

CREATIVE
VISUALIZATION

创造性思维的 全新路径

[美] 莎克蒂·高文 / 著

SHAKTI GAWAIN

中国青年出版社

图书在版编目(CIP)数据

创造性思维的全新路径 / (美) 高文著 符泉生译 .

—北京：中国青年出版社，2004

ISBN 7-5006-5449-9/B·83

I. 创… II. ①高…②符… III. 创造性思维 - 通俗读物

IV. B804.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第000980号

Creative Visualization - Use The Power of Your Imagination To Create What You Want In Your Life

by Shakti Gawain

Chinese translation Copyright © 2003 by

CHINA YOUTH PUBLISHING HOUSE

Copyright © 2002, 1995, 1978 by Shakti Gawain

Original, English Language publication 1978 by New World Library in California, USA

创造性思维的全新路径

作者：〔美〕莎克蒂·高文

译者：符泉生

责任编辑：刘炜

文字编辑：彭丹

美术编辑：夏蕊

责任监制：于今

出版：中国青年出版社

发行：中国青年出版社北京中青文

书刊发行中心 (010)65516875

制作：中青文制作中心

刷：北京二二七工厂

版次：2004年2月第1版

印次：2004年2月第1次印刷

开本：880×1230 1/32

字数：110千字

印张：6

京权图字：01-2003-5824

书号：ISBN 7-5006-5449-9/B·83

定价：18.00元

我社将与版权执法机关配合大力打击盗印、盗版活动，敬请广大读者协助举报，经查实将给予举报者重奖。

举报电话：

北京市版权局版权执法处
(010)84251190

中国青年出版社

(010)65516875

(010)65516873

中青版图书，版权所有，盗版必究

This book is dedicated to you



出版说明

创造性想象是一种艺术，它运用内心的想象和肯定的陈述促成生活的积极变化。它成功地运用到了健康、事业、创造性艺术和体育活动等领域，实际上时我们生活的方方面面都产生了巨大的影响。当然，由于东西方文化背景存在的差异，书中涉及到的个别一些内容，并非都适合我国的国情。一些观点，我们也应持正确的批判的态度，但我们更应看重这本书的新颖之处 闪光点 以供我们学习和借鉴。

目录

第一部分 创造性想象的魔力	13
什么是创造性的想象	15
创造性的想象是如何发挥作用的	20
创造性想象的简单练习	25
重要的是放松	29
如何想象	31
有效的创造性想象的四个基本步骤	35
创造性想象只适用于好事	39
肯定性的陈述	41
一种神灵的“悖论”	49
第二部分 运用创造性的想象	55
使创造性的想象成为你生活的一部分	57
存在 运作 拥有	61
三个必要的要素	64
进入更高的自我	66
应物变化	70
富足	
接受你所拥有的好东西	86
奉献	80 74

治疗	91
第三部分冥想和肯定性陈述	99
脚踏实地和运送能量	101
打开能源中心	103
创造你的殿堂	106
会见你的向导	108
粉红色气泡手段	112
治疗性的冥想	114
祈祷	121
使用肯定性陈述的方法	124
第四部分特殊手段	131
记载创造性想象的笔记本	133
清除	147
写下肯定性陈述	137
确立目标	150
理想的场景	162
宝图	159
治疗和美丽	167
集体的创造性想象	173
人际关系中的创造性想象	176
第五部分创造性地生活	181
创新意识	183
发现更高的目的	187
生活就是一幅艺术作品	185

修订版前言



我没想到《创造性思维的全新路径》第一次发行至今已过去了许多年。

当时我 30 岁，正在确定我毕生该从事什么工作的时候。为了寻找生活中更深层次的生活意义和目的，我多年来积极探索，深入研究东方哲学和西方哲学。确实，我从中学得的一些思想和手段对我的意识和生活方式有着深远的影

响

是这样的一个人，一旦发现某些有意义的事，就忍不住要告诉愿意听我讲述的人。于是我就开始提供咨询服务，带领一些小组，举办一些研讨会，教授他们曾经帮我解决一些个人问题，拓展我的意识的观念和练习。

此时我就想到，最好是把这些东西写下来，出版成书，供我的学生使用。在我写这本书的时候，心中既有创作热情，也有疑虑，心想：“我算什么人，想写书告诉人们如何寻找生活中的快乐，如何实现自己的愿望？我肯定不是这方面的专家，我本人的生活并不完美无缺。”

我的朋友马克·艾伦帮我克服了这种心理上的自卑，打消了我的顾虑，激发了我的创作热情。我们决定自行出版该书，我们虽然对出版一事知之甚少，钱也不多，但还是使这本书摆到了一些书店的书架上。

接下来就是出版至今的一段历史。人们看来还喜欢这本书，通过口头相传还卖出了不少。渐渐地，几年之后，这成了一本畅销书，至今在全世界还很受欢迎。我想该书受到欢迎的原因之一是篇幅简短，实用性强，提供的一些手段读者能很快用上，且很有效果。

让我十分欣慰的是收到的数千封信。这些来信告诉我，该书是如何帮助那些有着特殊的、有时甚至是很严重的问题的人的。我很感谢大家给了我这么一个机会，以这种方式为世人做出一些贡献。

由于该书的出版，我的工作也迅速开展起来。多年来，我一直在世界各地举办各种研讨会。我还写作出版了另外几本书。《创造性思维的全新路径》帮我找到了我的生活之路，就像它帮助其他人解决问题那样。

