

觉醒课程

实践吸引力法则的四堂奇迹课

[美] 乔·维泰利 著 杜宇 译

《秘密》主创人
乔·维泰利力作
朗达·拜恩
推荐



THE AWAKENING
COURSE

南方出版社



THE AWAKENING
COURSE

觉醒课程

实践吸引力法则的四堂奇迹课

[美] 乔·维泰利 著 杜宇 译

南方出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

觉醒课程 / (美) 维泰利著; 杜宇译. — 海口:
南方出版社, 2013.9

书名原文: The Awakening Course : The Secret To
Solving All Problems

ISBN 978-7-5501-1641-2

I. ①觉… II. ①维… ②杜… III. ①成功心理—通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第209781号

版权合同登记号: 30-2012-023

Copyright © 2011 by hypnotic Marketing, Inc. All rights reserved.
Published by John Wiley & Sons, Inc., Hoboken, New Jersey.

Published simultaneously in Canada.

“All Rights Reserved. This translation published under license.”

书 名: 觉醒课程
责任编辑: 师建华 代鹤明
出版发行: 南方出版社
地 址: 海南省海口市和平大道70号
电 话: (0898) 66160822
传 真: (0898) 66160830
经 销: 全国新华书店
印 刷: 北京京科印刷有限公司
开 本: 700毫米×1000毫米 1/16
字 数: 160千字
印 张: 15
版 次: 2013年10月第1版第1次印刷
书 号: ISBN 978-7-5501-1641-2
定 价: 36.00元

简介

在《零极限》一书当中，我曾向大家介绍了觉醒的三个阶段。那时，我还不知道，觉醒存在第四个阶段。我已经历过这个阶段。这正是伟大的爱因斯坦和无数精神导师时常提起并努力追求的卓越阶段。这个阶段十分真实，它源自你所经历的一切，但又超越了这一切。

这本书超越我之前的所有作品，它超越了电影和书《秘密》(*The Secret*)，超越了《引爆吸引力》(*The Attractor Factor*)，甚至超越了《零极限》(*Zero Limits*)。当然，我的超越建立在这些书籍的基础之上，正是这些书籍构成了我觉醒的前几个阶段。只不过，我当时未曾经历第四阶段，自然写不出这样的作品，直到现在才付诸笔端。

2009年，我录制了一档名为《觉醒课程》(*The Awakening Course*)的节目，但不知道是否有人需要它，更不指望有谁能听懂了。然而，令我感到惊奇和欣慰的是，听众朋友们竟如此喜欢这档节目，使我不得不转播了许多次。来自世界各地的人都在聆听这档节目，并努力“觉醒”到更高的层次。在生活中遇到困难的人从这档节目中悟出了解决问题的奥秘。

由于节目得到了大家的肯定，我决定将它改编成书籍，于是就有了你手中拿着的这本书。希望这本书让你在烦恼中得以解脱，引领你走向你所追求的幸福——自我觉醒的幸福。

致 谢

感谢苏珊娜·彭斯，作为我的宣传人和执行主管，是她帮我把同名广播节目脚本改编成了一本书。要感谢的人有很多，我将最深的谢意献给我的人生伴侣尼丽莎，她承担起照顾孩子的工作，才使我有足够的精力著书。朋友们给予我无私的帮助，在这里，我要感谢帕特·奥布莱恩、克雷格·沛林、比尔·希布勒尔、瑞克·巴勒特和玛丽·巴勒特夫妇、布拉德·马库斯和维多利亚·比力·沙佛。我还要感谢皮特·温克和特蕾莎·普什卡，在他们的带动下，这个课题才得以开展。一些伟大的老师对我影响颇深，他们包括：艾克老师、凯瑟琳·庞德、约瑟夫·墨菲、爱德威·盖恩斯、埃里克·巴特沃思、查尔斯·菲尔莫尔、伊丽莎白·汤、威廉·沃尔克·阿特金森、罗伯特·科利尔、内维尔·戈达德、弗农·霍华德、斯图尔特·怀尔德、特瑞·科尔·惠特克以及鲍伯·普罗克特。此外，还有很多精神导师曾经帮助过我，他们包括：罗杰尼希、布莱恩·凯蒂、大卫·霍金斯以及修·蓝博士。我还要感谢在约翰威立出版社工作的那些善良的人，特别是马特·霍尔特，感谢他对我的信任，也感谢他帮我出版了那么多本书。如果我不小心忘了感谢谁，就请原谅我吧。我对所有人心存感激，也包括你们，我亲爱的读者。没有你们，这本书根本就没有意义。希望你们享受阅读的过程，好好生活，健康长寿，向着觉醒出发！

