

<<不要怀疑自己>>

图书基本信息

书名：<<不要怀疑自己>>

13位ISBN编号：9787506038072

10位ISBN编号：7506038072

出版时间：2009-1

出版时间：东方

作者：乔·瓦伊塔尔

译者：贺亚丽

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>

## <<不要怀疑自己>>

### 前言

你可以想象一下，在你的面前横着一把很大的锁。

这个锁相当得结实牢固，很难打开。

然而正是这把锁，把你关在了自己不想久留的地方。

但是，隐隐约约中，脑海里总有个声音会对你说：“你能打开这把锁。

到那个时候，你又可以在天空中自由地翱翔了；你的梦想很快就能够实现了。

”你希望自己可以居住在梦想中的家园里，可以无拘无束地享受生活的乐趣；你希望自己可以在事业中大展拳脚，丰衣足食，过自己想要的生活，并能够对社会做出一定的贡献。

但是，这是一把坚固的锁。

在被打开之前，它已经把人们关在了一个心灵的监牢里。

这个监牢终日伸手不见五指，被禁锢的人们毫无权利可言；它无情地扼杀了人们美好的梦想，让那些睿智、博爱、有抱负的人们终日萎靡不振。

它——确实是一把强大有力的锁。

你能看见它吗？

我相信你可以的！

它就是存在于人们心灵中的枷锁。

你现在正在阅读的这本书就是打开这个枷锁的一把钥匙。

乔·瓦伊塔尔（Joe Vitale）将会为你展现一个充满一切可能的美好世界。

这本书将为你解答“为什么我不够富有”、“我应该得到更多”之类的疑惑。

本书还将为你提供10个非常实用的法则。

## <<不要怀疑自己>>

### 内容概要

在这本书中，作者乔·瓦伊塔尔以富有鲜明特色的讲故事的方式，为读者娓娓道来。首先，作者通过联系读者显而易见的需求来处理那些最棘手的问题和异议；其次，作者提供了一套卓有成效的方法来帮助读者摆脱顽疾和限制性的信念，以便为生活中的所有可能性扫除一切障碍。对于那些想要活出自我的人来说，这本书是绝对不能错过的。

