静的心。

直觉是一种催化剂，有助于我们的自我成长和自我实现。如果我们

已经把直觉当做日常生活的组成部分，就表示它已扎根在我们的心中，并且正在不断改变我们原本平淡如水的人生。

当你本能地感觉到自己的人生受到了阻碍时，当你正被现在所处的环境压得喘不过气来时，当你一直不能取得别人的信任时，当你觉得找不到跳出目前生活的陈旧框框的方法时，当生活中所有的坎坷都在慢慢地侵蚀你、使你心灵和情感上遭受到前所未有的冰冻期时，请你先不要担忧，你要知道，这些都只是人生中潮起潮落的一部分。此时最有效的解决方法就是唤醒你的直觉，只要你需要它，你就能够立刻拥有它而不论你的年龄大小。你可以不去注意这种与生俱来的力量的存在，但你绝对不可以将它完全遗忘。在这本书中提到的各种个案和解决办法，将帮助你去感解疑、排除障碍，并为你开拓一条通往直觉的坦途。因此，本书的作用就在于：引导你运用直觉以创造美好的生活经验以及踏上知性的人生之旅。我们依靠我们的直觉，就有可能穿越这片迷雾，走向幸福快乐的人生。

通过阅读本书，希望你会认识到心灵感应是一种艺术（一种内心和灵感的表达方式），而不是一门科学（一种小我和理性的表达方式）；通过练习，你的生活会更加宁静平和、奇妙无比。更确切地说，它必须成为一种生活方式，这种生活方式要以本书中的基本灵感训练为中心，以我与你们分享的心灵智慧为基础。拥有了直觉，奇迹不再只是“可能发生”，而是“就要发生”。

开篇测验：测测你的直觉能力有多强？

请用“是”或“否”回答下面的问题，然后对照后面的答案，就能够知道。

1. 你是不是经常在没有开门前就已经猜到了是谁在按门铃？
2. 你是不是在预感的帮助下找到过东西，或者是帮助别人找到过东西？
3. 你是不是会在某一天无缘无故地感觉情绪低落，事后发现是你最爱的人出现了一些麻烦？

4. 你是否可以不看表就比较准确地(相差几分钟)预测时间?
5. 你经常能恰巧在闹钟响起前就醒来吗?
6. 你是否曾经发现自己正在哼唱着一首小曲,而当你打开收音机时发现,里面恰巧正在播放这首歌曲?
7. 你是否曾在马路边的小摊上买了一些东西,事后发现那是一笔非常划算的买卖?
8. 你是否曾经正在想着某个人时,结果他真的出现在你面前?
9. 你是否有过非常想离开某地,或者非常想去某地的念头,而事实上,你也是按照你的预想做的?
10. 你是否曾经“一时冲动”帮助了一个陌生人,后来证明你的帮助是完全正确的决定?
11. 你是否曾经特别希望得到过某样东西(邮件、包裹或是通知书),结果你在预定的日子里收到了那些东西?
12. 你是否在驱车的过程中迷路,但是根据直觉的引导你又成功地找回了正确的路线?
13. 你有没有见过似曾相识的陌生人?
14. 你有没有感觉到曾经到过某个陌生的地方,或好像做过某个第一次做过的事情?
15. 你是不是经常有生動的、色彩鮮艷的梦境?
16. 针对某个困难的解决办法是不是曾经出现在你的脑海中?
17. 你是否曾经感觉到某个人正在盯着你,结果你回头一看,果然如此?
18. 在没有地图的情况下,你是不是也能够凭感觉辨别方向?
19. 你是否曾经保留过一些本该扔掉的东西,不久后的事实证明你的决定是正确的?
20. 你是否预测过某些事情(当时无论你是醒着还是在睡眠),不久这些预测就都得到了应验?
21. 无论何时你想到了一个好主意,你是否会立刻按照这个想法

