

The ASTONISHING POWER OF **emotions**

Let your feelings be your guide

情绪的惊人力量

爱思特·希克斯、杰瑞·希克斯

ESTHER AND JERRY HICKS

丘羽先、谢明宁 译

第二部分 展现情绪的惊人力量(13 个案例)

案例一 我的健康亮红灯，要多久才会好转？

案例二 我就是瘦不下来

案例四 我是个很没有条理的人

案例七 我工作得不开心

案例八 我现任丈夫和正值青春期的儿子处不好

案例十一 好友在背后说我坏话

案例十二 我的钱少得可怜，而且短期之内不会改善

案例十三 我找不到理想伴侣

案例二十一 我先生认为吸引力法则是无稽之谈，完全不愿接触

案例二十二 社会认为我「年事已高」

案例二十四 我总是与升职无缘

案例二十五 我没有时间也没有钱照顾父母，我觉得非常愧疚

案例二十七 了解吸引力法则之后，我开始害怕自己的想法

案例三十一 我的钱永远不够用

Part 2

展现情绪的惊人力量：

助你顺流前进

助你顺流前进

接下来，我们将提供各种无法与自己的欲求契合的案例，这些欲求分别与你的身体健康、人际关系、人生目标、工作及财务状况，甚至是时事有关。当人们在活出自己时，会不断发出各种进步与拓展的渴求，我们所搜集的案例，正是来自于人们在活出自己时所发出的集体意识振动。

在这些案例中，有些或许刚好与你现在最关心的状况吻合，有些则不见得与你切身相关，即使如此，光是阅读这些案例，也会对你有所帮助，因为你可以从这些案例中，彻底了解何谓“自主创造的科学”（science of deliberate creation）。

在阅读的过程中，你可能会对某些案例有意见，因为你可能会觉得某些人的渴求不太恰当，或者觉得有些案例很无趣，这都是你当下的处境与感受而定。比方说，当你正为自己的健康状况烦恼，却读到一篇如何改善职场关系的案例，你可能会觉得讨厌，不了解我们为何要花这么大篇幅探讨对你而言不太重要的事。然而，即使某些案例与你没有直接的关系，我们还是鼓励你细细读过。我们深知，在阅读过程中，你会更深入了解如何与振动频率契合。

我们并不想引导你该提出什么样的愿望，因为你的生命早已告诉你答案。我们只希望能藉由以下的案例，帮助你与自己的愿望合而为一。

案例一 我的健康亮红灯，要多久才会好转

我的身体发出失调的警讯。事实上，早在得知诊断结果不乐观以前，我的健康已经出了问题，所以我现在非常害怕。

面对这样的情况，你会感到恐惧是人之常情，但是恐惧代表你现在正处于逆流的状态。

这时，你会听到很多建议，多半都是告诉你要采取什么行动，所以很容易就会看不清自己真正该做什么。市面上与你的健康问题有关的书很多，但是，我们希望能帮助你脱离这种不知所措的混乱状态，单纯地帮助你明白自己现在究竟是在顺流还是逆流的状态。

现在的你很容易就会想“早知如此，保必当初”，要是以前不那么做，现在就不会这样了。“过去这几年来，我不应该这样那样。。。。。”、“我之前应该这样做就好了。。。。。”要是当初我多关心自己的身体就好了。。。。。。要是当初我有做定期健康检查就好了。。。。。。要是当初我听妈的话就好了！”这些想法都只是让事情更为混乱而已。

我们希望你了解，此时此刻，你唯一要想的事是：我现在是顺流还是逆流？只要你现在能专心一意思考这个问题，你就会如自己所愿，渐渐恢复健康。换句话说，你现在只要思考以下这个问题：现在的我是迎向健康，还是与健康背道而驰？从你当下涌现的情绪，就可以找到答案。

判断自己究竟是处于逆流（远离你想要的结果）还是顺流（迎向你想要的结果）状态，会因人而异，得视你的生命之流有多湍急。举例来说，如果诊断出来的病情很严重，有生命危险，而你又有强烈的求生意志，当你得知诊断结果时，你就会很想奋力抵抗命运的洪流（或者有非常强烈的恐惧感）。相反的，倘若你已不恋栈人生，你就不会感到如此不安。所以，你在任何时刻所感受到的情绪会反映出两件事：一、你的生命之流有多湍急，或者说，你对于达到某个特定结果的渴望有多强烈；二、你现在是朝着顺流还是逆流的方向。

在开始深入探讨这个案例之时，我们希望你知道，就连“治愈”的想法都是逆流的，

因为其中隐含了克服疾病的想法。请你体会一下，“对抗疾病”与“接受健康”这两种心态之间的差异。

人的健康亮红灯时，经常有以下这些想法，你不妨体会这些想法背后的心态究竟是顺流或逆流：

- 这个诊断结果好可怕。（逆流）
- 我当初应该要好好照顾身体。（逆流）
- 这是一种遗传性疾病。（逆流）
- 可行的治疗方法都不太好受。（逆流）
- 我怎么会弄成这样？（逆流）
- 为什么生病的是我？（逆流）

读到上述这些想法，你应该很容易感觉到这些都是逆流、抗拒的心诚。请再看看以下这些常见的想法：

- 我一定可以战胜病魔。
- 我绝不会被病魔打倒。
- 我还不想离开人世。
- 我一定可以克服。

我们希望你能明白，这些说法一样是逆流、抗拒的想法。因为这些话还是着眼于你不想要的情况，让你的振动频率与不想要的情况契合。会说出这些话，表示你忘了在病痛的过程中，你其实早就已经发出改善健康状态的渴求振动（而你内在的自己，也早已经实现这个渴求）；你内在的自己，已经在健康获得改善的地方，召唤着你——这正是你的生命之流前往的方向。你认为要克服逆境的想法，反而让你处于逆流状态，与健康的方向背道而驰。

请再看以下这些想法带给你什么感觉：

- 听到医生的诊断，让我想要更加健康。
- 更大的我（内在的自己）已经达到这样的健康状态。
- 我会持续演变，并且提出更多要求。

- 在能量振动的层次上，我正处于最佳的健康状态。
- 更宏观的我（我内在的自己）——比以往更加完善。
- 吸引力法则正召唤着其他部分的我，进入更健康的状态。
- 生命之流自然会带领着我前往圆满的境地。
- 我采取的任何行动，都不及对生命之流的认识来得重要。
- 不管遇到怎样的情况，我没有必要痛苦挣扎。
- 生命的圆满是必然的。

这些都是顺流的思惟。现在，请你花一点时间体会一下这些顺流思惟带来的轻松感。

当你感到轻松自在，抗拒的阻力就会减小；当你愈来愈不抗拒，你自然就会朝渴望的方向前进。你的身体不会立刻就完全健康起来，但这其实无所谓。既然你已经掌握接受健康的要领，而非凭着冲动抗拒，假以时日，你自然会恢复健康。

只要你持续引导思绪往顺流的方向走，久而久之就会习惯成自然，愈来愈驾轻就熟——并且恢复健康。刚开始，你只是偶尔体会到顺流带来的轻松感，假以时日，这种轻松的感觉会一直持续下去，最后与之相符的好结果会自然显现。疾病是吸引力法则对抗拒心理的回应。健康则是吸引力法则对接受心态的回应。

• 要多久，我的问题才能解决？

问题：“我的身体状况多久才会好转？换句话说，要等到什么时候，医生才会诊断出好的结果？”

