



相信

保持“相信”17秒，意念即产生振动频率；保持“相信”68秒，内心能量即刻启动

LOVE LIFE, LIVE LIFE

幸福源于最简单的信仰

【英】苏·斯通 Sue Stone 著

薛夏 译



江苏文艺出版社

JIANGSU LITERATURE AND ART
PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

相信/(英)斯通(Stone, S.)著;薛夏译. —南京:江苏文艺出版社, 2012. 4
ISBN 978-7-5399-5031-0

I. ①相… II. ①斯… ②薛… III. ①成功心理—通俗读物—英国—现代 IV. ①I712. 45

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第048578号

LOVE LIFE, LIVE LIFE

By Sue Stone

All Rights Reserved

Copyright ©2007 and 2010 by Sue Stone.

Published by arrangement with Piatkus, an imprint of Little, Brown Book Group, London

图字: 10-2012-147号

书 名 相 信

作 者 (英)苏·斯通
译 者 薛 夏
出版 统筹 黄小初 侯 开
选题 策划 赵丽娟 杨 琴
责任 编辑 胡小河
文字 编辑 杨 琴 金 紫
责任 监制 刘 巍 江伟明
出版 发行 凤凰出版传媒集团
凤凰出版传媒股份有限公司
江苏文艺出版社
集团 地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
集团 网址 <http://www.ppm.cn>
出版社 地址 南京市中央路165号, 邮编: 210009
出版社 网址 <http://www.jswenyi.com>
经 销 江苏省新华发行集团有限公司
印 刷 北京市平谷县早立印刷厂
开 本 700×980毫米 1/16
字 数 150千字
印 张 13
版 次 2012年5月第1版, 2012年7月第2次印刷
标准 书号 ISBN 978-7-5399-5031-0
定 价 32.00元

江苏文艺版图书凡印刷、装订错误可随时向承印厂调换



LOVE LIFE, LIVE LIFE

幸福源于最简单的信仰

【英】苏·斯通 Sue Stone 著
薛夏 译



江苏文艺出版社
JIANGSU LITERATURE AND ART
PUBLISHING HOUSE

相 信

如果你不相信这日月与星辰万古同辉，
如果你不相信这江河与湖海终将交汇，
如果你不相信这人生虽有困苦险恶，
屈辱背叛，
但更有甜蜜欢笑，阳光温暖；
但更有真诚善良，宽容智慧。
那么，亲爱的朋友，
你又怎能相信，
这幸福和快乐会与你相随。

中国女性出版第一人、悦读纪总裁



致 谢

- 第一章** | 我这辈子最糟糕的一年 007
一旦你的内心走上正确的道路，你的生活也将奇迹般地向着美好的方向前进，因为内心世界是外在生活的真实反映。
- 第二章** | 我们真正想要的生活，要靠自己的力量去创造！ 017
如果我们希望遇见一些不同的人，不同的境遇，不同的事情，我们必须改变内心世界。
- 第三章** | 那些约定俗成的原则 043
每一个利用吸引力法则创造巨大财富的人都会懂得，在很大程度上，财富和我们的情绪是紧密联系在一起。
- 第四章** | 简单量子物理学，我生活中的重要角色 057
不论你所相信的是不是真实的，不论你的信仰是不是正确的，你的思想和信仰都决定了以后的人生如何展开。
- 第五章** | 我的转变之旅 073
试着对大脑里的各种思想进行过滤，努力控制它们，用积极思想取代消极思想，相信自己，相信正向思考的力量！
- 第六章** | 既然责任是无法逃避的，那就接受吧！ 091
如果你想创造梦想中的生活，就必须肩负起人生的责任。从现在开始，和你的内心一起，朝着积极的方向迈进。

