

The Desire Map

A GUIDE TO
CREATING GOALS
WITH SOUL

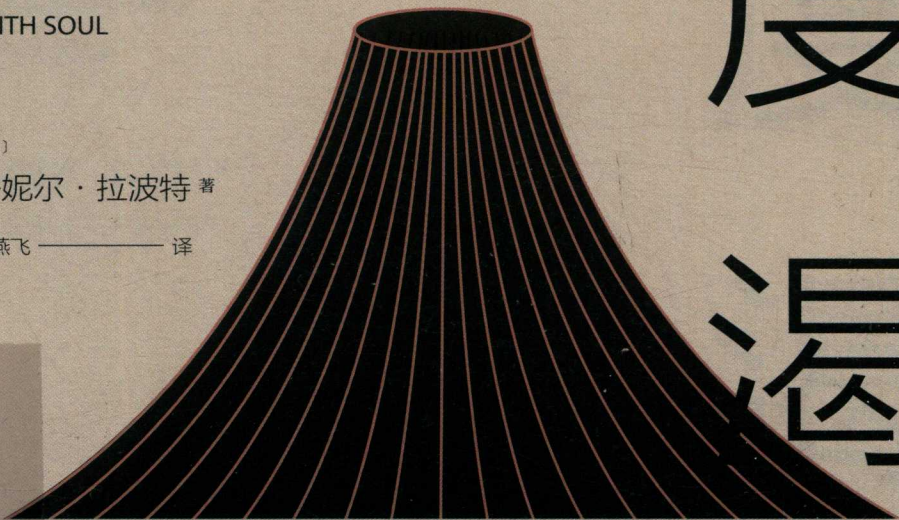
如何有效达成你的目标

〔美〕

丹妮尔·拉波特 著

赵燕飞 译

深
度
渴
望



有效达成目标的关键在于怎样充分调动你的积极性与主动性

践行美国的“目标&渴望”理念将助你实现由“要你做”到“你想做”的高效能转变

只有做深度渴望的事

你才会热情迸发、全力以赴、不知疲倦

美国重量级职业规划师、成长教练

Danielle Laporte

丹妮尔·拉波特

重磅新作

目标的设置，需要怎样的技术？如何能够实现目标与自己想做之事的统一？自己想做的事，不被外界或他人认可该怎么办？怎样才能调动每一分精力，投注于自己的目标？如何将自己的渴望，转化为能够具体执行的有效规划？怎样能使自己的潜能在工作与学习中高效发挥？

W
百花洲文艺出版社

渴望

如何有效达成你的目标

深度渴望

[美]

丹妮尔·拉波特

赵燕飞

——
译 著



百花洲文艺出版社
Hundred Flower Literature and Art Publishing House

图书在版编目 (CIP) 数据

深度渴望：如何有效达成你的目标 / (美) 丹妮尔·拉波特著；赵燕飞译. —南昌：百花洲文艺出版社，2017.10

ISBN 978-7-5500-2419-9

I. ①深… II. ①丹… ②赵… III. ①成功心理—通俗读物 IV. ① B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 211638 号

江西省版权局著作权合同登记号：14-2017-0452

深度渴望：如何有效达成你的目标

SHENDU KEWANG RUHE YOUXIAO DACHENG NI DE MUBIAO

作 者 [美] 丹妮尔·拉波特 (Danielle Laporte)