我们了解，你在面对可怕的诊断结果时，会急着想找出解决之道，并且不禁还是会提出这类疑问。这样的疑问，前提是你正在生病，想要找出解决之道。因此，这类疑问绝对是逆流的想法，并且显示出你并不了解生命之流的力量，无法掌握它的方向，也不明白它会引领你找到解决方法。当你问：“我要多久才会好转？”你其实是在问：“我还要陷在自己不想要的处境中多久？”从字面上来看，这两句话差别不大，但我们可以保证，在振动频率上，这两者有极大的分别。

要判断自己的言语或着眼点究竟是顺流，唯一的准则，是看你是否打自内心感受到一股轻松。举例来说：

- 我要多久才会看到身体好转？（逆流）

现在，请试着换个你感觉更好的角度或问题说说看。陈述的时候，专注在你的感受上，并且试着说出让自己感觉更好的话：

- 身体状况好转是一定的。（顺流）

- 迟早都会恢复健康。（顺流）

这两句话并不是什么惊天动地的宣言，你自己也不见得百分之百相信，但是没有关系，重要的是，当你更专注，你就让自己感觉更好一点。你并没有为自己的船装上马达全速前进，立刻奇迹般痊愈。但是你却停止了内心的抗拒——你真的丢下手中的桨，顺流而行。此时此刻，该做的事你全都做了。

不过，偶尔难免有突发状况。你可能会观察到某些事，有人跟你说了什么，或者突然想起什么，使你再度转为逆流。不过，这对你来说已经不成问题，因为你已经意识到自己在生命之流中的位置。。。。。。这一回，你只要稍稍努力，就可以释放逆流思考，换成让你感觉更好的思考方式。

比方说，你看到有位病人生命垂危，又发现他的症状跟你非常相似，不过病情显然比你严重。此时，你不由自主地恐惧起来，心里想：希望我不会变得跟他一样。

即使如此，这一回，这个念头不再是你的关注重点，你所关注的重点，会是你对自己当下感受的觉知。而既然如此，现在，你完全可以决定让自己的感觉更好：

- 希望我以后不会跟他一样。（逆流）

- 我不清楚这个为何会变成这样。（顺流）

- 他现在的身体状况，可能比一个月前还好。（顺流）

- 我不知道什么样的思惟造成他今天的情况。（顺流）

- 他的经历跟我的经历没有关连。（顺流）

- 我不应该自找麻烦。（顺流）

- 我想我应该把自己管好就好。（顺流）

同样的，你要追求的不是大彻大悟的境界。。。。。。你只要稍微改变自己的感觉就好。每天你经历种种遭遇时，只要用心觉察自己的每一分感受，并且坚定地让自己逐渐朝向顺流的方向，渐渐的，你就会在不知不觉中习惯顺流思考。不用多久，你的身体健康就会朝着心念的方向有明显改善。

当你专注在改善情绪——这是你当下就能做到的——你就为改善健康奠下振动基础。如果你执意去思考自己究竟何时好转，或者如何才能好转，就是在拒绝身体恢复健康，因为你并不知道这些问题的答案，这么执着只会在你的振动中形成一股抗拒的力量。总而言之，虽然你无法立即恢复健康，却能改善自己的情绪。而这就已经足够！

案例二 我就是瘦不下来

打从有记忆以来，我一直有过重的困扰。我曾经有几次在很短暂的时间里，靠非常痛苦的节食法，甚至不吃东西，还有拼命运动，控制住体重。可是，没有一种减肥法是容易的，根本难以持之以恒，所以还是一直胖回来。

我穿什么衣服都不自在，也很怕买新衣服。我站在衣柜前想找件衣服穿，即使我有一些漂亮衣服，却没有一件想穿。因为不管穿什么，我都不喜欢自己的样子。

我的体重让我有点行动不便。我知道如果能瘦个几公斤，感觉会好很多，但我就是很无力，拿自己的体重没办法，所以非常沮丧。

在开始讨论这个例子之前，我们想提醒你“自主创造”的核心观念：所谓的创造并不是透过行动来让事情发生。事实上，创造跟行动一点关系也没有。创造是接受你渴望的事情发生，而这样的接受是透过调整思想能量，使振动频率一致，而非经由行动。

你可能很难接受这个观念。因为经验告诉你，行动会带来成果。你知道只要少吃，就可以甩掉多余的体重，而运动当然也有帮助。这些我们都同意，因为许多事物的创造确实需要采取行动。事实上，如果没有采取行动，社会势必不会如现在这般丰盛进步。不过，倘若你采取行动时，只以行动做为创造过程的根本，而没有考量自己内在的振动，一定会力不从心。因为单凭行动，不足以弥补思维频率不一所耗损的能量。

你或许曾有这样的经验：有人告诉你一个减重的方法，你立刻产生跃跃欲试的冲动。你会产生这股热忱，可能是因为建议你的人自己深信不疑，或者这个方法跟你的理念正好吻合。。。。。。不过，我们希望你把注意力放在这股热忱上。

你的热忱显示你的振动能量处于频率一致的状态。请记住接下来的结果：你迫不及待想采取行动，可能是因为有人建议你、鼓励你，或甚至要求你学么做。一旦你行动之后，你的态度就会慢慢改善。不过，如果能在一开始就调整振动频率——这会引发成功的行动——将会使你的创造行动更有威力。

当你发现自己的身材不如理想进，你会感到沮丧，这时你就会把自己所渴望的样子发射出去。生活里经常出现这样的过程，但是我们多半没有意识到。当我们这么做的时

候，这些渴望都会扩大能量暂存区，而你也在振动能量中，创造出一个更新、更美好的自己。

我们希望各位了解，这个更美好的你，并不是漂浮在想像中的梦幻泡影，也不是虚妄不实的幻觉，而是一个正在进行中的创造过程。这也是天地万物的创生方式：生命体产生一个又一个想法或概念，并且专注其上，假以时日，便会成为你们所谓的“事实”。

因此，当你感到沮丧，表示你对自己身体所抱持的想法，与你还在成形中的美好身材频率不符。你的身体一直在振动中改变，但你老旧的思惟模式与信念（也就是你维持已久的想法）却与身体的振动不协调。在这样的情况下，你根本没有动力采取任何行动。就算采取行动，也是困难重重，而且成效不彰，让你更丧气。

改善身材的秘诀就是抛开你对它的成见，从新的角度看待自己的身体。你必须着眼于正在成形的美好身体，不去在意目前身材有哪些缺陷。只要你把焦点放在眼前令你不满的身材上，振动频率就会与苗条的理想身材互相抵触。当你执着于肯前的现实，便无法创造新的现实。

现在你应该可以了解，为什么自己总是缺乏行动力，而且即使付诸实行，往往也事倍功半。接下来，我们将提供非常简单的步骤，让你能立刻开始调整自己的能量。当你了解宇宙运行的法则与创造历程的根本（只需要调整振动频率），你的渴望步会逐渐成真：

- 眼前你的身材是否理想，并不是自己能选择的。
- 你只能接受现在这样的体重。
- 你的体重明天跟今天差不多，后天也是一样。。。。。接下来都是这样。
- 立即改变体重不是你能选择的。
- 现在你能选择的是让振动频率协调一致——这也是威力强大的选择。
- 此外，现在你要选择的也不是感觉很棒或感觉很糟。
- 要兴致高昂、或沮丧无力，也不是你要做的选择。
- 你要做的选择，比上述这些事情更细微精密。
- 你只需要选择，感觉好一点或糟一点。

- 你可以选择逆流思考，或是让你感觉好一点的顺流思考。
- 你只有两个选项：逆流或顺流。
- 然而，这两个选项已经足够。

打个比方来说，假设你正在一家购物中心闲逛，美丽的商店四处林立，你跟着人来人往穿梭其中。大家的体型、身材与穿着都不同，但你会特别注意那些打扮入时、身材姣好又相貌出众的人。你看到这些人，很不喜欢自己的外表。

