

淡定的 力量

唤醒你的正面能量

【英】威廉姆·布鲁姆◎著 杜青◎译

20年来帮助1000万人建立起强大心灵

Psychic Protection
Creating Positive Energies
For People And
Places

淡定的 力量

【英】威廉姆·布鲁姆◎著 杜青◎译

图书在版编目（CIP）数据

淡定的力量 /（英）布鲁姆著；杜青译．-- 北京：
中国友谊出版公司，2010.10
ISBN 978-7-5057-2806-6

I. ①淡… II. ①布… ②杜… III. ①情绪-自我控制-通俗读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第188078号

PSYCHIC PROTECTION: CREATING POSITIVE ENERGIES FOR PEOPLE
AND PLACES by WILLIAM BLOOM

Copyright: ©1996 BY WILLIAM BLOOM

This edition arranged with LITTLE, BROWN BOOK GROUP LIMITED

Through Big Apple Agency, Inc., Labuan, Malaysia.

Simplified Chinese edition copyright:

2010 EVERIGHT BOOK

All rights reserved.

书名	淡定的力量
作者	（英）威廉姆·布鲁姆（William·Bloom）
出版	中国友谊出版公司
发行	中国友谊出版公司
经销	新华书店
印刷	深圳市贤俊龙彩印有限公司
规格	880×1230毫米 32开本 8印张 80千字
版次	2010年12月第1版
印次	2010年12月第1次印刷
书号	ISBN 978-7-5057-2806-6
定价	28.80元
地址	北京市朝阳区西坝河南里17-1号楼
邮编	100028
电话	（010）64668676

版权登记号：01-2010-5894

你是否很容易被激怒？

你是否对慌张的生活节奏厌恶至极？

你是否总是在别人的咆哮中手足无措？

你是否总是因为周遭环境的嘈杂而抓狂？

你是否在独处的时候总是感到莫名的恐惧？

你是否在与人相处时，常有心力交瘁的感觉？

你是否总觉得在社交场合嗅到不友好的气息？

你是否在第一次见某人时，就觉得和他气场不和？

你是否会在周围有人吵架时，变得紧张、烦躁？

你是否在很多人面前发言的时候，感到紧张？

你是否在住进一间旧房子时，会对里面的气息相当敏感？

你是否遇到个性激烈的人时，无法保持原有的自信态度？

● 如果你的答案三个以上都是“yes”，那么你是一个对外部环境敏感的人。

● 请翻开这本书，让淡定的力量帮助你建立起强大的心灵。

媒体推荐

♥ 让淡定的力量去改变你周遭的气场，发挥出你的最佳状态。在你遇到艰难险阻的时候，请用我为你提供的方法练习，让自己披荆斩棘，迅速解决坚持不下的商业谈判，完美地处理家庭争端。

——英国《每日邮报》

提供给读者的意见和方法含金量高，就像保证你旅途安全的导航仪一样，这本书还鼓励你沉着、冷静，遇事发挥出百分百的状态。《淡定的力量》是当今世界的必读书籍。

——英国心理学权威杂志《神权之杖》

♥ 《淡定的力量》教会读者如何平缓、规律的呼吸，双脚紧贴地面，与地面交换能量。这确实能让人变得沉静和放松，心无旁骛，无俗世纷扰。

——英国健康类权威杂志《健康指南》

这是一本特别的书，真实又诚恳。威廉姆·布鲁姆教授的能量课程是一门以理解为主的课程。技巧的培养和训练的操作都需要长时间、深层次的想象。这本书是针对个人欲求而专门撰写的，仅需阅读个只言片语，你就能立即对周遭萌生出关爱、怜悯、心安的情怀。

关怀由人及世界，这已经超过了纯哲学的范畴，这是一本全民必读的书籍，它是同类书籍中的佼佼者。

——英国著名星相学杂志《占星术》

♥ 以为心理学方面的著作都是女性作者居多，这次终于有位男性作者以心灵为出发点，给我们展示了我们的直觉到底意味着什么，我们的直觉告诉我们些什么。这是一本向导型的书，如果你需要双脚贴地，和大地来一次倾诉或倾听，还需要和作者达成心灵层面的交流和沟通，请阅读本书。