译 者 赵燕飞

出 版 人 姚雪雪

出 品 人 李吉军 张学龙

责任编辑 黎紫薇

特约编辑 谭 欣

营销编辑 翟平华 姚 靖

封面设计 熊 琼

版式设计 九 一

出版发行 百花洲文艺出版社

社 址 南昌市红谷滩新区世贸路 898 号博能中心一期 A 座 20 楼

邮 编 330038

经 销 全国新华书店

印 刷 北京鹏润伟业印刷有限公司

开 本 880mm × 1230mm 1/32

印 张 8

版 次 2017 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

字 数 190 千字

书 号 ISBN 978-7-5500-2419-9

定 价 39.80 元

赣版权登字 05-2017-379

版权所有，侵权必究

发行电话 0791-86895108

网 址 <http://www.bhzw.com>

图书若有印装错误，影响阅读，可向承印厂联系调换

明确知道自己想体验哪种感觉，是你
可以拥有的最高清晰状态。制造这些感觉
是你可以为自己做的最具创造力的事情。

——丹妮尔·拉波特

“当我坐下来读着《深度渴望》，我立刻感觉肩膀放松了。才读了几页我就不住点头。一种被听见、被确认的感觉油然而生。她做了。她懂得。现在大家每个人都能做了。要是这座智慧金矿早点陪在我身边就好了呀！有丹妮尔在我生命中，我感觉好有福。我等不及想看到《深度渴望》帮助人们推开福祉、顿悟、蜕变之门。丹妮尔是大师，她一半是灵魂导师，一半是梦语人，100%是燃烧潜能者。如果你准备好了要苏醒，要活出你的本质，那么就扔掉待办事项，一头扎进《深度渴望》中吧。”

——克里斯·卡尔，《疯狂性感的厨房和疯狂性感的食物》作者

“丹妮尔……代表着姐妹情深和女性力量……《深度渴望》就是绘制你想要的东西，不是坐等……而是积极行动让梦想成真。”

——谢琳·伍德蕾，演员

“《深度渴望》充满了生命力、真理和激情，还有什么比每天都跟灵魂渴望校准更好的事呢？”

——格林·罗斯，《女人、食物和上帝》《失而复得》作者

“以一种有机生命般的优雅，《深度渴望》把原始的渴望能量与天生的感觉智能相结合。结果是？最优化活着的每一天。拉波特的享乐精神是有传染性的，准备被传染吧！”

——麦可·柏纳德·贝奎斯，《生命愿景力》作者

“我第一次做这本书时，给丹妮尔打电话说‘这个真的有用！’宣告我最渴望体验的感觉改善了我的人际关系和事业。没有谁比丹妮尔更擅长诗意的激励。《深度渴望》是你的真相热线。”

——加布丽尔·伯恩斯坦，《也许会有奇迹》《灵性成瘾者》作者

“丹妮尔·拉波特聪慧绝顶又如此善良、务实，她能在你心里点一把火又不让你被火焰吞没。她有你成功所需的知识。凑近点，仔细听。她说的正是你的灵魂需要听到的。”

——玛莎·贝克，《找到你自己的北极星》《喜悦饮食》作者

“丹妮尔是为你而战的瑜伽斗士。你，渴望燃烧实现使命的你。《深度渴望》铺了一张路线图，教你如何无压力找回渴望。她做到了一件非凡的事。”

——莎拉·戈特弗里德，医学博士，《荷尔蒙治愈》作者

“灵感，创造力，自我价值，丹妮尔·拉波特能给你的远远不止这些。《深度渴望》探讨了如何务实地实现梦想和目标……绝对让你惊艳。”

——信仰网

“不出所料，丹妮尔·拉波特的《深度渴望》打破了自我实现的模式。这本书邀请你、挑战你，甚至引诱你来认识你的本质。《深度渴望》跟别的书不一样，它给你的不是药方似的‘活出梦想’‘挑战宏伟目标’，而是带你经过一个疗程，让你能够做出基于喜悦的人生决定。忘掉时间管理、目标制定、愿景练习。你只需要《深度渴望》。”

——凯特·诺思拉普，《金钱：一个爱情故事》作者

“《深度渴望》美得让我目眩。关于你的真相被展示得如此裸露、生猛、透彻。我惊到下巴都掉下来了。”

——梅根·沃特森，《揭露：灵性裸露之神圣手册》作者

“我才读到《深度渴望》第十一页，已经被炸得脑洞大开了。”

——嘉拉·达琳，GalaDarling.com

“很多年来，我处于过度奋斗模式。我狂热地制定目标，驱赶自己实现这些目标。直到我撞上一面墙，心想，‘一定有另一种方式’。《深度渴望》就是这‘另一种方式’。它就是我们都在寻找的——由内到外规划人生的新方式。”