第七章 | 该放手让它走了! 099

愤怒和怨恨会耗尽你的能量, 将你禁锢在过去无法自拔。忘了它们, 解放自己, 能使你充分享受生命的美好和欢乐。

第八章 | 让自己充满力量 121

仔细感受梦想实现时的心情, 这样你就能向外界发出正确的振动频率, 吸引你所希望的未来发生在你的生命中。

第九章 | 给自己设定一个目标吧 137

有了目标并充满力量地生活, 你的潜意识会感受到这种力量, 它会为你吸引更多的机会, 使你的生活更加愉快幸福。

第十章 | 多给自己正面力量 159

如果你希望变得富有, 就用现在时肯定自己吧, 这样潜意识会以为这件事情正在发生, 那么你很快就会有所收获了。

第十一章 | 给自己思考的时间, 让内心安然 179

我们的情绪强大到足以影响自己的生老病死或幸福富裕, 所以, 请相信思想的力量, 只有它才能真正让你内心安然。

第十二章 | 感受幸福! 197

宽容是一种心灵的慷慨。当我们全身心帮助别人并不求任何回报时, 宽容便出现在我们的生命中。

索引

相信

——幸福源于最简单的信仰



致 谢

感谢我亲爱的母亲——舒拉，我的父亲——格兰汗。感谢他们为我所做的一切，感谢他们给我的浓浓爱意和谆谆教导。

感谢我那三个可爱的孩子——娜塔莉、理查德和尼克。该如何表达呢？你们是我人生最大的支持，对一个母亲而言，没有什么比能够拥有你们——我最深爱的孩子更美好的了。我爱你们，你们是我的骄傲。

感谢莎拉和史蒂芬·比林肯——我的姐姐和姐夫，感谢你们帮我录制CD，感谢你们为我上电视节目所做的一切准备，感谢你们一如既往的支持。

感谢瑞秋和科姆——我的弟弟和妹妹，感谢你们的支持。

感谢我所有可贵的甚至从来不曾见过的朋友们，谢谢你们在我最需要的时候给我的支持。

感谢我的摄影师迪·刘易斯。

感谢你们。

CHAPTER 01

我这辈子最糟糕的一年

love life, live life





第一章

我这辈子最糟糕的一年

一旦你的内心走上正确的道路，你的生活也将奇迹般地向着美好的方向前进，因为内心世界是外在生活的真实反映。

当我坐在美丽的家里，感受着愉快放松的心境时，我想：嘿，这么做还真是太有用了啊！

在我回忆过去的时候，还能感受到当时对未来的恐惧和不安，内心的平静和幸福仿佛永远离我而去。不过，那时的我始终坚信，只要跨过这个坎儿，以后就再也没有什么事情可以打败我。

那段绝望的日子已经过去了很久。现在，孩子们和我在我们温暖舒适的小家里过着愉快富足的生活，我们有几亩田地、几匹马、几只鸡，还有一只淘气的猫。

回想起那段阴霾的时光，只有服用医生开给我的安眠药才能入睡，每个早晨从昏睡中醒来后，立刻就能感受到刻骨的疼痛传遍全身。当时的情况对我来说，待在床上与世隔绝，就这么死去反而是一种解脱。但是，我那三个孩子让我有了继续活下去的勇气。他们需要我，我很清楚我必须留在他们身边照顾他们。作为一个母亲，求生的本能使我有了不放弃的动力。

娜塔莉——我12岁的女儿，还有我的一对10岁的双胞胎儿子——理查德和尼克，他们都在努力地支持我。但是，他们并不知道到底发生了什么。在最近的电视访谈中，娜塔莉回忆那时候的我，觉得我当时非常敏感和暴躁，他们都尽可能地取悦我。我可怜的亲爱的，写到这里的时候，我的眼眶又湿润了，那时候的日子对我可怜的孩子们来说真是太可怕了。但是，我们的心紧紧相连，使我们始终都不曾分开。我想正是由于家人彼此的牵挂与支持，才使得如今这份感情越发亲密。

我的多灾之年



凭良心讲，我已经好多年没有真正快乐过了。我的婚姻并不如我期盼的那样美好。1999年对我来说绝对是一场噩梦，而这一年也是我人生中最糟糕的一段时光。但事实上，幸福感和内心的平静早在那之前就已经离我远去了。

简单介绍一下我的过去，1984年，我嫁给了我的丈夫彼得，我非常爱他。许多年以前，我们在同一家公司工作，那时的我们是朋友，后来由于命运奇妙的安排，我们恋爱了。当时我们的爱情来势汹涌，他迫不及待地向我求婚，我简直被幸福冲昏了头脑。

