

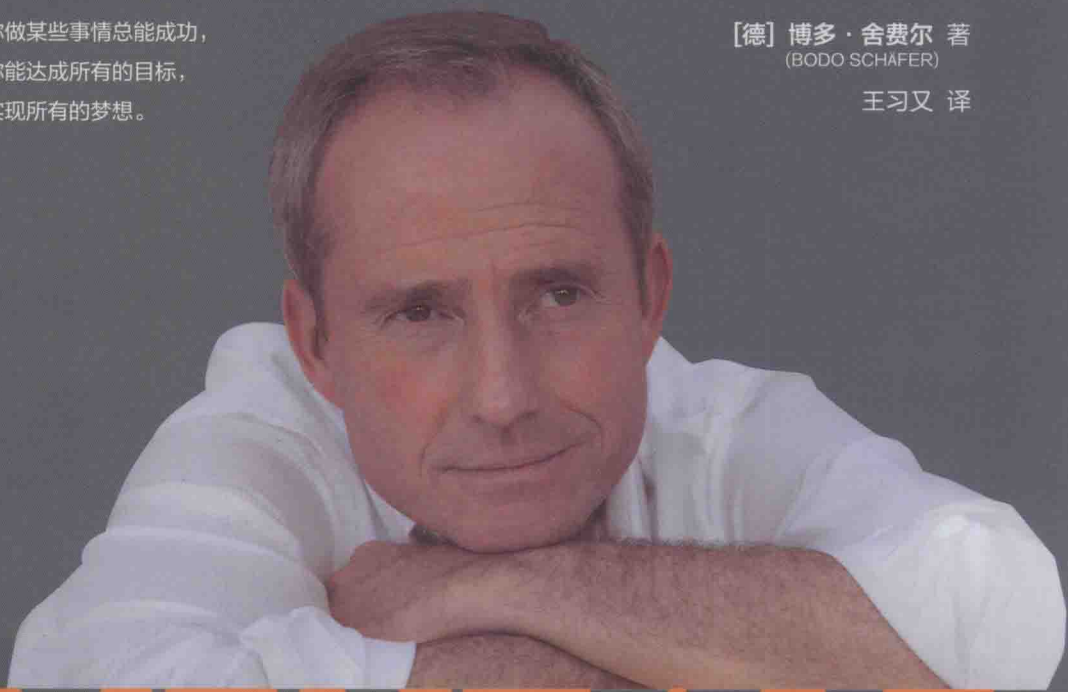
心智力

如何从破产者变成亿万富翁！

你做某些事情总能成功，
你能达成所有的目标，
实现所有的梦想。

[德] 博多·舍费尔 著
(BODO SCHÄFER)

王习又 译



MENTALE
ALCHEMIE

心智力

如何从破产者变成亿万富翁！

[德] 博多·舍费尔 著
(BODO SCHÄFER)

王习又 译



中国出版集团



现代出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

心智力 / (德) 博多·舍费尔著; 王习又译. —北京: 现代出版社, 2020.2

ISBN 978-7-5143-8312-6

I. ①心… II. ①博… ②王… 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 (2019) 第 270650 号

COPYRIGHT: THE RIGHTS COMPANY, The Netherlands

The simplified Chinese translation rights arranged through Rightol Media
(本书中文简体版权经由锐拓传媒取得Email: copyright@rightol.com)

心智力

作 者: (德) 博多·舍费尔

译 者: 王习又

责任编辑: 姚冬霞

出版发行: 现代出版社

通信地址: 北京市安定门外安华里 504 号

邮政编码: 100011

电 话: 010-64267325 64245264 (传真)

