第一图书网, tushu007.com

<<相信>>

图书基本信息

书名：<<相信>>

13位ISBN编号：9787539950310

10位ISBN编号：7539950315

出版时间：2012-5

出版时间：江苏文艺出版社

作者：[英] 苏·斯通

页数：208

译者：薛夏

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

前言

感谢我亲爱的母亲——舒拉，我的父亲——格兰汗。
感谢他们为我所做的一切，感谢他们给我的浓浓爱意和谆谆教导。
感谢我那三个可爱的孩子——娜塔莉、理查德和尼克。
该如何表达呢？
你们是我人生最大的支持，对一个母亲而言，没有什么比能够拥有你们——我最深爱的孩子更美好的了。
我爱你们，你们是我的骄傲。
感谢莎拉和史蒂芬·比林肯——我的姐姐和姐夫，感谢你们帮我录制CD，感谢你们为我上电视节目所做的一切准备，感谢你们一如既往的支持。
感谢瑞秋和科姆——我的弟弟和弟妹，感谢你们的支持。
感谢我所有可贵的甚至从来不曾见过的朋友们，谢谢你们在我最需要的时候给我的支持。
感谢我的摄影师迪·刘易斯。
感谢你们。

第一图书网, tushu007.com

内容概要

15年前，苏?斯通迎来了人生中最糟糕的一段时光，苦心经营的公司破产，相爱10年的丈夫不堪压力选择逃避，从小到大生活的老房子也迫不得已出售……
不过，这些不幸的往事不是苏?斯通希望大家关注的，本书的真正重点是：她在潜意识、思想以及情感三个方面，领悟到了不可思议的神奇力量，从命运手中扳回一局，获得幸福快乐、内心宁静和富足生活。

