

金钥匙成功系列
之心灵气场修习术

激活你的潜能

心灵气场

风靡西方80年·12堂实用潜能开发课



21天打造强大心灵气场

(美)亨利·托马斯 著 王秀莉 译
Henry Thomas Hamblin

揭示练就强大内心的秘密!

潜能理论成功实践者的亲身体悟!

中文版首次国内发行!

激活你的潜能

心灵气场

修习术

风靡西方80年 · 12堂实用潜能开发课

21天打造强大心灵气场

Dynamic Thought:

Harmony, Health, Success and Achievement

图书在版编目 (CIP) 数据

心灵气场修习术：激活你的潜能 / [美] 托马斯 (Thomas, H.) 著；
王秀莉译. —北京：中国长安出版社，2010.12

(金钥匙成功系列)

书名原文：Dynamic thought: harmony, health,
success and achievement

ISBN 978-7-5107-0289-1

I. ①心… II. ①托… ②王… III. ①成功心理学—
通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第234796号

心灵气场修习术：激活你的潜能

[美] 托马斯著 王秀莉译

出版：中国长安出版社

社址：北京市东城区北池子大街14号 (100006)

网址：<http://www.ccapress.com>

邮箱：ccapress@yahoo.com.cn

发行：中国长安出版社 全国新华书店

电话：(010) 85099946

印刷：北京博图彩色印刷有限公司

开本：1/32

印张：7

字数：110千字

版本：2011年2月第1版 2011年2月第1次印刷

书号：ISBN 978-7-5107-0289-1

定价：26.00元

序

*

如果你一时无法理解本书，请不要焦虑，尽量去做，将书中的知识付诸实践，在你力所能及的范围和目前的环境中做到最好。

最基本的是每天两次进入“沉静”状态，让感官都安静下来，与无形的一切进行交流，比方说神圣的意志、善的原则，其实名字本不重要，它们代表的都是同一样东西，那就是伟大的宇宙能量。

第二件重要的事情就是使用肯定和否定，这些稍后会做详细说明。

第三件事情就是冥想，因为你会慢慢地变成你冥想中的模样。

另外还有一件事情就是想象。永远想象着真善美的样子，你的生活就会变成那样。另外，想象的练习可以极大地提高一个人专注的能力。

当你阅读本书的时候，以及阅读过后的一段时间内，要

主动避免所有危险的障碍。不要没有足够的资本就贸然投资创业，并且还希望马到成功。你应该等待成功的道路明朗。小心谨慎，帮助自然就会到来，因此，不要去强求。

记住，尽管一开始使用正确的思维方式，你就是在重新塑造自己的生活，但是要一切成为现实，还是需要假以时日。起初有些事情会看起来更糟糕了，但是如果你坚持下去，一切都可能极泰来。只要你坚定不移，最后绝对不会失败。

我希望你能明白：

在你的心中有无限的能量和可能性。

意识中拥有崇高的理想，不断地肯定和冥想，你便能够调动内在的能量，让它找到合适的表达。

你有必要每天早晚都花上一段时间进入无形世界中。

这样你就能进入一个用你自己的语言创造出来的超常意识领域。在那里你能掌控一切，你想象的图景必然会成为现实。

只有追求崇高的理想，才能实现真正的成功。

因此，勾勒出一幅比现实生活美好的图景，你能想象到的最高级的图景，它肯定是属于你的。

亨利·托马斯

CONTENTS / 目录



序 / 亨利·托马斯

知识之上是见识，见识之上是胆识，胆识之上是信念 · 001

你就是自己最好的贵人 · 023

捕捉转瞬即逝的灵感之花 · 039

下狠心把控思想、掌握行为 · 059

练习耐力是一种生活态度 · 077

用意志和显意识牢守想法之门 · 097



目录 / CONTENTS

- 人体三大能量中心——左、右脑和指尖 · 115
- 呈现你最好的给这个世界 · 131
- 积极解决问题比消极怠工更重要 · 145
- 清除“铁三角”——恐惧、焦虑和仇恨 · 165
- 学历是铜牌，能力是银牌，理想才是金牌 · 181
- 违背自然法则无异于快速自杀 · 201

知识之上是见识，见识之上
是胆识，胆识之上是信念



所有成功的人都是拥有信念的人，每一个成功的人都是不断耕耘自己希望的人。成功的人总是充满了希望，悲观的人从来都不会成功，充满希望的人，通过自己信念的能力，能够将自己希望的一切变成现实的存在。