网 址: www.1980xd.com

电子邮箱: xiandai@vip.sina.com

印 刷: 三河市宏盛印务有限公司

字 数: 132 千字

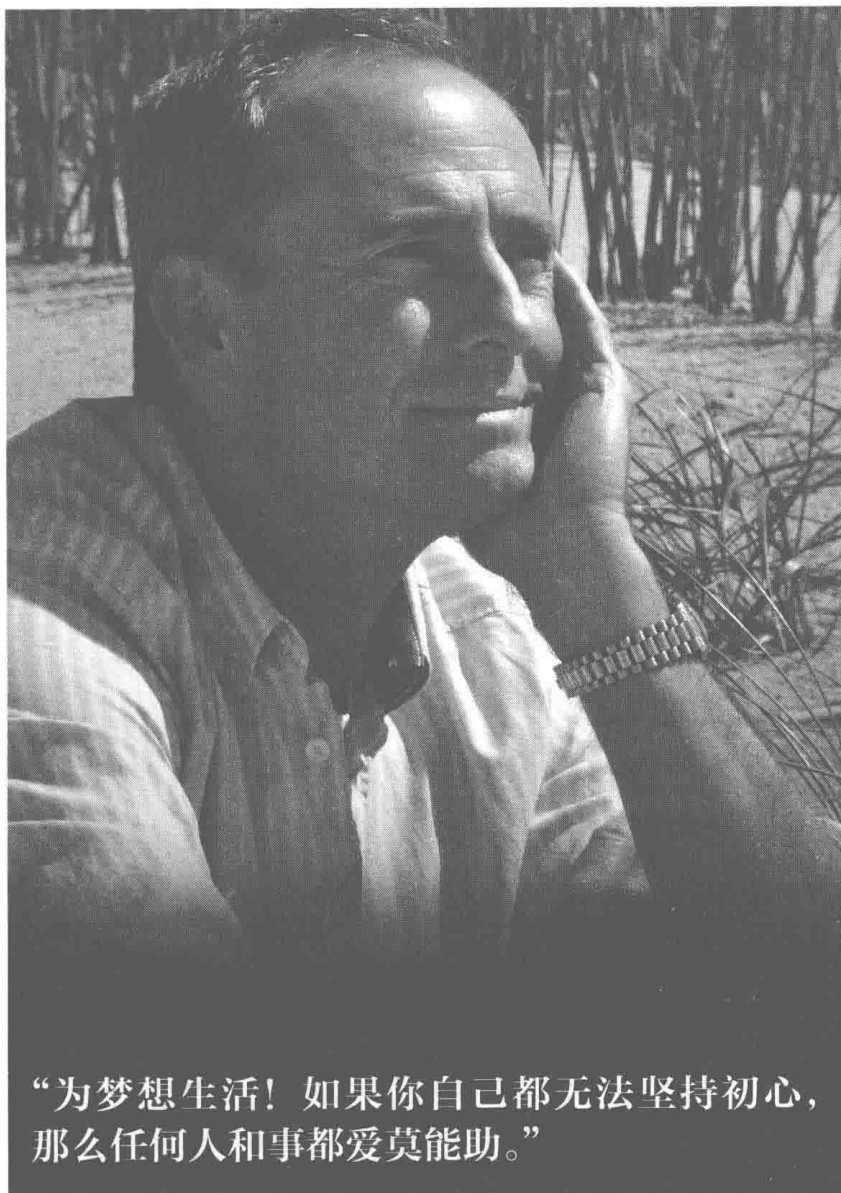
开 本: 710mm×1000mm 1/16 印 张: 12.5

版 次: 2020 年 2 月第 1 版 印 次: 2020 年 2 月第 1 次印刷

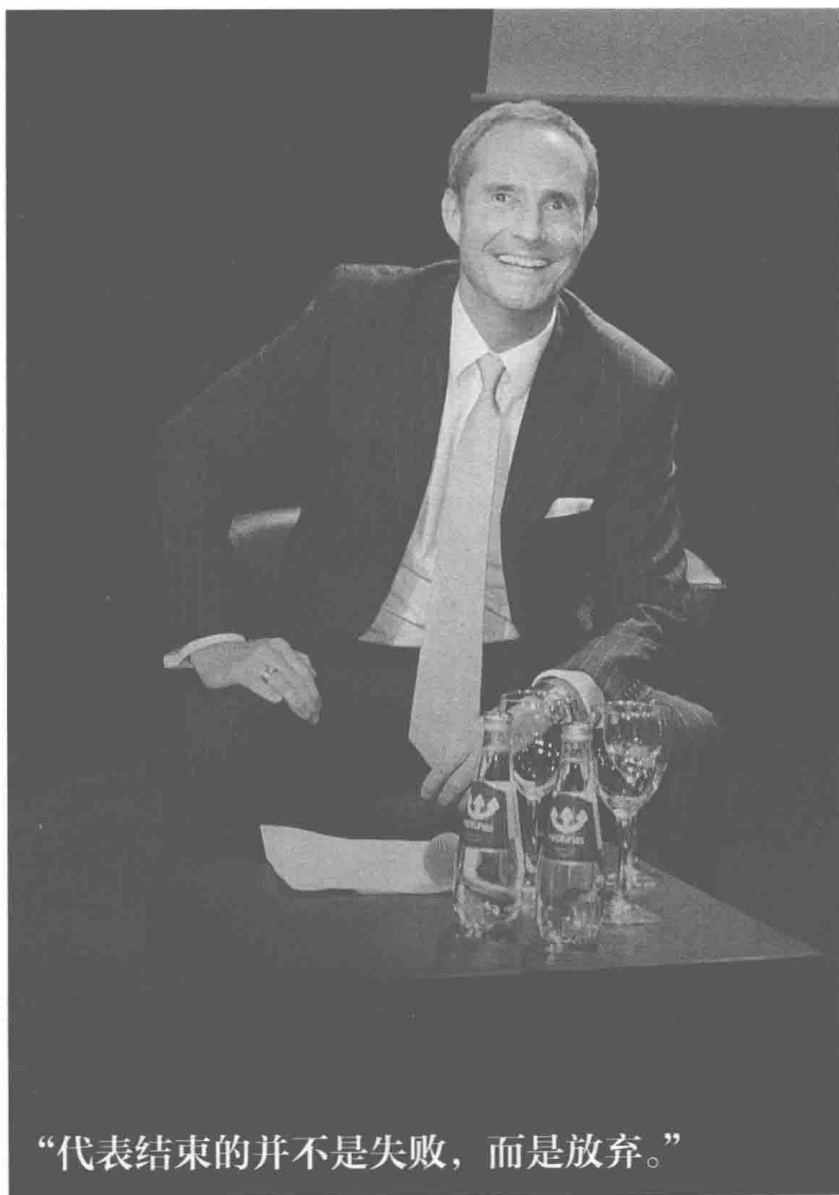
书 号: ISBN 978-7-5143-8312-6

定 价: 38.00 元

版权所有, 翻印必究; 未经许可, 不得转载



“为梦想生活！如果你自己都无法坚持初心，
那么任何人和事都爱莫能助。”



“代表结束的并不是失败，而是放弃。”

你想成为所向披靡的人吗

如此，你做某些事情总能成功，你能达成所有的目标，实现所有的梦想。

所向披靡意味着：没有什么能阻挡你。无惧问题，没有恐惧，不会倦怠，不存在障碍。你能点石成金。

不可能吗？请继续往下看。

我有阅读障碍症，曾经差点儿因此辍学。我因为遭遇太多的问题和恐惧而想放弃自我。我在 26 岁时，因破产而陷入绝望。

