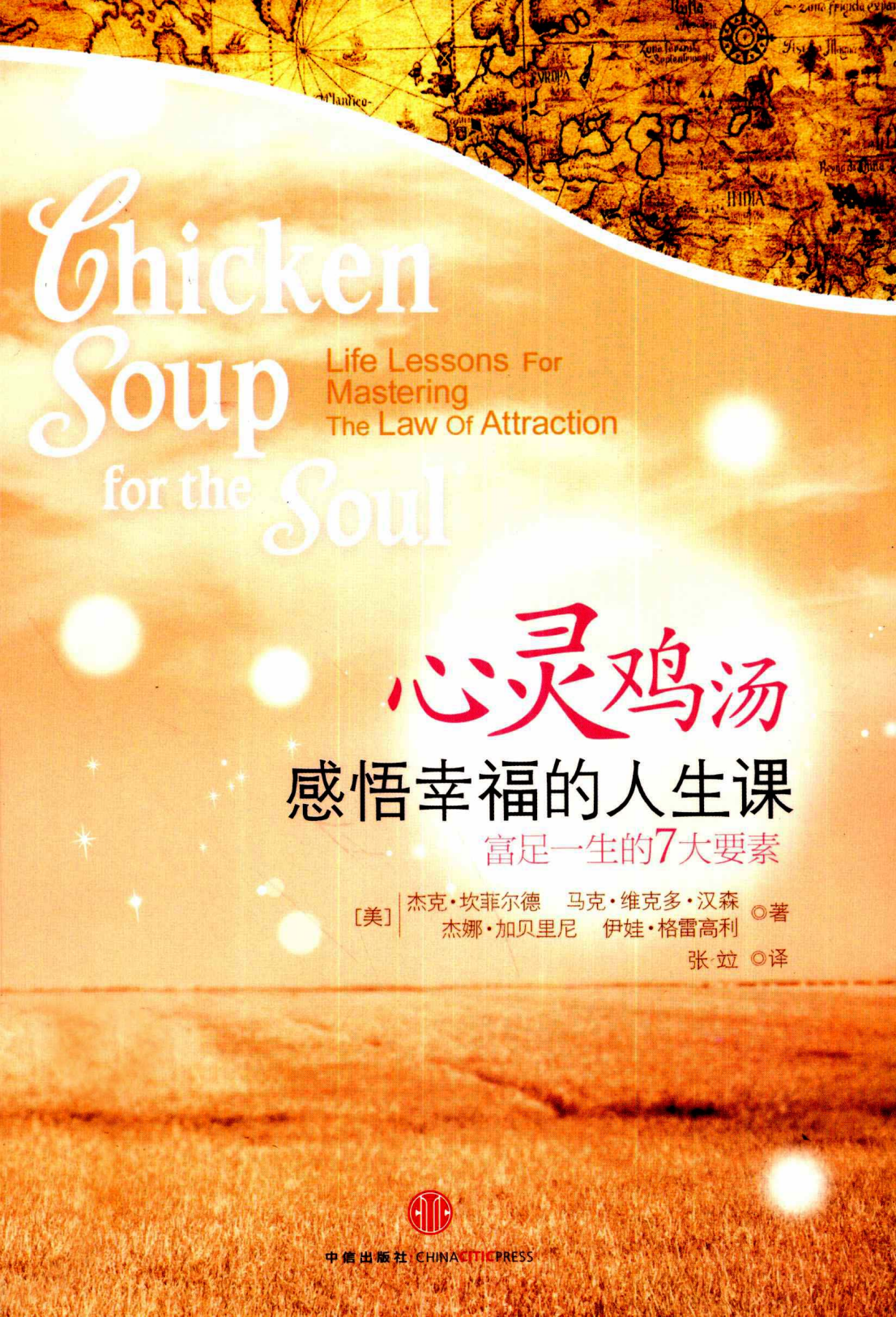




Chicken Soup for the Soul

Life Lessons For
Mastering
The Law Of Attraction

心灵鸡汤

感悟幸福的人生课

富足一生的7大要素

[美] 杰克·坎菲尔德 马克·维克多·汉森 著
杰娜·加贝里尼 伊娃·格雷高利
张·拉 译



中信出版社 CHINA CITIC PRESS

心灵鸡汤

感悟幸福的人生课

富足一生的7大要素

[美] 杰克·坎菲尔德 马克·维克多·汉森 著
杰娜·加贝里尼 伊娃·格雷高利
张 竝 译

中信出版社
CHINA CITIC PRESS

图书在版编目(CIP)数据

心灵鸡汤:感悟幸福的人生课 / (美)坎菲尔德等著;张竝译.
—北京:中信出版社, 2010.6

书名原文:Chicken Soup for the Soul: Life Lessons for Mastering the Law of Attraction

ISBN 978-7-5086-1981-1

I. 心… II. ①坎… ②张… III. 幸福—通俗读物 IV. B82-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 049836 号

LIFE LESSONS FOR MASTERING THE LAW OF ATTRACTION

Copyright © 2008 John T. Canfield and Hansen and Hansen, LLC

All rights reserved

Chinese translation copyright © 2010 by Shanghai 99 Readers' Culture Co. Ltd

Published by arrangement with

HEALTH COMMUNICATIONS, INC. Deerfield Beach, FL, U. S. A

本书仅限于中国大陆地区发行销售

心灵鸡汤——感悟幸福的人生课

XINLING JITANG

著 者:[美]杰克·坎菲尔德 马克·维克多·汉森 杰娜·加贝里尼
伊娃·格雷高利

译 者:张竝

策 划:张陆武

策划推广:中信出版社(China CITIC press)

出版发行:中信出版集团股份有限公司(北京市朝阳区和平街十三区 35 号煤炭大厦
邮编 100013)(CITIC Publishing Group)

承印者:山东新华印刷厂德州厂

开 本:880mm × 1230mm 1/32 印 张:10 字 数:218 千字

版 次:2010 年 6 月第 1 版 印 次:2010 年 6 月第 1 次印刷

京权图字:01-2010-2411

书 号:ISBN 978-7-5086-1981-1/F·1932

定 价:29.00 元

版权所有·侵权必究

凡购本社图书,如有缺页、倒页、脱页,由发行公司负责退换。

<http://www.publish.citic.com>

E-mail: sales@citicpub.com

author@citicpub.com

服务热线:010-84264000

服务传真:010-84264377

你是否知道,吸引力法则每次都能达到很好的效果?无论你想做什么,不管你意识到还是没有意识到,它都能很好地帮助你。如果想拥有崭新积极的态度,就要让心情开朗,让自己的行动符合心中的向往。而当你晚上没精打采地去睡觉时,回想起自己无聊的一天,你白天的生活就会重新进入你的梦中,你糟糕的经历第二天也会持续存在。

吸引力法则具有普遍性和超强的威力。它就像磁铁,无时无刻不在发挥作用。根本而言,吸引力法则就是指“惺惺相惜”。换句话说,无论你把注意力放在何处,能量都会随之流动,这样你就会把许多能量吸引到自己的生活中,当然,有些能量是你不希望得到的。为了完成自己真正想做的事,就必须具备积极的心态。

许多人开始实践吸引力法则的时候都对它抱着游戏的心态,比如千方百计在停满了车的停车场找车位。当这样的事情源源不断地出现时(肯定会这样),要继续去面对更难的事情。千万要记住,保持积极的心态,敞开自己的胸怀,接受那些你必须去做的事。