本课程的目的只有五个：

- (1) 改变你的心态；
- (2) 把你的思想导向正规，从而获得成功、健康、幸福和财富；
- (3) 克服坏习惯；
- (4) 塑造成功性格；
- (5) 帮助你发现并激发自己的潜能。

所有这些都将在本课程相应的地方告诉给你，不过在那之前我得问你个问题，我想让你仔细考虑一下，你准备好了吗？选择了这个课程，你也就选择了一条通往成功、健康、幸福和财富的道路，你所期望的一切必然在你上路之前就已经在路的尽头等你，可是，这条路并不好走。没有哪条向上

向前的路是铺着鲜花和红地毯的。成功的道路总是与荆棘相伴，但是，每当双脚刺痛的时候，我们可以安慰自己说，这条路平常人不怎么走，所以别人都是平常人，但是既然有这么一条路，那么它一定会引向某些结果，而我们确定那结果就是成功、成就、幸福和满足。困难是不可避免的，失望、失败、障碍也都会等着你，但是所有朝着光明一路走下去的人、所有一步一个脚印从不停歇的人，除了成功和幸福，还能有什么在等着他呢？

如果你只读这本书，却不去实践，那么你几乎，不是几乎，是完全不会有任何收获，因为如果你不实践出来，听课有什么用呢？学来的不过是一堆死知识。实践，你才能够改变自己的性格和命运。

那么，现在再仔细想一想，你准备好了吗？前面的困难可不容小觑，你必须准备好克服各种困难，下定决心决不后退，下定决心去开拓自己全新的能力，征服一个全新的领域。

也许过去你失败过，但是这次你必定能够成功，你会成功去应对所有的困难，改正自己所有的缺点，成为自己的主人，征服周围的环境，完全掌控自己的生活，你必须不断地



对自己这样重复。

这次，前方等待的不是失败，绝对不是。

这次，你将要获得成功。

因为你的心中拥有无尽的能量。

那么，现在来做一个热身练习。闭上你的双眼，在头脑里勾勒一个自己的形象出来：强壮、成功、幸福，你充满对生活的渴望；你看到自己在走一条向上、向前的路，你身后黑暗阴沉，但是前方的道路越来越明亮，前方的景色越来越动人；你在攀登，你在前进，你在不停地征服着；你看到自己把所有的坏习惯——你知道自己有哪些坏习惯——都一一踩在脚下，你看到自己把所有的弱点——你也知道自己有哪些弱点——都一一扔在背后；你内心升腾起一种力量，一种强大的力量，它强大无比，把所有的障碍一扫而散，它让你前进的步伐坚强有力，锐不可当。

把注意力集中在这个画面上面，盯紧它，慢慢地，你会相信自己容光焕发，相信自己崇高有力，相信自己已经抛弃了所有的弱点和缺点，你已经确信自己就是一个完美无缺的

人了。你看到自己充满生机，健康无比，你看到自己正在吸引友谊和财富来到自己身边。你想要变成什么样，就在你的意识中勾勒出一幅清晰完整的图像出来，你要看到自己已经成为环境的主人，通过自己精神的力量将所有美好的一切都吸引到了自己身边。

无论你在自己的精神世界中创造了什么，

迟早都会在你外在的现实生活中成为现实。

换句话说，你是在用自己的心理想象来创造未来的自己，你会渐渐成为你创造出来的样子。所以你必须创造正确的自我印象。你要志向高远，不要把自己当成一个普通人，满足于一点点俗不可耐的成就，不，这是错误的，你必须坚信自己是一个完美的人，一个自己所能想象出来的最完美的人。

同样，如果你预感到了未来的困难，并坚信自己一定能够克服它，而且即使浑身疲惫不堪也绝对不会放弃，而是会一直坚持下去，调动浑身的热情来面对眼前的任务，那么战斗还没开始，你已经赢了，你百分之二百地能够赢得最后的



胜利。

但是，我要你知道，这条成功之路并不是闲情逸致的散步，它无异于一场战斗，你要牢牢记住，你一定是最终的胜利者。尽管真的存在困难，但是你体内早就潜藏着克服那些困难和障碍的能量，这种能量巨大而无所不能。除了你自己，没有任何人可以阻挠你成功的脚步；除了你自己的动摇和恐惧，也没有任何事物能够阻挡你前进的脚步。只要你自己相信，便一切皆有可能。