但是，我在 30 岁时，成了一名百万富翁，实现了财务自由。之后，我出版了 6 本《明镜周刊》最佳畅销书，其中有两本是全球畅销书。

我以前很怕在人前说话。小时候，有一次要在教堂诵诗——还没

开始，我便紧张得牙齿打架。教堂里所有人，都听见了麦克风里传出的我牙齿咯咯作响的声音。但是，2006年，我在莫斯科奥林匹克体育场，面对 35000 名观众，进行了一次成功的演讲。

我是如何办到的

答案就是：我学习了心智炼金术！

我学会了如何将自己面临的问题完全转化成金子。凭借着心智炼金术，我得以所向披靡。

人生有三大挑战，每个人都可能遇到

- 放弃的诱惑
- 忧虑和恐惧
- 问题

这三大挑战如同让人失败的绊脚石。或许，这也是让我们用来制造黄金亦即收获成功的基础材料。

这三大挑战能打败我们，同样能成就我们，单看我们是否掌握了心智炼金术。

心智炼金术让我们所向披靡，几乎所有卓越的人物都学过这一技能。

若想获得财务自由，过得快乐，就一起来学习心智炼金术！

我认识的那些优秀的人

教皇约翰·保罗二世（Papst Johannes Paul II）单独接见过我。他曾被袭击，受了重伤——他向我倾诉过内心的恐惧……

演员尚-克劳德·范·戴姆（Jean-Claude Van Damme）成功的道路非常艰辛。我和他谈起心智炼金术，他紧紧地抱着我，大声地说：“对，的确如此！”