一旦做到了这一点,你只要认清自己身在何处、想去何方,以及想要有什么样的感觉即可。要憧憬充满希望的未来,忘却现实状况,尤其当现实不尽如人意的时候,更需如此。

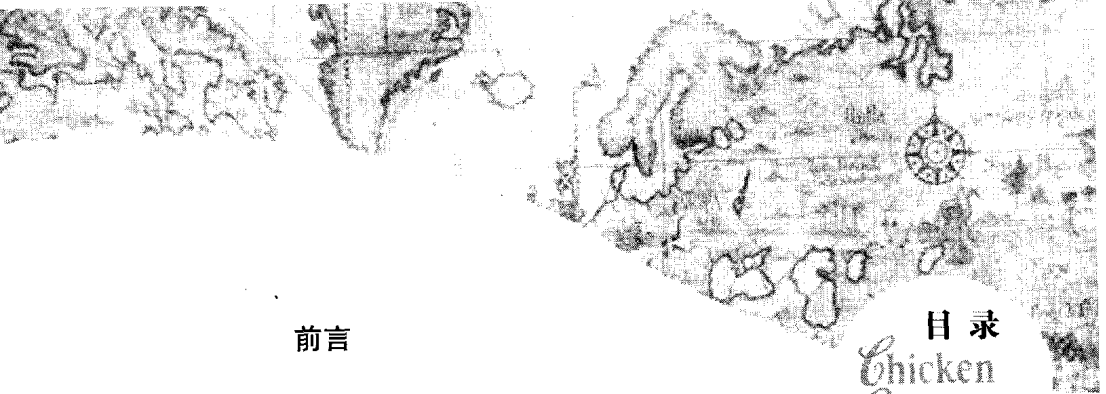


如同交响乐的指挥,你也可以学习如何更好地编织自己所向往的终极人生体验。

孜孜以求的心想事成、生活完满完全有可能达到。为自己创造良好的境遇也完全有可能,本书中的故事反映的正是这一点。故事的主人公们都经历过人生的各个阶段,他们成功地运用了吸引力法则克服了各种挑战、冲突和困境,最终梦想成真。

讲述这些故事是为了使你掌握吸引力法则的7个要素。它们的目的就是为了触发你的灵感,使你达成自己的梦想,此外还会辅以实际行动、具体的步骤,让你立刻就可以将吸引力法则有意识地运用到自己的生活之中。

吸引力法则不会设定条条框框,让你亦步亦趋,所以无须为自己的想法和信念设限。要让自己自由自在地追求心中的向往,你会意识到吸引力法则真的会屡试不爽。这么做完全是为了你自己。继续梦想,继续追求吧!