行动？

22. 你是否仅通过第一次会面就对某人作出全面的评价？
23. 你是否认为作决定时，最好不要听别人的指指点点？
24. 你是否认为过去经验色彩的个人印象会妨碍直感？
25. 玩猜猜看的游戏，你是不是经常赢？
26. 你是否认为自己很有赌运？
27. 你对房子是不是只要看一眼，就知道它合不合适？
28. 你是否凭第一眼就确定这个人值得一交？
29. 你是否经常在电话铃响时就料到谁打来的？
30. 在你遇到难题时，你是否认为在冥冥中，会有人指示你如何做？

解答：

24 个以上“是”：你的直觉能力很强。下一步你只需要系统地运用直觉能力，在处理每一件事情上都渗透直觉的引导，并做一个关于直觉的日记，从记录每一件关于直觉的事情上获得快乐。

16 至 23 个“是”：在你的生活中，你已经开始关注直觉。但是，你更多地是看到了别人身上的直觉，对于自身直觉力量的运用还不够充分。多花些时间聆听内心的呼唤，记录下你跟随心灵呼唤的做法和相反的做法。你一定会对这些产生兴趣，同时也会帮助你更好地运用直觉的力量。

8 至 15 个“是”：你已经开始认识到自己直觉的力量了。你已经开始了探寻直觉的历程，光明就在前方！

7 个以下“是”：你很讲究理性和逻辑，可能不会相信没有亲自看到、听到、感到的事情。要想激起你直觉的力量可能要费些时日，尤其是在自发性的、变化较快的、创造性较强的或需要运用你的想象力的环境中。

目 录

第一章 直觉究竟是怎么回事

秘诀 1	在生活中开启直觉潜能	2
秘诀 2	理解并相信你身边的直觉现象	5
秘诀 3	人人皆可开启直觉天赋	8
秘诀 4	要明白你的直觉源自何处	11
秘诀 5	用无意识思维体会直觉	14
秘诀 6	相信直觉就在你的头脑中	16

第二章 直觉可以带给你什么

秘诀 7	弄清直觉在我们生活中的角色	20
秘诀 8	给自己一个提升生活的机会	23
秘诀 9	开启直觉可使我们得到更多深层次的信息	26
秘诀 10	激活我们未被开发的潜力	29
秘诀 11	快速作出正确的决定	32
秘诀 12	增强我们的抉择能力	37
秘诀 13	开启直觉可以逆转你的人生低谷	40

秘诀 14	用直觉为人生指明成功之路	42
秘诀 15	通过创造性灵感体验直觉	45
秘诀 16	直觉可使我们做事情更容易	49
秘诀 17	用直觉避开各种风险	51
秘诀 18	在与其他人交流中体验直觉的魔力	54
秘诀 19	开启直觉就能更好地适应社会	57
秘诀 20	呼唤直觉为你疗伤	60
秘诀 21	开启直觉可以帮你获得更多财富	63
秘诀 22	开启直觉让你心想事成	66

第三章 当直觉来临时,你该干什么

秘诀 23	用心体会直觉降临的各种感觉	70
秘诀 24	进入直觉接收状态	74
秘诀 25	利用好你的磁场	77
秘诀 26	给身体必需的养分	80
秘诀 27	选择适合直觉的环境	82
秘诀 28	用积极的态度开启直觉	85
秘诀 29	坚持你的信念	88
秘诀 30	放弃对自己直觉的怀疑	90
秘诀 31	掌控你的自我意识就能掌控你的直觉	92
秘诀 32	让身心彻底放松	95
秘诀 33	为直觉来临设置神圣空间	97
秘诀 34	给心灵一个独处的空间,呼唤直觉的到来	100
秘诀 35	敞开心胸欢迎直觉	102
秘诀 36	找回感激、爱和慈悲之心	104



秘诀 37	保持游戏般的心情	106
秘诀 38	勇敢而坚定地追求直觉感应	108
秘诀 39	用文字激活直觉	110
秘诀 40	坚持不懈,持之以恒	113

第四章 接通你的心灵感应

秘诀 41	让心灵感应引导你	116
秘诀 42	请更高的自我做直觉的向导	118
秘诀 43	承认并畅谈自己的心灵感应	120
秘诀 44	记录你的心灵感应	123
秘诀 45	进行有规律的右脑练习	125
秘诀 46	别人的直觉智慧可以开启你的心灵感应	128
秘诀 47	接收心灵的电波,感应直觉	131
秘诀 48	在心中默念,接通心灵智慧	134
秘诀 49	不要让坏的心灵感应阻碍你的直觉	137