简介

致谢

第一章 该期待什么 1

这也一定会过去 4

另一条路 4

归根结底，只是个故事 6

深入来看，一切都是好的 8

不再苦于奋斗——成功可以有捷径 10

被隐瞒的秘密 11

保证你会成功 12

恐惧只有在你的配合下才能阻止你 13

战胜恐惧 13

列出你的恐惧清单 14

发掘恐惧，收获宝藏 15

钱不是坏东西 17

为世界贡献一个快乐、健康、富足的人 18

精神营销 18

爱才是本质 19

实际收益 19

快乐是万能的钥匙 20

觉醒的四阶段 21

无穷的可能 21

冥思 22

第二章 觉醒一段：受害者心态 25

豁然开朗前的迷茫 27

认清受害者思维的定式 28

第一阶段：一切都和受害者心态有关 29

只有弱者才会怪罪和抱怨他人 29

挣脱受害者心态的七要点 31

人人如此 33

重拾自由 34

无关过去 35

新的力量感 36

受害者也有选择余地 36

不必等到以后 37

让自己停止抱怨 38

不舒服是正常的 40

改换你的语言 40

苦痛亦可为友 41

有梦就去追 41

只做对的 43

相信自己 44

列出你的长处 44

总能发现积极因素 45

第三章 觉醒二段：获得自主 47

从庸人到奇才 49

吸引力法则 50

吸引力引爆程序：五步创造任何你想要的

东西 51

你是力量之源 54

实践 54

扩展你的思维 57

打破不可治愈的咒语 57

不可能是不可能的 58

门户如何清理？ 59

重视感恩 59

柯克的故事 61

百万财富的线索 61

成为一名信念侦探 62

质疑一切 64

『这真的对吗？』 65

你感恩什么？ 66

真正重要的感觉 67

用感激吸引感激 67

冥思：为生命增加高度 69

第四章 觉醒三段：放下自我 71

不可思议的『荷欧波诺波诺』（Ho'oponopono）

故事 73

我们的控制力并没有想象中那么强 77

放下自我 78

神奇四句 78

自我意图还是神的意图？ 79

潜意识仓库 80

新式自我对话 82

你在问题『之中』 82

向神圣创造者坦承 83

不是你的错，但是…… 84

每个阶段都会改变你的见解和行为方式 84

你无法控制一切 85

跟着激情走 86

『请执行您的意志，而非我的』 87

巴纳姆知道原因 87

你无法知晓一切 88

实用之道 89

相信它定会奏效 89

事实胜于雄辩 90

不再忧虑 92

列出你的担忧 92

第五章 觉醒四段：走向觉醒 101

旁观者 104

神的现形 104

白板一块 106

开悟时刻 106

吾日三省吾身 107

一生一行思 108

『冥思不是你想象』 109

觉醒的三种方法 110

超脱敞开丰富之门 115

不在当下的暗号 116

白日梦就像辅助轮 117

助你跨越四个阶段的方法 118

第六章 觉醒的百万富翁 121

乔的简介 123

什么是觉醒的百万富翁？ 124

乔的故事：从露宿街头到觉醒的百万富翁 124

冰冻三尺，非一日之寒 125

走出恐惧的柜子 126

从受害者心态中觉醒 127

责任感是自主之母 129

思维转变始于信念的飞跃 130

设定一项意图 131

将直觉的启示付诸行动，然后放下 131

即使没有准备好也要相信自己能行
什么是意图？ 133 133

身体与思维的统一战线 134

宇宙会响应你发出的明确信号 135

找出关于钱的限制性观念 135

清除限制或者反向观念 136

信念不是事实 137

稀缺是受害者的观念 138

深入质询你的观念 139

作出新的选择 139

变革观念，改变现实 140

吸引力法则仅仅是个开始 141

两部分：你的以及造物主的 142

造物主钟爱速度 142

秘诀就是即刻行动 143

你若不行动，别人就会 143

早起的鸟儿赚大钱 144

觉醒的百万富翁会提着灵感奔跑 145

光有吸引力法则还不够 146

机会无处不在 147

你的财富藏在你的恐惧之后 147

将《引爆吸引力》五步骤应用于财富方面 149

教练的力量 150

重要的是对金钱持欢迎态度 151

给予打开接受之门 152