前言

第1要素:如何才能有成效

人生第1课:让你的激情指引方向 / 003

一心一意减肥 帕特里克·丹尼尔斯 / 004

人生第2课:你的想法和你的感觉永远会合拍 / 013

充分利用机遇 鲁本·贡萨雷斯 / 014

人生第3课:只有抛弃“怎么办”这个疑问,梦想才能展翅飞翔 / 023

法国朋友 索尼娅·肖盖特 / 024

人生第4课:心境的威力 / 031

放开自己,才会成功 埃瓦·格雷高利 / 032

人生第5课:具有威力的是意念,而非执迷不悟 / 039

你的糙米是什么呢? 克里斯蒂·艾利斯 / 040

第2要素:决定性时刻

人生第1课:你永远不会一筹莫展 / 049

从贫穷到富有,都是因为有了信念 伊德莉萨·辛特隆 / 050

人生第2课:突破不一定会很难 / 057

给卡斯尔先生的吻 特里·艾尔德斯 / 058

人生第3课:你现在的状况很完美 / 067

那天,我身无分文 艾米·斯科特·格兰特 / 068

目录
Chicken
Soup
for the Soul

人生第4课：你总是在作选择 / 077

逐步觉醒 艾莉森·索德哈 / 078

人生第5课：创建自己的团队 / 083

从防空洞到海滨别墅 吉姆·邦奇 / 084

第3要素：改变想法

人生第1课：切莫太往心里去 / 095

让自己的生命更加和谐 兰迪·凯奇 / 096

人生第2课：精诚所至，金石为开 / 103

我爱我的头发 凯瑟琳·里普利·格林 / 104

人生第3课：让杯子斟满一半 / 113

意念的治愈力 凯斯琳·卡罗尔 / 114

人生第4课：挣脱束缚，自由自在 / 117

每个人都会有钱 凯罗尔·塔特尔 / 118

人生第5课：赋予自己成功的力量 / 127

除非你尊重自己，否则别指望别人这么做 约翰·F·德马提尼 / 128

第4要素:让行动追随灵感

人生第1课:重中之重 / 137

贝瑞夫妇的流浪旅途 利西亚·贝瑞 / 138

人生第2课:此时不做,更待何时 / 145

自由拥抱 克里斯汀·布鲁克斯 / 146

人生第3课:驻足、观看、倾听 / 155

成功始于厨房餐桌 简·斯特林格 / 156

人生第4课:放松片刻,给自己时间 / 163

先偷偷懒,再继续走 让内特·莫 / 164

人生第5课:信任“那个”声音 / 171

两打鸡蛋催生了我的售楼生涯 霍勒伊·帕尔克 / 172