现在到了出版新的修订本的时候了。我只做了细微修正，无非是更加清楚地阐述某些观点，深入剖析某些观念，更换一些旧的东西，补充一些新的内容。

如果你已熟悉第一版的内容，我希望你能喜欢修订本所做的一些改动。如果这是你第一次接触《创造性思维的全新路径》一书，但愿能帮助你创造你心灵所期望的一切东西。

莎克蒂·高文

2002年5月

致读者



亲爱的朋友：

我之所以决定写这本书，是因为我学到了许多奇妙的东西，这些东西加深并拓展了我对生活的体验 以及对生活的享受。我愿与别人分享 我觉得写书是分享这些东西的最好方法。

我丝毫不认为我是创造性想象这一艺术的专家。我只

是这一学科的学生，这一创造性的想象我学得越深入，运用得越广泛，我就越发现它的深厚潜力。确实，它就像你有无穷的想象那样，有无穷的创造力。

写作该书的目的意在引导读者，意在向读者提供一种方法，该如何学习和运用创造性的想象。书中所用的材料极少是我提供的，这些材料不过是我在学习过程中学得的最为实用和最为有用的观念。

我的材料来源很多。我在本书结束时附上了一张推荐你阅读的书单。我想你一定会对这些材料很感兴趣，觉得实用。

本书提供了许多不同的手段。你可能会发现，最好是循序渐进地消化这些手段，而不是生吞活剥地立即全部吸收。我建议你慢慢地阅读此书，边读边做一些练习，使自己有时能加深理解，逐渐消化。你也可以先通读一遍，然后再细细咀嚼。

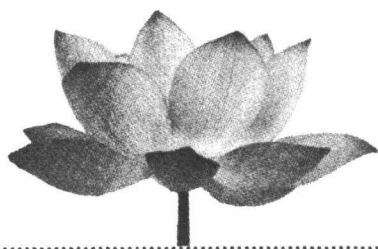
此书是我送上的一份爱的礼物，希望对你有用，希望能给你的生活带来更多的欢乐，更大的满足，更艳的光彩。希望燃起你心中的光明。

尽情地享受生活吧。

爱你们的
莎克蒂

第一部分
PART ONE

BASICS OF
创造性想象的魔力
CREATIVE
VISUALIZATION



生活的每一时刻都有无穷的创造，
宇宙丰富多彩，没有穷尽。
明白无误地提出要求，
心中的一切期望都会实现。

什么是 创造性的想象



创造性的想象是这样一种手段，就是运用你的想象来创造你想要的东西。创造性的想象并无什么新颖之处，陌生之感 奇特之点。你在日常生活中早就使用这一手段了。你天生就具有这种想像力，这种宇宙的基本创造力。不管你是否意识到了没有，反正你每天都在进行创造性的想象。

过去 相对而言 我们许多人都是在不自觉地运用这种创造性的想像力。由于我们对生活具有一种根深蒂固的负面观念，我们自觉不自觉地认为，我们命中注定生活在一种物质匮乏、步履维艰、困难重重和问题成堆的环境之中。在某种程度上，这就是我们为自己创造的一种生活。

本书是要告诉你，该如何更为自觉地运用与生俱来的创造性的想像力，把它作为一种手段，使之创造出你真正想要的东西 诸如真正的爱情、公认的成就、快乐的享受、满意的关系、厚报的工作、张扬的个性、健康的体魄、美丽的容貌、繁荣的未来、内心的平和、以及和谐的生活 等等。一句话，所有你想要得到的东西。进行创造性的想象是打开你天生的美德和天赐的生活的钥匙。



想象就是你在脑海中构思一种想法，在内心里勾画一幅图画，在情感上感受某种事物的能力。你运用自己的想象，在你的内心世界，勾勒出一幅清晰的画面，构思出一种想法 感受着某种事物 并且还想把这些显示出来。然后 你全神贯注于这一想法、这一感受，或这一画面，不断注入充满希望的能量，直至其成为一种客观现实。换句话说，直至

你真正达到你想象的目的。

你想达到的目的可以是不同层面的东西，或是物质的，或是情感的，或是心理的，或是神灵的。你可能会想象有一幢新的房子，或一个新的工作，或一种满意的关系，或一种平静祥和的感受，或者也可能是记忆力的改善，学习能力的提高。或者你会想象自己如何不费吹灰之力就解决了难以解决的问题 或者干脆就想象自己是个精力充沛，光彩夺目的人。你可按照不同层面进行想象，都会“想有所成”。你借助以往的经历，会在心中形成一幅具体的画面，并能找到最有效的手段来实现之。

咱们这么说吧，例如，你对目前的工作并不满意。如果你觉得工作尚可，但仍有改进的余地，你就会想象你意想中的改进之处。如果这一点无法实现，或如果你觉得最好换一个工作，那就集中精力，想象一下你意愿中的工作环境。

手段基本上也是这样。在你慢慢地进入一种平静的冥想状态之后，再想象一下你在一个理想的环境中工作的状况。想象一下你所喜欢的具体的环境，干着你所喜欢的工作，十分满足，和谐相处，备受称道，报酬丰厚。再在这一想象中注入你认为十分重要的细节，诸如工作的时间，自主的程度，以及承担的责任等等。试着把这当作真实存在那样，当作早已存在那样经历一遍。一句话，完全按你的意愿来想象，就好像这一环境早就存在似的。

经常重复这一简短练习，一天两次，或什么时候想起就