

想真正实现你的梦想，

设定最终结果，

启程，

其他一切交给宇宙。

宇宙是逆向工作的，

它会从终点自动生成导航图，

引你走上梦想成真之路。

人生导航图

梦想成真没有那么难

[美] 迈克·杜利 / 著 徐嘉 / 译

《与神对话》作者尼尔·沃尔什 大力推荐
超级畅销书《秘密》导师之一、运用“吸引力法则”逾30年的专家

迈克·杜利最新力作

Manifesting
Change
Couldn't Be Easier



中信出版社·CHINACITIC PRESS

想真正实现你的梦想，

设定最终结果，

启程，

其他一切交给宇宙。

宇宙是逆向工作的，

它会从终点自动生成导航图，

引你走上梦想成真之路

人生导航图

梦想成真没有那么难

[美] 迈克·杜利 / 著 徐嘉 / 译



图书在版编目 (CIP) 数据

人生导航图: 梦想成真没有那么难 / (美) 杜利著; 徐嘉译. —北京: 中信出版社, 2013.1

ISBN 978-7-5086-3703-7

I. ①人… II. ①杜… ②徐… 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 (2012) 第 280386 号

Manifesting Change: It Couldn't be Easier by Mike Dooley

Copyright © 2010 by Mike Dooley

Simplified Chinese translation copyright © 2012 by China CITIC Press

Published by arrangement with Atria Books/Beyond Words, a division of Simon & Schuster Inc., through Bardon-Chinese Media Agency

ALL RIGHTS RESERVED

本书仅限中国大陆发行销售

人生导航图——梦想成真没有那么难

著 者: [美] 迈克·杜利

译 者: 徐 嘉

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

(北京市朝阳区惠新东街甲 4 号富盛大厦 2 座 邮编 100029)

(CITIC Publishing Group)

承 印 者: 北京通州皇家印刷厂

开 本: 880mm×1230mm 1/32

印 张: 7.75 字 数: 137千字

版 次: 2013 年 1 月第 1 版

印 次: 2013 年 1 月第 1 次印刷

京权图字: 01-2012-6237

广告经营许可证: 京朝工商广字第 8087 号

书 号: ISBN 978-7-5086-3703-7/F · 2775

定 价: 32.00 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。

服务热线: 010-84849555 服务传真: 010-84849000

投稿邮箱: author@citicpub.com

献给阿曼达



Manifesting Change
It Couldn't Be Easier

序 言

这是多棒的一段旅程啊！如果以前憧憬自己成了一名作家、演说家或者教师，我要么会觉得自己异想天开，要么会觉得自己遭遇了梦魇，而“梦魇”这个词用来形容当众演讲真是再合适不过了。然而，起初对生命真相的一段探究却最终引领我走上了这三种职业的道路。一直以来，我都在探求生命的原理与规律。而这种苦苦追寻在我上大一的时候达到了顶峰，我从祈祷班转到了冥想班，又转到了《圣经》研究班。我的脑海里充满了关于为什么我们来到这个世上、为什么我们会死，以及我们的生命能做些什么等无数的问题。

这份狂热的探求获得了回馈，原因就在于我们正在寻找的一切也在寻找着我们。于是，事情就那样发生了。我的母亲“很巧合地”在几个月的时间里先后寄给我几本书，每本书上还贴着精致的小便笺，上面写着：“这本书你必须得读！”我讨厌看书，这也许是因为我阅读速度太慢（根据我的大脑运转速度，经非专业鉴定，



我患有成人注意力缺陷障碍)，而我的母亲一辈子都嗜书如命，一周读的书比我十年读的书还多。虽然如此，我还是很听话地按照她的要求一本一本读了下来，而正是这些书将我头脑中所有的问号变成了兴奋的感叹号。

第一本书是荷西·西瓦的《心灵动力——西瓦心灵术》(*The Silva Mind Control Method*)。顺便提一下，这本书讲的主要是你要控制自己的想法，而不是控制别人的想法。读完第一章的时候，我就觉得激动不已。书中的内容一次又一次地让我有那种拍打脑门、恍然大悟的感觉。我心里反复地想着：“我知道！我知道！这些我全都知道啊！”我知道我们有着难以想象的强大力量；我知道我们的想法就是开启力量大门的钥匙；我知道这个世界会将无限的可能送给那些从史前睡梦中醒来，不再相信时间、空间和物质是根本现实的人。