第5要素:婴儿的脚步声会引起雪崩

人生第1课:只走一步的威力 / 183

乡村穷娃的美国梦之旅 勒内·戈德弗雷 / 184

人生第2课:百分之百承担责任会让你威力无穷 / 193

面对逆境,取得成功 查尔斯·马库斯 / 194



人生第 3 课：让爱传递，创造奇迹 / 201

戴夫的遗产：奉献的奇迹 巴尔布·戈 / 202

人生第 4 课：如何让恐惧成为盟友 / 207

有人向我伸出了援手 让纳·加贝利尼 / 208

人生第 5 课：闭上眼睛去梦想 / 213

灵感闪现 吉利安·科尔曼·惠勒 / 214

第 6 要素：你全部的潜能

人生第 1 课：过上完满的生活 / 223

彻底休假 贝蒂·希利 / 224

人生第 2 课：向自己向往的生活纵身一跃 / 231

追求自己的命运永远不会晚 帕特里克·斯诺 / 232

人生第 3 课：只要有想法，你就能成功 / 237

转化思维 万达·佩顿 / 238

人生第 4 课：你已心想事成 / 245

列出清单 海利·福斯特 / 246

人生第 5 课：你的财富取决于你自己 / 255

摇动那棵摇钱树 杨·亨利克森 / 256

第7要素：因信念而行动

人生第1课：实现梦想的秘密 / 265

假如有这么多的财富，该如何善待生命？ 戴夫·艾利斯 / 266

人生第2课：付出者肯定会获益 / 273

历史上最伟大的生财之道 乔·维塔尔 / 274

人生第3课：你的直觉心明眼亮 / 283

情人节海上之旅 莫琳·奥肖内西 / 284

人生第4课：将你的意愿付诸行动 / 289

我的梦之屋 诺埃尔·内尔森 / 290

人生第5课：内心的指引总会伴随着你 / 297

信念的跳跃 莎伦·威尔森 / 298

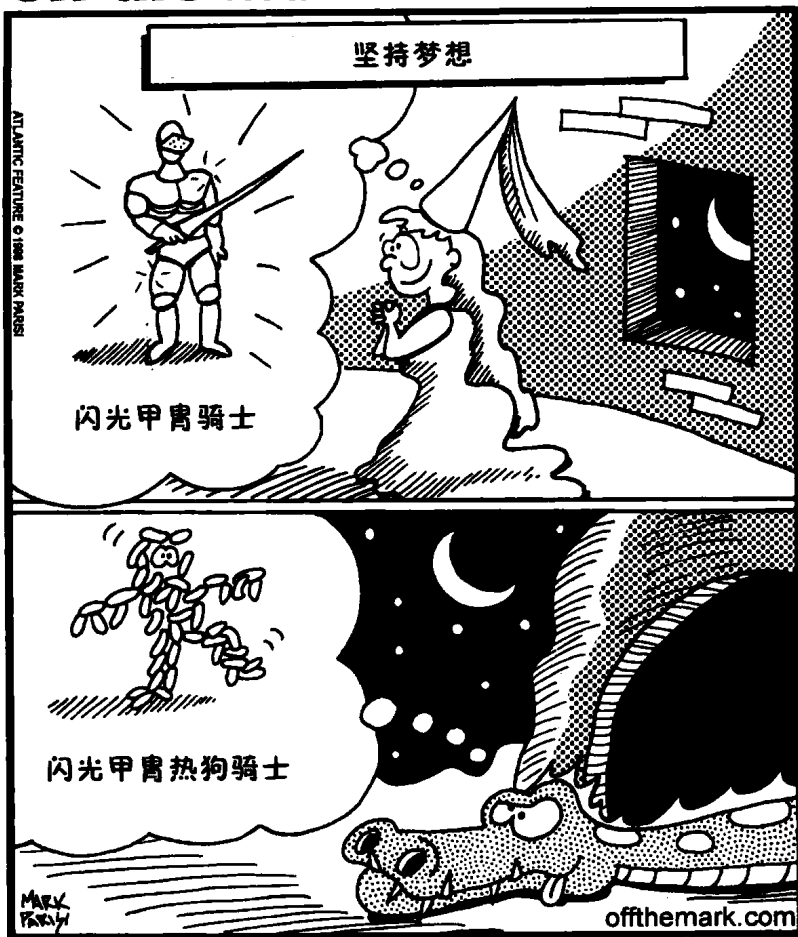
最后的话 / 304

第1要素

如何才能有成效

你生活中需要的所有契机,都在你的想象之中。想象就是你心灵的作坊,它能够将心灵的能量化为成就与财富。

拿破仑·希尔





人生第1课
让你的激情指引方向

我们不知道自己是谁,除非我们
明白自己能做什么。

玛莎·格莱姆斯



一心一意减肥

只要相信自己，便可一往无前。

——艾米莉·盖伊

“哇！”一位朋友4个月後一见到我就这么说，“你长胖了……减肥就别想了，再说你又绝经了。”

