

# 第一周 **1**

## 激发潜能掌握命运

你是自然界最伟大的奇迹，你举世无双，你是世界上独一无二的造化。你拥有神奇的力量，你拥有无穷无尽的潜能。而这些都在你的体内沉睡、休眠，等待着你的召唤。你只要适当地掌握和引导这种无所不能的潜能和力量，你就可以主宰你的命运，你就可以成为你想成为的人士，并且得到你想得到的一切，甚至实现你正为之努力奋斗的所有梦想。



# 第1天

## 开启你的个人潜能

每个人身上都蕴藏着一股力量，这股力量能够改变人生的每一个层面。从今天开始，你就要去开发潜能，将你的潜能发挥到最大限度。惟有采取新的行动，才会产生新的结果，只要你今天拿出行动，去唤醒并且利用那股在你身上沉睡的改变力量，美梦便会在你心中复活。最大的浪费便是你自身潜能的浪费，潜能的力量可以让你成为你想要成为的人士，得到你想要得到的一切以及实现你正为之努力奋斗的所有梦想。潜能就在你心中，你需要把它发挥出来。

潜能有着无限的力量，它不仅能够帮助你拥有和保持完全的健康，还能够帮助你获得你生命中一切美好的事物。潜能会给你无穷的智慧，善加利用它就会产生永远无误的判断能力，它从不知道疲倦，

从不用休息。不管你去做什么来实现自己的目标，它都会给你这样做的能力；不管你心中向往多么伟大的成就，它都会带给你成功。

在采取任何行动之前，你必须得先作出一个决定：因为改变的力量源于决定，你的人生就注定于你作决定的那一刻。虽然你无法完全掌控人生中发生的各种事情，但是却可以决定自己要怎么去想、去相信、去感受和去面对。生活中每一刻所作的决定，都会带给你新的选择、新的行动乃至新的结果。你所作的决定注定你的命运、掌控以及主导你的人生。要想改变你的人生，就必须先对你自己的现状和未来作出企望和决定，一旦作出决定就要锲而不舍，不达目的誓不罢休。

困难、问题、挑战和挫折只是你迈向成功之路所难免的障碍，不要让它们挡住你的去路。永不放弃，凡事坚持不懈，就必定会成功。安东尼·罗宾的必定成功步骤为：

- 一、设定你所企望的目标。
- 二、立即拿出行动。
- 三、密切留意你的做法是否管用。

四、如果效果不佳，就改变你的做法，直到成功。

当你发现原来的计划行不通时，就必须马上去寻找另一条可行的路，你愈快反应，就愈能成功。人生始终存在着希望，上帝对待每一个人，都会关了一扇门而开启另一扇门，拿走一件东西之后不会忘记给你另一件东西。你所需要的就是张大眼睛等候，看看人生会带来何种新的机会，眼明手快地去捕捉和把握这些机会，有能力并且善于运用人生所给予你的一切。在人生的关键时刻做出不凡的决定，不再向现实低头，而要做第一等人。

安东尼·罗宾认为你必须清清楚楚地知道自己所需要的是什么，然后作出发自内心的由衷决定，照着决定去做，结果就会改变你的一生。那些克服了生命障碍的人，之所以能扭转人生逆境，凭借的就是每天作出以下三个有威力的决定：

※ 决定自己应该专注哪些事情。

※ 知道这些事情具有的意义。

※ 明白自己到底要怎样去做。

人生并非取决于你所处的环境，而取决于你是否作出要改变的决定。你要为自己的人生作出何种由衷的决定？人类的一切进步都始于一个新的决定，此刻请你做出两个不管是什么决定但你保证会去履行的决定。你作出的第一个决定要简单、容易达成，

这样可以增加你的自信心，让你以后还可以作出更重要的决定；接下来，你再作出第二个能激起你雄心壮志的决定，然后拿出更大的决心去履行。现在就开始作出决定吧！

安东尼·罗宾认为每个人都有梦，都希望拥有特殊的能力，建立不凡的事业，但是你到底要如何去做才能美梦成真呢？扭转现状的关键是先要拥有积极的思想。本书将提供给你帮助你得到改变自我的动力，教你在生活中的每一天里，怎样一步一步改变自己的思想、感受和行为。只要你在接下来的三十天里确实运用这些知识，你就会拥有能够掌控、改变你人生的能力。