第五章 时刻准备着,迎接直觉的到来

秘诀 50	让你的感官成为直觉接收器	142
秘诀 51	透过“灵魂之眼”开启直觉	145
秘诀 52	在神游状态中让直觉降临	148
秘诀 53	保持对事物的专注	150
秘诀 54	让你的心灵阴柔一些	152
秘诀 55	重新运用你的阳刚心态	155

秘诀 56	平衡你的身心	158
秘诀 57	洞察你周围的世界	161
秘诀 58	突破忧郁情绪的包围	164

第六章 倾听身体的声音,接通直觉天线

秘诀 59	放松身体,接通心灵	168
秘诀 60	照顾好你的身体,就容易获得你的直觉	171
秘诀 61	与你的身体谈话感受你的直觉	173
秘诀 62	让信息从身体攀升到心灵	176
秘诀 63	注意身体的奇特感觉	179
秘诀 64	向你的身体寻求答案	182
秘诀 65	注意身体的直觉信号	185
秘诀 66	重新与大地相连	188

第七章 用想象力开启你的直觉

秘诀 67	给直觉插上想象的翅膀	192
秘诀 68	让自己的大脑天马行空	194
秘诀 69	像艺术家一样思考现实生活	196
秘诀 70	使用文字语言激发想象力	198
秘诀 71	借助图形让想象力飞扬起来	200
秘诀 72	利用视觉幻想来激发直觉	203
秘诀 73	让心理意象引导你进入直觉世界	207

第八章 梦境带你进入直觉的通道

秘诀 74	在梦境中开启你的直觉	210
秘诀 75	记录下你的梦,也会留下你的灵感	212
秘诀 76	感受不同的梦境带给你的灵感	215
秘诀 77	注意那些预知之梦	218
秘诀 78	与逝者梦中相会,获得内在智慧	220
秘诀 79	留心那些危急时刻的梦境	223
秘诀 80	自己创造心灵感应之梦	225

第一章 直觉究竟是怎么回事

要想开发自己的直觉潜力，首先应认清直觉的真相。如果你的双眼落满尘埃，或者被其他东西所蒙蔽，那么不论大观园里的景色有多么迷人，你也不会从中获益或得到多大乐趣。请擦亮你蒙尘的双眼，洁净你染垢的心灵吧！直觉的神奇，正等待着你来发现呢！

秘诀 1 在生活中开启直觉潜能

直觉一直是人们所能体会到，却又难以表述的。那么，究竟什么是直觉呢？简单地说，直觉是一种不被意志控制的特殊思维方式，它是基于人类的职业、阅历、知识和本能存在的一种思维形式。直觉作为一种心理现象贯穿于我们生活的始终，它能对突然出现在面前的新事物、新现象、新问题及其关系进行迅速地识别、敏锐而深入地洞察，直接地本质地理解和综合地整体判断。简言之，直觉就是一种人类的本能知觉之一。

很多时候，我们所得到的那些非常明确而生活化的指引往往是直觉带来的。比如：谁值得信任，什么东西不能吃，甚至当你被复杂的学术理论纠缠得头昏脑胀时，直觉感应也可能让你恍然大悟。

希腊的著名数学家毕达哥拉斯曾经接受过直觉的指引。据说，由于某一天他突然发现铁匠在捶打长度各不相同的铁棒时，发出了完全不同的高低音，所以他才发现弦振动的长短与音调的高低有决定性的关系。

一个人的成功与否似乎与他的智慧并没有太大的关系。因为当你认真思考的时候，常常会“灵机一动”，于是奇迹产生了。总之，有时就是这样，你苦苦思索的问题突然间有了答案，而你却无法解释其中的玄机。