这时，你感到难为情，很不喜欢自己今天的打扮。当你经过橱窗，转身一看到玻璃窗上反映出的自己，就极度讨厌。你的情绪激动起来，只觉得很沮丧、很不高兴。出门购物让你一点也不快乐。

你顿时意兴阑珊，完全失去了逛街的动力。事实上，你现在唯一想做的事就是找东西吃。空气中飘来各种美食的香气，你发觉自己饿了，想要吃些点心。眼前就有一些选择，不过闻闻飘来的香味，你知道再走几步路，还会有更多好吃的东西。冰淇淋、糖果都是不错的选择，来点有份量的三明治也不错。其实，现在每样食物都很吸引你。

你愈来愈想赶快找个安静的地方坐下来大啖美食。你试图压抑这股冲动，但美食当前，你还是忍不住而放弃挣扎。你走到冰淇淋店前排队，发现队伍中有很多瘦子。你觉得他们很讨厌，更激起你想吃冰淇淋的欲望。。。。。。

在继续探讨这个案例，并且提出建议之前，我们想说明一个观念。这个观念绝大部分的人都不了解，甚至很难相信：不论这时你是选择用意志力强迫自己离开冰淇淋店；还是选择豁出去，就点一大球冰淇淋来吃，这两种行为其实一点差别都没有！就算我们把比较基准换成远离冰淇淋店一千次，跟吃一千次的冰淇淋，不论你选择哪种行动，同样没有差别。**关键不在于行动，而在于你的振动。造成你肥胖的原因不是行动，而是你的振动。你做什么都没有影响，你对于自己的行为感觉如何才有影响。**

当你刚刚开始调整振动频率时，你可能会兴致勃勃地想从改变饮食习惯做起。这时，很多人会说：“可是，这个减肥方法跟我以前尝试过许多次的节食法，并没有多大差别啊。”我们要请你特别注意的是，这一次，你很容易就可以维持减肥的动力，不会象以前一样老是半途而废。你也会注意到，当你的情绪状态改善了，你就会找到愈来愈多让

你跃跃欲试的方法。更新、更好的方法源源不绝出现。你不再需要费尽工夫到处寻找减肥妙方，这些新的想法自然会引领你，而你也会开始在身上看见成效。当然，成效出现之后，你就会更有减肥的动力。这时的你，距离实现梦想只有几步。

当你成功减重之后（你一定做得到），就会对自己说：这次减肥一点都不难，而且我一定可以持之以恒。还有，我现在学会要领了，不管我想拥有什么样的身材，只要下定决心，就可以成功。

请思考以下三种状况“

状况一：

- 如果变苗条会带来快乐，
- 而且你很快乐地继续吃冰淇淋，
- 你就会变成一个吃很多冰淇淋的瘦子。

状况二：

- 如果你因为想变苗条却办不到而感到沮丧，
- 而且你很沮丧地继续吃冰淇淋，
- 你就会变成一个吃冰淇淋的胖子。

状况三：

- 如果你因为想变苗条却办不到而感到沮丧，
- 并且经常用意志力强迫自己不吃冰淇淋，
- 你就会变成一个不吃冰淇淋的胖子。

有些人会问：“如果不快乐会让人肥胖，那为什么那些粮食短缺的地方都没有胖子？那里的人都不快乐，但他们一点都不胖，还常常有人饿死。”我们的回答是，倘若你一直专注在粮食短缺的困境，并且为自己和家人担忧，你的振动频率就会与自己不想要的情况契合。不管让你的思考逆流的是不希望自己肥胖，或是有人饿死的念头，不管你的渴望是想要变瘦，还是想要有足够的食物养活家人。

- 苗条令人快乐。（顺流）
- 肥胖令人不快乐。（逆流）

- 有足够的食物令人快乐。（顺流）
- 没有足够的食物令人不快乐。（逆流）

实现一切愿望的秘诀，在于设法让自己的想法感觉更好，往顺流的方向走（即使眼前的状况不是这样），并且运用意志力，专注在自己的渴望及整体的自己上，而不是运用意志力采取任何违抗生命之流的行动。

所以，刚开始，你或许会有以下的想法：

- 我很胖。（逆流）
- 我不想胖。（逆流）
- 我受够自己过胖的身材。（逆流）
- 我不喜欢自己的样子。（逆流）
- 我不喜欢我的衣服。（逆流）
- 我不想再买衣服。（逆流）
- 我试过太多减肥的方法了。（逆流）
- 没有一个办法有效。（逆流）

请记住，你不需要去改变每一件事，只要找到能让自己感觉好一点的想法即可：

- 我希望能找到解决之道。（顺流）
- 减肥之后，我的双腿一定轻松多了。（顺流）

同样的，这两句话都不是惊天动地的宣言，却可以让你的感觉好一点，所以属于顺流思考——现在，你只要这么做就够了。

每当你发现自己又犯了挑剔身材的老毛病，只要花一点心力改变想法，专注在顺流思考上，直到感觉稍有好转。很快地，现实与愿望之间的振动关系就会改善。你也会很惊讶地发现，这种情况对减肥过程有极大的帮助。减重变得愈来愈容易。最后，你一定可以达到理想的体重。

现在，我们换个情境来看。假设你正在上班，手上事情很多、很忙，根本没时间注意自己的身材或体重。接着，午餐时间到了。当你经过贩卖机的时候，突然有股冲动想买包饼干吃。你投了钱，一包饼干滑了下来。当你撕开包装，心中隐隐有股不安。

“我的老毛病又犯”。你愤愤地对自己说。这时，不安的感觉排山倒海而来。可是，你挡不住 想吃的欲望，还是咬了一口。这下子，强烈的沮丧感涌上心头，让你感觉更糟。

不过，这次的情况不同于以往。你心里还记得，重点不在于行动本身，而在于你行动当下的感觉。你顿了一会儿，看着那块饼干，说了以下这些话：

- 我不应该吃你的。（逆流）
- 你只会让我变胖而已。（逆流）
- 不过，你确实很好吃。（顺流）
- 而且也不是太大块。（顺流）
- 我可以先吃一点，剩下的之后再吃。（顺流）
- 我喜欢有选择的感觉。（顺流）
- 我喜欢自主选择。（顺流）
- 我喜欢自己掌控行为的感觉。（顺流）
- 如果我刚刚有三思而后行，或许就不会那么快把钱投到贩卖机里。（顺流）
- 我只吃了一小块饼干，却小题大做。（顺流）
- 这真是一块好吃的饼干。（顺流）
- 我真的很喜欢吃饼干。（顺流）
- 我是自己决定要好好享受饼干的。（顺流）
- 有时候我会选择吃饼干，有时候我会放弃。（顺流）
- 现在，我决定要吃饼干。（顺流）
- 我会好好享受这块饼干。（顺流）

你刚刚完成一件前所未有的事。你吃了饼干，同时透过自我对话，调整频率振动，与想变苗条的渴望频率一致，让现实的你与理想的你合而为一，这比你吃或不吃饼干的行为更重要。现在，有位身材曼妙的女子走到贩卖机前投钱买了包饼干，而且在你面前吃了起业。你看她吃的样子，就知道她很享受那包饼干。