激发个人潜能已经受到想要实现梦想的人如此的欢迎，个人潜能训练能激发你成功的原动力，是非常有效果的。因此，本书非常愿意与你分享激发个人潜能的基本法则，使你采取行动，获得成果，让你开始改变人生，为你开启一段前所未有、崭新而伟大的人生旅程。

要充分发挥你的潜能，你就得抓住现在，不要再沉湎于过去。你要弹性地运用你的个人潜能，效仿前人成功的榜样去做而不为琐事所羁绊住，规划好自己的人生，采取一贯的行动并且戒除不良的习

惯，在情绪化的身体内培养一个全新的自己。下定决心，发挥你的潜能，现在就采取各种行动吧！

只要你学会了激发潜能，运用力量与发挥热忱，你就能掌握自己的人生，就能帮助他人改变。如果你想要有成功的人生，就请记住：过去不等于未来。即使你在昨天失败过或今天一整天都失败，无论是一会儿前才失败过，还是过去的六个月失败过；也无论是过去十年来失败过，还是过去五十年的人生都失败，那都不代表什么！重要的是现在，现在你要怎么去想、怎么去做，现在你要成功！

运用最有启发性与振奋性的激发个人潜能的技巧，来获得你成功所需的专业知识，来拓展你人生的各个领域，来改善你生活的品质，用简单又明确的可行方法来取得可靠的成果。每天跨出简单的一步，释放出你个人的潜能，完全地去掌控你的情绪，强化你的身体来突破拖延的习惯与其他任何自我伤害的行为，从而来提升你的人际关系，发掘与改变你原来有限的信心。设定你的正确目标，采取行动获得经济上的自由，就能够带给你一切美好的成果。

不管你有多么的成功，都需要一位人生教练来鼓励、鞭策和提醒你施展你的潜能，以帮助你创造新的人生。你要知道你今天开始做的一切必将会真

正地永远改变你的人生品质，这可是经验之谈。安东尼·罗宾曾经对成千上万的人做过这种研究，到底是哪一种优势使得他们人生的品质有所不同？你会在接下来的三十天学习当中获得满意的答案。从现在开始，你必须做到：第一，你要有非常强烈的意愿；第二，你要扎实地做好贯彻执行每天的计划、作业和日记。这样一来，你的梦想将会在你现实生活中实现。

我们人生品质的不同，并不是单靠能力所造成的，人类能力所能及的事情绝对是令人难以置信的，但是人们肯做的和他们能做的却不一致。本书将教你开始活动你的意志力，开启和使用你的个人潜能，使你继续不断地被激发，使你毫不费力地被激发，从而让潜能的发挥成为你的生活方式。个人潜能是你采取行动的能力，要勇于行动并且有所收获，这是你已经具有的能力。希望这样一来你能够在你的体内激起潜能：

※ 启发你的欲望。

※ 教你一套简单有效的、系统的策略，教你以每日阅读、做作业及写日记为基础来让自己获得最大的成果。

大多数的人都把成功与失败当作是非常重大而

明显的事，其实，失败是不能锁定目标的结果，是不能贯彻执行的结果，是不能百分之百付出的结果，这样才会在最后造成失败的人生。失败是我们几乎不惜一切的代价去尽量避免的，然而成功是一步一步达成的，是靠成功地确立目标、成功地振作自己贯彻一切、成功地维系那微妙的人际关系，是靠你成功地突破限制你的障碍，是靠你每一个小小的成功结合在这三十天的期间，结合在你一生的时光里，才能够终于创造出一个充满骄傲与欢乐而属于你自己的人生。

你愿意为成功而接受一切挑战，这种力量会真正扭转你的人生。相信这种力量来自于你专注的意志，改善来自于你日常的实际行动。如果你每天专注于做某一件事情，虽然每天也许只能够进步百分之一，但是想想在一年的时间之内又能够造成多少的改变呢？每天进步百分之一会大大地超越你能够想象的变化。每天作出一个小小的、简单的改变，每天进步一点点，就绝对可以转变你的人生品质！在这里要教你用你意想不到的更快速的方法来改变，并且教会你如何现在就能够改变而不是等到十年之后才能够改变。而这方面的专业知识来自于尝试改变人生的实际经验，并将所有的经历灌注在思索如

何才能够走向更加成功的人生。当你将人生掌握在自己手中逐渐地迈向成功的时候，也就是说当你成功地达成你的理想，过着你渴望的生活的时候，你立即会有一股热忱，想与其他人一起来分享。