大约一周过去了，还没等我读到第二章的时候（我说过我读得很慢），母亲就寄来了第二本书，美国女诗人珍·罗伯兹的《赛斯书》(*Seth Speaks*)，一本将改变我一生的书。我紧赶慢赶，花了一学期的时间把它从头到尾读了一遍，完全为其中的内容所倾倒。这本书不仅帮助我把对我来说有关生活、梦想和幸福等最重要的事情联系了起来，而且还更进一步，客观简洁地讲述了有关现实本质及其各方面的一些要点与概念，这些对于那时的我来说是完全超乎想象的。

到三年后大学毕业，我读完了当时已出版的赛斯系列所有的书。这不仅创造了我自己最快的阅读纪录，而且也终结了我作为年轻人（有时候很痛苦）的探求。随之而来的是伟大的一跃，这是所

有想要在生活中拥有力量、奇迹和意义的人必须迈出的一步，那就是将多年以来积累的智慧运用到自己对梦想和幸福的追求中。实际上，这就意味着要将理论付诸实践，真正行动起来。就这样，我继续着自己平淡无奇、一如既往但更富启示性的生活。

我经历的第一次对自我的考验，就是在佛罗里达州坦帕市的普华永道工作时成功地熬过了一段非常不顺的开始。由于工作能力不够，我几乎要被辞退。而就在这个时候，我参加了一个非常棒的视觉化培训班，避免了失去工作的灾难，还“意外地”获得了国际税务部的一个职位，使我有机会周游世界。然而，在环游世界6年之后，我觉得眼前的状况还不能满足自己，于是我辞去了当时在马萨诸塞州波士顿市的工作。在之后几个月的时间里，我同做平面设计的哥哥和我们的母亲创立了属于我们自己的公司，开始销售印画T恤。T恤上最初印的是哥哥的一些美术作品，后来印的是我写的一些东西。一晃10年过去了，10年间我们卖了100多万件T恤。但是后来因为销售量开始大幅下滑，我们决定见好就收，于是把剩下的存货清仓处理掉，之后做各自想做的事去了。这是我人生当中让我既害怕又兴奋的一段时间，在这本书里我会细细道来。

就在这个人生的十字路口，就在我只是想继续有个类似企业家的副业时，我突然灵光一闪——我可以把我的商业知识和这些年来我对生活的见解结合起来，而且这些见解经过了时间检验并得到了众人的认可。老实说，我们总得找个方法养家糊口。于是，作为老



师中的新秀，企业家中的老手，我确定了自己的努力方向：要创造利润，而不是进行募捐或是爱心奉献。当我们奉献的东西有关精神或灵感的时候，这种奉献通常是无偿的，但是我发现采用商业经营模式对顾客和我来说应该会产生双赢的效果。为了避免让你觉得我钻到钱眼儿里去了，我要说明的是，和许多其他的网上企业一样，我提供的大部分网上资源仍然是免费的，这其中就包括我写的广受欢迎的每日电邮——宇宙短笺（一些简短的提醒，让人们不要忽视生命的魔力和我们的力量）。

如今我的生活就仿佛置身童话世界，我的那些世界巡回演说、异域冒险和奢华旅行可以拍进《富人与名人的生活方式》节目里。我的朋友遍及全球，我有一本登上《纽约时报》排行榜的畅销书，有自己的慈善基金。我身体健康，生活中满满的都是爱意。的确，这是多棒的一段旅程啊——未来还有精彩的旅程在等着我！

现在，就看你的了。我能拥有的，你一样能够拥有。我能做到的，你也能做到。此时此刻，沉浸在梦想中的每一个人都拥有足够的力量。一旦你理解了这场“游戏”的本质，一旦你开始“玩”这个游戏，也许还是第一次，你就会发现，让改变发生真的是再简单不过的事情。

向你梦想中的生活进发吧。

迈克

2010年11月16日



Manifesting Change
It Couldn't Be Easier

前言

本书浓缩了时至今日我对天地万物发展规律的最深领悟。穿过你所了解的时空帷帐，我要带你到幕后走走，让你明白你是怎么来到这个世界上的，你到底是谁，你又应如何即刻开启生命的重大改变。与此同时，你会了解客观的形而上学法则，知道它们怎样造就出了各种物质表象。通过其中最重要的两条法则，你便可以触动生命的魔力机关，将自己置身于一个大爱无边、赋予你无穷力量的宇宙之中，让你所有的心仪之物都快快到来。