以前，你要是遇到同样的情况，心里会产生的念头是：

- 老天真不公平。（逆流）
- 她的新陈代谢很好，让她不管吃多少美食都不会胖。（逆流）
- 她搞不好身体不健康，而且说不定她今天就只吃那包饼干而已。（逆流）

但是，这一回，你已经改变了自己的振动频率，所以你现在想法是：

- 喔，你看这个人与自己想吃饼干的愿望频率一致。（顺流）

重点在于振动能量协调一致，不要寻求立即见效的结果，而是要把焦点放在改善你的心情、态度和情绪。感觉变好，你就处于更协调的状态——其他事情自然而然就会顺心如意。这就是宇宙法则。

案例四 我是个没有条理的人

我想做个整齐、有条理的人，但实在不懂怎么收拾东西。我有很多嗜好，会依照每种嗜好收集相关物品。结果，家里堆满了自己喜欢的东西，怎么看都乱七八糟。

我总有时间找寻新的兴趣，却没有时间好好整理。我大部分的时间都花在找东西上头。偶尔，我会特别空出一天，打算好好打扫、整理一翻。可是，每次都是一开始动手就想放弃，因为家里实在乱到令我不知所措。

我知道有一大半东西都该扔，但我实在办不到。深怕丢了之后，突然又觉得需要或舍不得。东西这么愈堆愈多，堆到整人都淹没其中。我也没办法请人来整理，因为只有我知道哪些东西很重要，绝对不可以丢。况且，就算有人帮忙，我还是不知道什么东西放在哪里。我知道应该自己动手好好清理，但我就是觉得很无力。

这个案例可以证明，不论你当下的处境为何，都会受到吸引力法则主宰。

你看着凌乱不堪的家，只觉得不知所措，所以拿它一点办法也没有。你应该要体认，现在的任务并不是去清量，因为你很清楚自己根本无力这么做。你必须先转化情绪状态。只要你开始产生正面的感受，就能够顺利动手。换句话说，你必须先处理内心的混乱，才能应付显现在外的杂乱。

- 我应该丢掉这个东西。
- 我一定是疯了才会收集这么多没有的东西。
- 我之前到底在想什么啊？
- 把东西丢掉之后，我马上就会发现真的需要它。结果就是一直恶性循环。
- 我就是没办法把东西整理好。

这些想法都是合理的，却都是逆流的思惟，而且确实反映出你当下的感受。然而，你不应着眼于现状，或是造成问题的原因，而是应该试着寻找让你感觉比较好的想法。换句话说，你现在的目标并不是如实地描述现状，而是要提出可以舒缓心情、让自己放松的陈述。如果你能够针对这个问题持续产生正面的想法，便可以改变能量，用正向的动力取代无力感。产生正面的感受，代表你与内在的能量频率更契合：化抗拒为接受，

转逆流为顺流。

- 发展嗜好并没有错。
- 收集跟兴趣相关的东西也是合理的。
- 许多人都有兴趣或嗜好。
- 我还记得寻找这些珍爱物品的那份热忱。
- 我知道自己是因为对某些事情感兴趣，才会去收集相关的物品。
- 这就是吸引力法则的作用。
- 我不需要把东西全部扔掉。
- 收集自己喜欢的东西并没有错。
- 我会想办法把东西收纳整齐，并且一一分类，要用的时候才找得到。
- 不过，我并不需要一次整理好。
- 我一直以来都这么过，也不急于一时。
- 我迟早会想到解决办法。
- 我喜欢收集东西，应该也会乐于整理。

值得注意的是，虽然表面上情况没有任何改变，但是你已经不再感到不知所措，因为现在你已经调整想法，再度与自己的真实本性频率一致。我们希望你了解，每当你对自己（或对任何人）产生负面想，就是与充满爱的内在相抵触。当你贬低、责备或批评自己的时候，即是与更大的你相冲突，自我贬低的想法最具杀伤力。不再责怪自己，便能与自己的真实本性再度合一。

有人说，拒绝承认缺点等自欺欺人，绝对有百害而无一益。我们的回应是，指出自己的缺点才是最自欺欺人的，因为这只会使你背离自己的本源。

有人会批评凡呈只往自己优点看的人是狂妄或自私。我们认为，这种自私是好事。因为当你看重自己的优点，便是全心在与更大的你契合（此时的你会产生正向的感觉），这样的你才能对别人有所帮助。沮丧的时候，你对别人一点帮助也没有。因为当你一旦背离生命之流，自我价值也随之丧失。

案例七 我工作不开心

我来这间公司不到一年，表现不错。由于公司规模小，我往往得负责超出原本职务范围的工作。我发现自己比大部分的同事都有效率，也很喜欢这个工作。

可是，我并不快乐，因为同事都爱打混，当我尽全力表现，等于把标准提高，就可以感觉到他们对我的敌意。也因此，他们总有意无意地扯我后腿。

我对每项工作都感兴趣，所以不管做什么任务，都会努力完成。可是，我发现同事只做自己想做的事，把比较吃力的工作推给我和几个新进同事。我一直觉得应该向上司反应这个问题，又不想把事情普遍闹大，甚至成为大家的箭靶。

我考虑过离职，但之前已经换了三次工作，似乎都遭遇同样的状况。此外，每到一间新公司，我就得重新适应环境，可能还得屈就于更低的薪水。

我不知道该怎么办。我不想离开，也不想继续待着。看来只有中乐透才能解决问题。

你能够发觉自己在职场上总是陷入相同的困境，是很重要的。问题的症结在于当你一直在观察、思考现状（包括理想和不理想的处境）时，便使自己的振动频率与现状相符，所以吸引力法则会一再把同样的处境带到你的工作环境中，即使换了新工作也是如此。

在你的振动中最为活跃的经验现象，将会一再发生。很多人都不太能接受这个观念，因为他们很难不去观察自己当下的处境。可是，执着于现状的问题是：你愈是把意念专注在这些不顺心的事，就会吸引更多不顺心的事情发生。不过，发现问题也有好处——每当你发现自己不想要什么，自然会投射出愿望。看到不理想的情况，就会更清楚自己想要什么。

因此，当你在职场上看到不公不义的现象，就会在心里打造一个理想的工作环境，并将此愿望投射到频率暂存区，而你内在的自己随即专注于这个新愿望。你会产生许多负面情绪，是因为当下的你还执着在不理想的现状上，但你内在的自己却早已追随理想而去。

接下来这段分析逆流/顺流思想的过程，能够帮助你与工作的理想愿景合而为一：

- 大部分同事并未尽力工作，我觉得这是不对的。
- 看同事光领薪水却不认真工作，让我很不爽。
- 他们似乎认为，只要出席就可以领薪水。
- 他们觉得，不工作有没有完成，领钱都是理所当然的事。
- 我只是尽本分工作，却常被当作眼中钉。
- 主管根本不知道这些问题。
- 我相信，主管要是发现真相，一大半的人都会被解雇。

刚开始练习改变念头的时候，你对自己的处境依然怀有强烈的负面情绪，所以会产生一些反映当下感觉的逆流思维。请记住，吸引力法则永远会回应你振动频率中最为活跃的频率。因此，你对什么事感到不满，脑中就很容易充满这些负面思维。还要谨记的一点是，逆流/顺流的思维练习是要帮助你放开对这些负面思想的执着，转向顺流，朝向让你感觉更好的思维。只要专注练习一段时间，你就能持续想那些感觉比较好的念头，到时候，就会看到情况好转的迹象。

现在，请你继续往舒解情绪的方向思考：

- 我现在并非处于必须决定去留的关键时刻。
- 我不知道主管对员工了解多少。
- 他们并没有问我的意见，所以我没有把看到的问题说出来，也不算有错。
- 其实，我对同事并不是那么了解。
- 我不知道他们这些行为背后的动机是什么。
- 别人要怎么做，不干我的事。
- 这里的工作性质很多元，我很喜欢。
- 我总是可以找到自己感兴趣的工作。
- 只要我感兴趣的工作，都可以做好。
- 只有对某人或某事看不顺眼的时候，我才会不开心。
- 我愿意的话，其实可以自我调适心情。