本书共三章内容，它就是帮助人们打开心灵枷锁的钥匙，作者将一个充满一切可能的美好世界展现给你。

如果你在寻找一本能够引发奇迹的图书，或者说，如果你想提升自己的思想意识，那么本书就是你最理想的选择。

## <<不要怀疑自己>>

### 作者简介

乔·瓦伊塔尔，世界知名的催眠营销专家和心灵导师。  
由于其将思维精神和市场敏锐性成功地结合在一起，故被称为“互联网导师”。

他的多部著作荣登亚马逊畅销书排行榜，其中包括：《诱人因素：创造财富的五个简单步骤》、《历史上最伟大的赚钱秘密》、《催眠写作》等。

## <<不要怀疑自己>>

### 书籍目录

序言 乐观主义者的信条

第一章 钥匙

第一节 消失的秘密

遇到了难题

找到出口

获得自由

第二节 钥匙

潜意识与显意识

反计划

第三节 上帝是如何运作的

上帝与你之间的互动

第四节 吸引力法则

真理不存在例外

潜意识决定生活

第五节 天衣无缝

巨星也不例外

页有引力定律

第六节 行动总是必要的吗

灵感行动

是否需要采取行动

第七节 如何获得百万美元

行动越快，得到越多

“三赢”的结果

第八节 为什么是物质

物质与精神

心态是受助的重点

第九节 应得的门槛

《秘密》中的秘密

信念决定一切

第十节 期待奇迹

独立运用

像上帝一样思考

想得再大胆一些

第二章 理清思绪的方法

第一节 方法一：心存感激

感激现有的生活

感激是通往成功的通行证

知足者常乐

激起感激之心

第二节 方法二：改变内心的信念

“自主选择”疗法

听听曼迪的解释

与情绪对话

第三节 方法三：分析内心信念

挖掘信念

## <<不要怀疑自己>>

认知心理学

第四节 方法四：故事诱惑

阅读可以帮你释放消极信念

从目前的信念开始

增强对生活的控制力

第五节 方法五：我爱你

清除记忆

把问题赶走

演示操作过程

只有你和上帝

第六节 方法六：把问题轻轻拍走

思想疗法

布拉德的原文

第七节 方法七：重视情感的力量

“内维尔化”是什么

想象并拥有它们

控制权在你手中

第八节 方法八：请原谅

宽恕的心

原谅别人

激进宽恕

第九节 方法九：倾听身体的语言

解放身体

珍妮弗的观点

第十节 方法十：至关重要的消息

了解消极情绪

情绪会带来重要的信息

第三章 奇迹

第一节 “奇迹训练”项目电话研讨会节选

第二节 关于金钱方面的建议

金钱是什么

“奇迹训练”项目电话研讨会又一节选

总结

第三节 什么是“奇迹训练”项目

求助他人

相信奇迹会发生

“奇迹训练”项目成功的原因

第四节 释放多余的思想或感受

什么是感受

为什么要释放感受

释放自己的情绪

真我就是快乐和幸福

如何释放自己的感受

第五节 释放的问与答

第六节 让情绪获得自由

方法一：欢迎感受

方法二：投入感受

## <<不要怀疑自己>>

方法三：在精神上增加感受(让感受加倍)

方法四：释放想要摆脱某种感受的心理

方法五：实践爱

方法六：欣赏这些多余的感受，它们就会自然地走开

方法七：放开感受

方法八：有意识地进行比较

方法九：把自己当作天空(大自然能够帮我们回归真我)

方法十：让它漂走

方法十一：释放针对自己或自身感受的反对意见

方法十二：赞同自己

方法十三：让它像红气球一样漂走

方法十四：让它蒸发

方法十五：利用水压阀控制流量

方法十六：仅仅释放1%的感受就已经足够了

方法十七：用关怀去拥抱它

参考书目

鸣谢

## <<不要怀疑自己>>

### 章节摘录

插图：这个难题可能是金钱问题。

你也许做过许多种不同的工作，然而没有一份工作能让你感到满意。

不管你咨询了多少家职业介绍所，也不管你准备了多少份简历，却怎么也找不到属于自己的那杯香羹。

因此，你觉得整个世界都在阻止你去追寻自己的梦想。

你总是面临着破产的危险，并且总是在不停地支付着账单。

这个难题也可能是健康问题。

或许你的脊背时不时地犯疼，甚至有可能面临着更大的具有危险性的疾病，比如说癌症或者肢体瘫痪等；还有可能你对某种事物极度过敏，你的咳嗽一直不见好转，或者你的哮喘病久治不愈……不管是哪种疾病，你都觉得没法治愈，因为你已经觉得，你得这种病早已是命中注定的。

不管是什么样的难题，你都觉得自己是受害者。

你觉得虽然难题出现在了你的身上，但真正的原因却在别的地方。

你会认为，这可能是上司的错、邻居的错、总统的错、政府的错、恐怖分子的错、空气污染的错、温室效应的错，也可能是DNA的错、税务局的错，甚至是上帝的错等等。

面对如此之多的难题，它们的答案是什么？

解决之道又是什么？



## <<不要怀疑自己>>

### 媒体关注与评论

打开乔·瓦伊塔尔的这本书，你会发现书中的每一页都渗透着作者的激情与活力。乔·瓦伊塔尔不遗余力地想阐明我们该如何在生活中如愿以偿地吸引别人的注意力。此外，“我爱你”在文中还被赋予了全新的意义。总之，让我们为他付出的所有艰辛努力喝彩吧！

——凯茜·李·克罗斯比，《展现魅力》的作者乔·瓦伊塔尔揭示了没能成功地表现自己和引起别人注意力背后的潜在障碍。

如果你不能如愿地表现自己或者引起别人的注意，那么本书列举的那些被人遗忘的秘密将会打开你的心扉，给予你人生的启迪。

在生活中拥有并使用这把钥匙，你一定会感到物有所值。

——罗伯特·安东尼博士，《走出正面思考》的作者借助这本书，乔·瓦伊塔尔告诉我们该如何轻松自如地跨过那些横在成功之路上的或明或暗的阻碍，并为自我改进铺就一条康庄大道。

我们所有的人都应该读这本书。

——R·F·巴雷特博士，健康顾问、《勇于冲破困境》的作者在这本书中，作者乔·瓦伊塔尔以富有鲜明特色的讲故事的方式，为读者娓娓道来。

首先，作者通过联系读者显而易见的需求来处理那些最棘手的问题和异议；其次，作者提供了一套卓有成效的方法来帮助读者摆脱顽疾和限制性的信念，以便为生活中的所有可能性扫除一切障碍。

对于那些想要活出自我的人来说，这本书是绝对不能错过的。

——鲍伯·多伊尔，“超理性财富课程”的创办人和推动者。

<<不要怀疑自己>>

编辑推荐

《不要怀疑自己》：上帝总是站在你的身后，他说：“你一定能做到，不要怕！”  
每个人的心灵都有枷锁，打开它吧！

<<不要怀疑自己>>

#### 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>