事业起步的那些时日里，我们的生活过得非常拮据。我记得有一个周日，我们不得不拿窗台上罐子里的零钱来买吃的。但是没关系，我并没有多么恐慌或者不开心，因为我们彼此相爱——爱情能战胜一切！

随着时间的推移，公司发展得越来越大，我们那三个可爱的孩子也相继出生。我真心地喜欢做一个母亲，同时我也要参与公司的运作和发展。那是一个男性主导的行业——塑料注射模塑。然而，我的经营能力也慢慢地展现出来，所以，29岁的我被任命为管理总监及公司的主席。

不幸的是，彼得和我的发展方向不同，这也是许多婚姻中容易发生问题的原因之一。他在事业进展不顺利的时候非常消极，当面对困难的时候，不是去想方设法地解决，而是让自己像只鸵鸟一样躲起来。

我们的生意曾经有几年非常辉煌，但我们依然面临许多挑战。在我们的日常生活中，彼得和我离得越来越远，我们之间的爱情也已经荡然无

存。在1997年的4月，我们分居了。

我一向认为，一旦有一些事情出现错误，总会有另一些事情跟着出现错误——这件事真的发生了。就我现在的阅历而言，当时这种信仰是多么具有毁灭性和自我预见性。

从经济角度看，情况已经越发糟糕。我们的经费开销太大，销量又持续下降，使我们的流动资金变得非常紧张。我们是不允许从公司挪用款项供自己生活花销的。那是一段非常艰难的日子，而我也根本不知道情况还能变得有多糟。

离开彼得一年后，我遇见了一个被我称作雷的人。这是一场朋友安排的相亲，而我们彼此一见钟情。这是我生命中最疯狂的一次恋爱！这次恋爱也是最消磨人的一次，是那种患得患失、时而天堂时而地狱的爱情。

这段感情顺利地进行了几个月，后来我们分手了，之后我们又在一起，然后又分开，周而复始，反反复复，每一次我都感到这段恋爱耗尽了我全部的感情，把我的心撕成了碎片。我不否认这段感情把我的精力从公司生意上分散了，尽管我也在尽全力维持一切正常运转。

结局发生在1999年上半年，公司资金极度短缺，短缺到一旦付清账单，我们将身无分文。彼得和我分居后，我们就要交付两份房屋贷款，另外还有一大笔用我的房子作为抵押的公司银行贷款。

我清楚地记得事情变得多么痛苦与绝望！每天我都坐在办公室里处理着那些令人头大的账单，极度想让事情变得顺畅。我仍旧可以回忆起我那些天的穿着，计算着每一个账户的可透支额度，不仅是商务和个人的账户，还有我们的信用卡。这种状况持续了几个月。

我还能体会到当时我觉得自己有多么的不幸。我意识到，这种身无分

文的情况如果持续下去，会带来多么可怕的后果！更愚蠢的是，我居然没有想到去申请政府的失业救济金。

我再一次回到公司，搜刮着可能有的每一分钱，但是，这次的情况却更加可怕。我们有很多账单要付，那些人不停地来找我借钱。我有三个嗷嗷待哺的孩子要养，因为和雷的分手，我还要治疗自己这颗受伤的心。我名贵的车不得不卖掉，然后找了一个理由，从我的姐姐莎拉那里借来250英镑买了一辆破旧的车，以便我可以走动。

一切都在我的预料之中，懦弱而消极的彼得放弃了，留下我独自面对这一切。这个毫无责任感的男人，把孩子、业务、债务全都留给我。他没有为这个家庭负过任何责任，还指责所有的人、所有的事。

我真的很绝望，我最好的朋友们都知道这件事。他们通过不同的途径给了我许多帮助，经济上的，情感上的，我想如果没有他们，也许我已经迷失了。

我深深爱着的母亲，在2005年2月去世了。她由于多发性硬化病造成的伤害，早已经无法出门活动。就算我表现得很幸福，她也能察觉到我不对劲。我无法告诉她事情有多糟糕，我的生活有多不幸，这只能让她躺在床上担心她的女儿。我觉得自己展现出勇敢的一面来面对我的母亲和周围的一切是对的，但当母亲知道事情的真相后，她坚持要给我钱。离开妈妈的家时，我在心里默默祈祷：感谢上帝，我的孩子们终于又可以有几顿饱饭了。