- 不去在意别人对我的观感，会比较好过。
- 我无法得知别人怎么看我。
- 我只能知道自己心里怎么想。
- 我其实可以控制自己的想法。
- 我所经历的一切，促使自己发出振动频率，要求达到更理想的境界。
- 因此，我在工作遇到不顺心的事，反而可以帮助我朝更美好的未来努力。
- 至于，我能够多快实现愿景，取决于自己是否愿意运用意念与愿望合一。
- 我可以选择逆流或顺流的思惟，但无论如何，这都是我自己的选择。

案例八 现任丈夫和正值青春期的儿子处不好

我结过一次婚，和前夫育有一子，他现在正值青春期。我的现任丈夫跟儿子处不好。他们不会正面冲突，但我先生一天到晚挑剔儿子，还经常强迫他做他不想做的事情。

我儿子很聪明，也很独立。只要他热衷的事，表现都会过人一等。不过，他喜欢我行我素，不喜欢被管束。因此，他跟我先生一直在相互角力。我觉得自己被夹在中间，左右为难。

我先生非常重视孩子的行为举止，只要觉得儿子不尊重他或不尊重我，他就会立刻抓狂。我并不赞同先生管教的方式，但还是想站在他这一边。

他们两个之间的战争，我真的受够了。有时候我不禁会想，再婚的家庭是不是真能找到幸福？还有，继父母真的会疼非亲生的孩子吗？

我们知道，你被迫夹在先生与儿子中间，一定很痛苦，但这个困境可以帮助你体认到一件很重要的事：跟人相处其实没有那么难。也就是说，只要你愿意顺着他人的心意去做，就可以维持良好的关系。

满足他人的要求，他们就会喜欢你——很多人用这个方法应付人际关系。在一段关系中，必定有人居于主导位置；有人主导，有人顺从，大家各扮演各自的角色（你或许不敢相信，但大部分人际关系都是如此）。然而，一旦有第三个人加入，而且对你提出不同的要求，这段关系的基础就开始动摇。

就你的情况而言，你和儿子早已建立了稳固的关系。你或许没有意识到，在这段关系中，儿子扮演主导的角色，而你扮演顺从的角色，正好符合你们两个的性格。儿子非常独立，总是管好自己的事，而且生活上没有遇到什么大问题，所以你自然不会想去约束他。可是你再婚之后，现任丈夫进入你们的生活，又想要扮演主导的角色，原来的平衡就被打破了。

要取悦一个人并不难，但现在同时有两个人向你提出不同的要求，你就不得不选边站。如果他们又跟大多数人一样，在期望满足之后才会开心，你可就头大了，因为你根本不可能同时取悦两个要求不同、甚至互相抵触的人。在这样的情况下，你愈想同时

取悦两个人，愈会得到反效果，到最后三方都会弄得不愉快。

先生和儿子都很看重你的想法与行为，这点或许会让你受宠若惊。可是，不论怎么看，你都像陷入困境中，动弹不得。想满足所有人的需求是不可能的。除非你限制自己的关系发展。换句话说，你一次只能满足一个人的期望。

我们鼓励你采取全新的做法，虽然那些已经习惯你的对待方式的人可能不认同。从现在开始，你要与内在的自己频率一致，换句话说，你要努力让思惟与更大的内在自己相契合，并且把其他人（以及他们的看法）都排除在考量之外。

刚开始，这个新的决定可能会造成一些混乱，但时间一久，你就会看到好处，你没有三头六臂，不可能取悦所有人。如果你试图这么做，只会让自己陷入绝境，而且注定要失败。你必须先取悦自己，与内在的自己频率一致，才有可能成为理想中的你。

自我契合之后，你才有足够的能力满足他人，但是对方也必须决定调整自己的频率，才能真正感受到满足。你必须教导他们为自己的快乐负责。唯有如此，你才能真正解脱。

请你同样先从目前的困境出发，再努力朝让自己感觉变好的方向走；

- 先生和儿子无法好好相处。
- 我不觉得他们喜欢彼此。
- 我先生面对儿子的时候敏感易怒，而且很强势。
- 儿子会故意变本加厉，让情况更糟。

这些都是你一直以来的感受。现在，请你试着提出让你感觉更好的说法。因为这时你生活里经常碰到的问题，所以你有很多机会可以解决。每当你努力转为顺流思惟——即使表面上看来情况并没有好转，你的频率就会更协调。只要你循序渐进决心达到自我契合的境界，你在这件事情上就能发挥影响力，也必定会看到明显的成效。更好的是，不用等到先生和儿子改变，你的心情就会变好了。

值得注意的一点是，父子不合的问题，有部分原因是因为你的反应所造成。他们都利用你和你的反应做为“互看不顺眼”的理由。你只要不满这浑水，双方的冲突必定会大幅减缓。换句话说，纵使战火还在燃烧，你却不再火上加油了。因此，请你继续寻

求为自己带来好心情的想法：

- 他们两个都是好人。
- 他们都想在新组成的家庭中找到立足之地。
- 我们三人的关系错综复杂，但我现在并不想一一理清。

你可以就此打住。这时，你已经感觉好多了，任务可以告一段落。不过，你也可以继续下去，累积多一点动力。

- 我现在知道自己一直都在火上回油。只要我不这么做，情况自然会好转。

这个说法可能会让你再度陷入较为负面的情绪中，因为你又开始想为他们的关系负起责任。某个说法究竟是正面还是负面，只有你自己最清楚，所以只要继续朝顺流的方向走即可：

- 冲突的情况迟早会过去。
- 我儿子迟早会离家自力更生。

后面这个可能带来不太好的感觉，因为你并不希望儿子认为自己不受欢迎而离开这个家。因此，请你重新造句，让陈述更为正面：

- 子女都会想要独立。
- 大部分子女都会在爸妈给予空间之前就想独立自主。
- 孩子被管得很严，当然就会叛逆。
- 孩子被新加入这个家的父亲严格管教，会心生怨愤也是很自然的。

虽然上述这些想法可以让你对儿子的行为稍稍释怀，却可以让你对先生感到不满。

这时，请你再针对这一点继续做正面思考：

- 对我先生来说，这是全新的生活。
- 我知道他认为自己这么做都是为了儿子好。
- 他很努力要在新的家庭中找到自己的定位。
- 我现在终于知道自己要如何主导一切。
- 我只要不去在意这些问题，保持情绪稳定，就会产生正面的影响。
- 大家都想要有好心情，而我的好心情一定可以改善情况。

- 好心情是会传染的。
- 我一直都很擅长缓和气氛。
- 我喜欢凡事幽默以对。
- 我们很容易把生活看得太严肃。
- 其实我们没有什么问题。
- 从更大的角度来看，我们三个人处得很不错。
- 我很高兴看到自己的愿望一直在演变。
- 我很乐意去体验自我契合带来的好处。
- 我没有想要控制任何人，不过看看自己的影响力能发挥到什么程度，应该会很有趣。

只要不断练习，习惯顺流的思考模式，你的影响力就会比能量分散的时候强大许多。你所感受到的痛苦挣扎，促使你看清自己真正想要的家庭关系。藉由不断练习顺流思惟，你就能与拥有美满家庭的愿望真正契合。