我与超级商人、亿万富豪理查德·布兰森（Sir Richard Branson）一起举办过一次讲座，主题是“战胜恐惧和问题的力量”。

总统比尔·克林顿（Bill Clinton）、超级拳王弗拉基米尔·克里琴科（Wladimir Klitschko）、企业家罗伯特·清崎（Robert Kiyosaki）、德国前总理赫尔穆特·科尔（Helmut Kohl）、“足球皇帝”弗朗茨·贝肯鲍尔（Franz Beckenbauer）、励志作家安东尼·罗宾斯（Anthony Robbins）、励志大师杰克·坎菲尔德（Jack Canfield）、“世界杯金球奖”得主奥利弗·卡恩（Oliver Kahn）……我对他们都非常了解。

他们都遇到过这样或那样的问题，有过恐惧，也想过放弃，但这些都都没有阻挡他们前进的脚步。

你也可以所向披靡

我们所有人都会面临这三大挑战——放弃的诱惑、恐惧、问题。但我们可以学习把生活中的这些“卑材料”炼成发光的金子，以此来

释放我们自己真正的潜力。

借助心智炼金术，我们可以将压抑的念头转化成黄金般的机会。

心智炼金术是什么？它意味着，我们可以成就最好的自己。炼金术代表着蜕变——将生命提升到更高的生存层次。

我为什么给你带来这本书

无法表达对书中这些知识的感激之情，我现在拥有的生活已远远超越我的梦想。

我的老师和教练，将心智炼金术的知识传授给了我。现在，我要将这份礼物传递给你。

在此，我请求你继续将它传递下去，将这份礼物送给你最重要的人。

最后，我希望你能在心智炼金术中收获快乐和成功，成为最好的自己。

祝所有人过上梦想的生活。

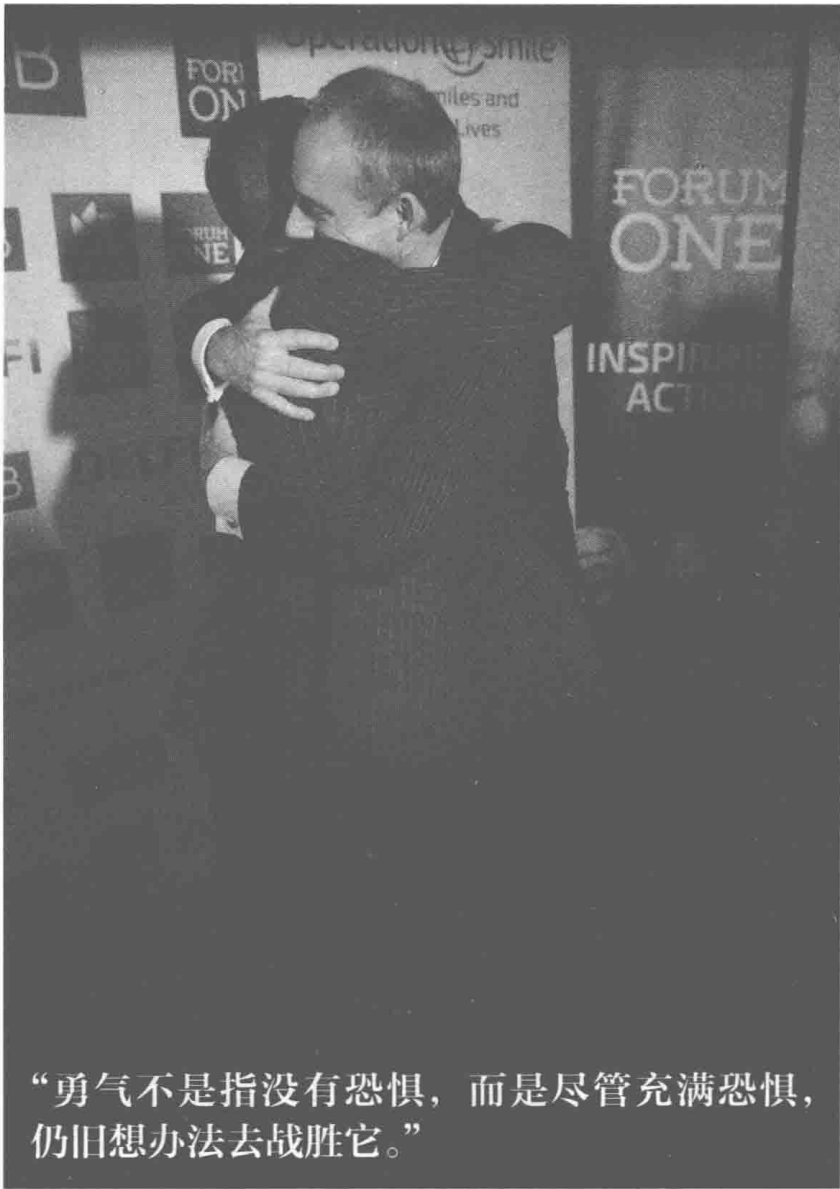


博多·舍费尔



“想要收获幸运的人，需要具备脱离常规路径，走上新征程的勇气。”

图为博多·舍费尔与尚-克劳德·范·戴姆



“勇气不是指没有恐惧，而是尽管充满恐惧，
仍旧想办法去战胜它。”

◎ 让我向你介绍一个年轻人 ◎

他 26 岁，负债累累，肥胖，喜怒无常，丝毫不懂自律。尽管他表现得自负，实际上他时刻都处于忧虑的状态。他从未真正相信自己能获得成功。他从未想象过自己有一天能成为有钱人。