——畅销心灵作家 茱莉亚·卡梅隆

我自己知道从事能量工作有多么容易，因为我自己已经做了30年，并讲授了20年。

和很多人一样，从出生起我就对周围的气息异常敏感，这也就是我涉足这个领域的主要原因。记得上幼儿园时，我看到幽深的小巷子都会觉得害怕；在公园里玩的时候，我会刻意避开某些场地和树丛。最尴尬的是，我记得我很害怕我们家那条又长又黑的走廊，为了避免穿过它去卫生间，只好在卧室的窗帘后面撒尿——那时我只有两三岁。奇怪的是家里没有一个人注意到，如果有人注意过的话，他们也许以为是猫干的。

好在我现在已经克服了那种特殊的恐惧感，所以你可以放心地邀请我去你们家做客了。我也不会再为了避开探头探脑的怪兽而从远处直接跳上床，但我依然会被气息所扰乱。

我生活方式和思维模式让我相信，我的敏感是因为想象力过度活跃。所以，我对敏感和焦虑保持着沉默。如果我真表达出对某个东西或场所的焦虑，别人要么会嘲笑我“没有男子气概”，



要么一边给我个真诚的拥抱来安慰我，一边说“看哪，看哪，别害怕，什么都没有”。讽刺的是，那时那里确实有什么东西，对，就是气场。

我曾经清楚地记得我讨厌某个地方的气息，我的妈妈就像成千上万的妈妈一样——爱我、安抚我，并且告诉我那里什么都没有。正是妈妈真诚的关心和坦然的面对，我开始怀疑我对气场的敏感，甚至为我的疑神疑鬼感到羞愧，所以我也不喜欢在公开场合谈论我对气场的敏感，因为有时我会尴尬地觉得自己像个疯子，特别是面对那些根本不能接受气场概念、思维定式的人。

我认为家长应该正视孩子的敏感。当孩子焦虑时，家长应当安慰孩子，说些这样的话：“宝宝，让爸爸妈妈也来看一下。嗯，你觉得它摸起来像什么呢？”而不是武断地说：“小子，别傻了，那里什么都没有。”

当我长成一个强壮的小伙子的时候，我还是能感受到周围存在的振动波。另一方面，我还学会了抽烟喝酒，也爱骑着摩托去兜风。虽然我对周围存在的振动波很敏感，但我是个性鲁莽的人，这种特异功能并没让我变得多愁善感，也没让我变成一个诗意的人。但我却能对周围的人和环境洞察入微，不管他怎么掩饰，我都能在很短的时间内分辨出他的情绪。在我看来，房间和风景的气息改变无处不在，而且还那么迷人。

22岁那年我就开始冥想——我就像一台还在运转的超负荷工作机器，然后我发现我的敏感度增强了。我安静地坐着就能增强敏感度。随着情绪和思想的放松，“干扰”变少了，“噪声”降低了，我的身心变得更加广阔。我感知到了我的灵魂存在于我的躯壳中，我感知到了能量在我周围运转变换。还有一点很重要，每天的静坐让我强烈地觉察到自己制造出来的各种气息。我注意到，这些气息完全由我的情绪决定。我亲身体验到了令人震惊的结果：我故意改变情绪，使周围的人或场所也能散发出对应的气场，并且进入这个气场的人也能感受到振动波。换种说法就是——我间接地改变了他人。

发现这一点以后，我得承认有一小段时间我都用它来恶作剧。在一天深夜给朋友们讲鬼故事时，我让自己的情绪变得诡异，然后幸灾乐祸地看着朋友们突然开始害怕。我还试过营造善意的气息。然后，我越来越清楚地意识到，这与生俱来的人类力量对于善恶有多么强大的影响力。比如，能驾驭邪恶能量的恶霸可以通过振动波来吓唬别人、给别人施加压力——我相信大多数人都遇到过这样的人。