——艾瑞克·汉德勒，PositivelyPositive.com

“我们忙于计划却忘了为了什么而计划。丹妮尔·拉波特点燃你对渴望的崇敬，让意义重新回归每日行动。《深度渴望》改变你的人生。”

——妮莎·莫德里，FierceFabulousFree.com

“我唯一的错误是在睡前翻开《深度渴望》。我没法放下它，疯狂搜寻心灵渴望，用久违的清晰写下我的渴望。它是直接的，又是极度诗意的。它是浩瀚的，美丽的，慷慨的，深远的。这句话我不常说——它改变了一切。”

——萨曼莎·雷诺兹，“回声纪录”创始人、总裁

“《深度渴望》是超多的激励、灵感、转化触发器，帮你成为梦想中的创业者、爱人、英雄。它美不胜收的封面之下，附有视频、音乐、沉思、工作簿和丹妮尔的精明智慧。”

——纳薇特·肯朵拉，TenderLogic.com

目 录

C O N T E N T S

P A R T 1 : 原 理

第一章 展望：项目概述 /003

1. 一切开始于新年前夜，壁炉旁 /005
2. 一个指导性前提 /009

第二章 隆重介绍：渴望 /015

1. 自由悸动的心 /018
2. 直视渴望 /022

第三章 感觉的磁力 /027

1. 你的一切行为都被想要体验某种感觉的渴望所驱使 /029
2. 明确渴望的好处 /041
3. 尊重你的渴望 /050
4. 消极情绪的巨大价值无可置疑 /053
5. 了解你的感觉 /058

第四章 意图和目标 /063

1. 有灵魂的目标 /065
2. 培养一种与意图和目标的健康关系 /079

第五章 真诚的努力、相信与信念 /095

1. 狂热却灵活，有灵魂的目标之二元性 /097
2. 抗拒 /101
3. 少做多得多 /104
4. 相信 /106
5. 祈祷和联结 /108
6. 肯定语会把你搞得一团糟 /112
7. 值得 /115

目 录

C O N T E N T S

PART 2 : 工 作 簿

第六章 初看深度渴望的奥秘 /123

1. 生活领域 /125
2. 优化 /128

第七章 灵魂瑜伽 /131

1. 急速射击 /134
2. 心理冲浪 /136
3. 积极的感官 /139
4. 你与生命的关系 /142
5. 与他人的关系 = 与生命的关系 /144

第八章 感恩 & 不尽如人意 /149

1. 感恩将一切置于合适的焦距 /151
2. 你需要认清什么是不尽如人意的，
这样你才能改变它 /152

第九章 明确你最渴望体验的 感觉 /159

1. 从你觉得容易的地方开始 /161
2. 你可能会用到的工具 /162
3. 赋予词语力量 /163

4. 你知道答案 /164

5. 第一步：在每个生活领域你想要体验
什么感觉？ /166
6. 第二步：查词典释义，理解每个词
的深意 /169
7. 第三步：做出你的初选，回顾你写的
词，圈出最让你共鸣的那些 /170
8. 第四步：模式识别，预备瞄准 /173
9. 第五步：最终选择，选三到五个你
最渴望体验的感觉，然后闪耀吧，
亲爱的，闪耀吧！ /176
10. 我最渴望体验的感觉 /177
11. 妙极了！ /178
12. 现在：休息休息 /180