他最大的问题是：每当他不得不遭受挫折或者经历艰难时刻，他的恐惧也会不断地吞噬他，让他只想放弃。那是最糟糕的了。

这个年轻人名叫博多·舍费尔。他跟现在正与你聊天的博多·舍费尔，已经没有多大关系了。他的变化实在太大了。

我认为，曾经的他和他现在的他，最大的区别是，他学会了三个重要的人生课程：

1. 不轻言放弃，从不，绝不。
2. 学会与忧虑和恐惧打交道。
3. 将问题转化成金子。

成功路上最大的绊脚石是：恐惧、放弃、悬而未决的问题。我们如

果想拥有幸福和充实的人生，就必须学会跨越这些阻碍。

我花了两年的时间学会这些课程。这段日子对我而言，真是太漫长了。但这一切是值得的，我当时学会了很多东西，不久之后，我便实现了财务自由。

今天，我可以给你提供一些重要的建议和深刻的见解，以助你应对忧虑和恐惧。你可以从本书中获得以下实实在在的好处。

1. 第一部分是，你将了解自己为什么必须坚持不懈，我将给你提供三点具体的帮助，让你做到永不放弃。

2. 第二部分是，你将学会如何正确地处理忧虑和恐惧。

这一点非常重要，无论是谁，如果无法处理自身的麻烦，迟早会放弃。

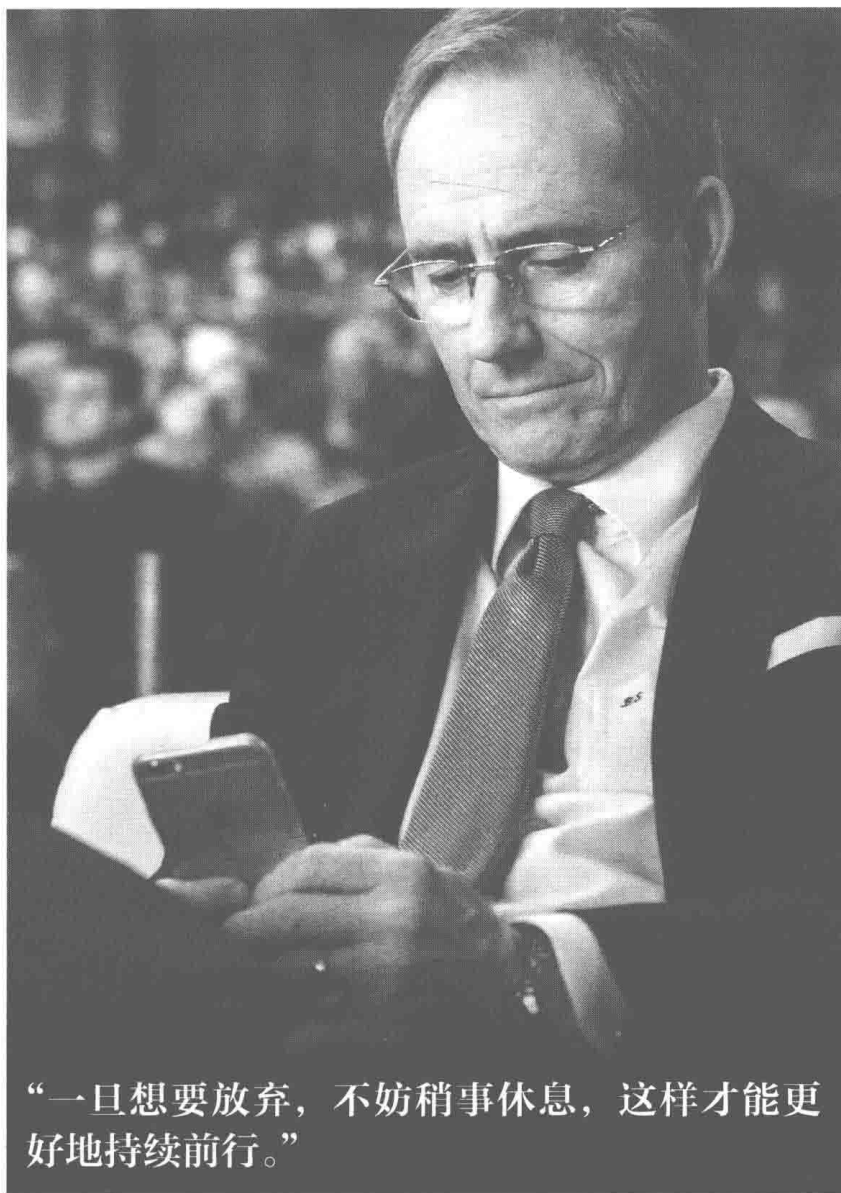
3. 第三部分我要说的是，如何解决问题，走向成功。此处会将三个部分的内容整合到一起。

我的建议是，先通读本书，然后根据需求选择性地阅读。