给予和观念有关 152

觉醒的百万富翁在感恩中行走 153

觉醒的百万富翁还是亿万富翁？ 153

精神还是物质？ 154

觉醒的百万富翁从不拒绝成长 155

人生能有几回搏 156

第七章 觉醒的人际关系 159

觉醒的人际关系是爱 161

真正的朋友 162

人际关系是面镜子 163

共同受益 163

持久、亲密的人际关系的关键 164

无情的诚实——不留秘密 164

共同协作——自我与灵魂 165

自我是你的朋友 166

孩童引导我们前进 167

我们可以帮助他们变得有意识 167

专注于你对孩子的期待 168

恐惧仅仅意味着你以前没有做过 169

走出过去的不安 170

走入轻松的心态 171

你不必非得独自承受 172

超越忙碌 172

从来都与另一个人无关 173

改变自己就是改变世界 175

集体意识创造一切 175

如果发生在你的经历中，它就是你的 176

『是谁的能量？』 177

没有什么可怕的 178

上帝是否存在？ 179

这是所能发生的最好的事情吗？ 180

即使到了山顶，也不能停止前进 182

真诚是一把钥匙 183

否认不能带你到任何地方，除了不毛之地 184

平衡是戒瘾的关键 186

最伟大的飞跃：在需要时，寻求帮助 186

问责大有益处 187

知与行的区别 188

不是工作 189

分享其中乐趣 190

被拒绝说明什么？ 190

最终目标是无条件的爱 191

宽恕所有事，宽恕所有人——包括你自己 192

列一张宽恕名单 193

彻底宽恕 193

请求神圣创造者帮你完成宽恕 194

第八章 额外奖励章 你想要什么？ 195

奇迹可以即刻降临 198

造物主会打破你周围的原有安排 198

造物主一直都在倾听并回应你的每一个祈求——

从无例外 199

不责备，只担责 200

我们生活在观念驱动的世界：改变观念，改变

生活 201

觉醒第一阶段始于受害者心态 202

第二阶段：从受害者心态到获得自主 203

第三阶段：从获得自主到放下自我 203

随着我们进步，新的门会打开 204

你的现实你创造 205

与你相连的是一个更为强大的力量 206

我们都是相互联系的——我们是一体的 206

『对不起；请原谅；谢谢你』 207

『我爱你』 207

在神圣创造者的帮助下，一切都可以被清除 208

先要快乐 208

你的重心：快乐就在此时此地 208

奇迹就在此刻发生 209

若造物主拨打你的电话，一定要接 210

嘘……神圣创造者正在说话 210

让神圣创造者通过你来发言 211

让神圣创造者驾驶——它将带你到比梦想更远的地方 212

你可以相信灵机一动 212

上帝希望你富足 213

宇宙的秘密比你想象的还要简单 214

你的应得水平与你的银行存款相适应 215

寻求帮助：请求，才会收到 216

你可以改变你的观念：只管下定决心 217

钱花得越多，就来得越多 217

你所需要的一切就在当下 218

第九章 特别奖励报告零极限问答录

觉醒
课程

第一章 该期待什么

要勇于追求值得一搏的东西。

——拉丁格言 16世纪

如果永不会输，你会想去尝试什么？如果能保证无条件地成功，你会想要成为什么样的人？如果绝对不加限制，你会想要拥有什么，又会去挑战些什么？

是时候去挑战一些值得一搏的东西了。欢迎来到《觉醒课程》。不管你已是我的观念的狂热追随者，还是刚刚接触我的个人发展训练课程，都恭喜你，因为你所迈出的这一小步，已为你的人生开启了通向无限可能的大门。

你此刻的处境可能非常艰难，我曾经也是如此。我有亲戚也仍然身处困境之中，我正尽我所能，以我过去二三十年间历尽艰辛而得来的智慧来帮助他们。流落街头的时候，我就去图书馆看书。其中，克劳德·布里斯托的《信念的魔力》对我的人生影响极大。我还读过《思考致富》之类的其他书。感谢上帝赐予我图书馆，富足和智慧就藏于

其中。后来在休斯敦当我开车闲逛时，常会听一些有声节目，节目内容和我在图书馆借的那些书里讲的差不多。休斯敦是我曾居住的地方，是很多事情发生的地方，也是我许多的首次转变发生的地方。这些节目成了我的“车轮上的大学”，我倾听着，成长着，并向自己提出质问。