直觉与我们的生活息息相关，你自己每天都在用到它，却毫无所知。因为人们往往忽略去倾听自己内心的声音，并想当然地以为完全了解“自己”是个什么样的人。事实上，那实在是人类所犯下的一个十分可



笑的错误。

其实每个人都有各自相异的多面性，每一面各自用自己的方式说话。我们早已经习惯这种心灵对话，但自己却浑然不觉。我们要想懂得自己心灵的语言，就要注意倾听内心那些奇怪的思想，仔细观察发生在我们周围的那些无论是否合乎常理的大小事件。

而不管你的生活多么枯燥乏味，直觉都无时无刻不在我们眼前发生。所以，如果你想实际体会直觉的存在，就必须投入地度过每一天，学习如何追随生活的节奏。

早晨醒来，你挑了件黄色衣服装扮自己，到了中午与一个朋友在餐馆里吃饭时，却发现她也穿了套和你相同颜色的衣服。为什么下班后，你毫无来由地开车驶上一条偏僻的小路，决定绕远路回家，想不到，第二天竟惊闻你平常走的那条高速公路上昨天发生了 10 辆车追尾的连环大车祸。难道仅是运气吗？还是直觉使你幸免于难？

或许，我们认为类似这些经历不过是“纯粹的巧合”罢了，因为很多人都会碰到这样的事情，只是我们还不习惯而已。但我们不妨再进一步想一想，当你想要见到或联系上某个人，当你在某时想到某地去，结果你都如愿以偿，这时你还会说“这不过是巧合”吗？再如，你心急如焚地想弄明白某件事情，不久后，你果然全都明白了，这时候你还会说这只不过是“再平常不过的巧合”吗？

也许你在聚精会神地进行某项工作或做某件事情，根本就没有察觉到时间的脚步在偷偷溜走，但不管怎样，直觉感应就那样无声无息地在你周围进行着，等着你亲自去发现。

无论何时，只要你肯一心一意与自己所做的事完全融合在一起，那么你很快就能感应到直觉的召唤。下一步该怎么走，自己的选择和感悟是否正确，你无需担忧，更无需操心这场直觉之旅如何结束。你只要顺其自然就可以了。只要你能够辨认出生活中最细微的直觉感应，那么不论时空发生什么改变，也不论从事什么性质的工作，你都可以轻而易举

地掌握。

♠ 直觉提示

可以说，直觉是我们和这个世界沟通的非常好的方式。

秘诀 2 理解并相信你身边的直觉现象

长期以来，直觉被许多人误解成超自然的东西。有些人贬低直觉，说它是有娱乐性质的魔法秀。有些人练习直觉，则只是为了获得神秘的魔力。

其实直觉并非魔法，你可以认同它，不让自己无缘无故被闪电击中、被妖魔迷住，但你不会转眼之间便成为智者。人类的意志力、灵媒的算命术这些所谓的超自然心理现象，其实只是直觉发展过程中微乎其微的一部分，而非绝大部分，根本不应是我们追求的终极目标。

其实，用直觉玩一些问答游戏或作为算命的方法之一，这样的人充其量不过起一介灵媒的作用。灵媒重视的是形式，而不是过程，也许灵媒偶尔能说对你的过去和将来，但他只能够告诉你结果，却无法解释如何及为何造成这样的结果。一个完整的生命，依靠的是生理和心理共同经历的生活考验，一旦我们凡事追求外在的形式，巫术或超自然的心理现象就很容易俘获我们，这样我们便会错过去体验让自己活得更美好的完整过程。

因此，最重要的是我们必须将发展直觉的过程视为一次神圣的旅程，至于发展到最后会得出什么结果就变得不那么重要了。可以说，直觉之旅不仅是一种生活方式，也是一种将自己与真理结合起来的方式。

当然，在练习直觉的过程中，你可能会体验到一些所谓的超自然心理现象。如果这样，请不要紧张，这并不表示你有心理或精神疾病。其原因在于，随着你直觉力、心灵智慧的渐渐展开，你整个人会进入一种