如果你总是想放弃，请看第一部分；如果忧虑和恐惧使你的生活变得黯淡，请看第二部分；如果你有需要解决的问题，请看第三部分。

在一定程度上可以说，你不必再独自面对这些状况，本书将会给你提供帮助。就像我当时获得帮助一样，我会在之后为你一一道来。

让我们从坚持开始吧！



“一旦想要放弃，不妨稍事休息，这样才能更好地持续前行。”



“如果当初选择了放弃，我就不会成为欧洲的金钱教练第一人。”

图为博多·舍费尔与杰克·坎菲尔德

CONTENTS 目录

第一部分 赢家坚持到底

赢家坚持到底 / 003

真想放弃的人绝不会直言放弃 / 004

我的故事 / 006

关于坚持与放弃，教练告诉我的四点认知 / 007

逃避问题是行不通的 / 023

逃避是一项古老的技能 / 026

为什么有人会选择放弃 / 027

我们如何训练毅力 / 031

动量 / 035

不存在的尝试一说 / 037

一半的力气还不够 / 037

以成果为导向的工作会阻碍动量的建立 / 038

不要等待完美的策略 / 039

你想在哪方面发展动量 / 039

动量始于自律 / 040

一旦事情进入正轨 / 041

宏观和微观 / 045

最后的助力 / 045

关于坚持的 30 条金句 / 049

第二部分 这样应对恐惧和忧虑

我们这样应对恐惧和忧虑 / 059

与恐惧和忧虑相处 / 065

我们的潜意识 / 069

应对恐惧与忧虑的 20 条金句 / 103