案例十一 好友在背后说我坏话

我是个高中生，最近，有个问题让我很困扰：我从小到大的死党，不知道为什么开始暗地里中伤我。表面上，他还是跟我很要好，可是有人告诉我，他在背后说我坏话。他会捏造一些我从来没说过的话，想尽办法挑拨离间。最糟糕的是，我根本不知道他说了什么，所以没办法为自己辩护。我真的很担心，好怕我认识的每个人都会听信他的谣言。他为什么要这样做？我有什么办法阻止他？

以下这番话，你现在或许听不进去，但我们还是必须说，你问错问题了。如果你一直去猜想他为什么这么做，你的振动就会跟对你不利的处境契合，并吸引更多相同的情况发生。到最后，你会发现背叛你的好友不只一位。

设法阻止他人的行为是没有用的。就算你有足够的精力或影响力要求别人改变，在这过程中，你只会发出与愿望完全远离的振动频率，而更加失失衡。

你的力量并非来自改变他人，而是改变自己对他人行为的反应。你控制不了别人，却完全可以掌控自己的情绪反应。

专注在某件事上，你就会发出与其频率相应的振动。因此，倘若你专注的目标与内在的自己相契合，这两个层面的振动就会合而为一，你也会感到愉悦。相反的，倘若你专注的目标使你感觉很差，就表示这两个层面的振动频率不符。这时，你只需把意念集中在达到与内在的自己的相符的目标上，并努力维持。这样，你不只能够随时保有好心情，人生也会更加顺心如意。

很多人一听到自己要先改变专注的目标，就会抱怨：“那散播谣言的人呢？难道他什么都不用做？明明是他做错事，为什么我要调整思考模式？”这些问题都合情合理，但我们的回答是：如果你必须仰赖他人改变行为才能获得快乐，那么你永远不会快乐，因为你会一直想要求更多人做更多的改变。

仔细观察处境，你会发现，许多事是你无法掌控的，不过，只要学会转化思维，使它与自身振动相契合，就能调合自我能量。自我契合之后，你不但心情好转，也会发出强而有力的振动频率，促使吸引力法则予以回应。这时，不论他人怀有什么企图——

甚至是针对你的不良企图，都无法超越这股顺应生命之流的强大力量。当你与内在的能量源头相接，处于完全契合的存在状态，只有你所期盼的好事会来临，出于恶意的坏事都会被摒除在外。

故意在别人背后说他坏话，是一种缺乏自尊的表现，能够与自身能量本源相连的人，绝对不会做这样的事。很多人可能会建议你，看在这人是多年老友的份上，你应该设法帮助他，转化他的负面情绪。你当然希望朋友心里好受，所以或许会想这么做。可是，你必须了解，如果你心里一直很介意朋友已经失去平衡，却还迫使自己去安慰他，只会强化他失去平衡的一面，使情况变本加厉。

你必须学会从正面的角度看待朋友，才能真的帮到他，但是在你行动之前，必须先与内在频率一致。找寻能让你释情的顺流思惟，就是帮自己心情转好。只要专注在让自己情绪更好，你该做的和能做的工作便已完成。这样就足够了。

现在，请你从当下的处境开始思考：

- 我的好朋友故意捏造谣言中伤我。
- 我不知道他为什么要这么做，也不知道如何阻止。
- 他不再是我的好朋友了。
- 朋友才不会做出这种事。

以上这些陈述都有根据，也都是事实，却没有帮助。请寻求能够让你释怀的想法：

- 人通常会相信不实的谣言。
- 我不知道他到底跟哪些人说了什么话。

这或许是真的，但也都不是你能掌控的情况，所以当你这么陈述时，即是让自己处于逆流、抗拒的状态。请记住，你的目标是缓解情绪，而非重述现状。

- 他没有办法跟每个人说我的坏话。
- 如果他的情绪老是这么负面，不想受影响的人就会避开。
- 很多人听到流言的时候，都会猜想背后的主使者是谁。
- 也许大家没有我想像中那么喜欢散播八卦。
- 我并不是众人的焦点。

从以上这些话中可以看出，你的感觉稍有改善。请好好利用刚刚累积的一点能量，这正是个转化思维的大好机会，使你从最正面、乐观的角度，来看待周遭的朋友。当有朋友听到流言而来质问你时，你若能维持与内在自己契合的状态，他马上就能察觉事情跟你无关。相反的，如果你的反应是很生气，开始替自己辩解，朋友就很难判断你究竟是清白的，或者只是恼羞成怒。因为，在这两种情况下，你发出的振动频率几乎相同。

你只保持正面思考，以最乐观的态度看待周遭的人，经过一段时间，根本不会有人想念那些负面传言。他们只会说：“这听起来不像他的作风，我不相信他会说这些话。”他们说的正是事实。

- 我希望朋友心情好转。
- 有好朋友的感觉真的很棒。
- 每个人都有顺遂和不顺遂的时候。
- 我很高兴能了解到，人生是可以很顺遂的。
- 我很高兴能知道，一切都由吸此力法则主宰。
- 我也很高兴能知道违背吸引力法则的事不可能发生。
- 我很高兴知道我可以掌控自己的情绪。
- 我知道我无法控制他人的思想或感觉，这也没关系。
- 我很希望朋友的心情能够好转。
- 不过，我并不担心。
- 一切都很顺利。

案例十二 我的钱少得可怜，而且短期内不会改善

朋友打电话来邀我吃饭、看电影，可是我没有钱可以去。不是我想省钱，而是我真的没有钱。两天之后薪水才会进帐，现在我口袋空空。家里还有足够的存粮，但都不是什么好料，只有几罐速食汤、玉米片、几包燕麦点心，还有花生酱和饼干，勉强可以果腹。

我真的很受不了没钱的日子。有些朋友没有工作，居然还比我有钱，因为他们有家人支助，真令人羡慕！我很想再回学校念书，拿个文凭，找到更好的工作。不过，这得花上好一段时间才能达成。现在，我实在没有办法兼顾学业与工作，真希望有人赞助我。

当你遭逢大起大落的人生经历，确实很难不去在意。财务状况对于生活有极大的影响，许多人生的重大决定，也都与金钱脱不了关系，所以你会特别在意自己手上有多少钱，是合情合理的。我们知道，你现在很难不去在乎没钱的窘境，但希望你能了解，你其实可以掌控自己对这个处境的感受。换句话说，你可以因为没钱而感到忧虑或愤怒，但也可以没钱却仍旧怡然自得。感觉其实会随着处境改变：**我现在没钱，但薪水很快就会进帐，这总比不知道哪一天才会有钱的感觉好多了。**

一般人多半认为，自己在某一时刻的感受，取决于对当下处境的认知。当事情顺遂的时候感觉很好，不顺的时候感觉很糟，所以才会有这么多人想掌控情势。

有时候，采取行动确实能够多少掌控局势，所以人们当然很想这么做。然而，刚你懂得从振动的观点来观察世界和人生，多把力气花在促进自身振动能量的平衡，少用在行动上，就会发觉情绪的惊人力量。这也是世上所有富人和具有影响力的人，都熟知并身体力行的成功秘诀。

即便深受缺钱之苦，对你来说依然是好事。经济拮据的时候，你会知道自己不想要什么，然后更清楚自己想达成的愿望：你想获得更多的安全感，也想得到更多金钱。你会想做一些感兴趣的工作，增加收入，也希望自己负担得起某些享受。也就是说，现状成为促使你提出更多愿望的基础。即使身处逆境，这些愿望会因为你投射出渴望的意

念，而变得唾手可得。

然而，只要感到痛苦，你就无法实现这些愿望。痛苦的情绪显示你正处于逆流的位置，而你所求的一切，唯有顺流才能取得。你必须设法寻找顺流的思惟，乐观看待自己的财务状况，否则情况永远不会改善。因此，请你现在开始搜索可以稍微舒缓心情的想法：