这也一定会过去

你应该知道，你此刻的处境是暂时的，它只发生在当前现实中。这种暂时的处境终将改变，你的当前现实也终将改变，当你开始觉醒，当你经历了觉醒的各个不同阶段，你将把那些痛苦与挣扎抛在身后。大多数的痛苦和挣扎都是源于人们所落入的觉醒的第一阶段，我们都会经历。然而大多数人永远地停留在了这个阶段，他们陷于其中，直到死去。

另一条路

大多数人需要像这本书一样的东西来唤醒他们，来教会他们——人生还有另一种活法。我知道你可能正想着那些该付的账单，我知道你可能正在想：“下个月房租我该怎么付？”我知道你可能正在为自己或者至爱的健康问题而忧虑。但是还有另外一条路。所有这些问题都存在另外一种解决之道。幸运的是，我将在《觉醒课程》中手把手地全部传授给你。也许你会对我露宿街头的那段经历感到好奇，我还从未真正深入地谈起过它呢。事实上，我甚至很长一段时间内都不愿承

认那段经历的存在，尽管，它确实确实发生过，我确实确实是在1976年、1977年、1978年左右，在达拉斯的街头生活过。长久以来，我曾不断试图把它从记忆中抹去。长久以来，我一直故意当它从未发生过。但随着生活的继续，人们问起我的过去，我也开始谈起它。我发现，这段经历虽然对我而言不甚舒服，但对他们而言却很有启发意义。所以下面我将花点儿时间来谈谈它。

那时我们国家在一些国家、阿拉斯加和其他类似的地方修建输油气管道，我把自己辛苦攒下的钱全都交给了一个公司，他们承诺帮我制作简历，投寄求职信，为我找一份海外的工作。我几乎付出了一切积蓄，身上只剩些吃饭的零钱，支撑着我找到工作前的日子。但那公司经营不善，破产了。当我去找公司的老板时，他已经自杀，我的钱打了水漂。来达拉斯时，我什么都没带，所有的钱都花光了。我没有工作，没有汽车，谁也不认识。我曾住在一间破旧公寓（虽然位于犯罪高发区），但当我最终身无分文时，只能在邮局的台阶上过夜。如果你看过威尔·史密斯的电影《当幸福来敲门》——电影里那个善良而勤奋的人，因为一些过失，很快就沦落到只能在教堂、洗手间和车站过夜——我当时就是那么凄惨。我还记得，之所以在邮局台阶上过夜是因为当时我有一个邮箱，我一直期待着自己写的东西能够为我换来一张支票。

我现在已记不清当时所发生的一切，因为在心灵上，那是非常黑暗、非常痛苦的一段记忆。最后，不知怎么也不知以何种方式，我终于成功地离开达拉斯，来到休斯敦。向上帝起誓，我现在不记得当时是怎么做到的。我可能是搭了便车，也可能挤上了一辆长途客车……我真

的不记得了，但离开达拉斯后，那种无家可归的痛楚至少跟随了我十年。虽一直都不情愿，但因为某些原因，我不得不回去几次，这时就会发生一些不好的事情。

我记得一次开车，在高速公路上刚过达拉斯的地界，就被警察叫停，开了一张罚单。伴随着这样的负面事件，我的思维模式仿佛已经被固定在那段时间和那个地方。我不得不对自己进行大量的精神清洗，使自己变得更加清醒。我做到了，现在这已经不是个问题了。我可以返回达拉斯而不再发生任何差错。我也可以像现在与你聊天一样说起它。

归根结底，只是个故事

然而正是这种经历，让我在许多方面变得更加强大；在许多方面，它也赠予我一个激励过数千人的故事。也许此刻，它就正在激励着你。我不会去想再重来一次，但我心怀感激，因为我已经历过并幸存下来。那是一段非常可怕的时期，但是，却是我人生的一部分，我的历史和过去的一部分。

在我参演的电影《秘密》中，有一个场景，所有的老师都被问到他们的生活曾是怎样的：其中一人曾混迹街头匪帮；我扮演的那人曾无家可归；另一个人有着不同的倒霉故事；下一个人也有自己的传奇。接着镜头切换到杰克·坎菲尔德——这个世界上我最喜欢的人之一，他说：“就这些？这又怎样？我们都有这样的或那样的故事。你有你的故事，我有我的故事。”我的故事的其中一章是：在某个时点，我确曾无家可归，但我也超越了它。