方法很简单，那就是相信！
相信是一种力量，当你相信自己美丽、富有、强大、幸福……便真的可能拥有。

苏?斯通为我们完美验证了相信的力量：
她看中一所大房子，于是经常像回家一样去看那所房子，想象给房子换上漂亮的地板、窗帘、栅栏……一年后，她带着孩子们搬了进去。

她最中意蓝色宝马敞篷车，于是想象开着它带着孩子们兜风，翻山越岭，来去自由……一年后，拉风的宝马车也成为她的家庭一员。

她希望在5月31日卖掉公司，于是写下目标，并想象完美结束最后一笔业务，和家人、朋友一起共饮香槟……三个月后，签订出售合同时发现正是5月31日。

如何让自己拥有相信的力量？

对产生在大脑中的思想进行过滤，消除所有消极思想，替换成积极思想。
想象自己像丢垃圾一样把负面想法扔掉，然后立刻在脑海中画满幸福画面。

作者简介

苏?斯通（Sue Stone）
“ 幸福和活力化 ”教练、生活指导师，国际知名的演说家，“ 相信 ”能量的完美验证者。

接受过她指导的人数不胜数，包括普通民众、公众人物、企业高管以及政府要员。

以演讲、座谈、讲习以及私人对话的方式激励广大受众，与BBC等多家英国媒体长期合作，家喻户晓，被称为“ 英国的芭芭拉女士 ”。

书籍目录

第一章 我这辈子最糟糕的一年
一旦你的内心走上正确的道路，你的生活也将奇迹般地向着美好的方向前进，因为内心世界是外在生活的真实反映。

第二章 我们真正想要的生活，要靠自己的力量去创造！

如果我们希望遇见一些不同的人，不同的境遇，不同的事情，我们必须改变内心世界。

第三章 那些约定俗成的原则
每一个利用吸引力法则创造巨大财富的人都会懂得，在很大程度上，财富和我们的情绪是紧密联系在一起的。

第四章 简单量子物理学，我生活中的重要角色
不论你所相信的是不是真实的，不论你的信仰是不是正确的，你的思想和信仰都决定了以后的人生将如何展开。

第五章 我的转变之旅
试着对大脑里的各种思想进行过滤，努力控制它们，用积极思想取代消极思想，相信自己，相信正向思考的力量！

第六章 既然责任是无法逃避的，那就接受吧！

如果你想创造梦想中的生活，就必须肩负起人生的责任。
从现在开始，和你的内心一起，朝着积极的方向迈进。

第七章 该放手让它走了！

愤怒和怨恨会耗尽你的能量，将你禁锢在过去无法自拔。
忘了它们，解放自己，能使你充分享受生命的美好和欢乐。

第八章 让自己充满力量
仔细感受梦想实现时的心情，这样你就能向外界发出正确的振动频率，吸引你所希望的未来发生在你的人生中。

第九章 给自己设定一个目标吧！

有了目标并充满力量地生活，你的潜意识会感受到这种力量，它会为你吸引更多的机会，使你的生活更加愉快幸福。

第十章 多给自己正面力量
如果你希望变得富有，就用现在时肯定自己吧，这样潜意识会以为这件事情正在发生，那么你很快就会有所收获了。

第十一章 给自己思考的时间，让内心安然
我们的情绪强大到足以影响自己的生老病死或幸福富裕，所以，请相信思想的力量，只有它才能真正

第一图书网, tushu007.com

让你内心安然。

第十二章 感受幸福！

宽容是一种心灵的慷慨。
当我们全身心帮助别人并不求任何回报时，宽容便出现在我们的生命中。

章节摘录

在行动中思考　　思想，从定义上讲就是能够塑造你外部世界的一颗种子。
首先，给自己一分钟，思考一下这个定义。
试想一下，如果亚历山大·格雷厄姆·贝尔没有思考过他可以发明一种装置——这种固定的装置两头都是小孔，人们可以对着小孔说话，也可以听到别人说话的声音，同时说话的声音以光速传递着——那么你也许就不能如今天一般使用到方便的电话，也就不能和远在世界另一端的人保持通话。
假如莱特兄弟没有思考过他们能够发明一种使人类摆脱地球引力的机器，我们也就不会知道飞机是什么样子，也不可能做到在几个小时之内就从地球的一边云游至另外一边。
上面只不过是两个关于思考对世界产生重大影响的例子。
当然这些例子中的思考并不是立刻就能变为现实的。
我只是想要表达思考对于我们生活的重要性，或者更准确一些——思考是开始努力奋斗的一颗种子。
但是，没有播种，必然也就不会有收获。
一旦你播撒下思考的种子，就要去培养它（用实际行动努力）从而最终收获成功。
当然，也有很多朋友认为我选择的这些发明家之所以成功，是因为他们才智过人，同时又接受了良好的教育，所以最好的例子应该从我个人的生活中去寻找。
因此，在这里我将和大家分享一些思想对于我们自身更深层面的作用力。
现在去想一想你生活中出现的不同的人，你的家人、朋友、同事或者和你一起工作的人等等，通过倾听他们的言谈，你会清楚地发现他们的主导思维模式，也会更加深刻地认识到这种思考的力量与他们所处的环境是多么相符。
那么现在仔细回想一下他们每一个人，你有没有留意到有一个人不停地谈到资金短缺的问题？
如果有，那么我以名誉担保这个人一定处于资金不足的状况，这就是思想模式在现实中的反映。
你记忆中有没有一个人每当谈论到他的恋情时就变得很消极？
我敢保证他的这段感情在某种程度一定缺少些什么，并且他对于这段感情的负面部分过于关注。
再想想那些总是谈论或者担心会生病的人们：你一定会发现这些人都曾大病过一场。
然而那些总是积极乐观充满干劲的人呢？
同样的，他们生活中的经历也将证明这一点。
我曾经这样告诉自己，“其实我们这些想法都是在特定的环境下才会产生的，不是吗？”后来随着阅读的深入和理解，我意识到我必须从思想上去改变，之前那些消极的想法之所以产生，是因为从一开始我就被所处的环境给困住了！
一开始很难认识到这个问题，但其实对于资金短缺或者害怕犯错的恐惧经常出现在我的思想深处。
思维放大了结局　　这并不是仅仅是基于励志与鼓励性质的写作或者教学。
科学研究记录表明，思想力量对于结果的放大效应早在1962年就已经存在于这个世界。
在第四章时，我将讲述有关量子物理学的内容，同时大家也将对我刚才的解释产生更加深刻地认识。
虽然许多人都认为他们如何想是源于他们处于何处。
其实不然，这只是对真相片面的理解。
真正的真相则是：这些外界环境都是由于人们的思想而产生的。
当他们反复地想着一件事情可能发生，到了一个极致的时候，潜意识里他们就会朝着他们所思考的方向开始进行。
这就相当于环境将人的想法吸取收集后，就开始对这个想法进行实践，最终导致这个想法在物质世界中真正的发生。
当我们开始在言谈中有意识地加重强调某一些反映我们想法的词语时，则正好加速了这种变化的发生，就好像这件事真的发生了一样。
这些年我被介绍给许多明显没有意识到思想力量的朋友，他们所坚持的观点和行动，持续不断地表达着与他们所需要和期望的生活相反的方向。

