

<<正能量修成手册>>

图书基本信息

书名：<<正能量修成手册>>

13位ISBN编号：9787505731844

10位ISBN编号：750573184X

出版时间：2012-1

出版时间：中国友谊出版公司

作者：[美] 韦恩·戴尔|译者:金九菊

译者：金九菊

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<正能量修成手册>>

内容概要

<<正能量修成手册>>

作者简介

<<正能量修成手册>>

书籍目录

第一部分正能量的三个层次 第1章所有改变，都源于对改变的强烈渴望 第2章与生俱来的创造性能量
“最初我有种宿命感，就像我的生活 第3章你就是上帝，拥有与上帝同等的创造力 第二部分创造生命
奇迹的正能量 第4章创造生命奇迹的正能量之一：想象力 第5章创造生命奇迹的正能量之二：坚定地生
活 第6章创造生命奇迹的正能量之三：感受力 第7章创造生命奇迹的正能量之四：专注力 第8章创造生
命奇迹的正能量之五：潜意识 第9章将五种正能量融会贯通 后记 那些一直给予我正能量的心灵导师们

<<正能量修成手册>>

章节摘录

版权页：你相信什么，你就是什么 对自己来一个是非测试，你就会明确地说：对，我就是这样的。这就是信仰，就是你用来创造今天的自己的原料。

简而言之，你的自我概念就是你相信的一切。

正是你相信的关于自己的一切使你处于现在的位置，生活在当下的每一天，也就是说“你相信什么，你的世界就是什么”。

你对自己的信仰就像食谱中的原料，形成了你的自我概念。

那些原料或信仰可分为两种：外在自我和内在自我。

外在自我 你认为自己实际拥有的能力，就是这个“食谱”的原料。

另外，也许你会认同，聪明才智也是“外在自我”的必备部分。

你也许聪明，但算不得天才，只能说更熟知一些领域的问题，例如技术知识。

也许你还拥有一点写作能力，不过却发现与写诗相比，算数来得更轻松些。

你可能还会觉得自己成熟老练，在某些领域聪明能干，而在另外一些方面则无能为力或有所欠缺。

很可能当你还是个小学生的時候，你已经知道自己有多聪明了，并将这种认知一直延续下来。

“外在自我”包括你认为自己拥有的先天和后天的才智和能力。

你认为自己聪慧还是笨拙，协调能力、运动能力、音乐和艺术天分如何，这些都是自我认知清单的一部分。

“外在自我”包括你如何看待自己与健康的关系：对于各种类型的疾病，你是具有免疫力，还是易受感染。

你知道自己是否会沉迷于诸如糖、咖啡因、脂肪、肉、奶制品之类的东西。

你也知道诸如此类的问题：自己是否容易患上感冒，体重是不是很容易就会增加，会不会精神萎靡不振，是不是需要更多的睡眠。

关键是，“外在自我”基本包括了你认为自身具备或不具备的一切能力。

对自己来一个是非测试，你就会明确地说：对，我就是这样的。

这就是信仰，就是你用来创造今天的自己的原料。

除了智力、天分和身体特征外，你还在“外在自我”里添加了个性特点，作为调味料。

你知道，不论你自信还是羞怯，闹腾还是安静，固执己见还是顺从随和，胆怯还是勇敢，这些都只是个人修饰词或调味料的一部分。

这些老生常谈的个人品质决定着你在社会生活中的行为方式。

我可以继续详述构成你外在自我的其他原料，不过为了使本书更简明、中肯，我决定就此打住。

此时我只想让你认识到，自我概念包含了诸如此类的修饰词，人们会认为这就是真实的自己，而且很可能把这些词看作是绝对的真实。

内在自我 在我们的文化里，这一点可能很难达成最佳比例。

“内在自我”离不开你信仰的、看不见的能量，这是你存在的最重要的部分。

我常常把内在世界比作“机器的灵魂”。

这里的机器就是指你的身体和五感，还有你身体的所有物理组件。

骨骼、各种液体、器官等一切，一起构成了这台机器。