与此同时，我开始阅读宗教、精神心理学和神秘学方面的书籍。这些书教会人类如何影响并操纵能量和气息。经过短暂的考虑，我认为能量工作很重要，并开始对能量工作有了一个清晰、



端正的态度。因为能量蕴藏着关爱的力量，所以我义无反顾地投身到能量研究工作。事实上，从25岁起，我就在南摩洛哥的山上进行了为期两年的静修，以便全心全意地体会能量和气场，并学习更多运作和改变能量的真正方法（参见拙作《神圣的巫士》，出版商Gothic Image）。

我在南摩洛哥山静修的那两年领悟充分，感悟颇多。回到伦敦之后，我开始用新的感悟和技巧来改变那些恐惧和烦恼的气息。我见到的大部分人都被能量问题困扰着，但他们只要懂得基本的技巧就能自己处理那些问题。（最普遍的两个问题：第一个是人们感到居住场所的气息很不舒服，第二个是人们容易被别人的情绪和念头所影响，从而感到恐惧。）我的最初目的是帮助人们学习基本的能量技巧，让他们面对生活时变得更加自信、更加有创造力。但我开始从事教育“能量技巧”这门课真的是纯属偶然。事情是这样的：如果居所或者工作场所的气场影响了某些人，我就会去和他们攀谈，讲述他们为何烦躁不安，讲述如何改变现有气场来消除这种不安，在我们攀谈过程中他们往往表现得兴趣盎然和感激满怀。然后，他们的朋友也通过他们找到我，请我帮助他们解决类似的问题。像这样的事情发生了很多次。

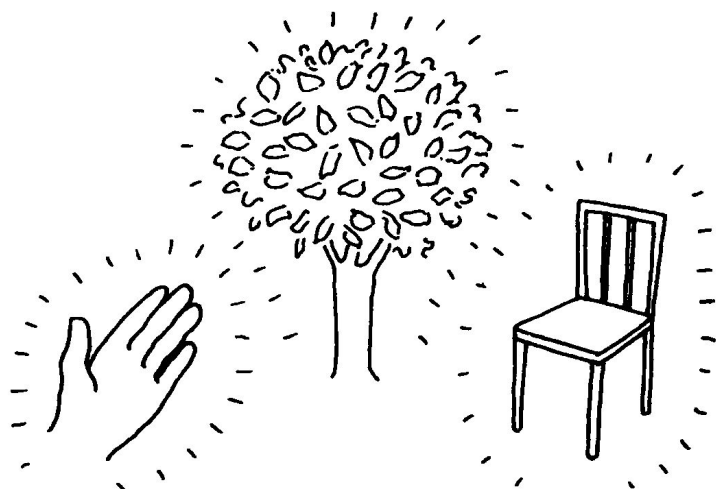
后来，我拜访了苏格兰的一个叫做芬德霍恩基金会（the

Findhorn Foundation) 的精神协会, 协会很多成员对我的能量气场学概念很感兴趣, 也邀请我给他们讲授这门课程。最终, 我的能量气场学被大众所接受, 我的名字和研究都是通过那些接触过我的能量气场学的人口耳相传给他们的朋友的。给听众一一解答耗费了我大量的时间和精力, 所以, 我才举行大型的讲座。形形色色的人都来找我寻求帮助: 从富裕的贵族到一文不名的嬉皮士, 从医生护士到工程师、建筑师, 偶尔还有牧师、修女、管道工、秘书、社工、计算机工程师、治疗师、全职家长及退休人士。我拥有25年能量气场学的教育经验, 讲座足迹遍布全球, 更是涵盖了诸如保健、管理培训、行政服务方面的知识。