无限的自信，
是取得成功的基础。
你不可能失败，
你本身，就是成功。

“无限的自信”有一个同义词——“拥有信念”。每一个成功的人，都是充满自信的人。他由衷地相信自己的能力能够换来成功。我说的自信并不是“虚荣”，也不是“盲目的自信”，而是你内在的能量有意识地、不自觉地或是下意识地表达。因此，真正成功的人才会如此的少，也很少有人

能唤醒他们潜藏的力量，很少有人能够明白思维的方式可以为他们的生活和行动带来如此巨大的能量。

所有成功的人都是拥有信念的人，每一个成功的人都是不断耕耘自己希望的人。成功的人总是充满了希望，悲观的人从来都不会成功，充满希望的人，通过自己信念的能力，能够将自己希望的一切变成现实的存在。

因此，我希望你能够首先去耕耘你的希望和信念。一个人若没有希望，就如同行尸走肉；若没有信念，就如同一只无舵的小船，只能随波逐流。而相反，一个人如果有这两种品质，一切便皆有可能。

看看所有那些取得了伟大成就的人，你就会发现，他们全都胸怀希望，信念坚定。他们全都希望能够成功，并且深信他们有能力去实现自己的目标。而且心理学表明，自信来源于将来，而非基于过去，如果基于过去，就不会有“白手起家”的人，如果成功者都是贵族，那就不会有拿破仑、刘邦等人。即便在最落魄的时候，他们依然不放弃希望，依然相信，很快一切就都会发生变化，他们将迎来自己一直企望的成功。纵观全球，一个人若没有希望的启迪与信念的支持，从来都不可能创出什么业绩。希望令你向前瞭望，提出



成功的愿望，信念则不断支撑你一直到成功来临。因此，去寻找你内心这些品质，并将其发挥到极致吧！

有一个事实众人皆知，一个人如果决定洗心革面，为了成功不断奋斗，或是想要改变不好的习惯，或是想要提升自己的智慧、道德、身体素质和精神水平，之后的一切仿佛都会事与愿违，处处阻挠他的努力，扼杀他的希望。而一旦他走回老路，无助地随波逐流，任凭命运与周遭环境的摆布，如此下去，就不会发生任何不寻常的事情。

当一个人意识到自己内在的能力，并且理解到自己潜意识能量的巨大和奇妙，并且决心使用这些，那么，他就会成为人中之王，而不会成为人下人。发生意外的时候，如果他内心没有希望和信念，便可能会放弃自己的新生活，重新成为过去那样放任自流的人，而那将导向失望和绝望。

那些基督教精神疗法治疗师、心理治疗师、精神治疗师，无论他们自称为什么，全都是在处理意志的力量，他们全都经历过这样的事情。甚至他们的健康都会受到诡异的影响，朋友暴躁易怒，工作上处处碰壁，所有事情都会出错。

如果遭遇这样的经历，就是到了考验希望和信念的时候了。首先，记住眼前的一切状况都是暂时的。几天之后，有

时候可能是几个星期，身体就会康复，朋友就会变得亲切，而你的生活会再度变得和谐而融洽。当引起意外的障碍意识到你打算继续努力下去，你不会丝毫动摇，不会走回老路，所有意外就会离你而去。不管怎样，任何事情都不必害怕，因为若你心中没有恐惧，那些障碍也便都没有后援。换句话说，只要你拥有希望和信念，你就一定能够获胜。尽管目前一切令人气馁，但是也要梦想着更好的一切，只要信念坚定，所有令人不快的事情都会最终消失。

胸怀希望，信念坚定，坚持不断，你就会取得成功。不要被表面上的失败打倒，一切都不可能唾手得来。唾手得来的一切，根本就不值得拥有。

最后往往证明，生活中出现的阻挠，通常是重大变化的前兆，你潜能的巨大能量会开始觉醒，你过去错误的信念和习惯都会自动退场。

你相信自己能够征服一切获得成功，你就会征服一切获得成功。你相信自己能够做到什么，你就可以做到什么，因为所有的能量实际上都在你的心底。这个世界上没有任何东西能够阻挡你，除了你自己的疑惑和恐惧。

我希望你能够相信我，能够去付诸实施。第一课没有办