- 星期五就会拿到薪水，那时候我就有钱了。

这个想法可以让你稍微释怀，但效果维持不了多信，因为你很清楚自己的习性：收到薪水之后，手头宽裕几天，但是很快又会把钱花光，再度陷入没钱的绝境。

你会感到痛苦，不光是因为现在手头很紧，也是因为知道自己没有足够的钱可以支持住以后听生活，或者过真正向往的生活。你或许很懊恼自己当初为什么不用功一点，就不会像现在这样，没有大学文凭，找不到更好的工作。反观同年龄的朋友，却什么都有。你或许也很气父母在你成年之后没有提供更多支援，家里没有企业让你经管，也没有财产可以继承。

金钱往往涉及许多根深蒂固的问题，所以你一定要先设法缓解情绪，才能转化思惟，迎向你生命经历中所产生的种种愿望。换句话说，每当你发觉自己充满了负面情绪，一定要设法加以缓解。每缓解一次，内心的抗拒就会减轻几分。经过一段时间，你便能完全摆脱抗拒的心态。即使是像财务窘迫这类容易引发负面思惟与情绪的问题，也能够处理。

你一开始就先想到目前的处境是很自然的。接着，请你直接从现状出发、提出陈述，任何陈述都行，然后寻找可以进一步缓解情绪的想法，努力将思惟扭转成为顺流：

- 星期五就会收到薪水，但到了下周一，钱大概就花光了
- 我赚得不够多，没有办法过好一点的生活。

这是你目前的处境，也是事实，但只要你愿意努力，心情一定能够好转。

- 至少我有一份工作。
- 我不是很喜欢这份工作。
- 不过，找到这份工作并不困难。

- 当初很轻易就找到了。
- 我一直都有其他工作可以选择。
- 只要我真的想，我觉得我可以找到更好的工作。

到这里，你已经有些许进展，这是个大好机会，即使只有这么一点进步，也能够为你开启通往更上层楼的大门。

- 现在这份工作似乎挺合适我的。
- 虽然我想要一份更好的工作，但我目前能做的就是如此。
- 我理想的工作已经改变了。
- 只要我想，我可以表现得更好。

最后这句话与上一组的最后一句差不多，却更发自内心。现在，你显然更放松。

- 我有能力找到待遇优渥的工作。
- 如果别人可以赚更多钱，我也行。
- 每个人都得从既有的资源开始努力。
- 许多人都是白手起家成为百万富翁。
- 看看我进步多大，可以从烦恼没钱的问题想到如何变成百万富翁。

短短几分钟之内，你手头上的钱没有变多，振动频率却产生了巨大的转变。我们想特别强调的是，你先前和现在的感受之别，就是决定你继续穷困或成为百万富翁的关键所在。不过，只练习一次是不够的，你必须持之以恒地转化转惟，才能真正看到成果。换句话说，刚刚的练习足以让你采取更轻松的态度看待财务问题，不仅可以自我解嘲，心里也踏实许多。可是，往后的经历可能会迫使你把焦点拉回当下，对于金钱的负面情绪又会油然而生。

不过，只要你保持正面情绪，并且下定决心利用这股能量来检视自己的思维模式，然后持之以恒地朝着顺流思维的方向走，没多久，你就能让自己内在的振动频率与愿望相应。这时，你除了比较不会担心之前的问题，实际的财务状况也会随着振动频率的转变而开始好转。过不久，你会发现财富滚滚而来，而且得来不费工夫。届时，你会赫然发现，其实一直以来，都是你自己把财富挡在门外。

请继续寻求 让自己感觉更好的想法：

- 不论想要什么，我一定都有足够的钱可以买到。
- 我想拥有很多昂贵、高档的东西。
- 我现在知道，自己想要的一切其实唾手可得。
- 只要理清自己真正的愿望，就能实现它。
- 我现在终于体会不为金钱所苦的自在感。
- 我现在懂得不去计算金钱的多寡。
- 当生命经历促使我认清愿望，就是实现愿望的最佳时机。
- 我一直都知道，采取哪一种途径实现愿望，会带来最大的快乐。
- 看到眼前有这么多达成梦想的途径，真的很有意思 。
- 成功的道路不只一条，而且各异其趣，但条条都通往我所追求的富裕人生。

只要你按照这个方法循序渐进，找导以上陈述所隐含的正面感受，就能从跳脱穷困的绝境，实现经济独立的目标。

人生由你自己掌控。不论拥有的东西比别人多或少，你的生命都不会因此受限制。人生经历会帮助你设定当下的目标，而只要保持顺流、正面的思惟模式，你就能达到这些目标。宇宙法则会在背后推动你，而吸引力法则也会持续引领你走向阻碍最少的康庄大道——生命将能以无限宽广的形式，助你向上提升。

案例十三 我找不到理想伴侣

我一直想找个伴侣定下来，但就是碰不到适合的女性。事实上，很多前女友都希望跟我定下来，可是我对她们没有特别的感觉。现在，我几乎不敢再交女朋友了，因为老是找不到真正心仪的对象，也不想拒绝别人，伤害她们。只是单纯交往的话，事情会容易许多，但是我希望的是定下来。我真的不知道该怎么办，如果不跟人交往，就很难找到理想伴侣，可是对我来说，交往好象也没有用。

当你渴望得到什么，却只看到相反的东西时，一定会产生负面情绪。当你很想得到什么，却认为得不到时，也会产生负面情绪。可是，当你不在乎某件事情时，不论它怎么变化，你都不会太介意。譬如，如果有位陌生人打电话说，这是他最后一次跟你联络，想必你一点都不会难过。

极度想要得到某样东西时，你会对它投射强烈的情绪，这时，当你把意念放在迎合愿望的顺流思惟上，就会产生同样强烈正面情绪；相反的，当你把意念放在与愿望相违的逆流思惟上，就会产生强烈的负面情绪。

你一直想找到一位对象好好定下来，这个渴望愈来愈强烈，这是好事。只要抱持乐观态度，认为自己一定可以心想事成，你的理想伴侣自然会在天时、地利、人和的情况下，走进你的生命。然而，亟欲找寻对象的人多半会犯的的错误，是先认定某个人，然后设法让那个对象变成理想伴侣。一旦发觉这段关系不如期待，他们就会偏离顺流思惟方向，使关系每况愈下。

你可以采取轻松一点的态度看待男女关系，不要把每个对象都当成“终身伴侣”来交往，而是这样想：“跟她共进晚餐很愉快”，“跟她说话很开心”，“今天跟她度过很愉快的一天”。这时，宇宙自然会加速为你制造与理想对象碰面的机会。。。。。。只要完全信任宇宙法则，顺应那生生不息、孕育万物的生命之流，你就能拥有一切所求。相反的，倘若你坚信唯有采取行动才能实现梦想，往往会与生命之流背道而驰，也和自己真正的愿望渐行渐远。

当你以轻松自在的态度面对人群，一定会吸引与你想法相近又开朗活泼的人。相反

的，当你用放大镜检视每位交往对象，看她们是否符合你理想的择偶条件，就会吸引跟你一样挑三拣四的人，最后只地不断互相伤害。

保持正面的态度与人交往，以现阶段愉快相处为目标，而非以终身相伴为前提，你的振动频率才会和自己真正想要的关系相符，宇宙力量也会加速把理想伴侣带给你面前。

当你因为急于寻找对象而焦虑不安，或是因为爱你的人不是理想对象而苦恼不已，你就是与自身的愿望相违，并使振动频率转而与你不要的事物相应。因此，你愈不要的情况就愈会出现。