只要你持续一贯地专注于任何一件事情，将自己百分之百地投入进去，每一天都试着做一些改善，你就一定可以改善你自己，你就一定会变得更好。

在这三十天当中，要学习人生中重要的事项是如何去计划你的人生，健全你的心智，控制你的情绪以及生理与财务，你到底要追求什么，这些都是应该专注的重点。在每一个日子里都努力付出行动，用尽全力来改善你所做的事情，对自己所要求的超过别人对你的期盼，永远不断地寻求进步。

这三十天的时间会给你机会来专注于实现成功的每一件事情。在你人生的所有岁月当中，需要你每日的行动来改善。如果你现在对你的人生某些部分感到不满意，与其感到失望挫折，还不如去激发自己。因为要告诉你一件事情：除非你感到不满意，否则你什么事都不会去做，你会让你的人生一直停留在另外一个层次，不满意的环境乃是一个磨练场。如果你感到完全满意，你就会安逸地过日子，那么你的人生就会腐化下去。如果你要在你的人生中有

所作为，你就必须下工夫去研究；如果你想要快乐，你就要研究快乐的方法；如果你想要有钱，你就要研究致富之道；如果你想要健康，你就要研究健康状况。你不能只是盼望事情会变得顺利，你要让自己去专注事情，然后你才会精通它。

现在是你培养毅力、做出果断决定与贯彻执行的时候了。安东尼·罗宾的成功终极秘诀就是：一旦你确定你所追求的，就立即振作自己去采取行动。你的行动不一定都有成果，因为对于大多数的人来讲经常是失败的次数比成功的次数还要多。事实上最成功的人之所以成为最成功的人，是因为他比其他人失败过更多次。许多研究资料表明，最成功的人大约只有百分之三十的时候是成功的，也就是说他们有百分之七十以上的时间都是失败的。太多的人由于恐惧失败而什么都不敢尝试或是选择放弃，那他们就是根本的失败了。

你必须振作自己去采取行动，你必须驱使自己去贯彻执行，而且你必须乐意去注意这样行动是否有效，注意你采取行动之后你得到了什么。你要知道你追求什么，你是更接近目标还是更远离目标。不要蒙骗你自己或者只是一味地采取行动，要对自己说毕竟你是奋斗很久才到达这里的，必须继续地做

下去，韧性就是力量！你必须注意什么行动起了什么作用，你必须细细地去注意四周的情况，你才能够掌控，才能够有所改变。

当你看到你做的结果是无效的时候，当你并没有更接近目标反而远离目标的时候，不要轻易放弃，只要变换一种手段，更换另一种方法试一试，如果无效的话就再试别的办法，一直尝试到你成功为止，道理就是这么简单。

安东尼·罗宾曾经说过，要开启个人的潜能，就要有韧性，并掌握韧性的力量：

第一，弄清楚你要追求什么；

第二，振作自己，采取行动。要怎么样才能够得到呢？就是要下定决心，让你自己去贯彻执行。

第三，要知道你能够获得什么，培养出感觉的敏锐度，要察觉出你现在行为所产生的冲击，要拿出注意力。

本书会让你了解是什么使我们做着我们正在做的事情，以及那些我们如何才能够改变引导我们行为的内在控制力量。这样一来，你可以现在就下定决心去扭转你的人生，去行使你行动的能力，这就是你个人潜能的激发。

也许你百分之九十五的时间都偏离航道，但只要

你清楚地知道自己要去哪里，并且不断地贯彻执行，反复改变方法直到成功。还有一种秘诀可以加速终极成功：想好你需要的目标是什么之后，去找到某个已获得你想要追求成果的人，效仿他所采用的方法，以加快你迈向成功的脚步。在决定你需要什么目标之后，去找某个已经获得你想要追求结果的人，去发掘他到底是怎么做到的，照他同样的方法去做。

如果我们做同样的事，我们一直同样地耕耘，就一定能得到同样的结果，这条定律对每个人都有效。这就是复制成功定律，如果你应用它，就会有效果。但是你必须知道怎样去做、怎样效仿成功对象所得到的捷径，这样才可以省去很多时间，避免你在错误中百般摸索。

仅有知识是不够的，知识只是潜在的力量。有些人知道人生应该做什么，知道应该扭转人生，可就是不去采取行动，结果得到的只是蹉跎岁月。你一定要严格贯彻执行你的行动，自我调整心理状态，不为每天的琐事左右；采取一贯的行动，培养积极的心态，下定决心，采取各种行动，戒除旧有的行为，突破阻碍你的恐惧，失败也可以成为你最好的朋友。世界上最伟大的成功者都是能够经常忍受失败所带来极大痛苦的人，然而，失败却推动他有更