是的，你没看错，你手上的这本书讲的就是形而上学。你心里可能会“啊”的一声。但是我要说，过去被列为“玄秘类”的形而上学书籍终于，也实至名归地成为主流。之所以说“实至名归”，是因为形而上学的含义中从来都没有玄得让人毛骨悚然的意味。《牛津美语大词典》对形而上学的定义为：哲学分支，研究事物最基本的原理，包括存在、感知、物质、原因、同一性、时间和空间等



抽象概念。从本质上讲，形而上学关乎现实的本质，是对奠定其他科学的基本原理的一种研究。

换句话说，人类创造的每种宗教都是一种形而上学。而且，任何曾经思考过生命意义的人，至少在他们思考的那一刻，都可以称得上是形而上学的。如果一开始听到形而上学的时候你还心存疑虑，我希望这么一说能让你宽宽心。为了能真正给人启发，我来解释一下我所说的宇宙指的是什么。

最简单地说，宇宙实际上指的就是神。但就我所知，我所说的神和东西方宗教中的神几乎没有什么相似之处，所以我不想用“神”这样的词，因为它在读者的脑海中已经有了一个预设的含义。我认为神、宇宙或神圣智慧都是一回事，一切存在的事物和一切不存在的事物都是神。在这个世界及其以外的领域和维度，没有什么事物不是神（无论有无生命、有无实体、有无能量、有无思想）。如果说真有什么东西不是神，它来自何处，又由什么构成呢？所以我想，包括你、我，每一个人都是真正纯粹的神。当然，神的含义宽广无限，远不只我们所意识到的自己那样渺小，但这并不能否定我们作为纯粹神的身份，正如汪洋里的一滴水也依然是纯粹的汪洋一样。我们在神创造的梦境中获得生命的神性，成为一种能思考、会选择、有自由意志的存在，而这个梦境同样由我们亲手创造。此时此刻，不论时空，我们都是神的眼耳。所以，我用的“宇宙”一词可以看作对更伟大的我们的一种比喻，它喻指尚未被发现的真实的自我。



当然，尽管如此，我们还是要提出这样一个问题：我们为什么要来到这个世上？答案就是：因为我们是这样选择的，因为这个世界很美，因为这里充满爱意，因为我们能确保自身的完整、安全以及最终与更伟大自我的幸福重聚，因为我们将踏上学习、成长、探索、发现、分享、冒险的旅程——所有这些都将丰富神的内涵。

我认为，我们来到这里不是为了接受考验和审判，我们不是实验室的小白鼠。我们来到这里，是为了体验自己创造力的慷慨赠予和光辉荣耀，是为了畅游以其他方式无法尽享的情感海洋。人类文明薪火相传，虽说我们可以求得帮助，但如果某部分更伟大的自己能够为我们作出决定，帮我们开辟道路，替我们劳作生活，那么我们的整个生命旅程就会一路坦途。

我们生活的世界和善、宽容，它的普遍法则听命于我们对自己的思维、意图和期待所发出的指令。于是，我们的想法成为生活中的现实事件。要掌握这种力量别无他法，只有通过了解我们的能力和对自己的责任——排除外界干扰，从自身出发去了解。我们要毫不怀疑地坚信，一切都将无法避免地从生命之梦回归一方爱与接纳的土地，与头脑中的神合而为一。

于是，生命的意义就是活着，是存在，是自由。没有什么事是必须发生的，除了做自己，我们不必成为任何人。没有事情是我们理应做的，也没有人是需要被救赎的。然而，在这样的意义之中，人类显然快乐欢愉，爱好玩乐。但更为显而易见的是，我



们天生就有操纵事物的超能力，让我们可以随心所欲地塑造生活，改变人生。

这本书还介绍了我设计的一个矩阵，它绘制了整个现实全景，从中你可以作出选择，改变现实。通过使用这个矩阵来理顺自己想要的最终结果，你会看清自己应如何将成功的可能性最大化（甚至在某些情况下锁定成功）。你也会根据自己最初的选择，了解已经或未曾预见的附带结果、影响等。可以肯定地说，通过这个矩阵，我会分享一些你前所未闻的概念和想法，其中一些极富革命性意义，你甚至会觉得我在反驳一些公认的真理。但是读完这本书，我相信你会明白，这种“反驳”只是将这些观念延伸到了更深的层次。