我退缩了。每年冬天我都会增加几磅体重，但今年胖得更厉害。我对自己的外形很不满意，担心被她言中。于是，我下定决心，只要有可能，就一定要找回“正常的”自我。

几十年如一日，我看着家人和朋友都在拼命减肥，体重忽上忽下，就像悠悠球，所以我也不准备节食了。我不知道该做什么好，直到后来听了亚伯拉罕－希克斯的讲座磁带。亚伯拉罕说：“你只要觉得自己胖，吸引力就会大打折扣。你所要做的就是‘一心一意减肥’。”

哇！我心想，这个想法真棒。是啊，我不就是觉得自己胖吗？于是我当场郑重决定自己需要什么样的吸引力。我决定三个月后让自己拥有适当的体重和良好的体形。现在我要去除所有多余的体重，一心一意减肥。

每顿饭之前，每次练瑜伽之前，我都会重复这个目标。我

不断地**感觉**自己苗条,走路时显得苗条,站立时想着苗条,连穿衣服都特别讲究,想让自己**感觉**自己的美丽。我要**感觉**怎么样才会达成自己心目中的适当体重和良好体形。

早上5点30分起床后,我会在中央公园里散步两英里半。每天我都会多走点路,享受玉兰花、苹果和樱桃树的香味。我对鲜艳的色彩和浓烈的香味、叽叽喳喳的鸟鸣和投射在湖面与堤坝上瞬息变化的光线乐此不疲,这样的声光水影预示着孕育万物的春天即将来临。我在这儿**感觉**它的丰饶,我犹如置身莫奈的油画,对喷涌而出的绿色和蓝色,对结着寒霜的粉色,对水乳交融却又泾渭分明的紫色和黄色,以及无穷变幻的光影赞叹不已。我感觉充满快乐,周身洋溢着生机和爱意。

我沉湎于无拘无束、快乐的孩提时代——倾听孩子们的欢笑、观看他们专注于眼前的事情,和他们一起专心致志。在经历这些阶段的时候,我**觉得**自己专心、充实、快乐。我**感觉**好极了。我正在“一心一意减肥”。我的恐惧消退,担心自己变胖的**想法**也不复存在。

我的身体和饮食习惯都有了细微的变化。我虽然吃得健康,但仍然可以享受葡萄酒和冰激凌这些美食给予我的乐趣,尽管我吃得很少,但每一口都会细细品尝。“二战”时,英国牧师向公众谈论配给制时提出了一条建议:“面包上黄油涂得薄一点,吃的时候用舌头搅动黄油,这样会更有滋味。”我常拿这个建议开玩笑。啊哈!无论吃什么,这样做都很有效。当然,每顿饭前后,我都会告诫自己:我正在“一心一意减肥”。

我想使练习更有趣味,就给自己设了一个起床后的10分钟例行程序:利用健身球锻炼腹部,并随着舞曲有节奏地运动。

这样做很有意思,我对自己和自己的身材有了越来越好的感觉。现在我苗条多了、匀称多了、健康多了——**感觉**好极了。锻炼让我觉得活力充沛!

一件在几个月前我还穿不上身的衣服,现在穿起来却宽松多了,我穿上它简直容光焕发。有个法国帅哥竟然公然向我献殷勤,他说我很漂亮,我听后真是受用极了。

哦,是啊,还要做得更好!要更上一层楼!现在我不仅仅是在“一心一意减肥”,我还要追求更大的成功和更多的财富,我的新朋友和导师都会帮助我前进。起先减肥只是个有趣的实验,如今却变成了一种生活方式,一种通往欢乐和自爱的途径,因为我正在让自己活得更好,正在有意识地开创向往的生活。“一心一意减肥”为“一心一意关爱”打开了一扇门。

帕特里夏·丹尼尔斯

人生第1课：让你的激情指引方向

花一点时间去思考一下自己是个怎样的人,以及希望成为什么样的人。从今天起一年后,再次审视自己。如果你能拥有自己想要的东西,而且在努力之下能够得到,那么这会是什么?你最想让自己得到的是什么?当你回顾自己生活中的这段经历时,你想记住什么?你希望拥有怎样的体验,取得怎样的成就?

首先买一本日记本或笔记本,最好是那种使你赏心悦目的漂亮本子。它就是你的“成功日记”,读完本书的每篇故事,做完练习后,你就会用到它。