伟大的成功！

要能够迎接挫折才能够成功。在接下来的三十天当中，你可能会在某些方面遭遇挫折，或者你会觉得不快乐等等，你一定要负责任地贯彻到底。当你受到挫折的时候，要学会变得激昂，学会对自己做一些调整，你就能够在挫折当中创造出亢奋的心情。在遇到挫折的时候你要知道马上就会有突破，不停地在脑中寻求答案；在对某一件事情困惑的时候，你要知道就快要学到某些东西，你的脑子正在寻求新的解答。只要你一直去找，就一定会找出一个答案来。

要让一些你认为是负面的情绪，例如，挫折、被拒绝与痛苦等情绪可以成为你最好的朋友，以此来推动你的成功。当人们成功的时候，他们就幸福快乐；当他们失败的时候，他们就辛苦地工作，加倍辛苦地工作就会创造出人生的更大成功。你是不可能失败的，所谓失败是一个人做错事情却又不能从错误中得到教训。当你尝试某种方法无效的时候，只要再尝试用其他的方法，同时从前面的经验学到教训，只要你不停地学到东西你就会成功。

当你情绪良好的时候，你的销售与洽商更有效果；当你情绪良好的时候，你的创意就会源源不断；

当你情绪良好的时候，你能够更善于管理自己及人们。改变你自己是改变你的事业与人生的第一步，也是使你能更好地成为领导者的第一步，来尽情展开你这趟学习之旅吧！来一趟激发个人潜能之旅吧！让你知道你要追求什么，立即采取行动，效仿最成功的典范人士，注意到什么会产生效果，不断地变化你的方法，一直到你成功为止。

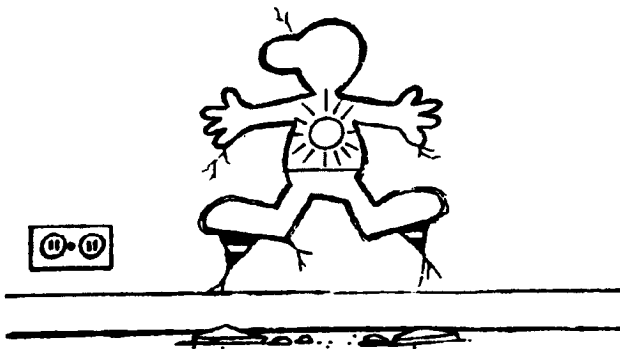
由于那种贯彻，由于那种担当，没有任何事情可以阻止你。不光靠智慧，也不光靠专业知识，你只要能够判断并且采取许多行动，你只要具备管理情绪的能力，能够不再恐惧失败，能够一天接着一天感受到激发的潜能和动能，你就会累积你的成功，一个接着一个，直到成为一个习惯。这样一来，你就能够在将来毫不费力地踏上你想要走的人生之路，你的人生将会有太多超越并成就一切。

坚持不懈，本书将滋养你的头脑、你的情绪与你的思想，使得你能够接受一切挑战。三十天后的今天你会感觉自己充满力量、充满骄傲，那是现在的你所无法想象的。可以想象你是抱着很高的期望的，那么就开始行动吧。在你每一天的阅读之后，都有一个练习给你，让你实际地使用你的潜能，让你学以致用。

成功是单纯的，但是需要你每天持续地贡献一份努力！作决定以及利用你的潜能，也就是持之以恒的能力，是改变你生命的要素。能力往往是一种状态，你能做多少，和你感觉自己能做多少有关。倘若你发自内心地相信自己能够做得更好，那么你的心灵就会进行创造性的思考，并且向你展示取胜的方法。在展开迈向目标的行动之前，永远别放弃设立目标或作决定，这是你聚集动力的源泉，也是你启动体内强大力量的关键。你本身就是自然界最伟大的奇迹。

如果你想成为什么样的人，就得下决心像那种人一样地去思考、感受及行动，最后你就会真的成为那样的人。

—— 安东尼·罗宾



每个人身上都拥有钻石宝藏——潜力和能力，有效运用它可以实现你的理想。你要做的就是如何更好地发挥自己的潜能，并为实现理想付出辛劳，进而主宰自己的人生。