在上一本书《梦想》^①中，我写到我们的信仰，把它比作太阳镜，因为信仰一周7天、一天24小时地过滤着我们的生活经历。和太阳镜一样，你戴上这种蓝的、黄的或你喜欢的任何颜色的遮挡物，几个小时以后你便忘记了真实的世界究竟是什么样子。然而，消除信念从来不像摘掉太阳镜那么容易。也就是说，此时此刻，在读这本书的时候，你并不知道除了你眼中的世界，这个世界还可能是什么样子。

从灵性的角度看，我们完全没有察觉自己所继承的神性，以及生来就有的影响并塑造周围世界的能力，所以我敢冒昧地猜测，

① 《梦想》一书已由中信出版社2011年4月出版。——编者注

你所佩戴的太阳镜从心怀好意的监护人或父母那里代代传来，它的颜色之中必定包含了关于创造改变的一些信念，而这些信念听起来就好像在说：生活不易；机不可失，时不再来；早起的鸟儿有虫吃。

本书就是帮助你透过那副继承下来的太阳镜，看到生命崭新的可能性。在你改变生活时便可以发现这些可能性，而在你发现之后，你将最终明白生命的终极规律——生命中所谓的意外、巧合、偶然都是我们的想法、言语和行动的结果。不仅如此，你还会发现，自己已经成了实现改变的高手，而在过去你只会花更多的时间招架自己已经创造出的东西，却很少有心塑造崭新的生活元素。

最简单地讲，你的想法变成了生活中的现实，即“心想事成”。其实，你的想法过去变成了现实，未来依然如此。所以，通过改变你的想法，你的生活就会自然而然地发生变化。当然，言语和行动也同等重要，不过它们主要还是听从你的想法。

可想而知，“心想事成”这个概念涉及许多细节，例如其他的人以及他们的想法，使梦想和愿望变成现实的方法，以及你的一些其他想法——所有这些问题在接下来的几章都将得到充分的探讨。

实际上，如果只用简单的几句话概括一下我接下来与你分享的内容，那么大致是这样的：

你是一个古老的灵性存在，
不仅选择来到这世上，



而且还参与到了你足下这方舞台的架设之中。

在这里，一切皆有可能，

而你的想法实际上变成了生命中的现实事件。

于是，你作为一个被创造者，

置身于自己所创造的万物之中。

这真是再美妙不过了，

因为不管什么时候，

如果眼前的东西招你烦了，

你就可以马上改变它，而不会受制于

过去的阻碍或是早已抛到九霄云外的所谓“契约”。

实现改变没有什么法则可循。

在你的时空之中，

并没有什么不可告人的秘密，

没有考验，没有命运，没有判决，

也没有什么神秘力量在伊甸园中与你作对。

在这片我们暂时称为家园的天堂里，

实现改变再容易不过了，

你只需要界定自己想要的最终结果，

然后闲庭信步般采取行动，

朝着目标前进。

本书内容就像来自宇宙的每日短笺，它们会悄悄溜过你的防



御，在你的心田将种子播撒，开出启迪、行动和改变生命的花。它将帮助你了解自己究竟想要什么，为什么想要，又应当如何信心百倍地去得到。

你会逐渐明白，积极的想法要比消极的想法强大上万倍，你选择此生就是要走向成功。你会百分之百地相信自己的力量、价值，相信所有人都可以自由地获得冥冥之中的那种掌控力。

你不是孤独前行，你是有向导的。你有着难以想象的强大力量。你已经拥有了所需要的一切，去创造出你想要的一切。实际上，你可以轻装上阵，自此扬帆起航……

宇宙短笺

年轻人喜欢秘密、权利和礼仪，

成年人相信科学、数学和证据，

年长者更愿意关注内心。

而年轻人很可爱，不是吗？



Manifesting Change
It Couldn't Be Easier

目录

序 言 · VII

前 言 · XI

1 现实的本质 · 001

创造于你不费吹灰之力，你本身就是宇宙

2 不可思议的“心想事成” · 033

背后到底是什么促成了改变

3 设定目的地 · 061

改变第一步：搞清楚什么是你真正想要的，把结果作为起点

4 启动发动机 · 097

改变第二步：朝着梦想的大致方向前进



5 相信导航的指引 · 121

改变第三步：剩下的交给宇宙

6 认清真实的自己 · 159

不要让虚假的动力阻碍了自己的前进

7 理解逆境 · 185

如果一切都是完美的，为什么还会有坏事发生？

8 轮到你了 · 213

行动起来，让改变发生