这也是人们对于思想力量的另一种误解。
很多时候，即使人们很期望一种结果，他们的主导意识也会放在他们无法拥有这种结果，或者他们从没有获得过这种结果的经历上。
这是很重要的一部分。
如果你选择过一种富足、安乐、和谐的生活，你的思想就应该被集中在那些你应得的东西上，而不是你缺少的东西上。
自然法则的存在可以追溯到时间的源头（见第三章），即便是如此古老的存在也已经体现出了获得幸福的珍贵。
道理很简单，我们每个人都生活在大磁场中，我们的思想主导着我们不停地吸引着一些和谐的人以及环境进入我们的磁场。
如果我们希望遇见一些不同的人，不同的境遇，不同的事情，我们必须改变我们的内心意识世界。
通过对自我意识进行控制，我们可以有效地提高我们的生活质量，也可以将我们所希望的幸福生活的发生率极大程度地提高。
当你建立起一件事情必然发生的信念时，思想频率就开始发生振动，尤其是创造和激情的思想，将更加确定你的信念。
如果你明白打开收音机接收发射塔传来的信号，是需要将你的收音机调至与其相应频率的原理的话，那么你也就能理解思想频率的意思了。
如果你把收音机调到FM96.1，那么你就不可能收听FM102.3正在广播的音乐，对吗？
当然不能！
你理解收音机的频率必须匹配，那么思想力的频率也如此。
思想就是跳动的一袋子鲜活的能量，弥漫在你和我真实生活的点点滴滴里。
改变你的信仰，就能改变你的世界　　要记住，你所做的、所说的、所相信的一切都是通过你的潜意识甄选的。
为了使你的潜意识做出你所希望的改变，那么你就必须拥有一种全新的生活方式。
通过我自己做过的大量研究实验，我总结出了能够有效创造新的生活方式的几点重要因素，从而改善你的潜意识。
在这里我列出一个很重要的论证：你有十名水手掌控着你的生活小舟，现在你说服其中一个划向你所希望的方向，而另外九个仍然坚持相反的航向，你认为什么时候你才能向你期望的方向进发？
答案是永远不可能！
你必须使全部的水手都听从你的号令，向你所给出的方向航行，才能到达你所希冀的目的地。
为了帮助你更好地做到这一点，我将我提到的因素归结为“苏的内心团队”！
在本书的剩下几个部分，我将概述这个团队中的每一位成员。
如果你开始和你的团队中的每一个成员同心合作，你一定能够发现你的生活在慢慢改善。
利用视觉的能力，写下你的目标，坚持不懈地努力，你一定能够见到惊人的效果。
思想的力量将改变你对你人生中最重要的人所持的信仰、假设和观点，而这个最重要的人正是你自己！
来吧，把你的全部精力和能量都放在你所希望的目标实现上，让你生活小舟上所有的水手都朝着同一个方向，坚定不移地前进！
你的潜意识将永远致力于你个人的转变。
这个过程是不可见而漫长的，同时也是高效的。
它每时每刻都在发生，只要你将我所提到的观点和原理应用到你自己的生活中去，只要你能够相信坚守这份来自内心的伟大力量。
吸引财富的情绪　　总有一些情绪是能够吸引财富的。
其中包括：感恩、激情、感谢、快乐、乐观以及希望。
在你想要吸引更多的财富进入生活之前，最好先感谢那些你已经拥有的，感谢你生命中所有的美好即便有些可能并不是那么完美，即便你认为其实并没有什么好感谢的。
每当遇到美好的事情时，请停下来真诚地感恩。

这样逐渐地，就会有更多的好事发生在你身边。
这样做能够帮助你提高对好事发生的期望值，同时也开始吸引这些好事进入你的人生。
如此往复，当你的人生中开始充满大量的机遇时，你就能够自我成长，发展事业，取得进步了。
　　这样将你的注意力集中在积极的情绪上，你就将会向宇宙发射出新的清晰的信号。
当你配合这些信号采取相应的举动时，也就是把这种富有实体化的开始。
　　但是，同所有的好事一样，这需要一个时间的过程。
尤其是当你在负面情绪中停留了很长一段时间之后，这时最困难的是要把注意力转移到积极的情绪上来，即使你仍旧处于相反的环境。
相信一切都会好转的心态很重要，就算目前看来并没有什么好事发生。
　　比较棘手的是，大部分时间你都意识不到自己发出的是什么样的振动频率。
人们对于外界发生的事情都会有简单的反映——当今大事，新闻，人们对待你的方式，股市，工资，孩子们的成绩，最爱的球队是否获胜——这些感受既非积极也非消极。
　　……

媒体关注与评论

生活中还没有出现奇迹？
那是因为你不相信奇迹会发生！
科学家研究，如果一个病人连续三天依靠摄入吗啡来控制疼痛，而第四天用生理盐水悄悄替换吗啡，这时病人如前三天一样，缓解了疼痛，而且各项生理数据与摄入吗啡的参数一致。
病人相信他们依然服用了吗啡，对吗？
这样信仰就轻松地战胜了病痛。
真的，保持相信17秒，意念即产生振动频率；而保持相信68秒，内心能量即刻启动。
这就是相信的力量！
当你相信一件事情必然会发生，思想频率就会发生震动，从而吸引更多相同频率的事物到来，比如你相信自己能担任主管的职位，工作中经常想“如果我是主管，我会这样处理这件事……”于是升职的机会很快被吸引而来。
想要获得成功，首先要学会正向思考。
永远不要和你的潜意识说否定句，比如“我不想再贫穷下去啦”。
因为潜意识无法识别否定词，只将你的主要信息收录，因此就提炼成了“我要贫穷”。
所以，一定要保证用积极的方式正向思考，让你的注意力集中在自己希望的事情上。
——苏·斯通

第一图书网, tushu007.com

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