这台机器里有一个看不见的“我”，你称之为心智或精神，由其产生的思想，控制着这台机器的运行。

我曾经与一名神经外科医生交谈过，他说他曾经解剖过上千具尸体，却从未见过一个灵魂，他怀疑这个看不见的世界是不存在的。

但当我问他大脑里是否有思想时，他面露尴尬。

<<正能量修成手册>>

后记

我打算通过讲述几位一直给予我正能量的心灵导师及其故事来结束本书，并总结《正能量修成手册》这本书的重要信息。

这些故事都发生在我创作本书期间，很耐人寻味，我认为它们彼此之间的关联令人振奋，让人充满期待。

我将之视为一个计划，并在此将这个计划和盘托出，只要你的梦想与你的本原一致，那么这个计划就保证能为你提供创造生命奇迹的能量。

在我日复一日的生活里，在我写作本书之际，我很幸运亲身体会到了这一过程。

我现在现身说法，与大家分享这些神奇的故事。

在地球上生活的这八十多个年头里，当我回忆起那些对我的生活产生了重要影响的时刻，我发觉它们的出现正当其时。

隔着遥远的距离，我看到它们对我早年生活的影响，改变了本应由我支配的方向。

像多数人一样，当时的我无法从一种更广阔的角度去审视这些对我有着特别意义的事件和人。

现在，从回溯过往和写作本书的角度来看，那些事件对于今天的我，就像一幅巨大的挂毯上点缀的图案——意义深远，发人深省。

圣方济各 出现在我生命中的第一位心灵导师生活在13世纪，他就是阿西西的圣方济各。

我小时候并不是生活在典型的有宗教信仰的家庭里，相反，童年时期，我常常辗转于不同的收养家庭。

我对天主教一无所知，从未接触过任何圣人或蒙受他们的教诲。

但因为某个神秘的(而今看来并不神秘)原因，这位按照基督徒的方式、过着发人深思的生活的人，却是真正对我的生活道路产生了深远影响的人之一。

圣方济各第一次出现在我的生活里，是在一幅巨大的版画中，这幅版画装裱精美，内容是完整的《圣方济各的祈祷文》。

它是二十五年前的一个讲座上别人赠送给我的。

祈祷文的内容引起了我的深深共鸣，它的出现恰适其时，于是我把它挂在通往孩子们卧室的走廊里。

悬挂在那里的十年间，我至少经过了这幅祈祷文上万次。

我常常驻足，读上几行，对着这几个字参悟其中的玄机：哪里有仇恨，让我播种仁爱；哪里有黑暗，让我播种光明。

这些话看起来不像祈祷文，更像是箴言。

我喜欢这样想：把恨变成爱，把黑暗照亮——不是依靠上帝，而是用爱和光明来实现改变。

这就意味着，我们人类拥有通过改变自身进而彻底改变苦难和痛苦的能力，而我喜欢这种领悟所得。

然而，如今看来，我当时并没有准备好按照圣方济各的训诫生活，或用我完成本书的方式将它写出来。

圣方济各(1181~1226)进入了我的生活，几年来，他慢慢淹没了我。

20世纪90年代，我经人劝说决定去阿西西，不可思议的是，在那里我有如回归乐土。

我在圣方济各散过步的田野里散步；在他曾经祈祷的那座小教堂里冥思。

站在他的墓前，我彻底被身体中的一种无法抵挡的感受催眠了——我与一个早于我出生八百多年的人融为一体。

我开始阅读圣方济各的著作，并被他的弘扬教义的热切愿望和不允许任何事物阻碍他的梦想的决心深深感动。

我也从内心中感受到一种召唤。

我也曾有过偏离轨迹的时候，而正是这种内心的声音让我继续写作，继续生活，完成我神圣的使命。

大约十年前，我打算以《每个问题都有一种心灵的解决之道》为题写一本书，然而我尚不清楚该如何开始这项工作。

经过深思熟虑，我听到一个有力的声音说，就从挂在你家墙上的《圣方济各的祈祷文》开始吧。

那一刻，清晰而纯净，我似乎感觉到这本书已经完成。

<<正能量修成手册>>

我需要做的就是“让我成为和平的使者”。

…… ——截选自《后记：那些一直给予我正能量的心灵导师们》

<<正能量修成手册>>

编辑推荐

<<正能量修成手册>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>