第十章 我最渴望体验的感觉进化 /181

1. 更新换代思想形态 /183
2. 重新校准指南针 /185
3. 只此一次认领我最深的渴望：
喜悦 /187

目 录

C O N T E N T S

PART 2 : 工 作 簿

第十一章 用你最渴望体验的感觉 指导你 /189

1. 搭建一座从渴望到意图的桥 /191
2. 想得到事物的残酷事实与恐惧 /198
3. 能驱散恐惧、鼓动热情的积极思想
形态 /199

第十二章 意外之喜! 你已经得到 你想要的了 /201

1. 什么是你想要的又已经
拥有的? /203
2. 后援团和资源 /206
3. 你将如何奉献自己? /209

第十三章 渴望, 遇见行动 /211

1. 每年只选择三到四个重要意图或
目标 /213
2. 我对什么最兴奋? /214

3. 假如你害怕做选择 /215
4. 今年, 选择三到四个重要意图或
目标 /216
5. 我今年的意图和目标 /217

第十四章 行动表 /219

1. 月检 /222
2. 周行动表 /223

第十五章 渴望是修行 /225

1. 理所当然的事 /227
2. 当事情逊到爆时 /229
3. 互相帮助 /231
4. 想成立一个深度渴望小组吗? 隆重推
出全世界最庞大的书友会 /232

第十六章 还有一件事 /237

致谢 /241

THEORY

原理

P

ART 1



第一章
展望：项目概述

如果你开始理解自己的本质，而不试图
转变它，那么它就在开始了转变。

——吉杜·克里希那穆提

1. 一切开始于新年前夜，壁炉旁

大约八年前，我决定宅在家过一个安静的新年前夜。当时小宝贝正在睡觉，最爱的零食就在手边（薯片和田园沙拉酱），古菲阿曼达乐队的电子乐静静流淌，壁炉里的火正在燃烧。新的一年即将展开，我的心充满壮志。今夜是制订愿景的时间：目标！计划！很多计划！

我拿出一张大硬纸板，划分为许多生活区域，比如家、爱、金钱、工作。我和老公开始在每个区域写下目标。写完一个目标我们会停下来休息，吃些薯片，探讨下一个目标：更换新的餐桌，还清信用卡欠款，给孩子报水宝宝游泳课，减掉十斤，投资一件艺术品，骑自行车上班，举办夏威夷的家庭婚礼，整理后院的花园，支付房子的首付，签署出版合同，添置一双弗莱牌皮靴，加入一个教会，报瑜伽课。

他：也许我们应该去一回澳大利亚，趁现在带着婴儿还容易些。

我：你说今天晚上是迪克·克拉克主持落球仪式呢，还是瑞安·西克莱斯特？（我对带着婴儿去澳大利亚毫无兴趣，所以转移了话题。）我不能忍受这个沙发了，实在太大了，咱们买个新沙发吧！

他：可我喜欢这个沙发。

我：我想买新的苹果笔记本！听音乐超赞。

他：买，你值得拥有。

我：我值得拥有，是吧？

这不能算一张愿景板，但也不只是一张待办事项表。因为它还缺了些

什么。它似乎很充实却空洞，急切但……不振奋。我拿起一支其他颜色的笔，开始在每个区域胡乱写下积极感觉的词语：自由，富足，性感，爱地球，爱自然，联结，创造力，圣殿，真爱……

我：在工作中你想要什么感觉？

他：勇敢，自信，冒险。

愿景板变了，变成由内到外，我们继续探讨。我们探讨的不再是外部目标，而是在各个区域我们想要的感觉。写愿景板变得更有意思。我们想要的东西开始变化。每月办一次家宴，买一台“厨宝”牌搅拌机——做意大利面，设计一套感恩卡，下载坦陀罗 CD，两周的独木舟旅行，自助出版……

视觉上，它更美了。感觉上，它更像一张邀请函而非待办事项。

快进到之后的几个新年前夜。壁炉在烧。瑞安·西克萊斯特接替了迪克·克拉克主持落球仪式。那张“感觉和目标的东西”已经成为改变我们未来愿景的东西。

我们写下一堆积极感觉，然后问自己：“为了体验这些感觉，我们可以做些什么？”

这个问题是一种新生活方式的起点。它不露声色地引发一串连锁巨变。我正式放弃目标制定，戒掉待办事项，最终跟让我压力山大的时间管理系统挥手告别。

专注于想要的感觉 = 摆脱束缚的能量，有点意思。

到了年底回顾“愿景板”时，去巴黎和减掉十斤没做到，可我并不感到失望，我的视角变了。今年那两次纽约之行和瑜伽课给了我想要的感觉。我在进步，我想要的感觉陪伴我的时间越来越多。