失去母亲的痛苦似乎没有尽头，但在现实中却只持续了几个月。当我和雷又一次分手后，我陷入了深深的迷茫，我的心在流血。

现在回首过去，我意识到这个世界上有许多人曾经度过了比我更加不

幸、更加漫长的时光，但对于当时的我来说，那段日子就仿佛生活在地狱一般。

有一天，我只剩下10英镑，家里剩下不到一盎司的食物，汽车也没有油了，我花2英镑买了些香肠和土豆给孩子们做晚餐，花5英镑给车子加油，我不愿意承认剩下的钱被我用来买了最便宜的酒。那些日子，每晚几杯酒是必需品，酒精可以麻痹生活给我带来的痛苦，就这样日子一天天地过去。

我想一辈子都待在家里，这让我有安全感。但是，不仅仅是我的房子没有按时按揭，银行的公司贷款也没有还清，这些都警告我事情都还没有好转。每个月都有大笔的钱要还，我已经支撑不下去了。我意识到自己面对的是超过几十万英镑的欠款，而我只是一个带着三个孩子的女人，没有经济来源，我感到非常恐惧。

我清楚地意识到，如果我不立刻控制局面，将房子卖掉，银行很快就会在我想到如何扭转局面之前把房子收走，那时我将会失去一切，我的孩子们和我将无家可归。

那是1999年，仿佛还在眼前。房屋售出的那天，我崩溃了，抽泣了一整天。我简直不敢相信这种事会发生在我的生命中。我失去了那个见证了我成长的家，那个充满了我的爱的家，那个孩子们的避风港，那个代表着一切的一切的家。

这是我人生的转折点。第二天我醒来的时候告诉自己，如果继续这样，我将一无所有。深深的绝望和不幸向我袭来，但我内心深处明白我必须做些什么来挽救自己。难道一切真的无可挽回了吗？真的吗？

我痛恨那种不幸和失控的感觉，我渴望孩童一般的平静幸福，天真

无邪地过着每一天，幸福充满了生活。我想那样的日子已经永远不复存在了。

改变自己的命运

在最后的关头，我深深反省，有个声音指引我去伯恩茅斯当地的书店，于是我去寻找解救自己的方法。我也不知道自己该去找什么。只是呆呆地站在那儿，脑海中一片空白地看着书架，等着有一本书忽然蹦到我面前，我就将它买走带回家。

当时我的压力实在是太大了，在极度的焦虑下我竟然不记得那本书是什么，不过它的确将我引向正途。当我自己终于做了一些有建设性的事情以后，我立刻就感到舒服多了。

通过阅读我渐渐明白了，这个悲惨的环境给我带来的精神状态和认知能力都需要根本的改变。

我迷上了读书！从那以后，我搜遍商店、商场、小推车和朋友的书柜，去读那些能够给自己精神上、肉体上、灵魂上带来帮助的书，我读，我读，我读……

这是我人生从未发生过的最为重大的改变。我学到了很多知识。许多人都在不同的人生阶段阅读过能够提高自我的书，但是，很多人认为书本上好的理论只是在书上，他们从来没有将那些理论付诸实践过。

这就是区别。我做出了一个清晰的决定性的选择，那就是将我学到的

知识运用到我的日常生活中去。

我变成了一个好奇的观察者，我留意我的生活是如何慢慢且坚定不移地发生着改变。一种美妙的心如止水的感觉充实着我的全身，那种我以为早已不复存在的幸福感也重新回到我身边。事实上我发现，一旦你的内心走上了正确的道路，你的生活也将奇迹般地向着美好的方向前进。你的内心世界是外在生活的真实反映。

在后面的章节里，我将和大家分享我学到的内容，让你们都能享受幸福富足的美好生活，或许读到这本书的人也能经历魔法般的神奇改变呢。