最让我受感动和鼓舞的就是我的听众们的反馈。很多人告诉我, 他们终于在家里和办公室都能感受到一种舒适的放松感, 他们开始得心应手地处理人际交往和解决工作状况了。我感触最深的是这样一批听众, 他们的大半生都在忧虑不安中度过, 听完我的课后, 他们面对生活变得惬意从容、豁然开朗了。这着实令我开心。作为心理学博士, 我曾与很多心理治疗师共事, 我非常清楚潜藏着的不安、恐惧和焦虑是如何映射成为心理学上的具象。与此同时, 我还是一名能量调剂工程师, 我对没有视觉影像的气场和振动波感觉强烈。因此, 如何建立心理学范畴的自我保护技巧, 以及如何构建正向能量的策略, 让我们在接受心理治疗的同



时，从根本上消除恐惧和焦虑，从而让我们充满力量。这对所有人来说真是个利好消息。



事物及其能量场

1

001

你为何如此焦虑

你是否正面临气场危机？
你能否感知淡定的力量？ 你
能否辨别内心的感知？ 如何
抵抗全球性“精神污染”？
这并非是一场骗局

2

023

如何摆脱焦躁和不安

让身体感觉到安全 平静地面对武
力危机 克服来自自身的恐惧感 向
大地借助淡定的力量 让你的意识住
进你的身躯 保持平缓而有规律的呼
吸 熟知自身所在的地理位置 别拖
延，从现在开始

3

053

如何建立强大的心灵屏障

保持健康 保护泡泡 盾 火
焰 魔力斗篷 像花一样合拢
铅帘 动物力量 植物力量 寻
求帮助 保卫家园 用爱守护
不用随便保护别人 维持与大自然
的能量连接 了解潜藏在内心
的敌人 学会宽恕



5
111

如何拥有强大的气场和人格魅力

《福佑是一种使人愉悦的正向振动波》
《我们需要和内心交谈》《感知生命中
每一段爱的奇迹》《学会福佑，让他人
如沐春风》《消除你的尴尬、恐惧和疑
虑》《利用福佑工作获取更多的能量》
《开始你的福佑练习》《宗教的批评和
恐惧》《借助话语、手势和符号的力
量》《合理使用圣水》

4

089

如何除去空间中的
负面能量

《让健康的能量流动起来》《做好净
化空间前的准备工作》《进行物质
大扫除》《用振动和芳香驱逐负面能
量》《用盐吸收空间的抑郁气息》《用
四大元素重塑空间气息》《聚集和整
合自身能量》《定期独处，离开嘈
杂的人群》

6

141

如何拥有快乐、自信
和成功的人生

《体会生命的美好》《24字法则》《快乐
和幽默是一对连体婴》《自信不是执
着的一成不变》《成功来自一种内在
世界的整合》

7
171

如何远离邪恶和恐惧

邪恶的本质和来源 关于邪
恶的定义 把邪恶力量挡在
门外 借助外界的精神力量
恐惧是一种气场改变的天气
预报 高级净化技巧 请求
天使的帮助 有关鬼魂

8
199

如何拥有淡定的灵魂

人类是二元性生物 我们不是
各自为政的小岛屿 具备自我意
识，使你免于受外界影响 对核
心自我敞开怀抱 运用能量工作
消除因果轮回 你真的能抹去他
人的痛苦吗？ 如果你要帮助别人
一个美妙的神话

9
223

让你的生活与众不同

这不再是秘密 这是一场历史
性的变革 除了帮助和补救，我
们别无选择 终结与开端



你为何如此焦虑

Psychic Protection
Creating Positive Energies
For People And Places

1 你是否正面临气场危机？

“我的一位女性朋友耗尽了我的精力，每次看见她时，就赶紧躲开。”

“我要搬新家了，但是我不喜欢那所房子的旧主人留下的气息。”

“参加商务会议时，那种氛围让我胆怯，使我变得呆若木鸡。”

“他是我招待过的一位顾客，和他攀谈之后，我居然感觉到我沾染了他的言谈举止的部分气息。”

“有个家伙讨厌我，这种想法一直在我脑子里徘徊。”

“我住在乡下，当我来到城里时，我被震撼得不知所措。”

“上下班高峰期的地铁总是搞得我筋疲力尽。”

这些常见的问题，源自我们对能量和气息的天生敏感。每个人对场所、物体和人所拥有的气场都有不同程度的敏锐感觉。走