只要改变认知就能发挥巨大的力量，这或许很难令人相信，但事情就是这么简单。如果你能够与眼前交往的人相处愉快，就算她不是你的理想伴侣，你还是在顺流的方向上，离你的理想伴侣愈来愈近。然而，倘若你因为觉得找到错的人而感到痛苦，又担心拒绝对方会伤害她，你就会处于逆流位置，逐渐远离心中真正所求。

纵使目前找不到理想对象，你也要设法保持愉悦的心情，这样才能找到真正心仪的对象。请和我们一同下定决心，努力寻求顺流的思惟，乐观看待每一次约会、约会的对话、理想伴侣的条件和男女关系。我们一起设法缓解情绪，直到思惟转向顺流为止。届时，你就能拥有充满活力的快乐人生，吸引更多同样乐观的人与你共处；不仅如此，在很短的时间内，理想对象也会自然而然出现在你的生命中。相遇的那一刻，你们彼此都会知道，自己就是对方寻觅已久的另一半。

这一刻来临时，你们不会玩笑以对，不会互相嘲弄对方，也不会互耍心机，或者跟对方说：“我爱你，可是你必须为我稍稍改变自己。”你们都会视对方为一生所求的完美伴侣。藉由这段关系，你们相互满足、充实，并且持续进步。

现在，你唯一的任务就是寻找顺流的想法，为自己带来安慰。同样的，请从你目前的处境着手，努力改善自身感受：

- 适合的伴侣不容易找。
- 有人爱我，却又不爱她们。
- 我不想伤她们的心，但也不想勉强跟不爱的人定下来。

先从逆流思惟开始是很正常的。现在，请开始寻找可以让心情好转的想法：

- 我真的不需要把每次约会都当成择偶的机会。
- 我喜欢在不同的前提下认识不同的人。
- 我发现自己交往的对象都很有趣。
- 我很高兴有机会去认识不一样的人。
- 从过去的交往中，我逐渐了解自己真正想要的理想伴侣。
- 每一次的交往都让我更清楚自己的理想。
- 每一段生命经历，都促使我的观念与愿望有所转变。
- 我可以察觉到，这是再自然不过的过程。
- 我不知道自己为什么要把事情弄得这么复杂。

以上每项陈述都为你带来更大的安慰，同时，好事即将来临：你会开始遇到许多有趣的对象，而且情况跟以往截然不同。她们会跟你一样，只是想多认识和了解异性，希望能找到志趣相投的交往对象，也不急着投入婚姻。这些女性都很有自信，也懂得享受人生。在这群与你较为投缘的女性中，可能就有一位会是你的理想伴侣，或者她们可以帮助你拓展交友圈。。。。。。，但过不了多久，你将遇到寻觅已久的终身伴侣。相遇的刹那，你兴彼此都明了，自己就是对方理想的另一半。此时，你会感激过去每个交往对象帮助你找到真正的伴侣。

案例二十一 我认为吸引力法则是无稽之谈，完全不愿接受

我最近正在阅读吸引力法则，觉得非常受用。因此，我开始尝试把意念专注在自己的思维与言语上，并且采行书中提及的思维练习来改善人生。可是，我先生对这套理论完全嗤之以鼻。只要发现我刻意实践某项练习，他就会很愤怒。我愈了解吸引力法则的运作，先生的负面言论愈令我不快。

我希望他也能试着了解吸引力法则，如果能够一起努力，我们的生活一定大有改善。可是，他一点都不愿意尝试，这样的话，他的负面思维岂不是会阻碍我的正面思考吗？

别人的思维对创造过程没有任何影响——除非你心里挂念着他人的想法。

当你在意先生的想法，他的想法就变成你的，而你的创造过程也会连带受到影响。

在你的生活与他人密不可分的时候，你往往会认为你们凡事都要有共识，也要“齐心协力”地共创人生。然而，你其实不需要他人的“助力”，因为生命之流已经蕴含了创造万物所需的一切动力。不过，当你心生抵抗，便无法实现一切愿望。

你觉得自己受到他阻挠时，实际上是自我抗拒的结果。比方说，你非常想搬家，但先生却坚持不搬。这时如果你能够全心全意地想着新家，使日常思维的振动频率与搬新家的愿望相符，在没有任何阻力的情况下，一切自然会心想事成。

相反的，如果你很在意先生反对搬家的事，一直找理由解释为什么自己想搬家，并且因为先生没有意愿而感到不快，你的思维频率就会与愿望不符。一直想着先生反对搬家的问题，等于是在自身振动中加进一股抗拒的负面能量，导致你和想要的结果渐行渐远。因此，你以为是先生阻碍了你，但其实问题出在自己的思维。

有人会说：“可是，如果先生同意我的看法，我就不会产生这些矛盾的想法了。”一切顺心如意的时候，你当然感觉委好。先生认同你时，你也比较容易达成愿望。然而，一心认为唯有身边的人配合，才能顺利如愿，你就会迫使自己陷入绝境。每个人都有出于一己之私的考量与所求，所以身边的人半不配合你的脚步。

你不需要他人认同也能创造一切所求。认清这一点，你才会真正感受到自由。当

你不再将他人的负面思维纳入自己的振动之中，你的影响力就会大幅提升。

你先生与你同住在一个屋檐下，他也会发现一些需要改善的地方。他跟你一样，一旦自己缺乏空间，就会投射出想要更多空间的愿望。我们希望你了解，事实上，你先生同样在他自己的频率暂存区中打造了一个更大、更好的房子。只不过他选择诉诸理性的思考，然后判定现在买新房可能会造成财务吃紧，还得花很多时间找房子和搬家。换句话说，虽然他跟你一样怀有许多梦想，但心里的“实际”考量却与梦想自相矛盾。你的梦想和先生的梦想，同样在驱动着滔滔不绝的生命之流。不论你先生是否自知，他一直在与你共同打造新家的愿景。

当你夫妻俩一同在你的频率暂存区创造了一间美好的新家，而你也不再以先生的实际考量为借口，违背自己的愿望（也就是与搬新家的梦想频率相符合），这个梦想一定会实现。它会在最佳时机来到你的生命里，而你先生也会乐于接受。

没有人能剥夺你任何所求，只要领会这个道理，同时不再心生抗拒，你就能如愿以偿。有你做为典范，先生就会渐渐明了，宇宙法则并非无稽之谈，而是极具威力、永续存在的力量，不仅容易理解和实行，甚至饶富趣味。

你必须了解的是，虽然另一半现在的人生观与你相左，但生命的运行道理并无二致。请放松地让他去想、去做和去期待。这么做的话，你就不会受他左右。相反的，如果你试图去“改造他”，很可能会让自己的意念专注在你不想要的情况上，并将它纳入振动中，进而阻碍自身的创造。渐渐的，你就会开始怨恨先生妨碍你实现梦想。

你生命中的他人——朋友、陌生人或甚至是敌人——都会对你的创造过程有所贡献。不过，决定让他们成为阻力或是助力的关键在于你自己，一切端视你是以逆流、抗拒的心态，还是以顺流、接纳的心态看待他们。

现在，请从现状着，开始寻找更为正面、顺流的思维：

- 如果我先生能够采取更正面的态度，我们的生活一定会大幅改善。
- 这些思维练习对我来说十分受用，但他完全不愿去试着接触。
- 要是他愿意尝试，我相信他也会受用无穷。
- 要是他愿意尝试，我相信我也会因此受益。

- 像先生这么亲密的人也无法影响我。
- 我们并非事事意见相左。
- 意见相同是很好，但这并非我实现所求的必要前提。
- 我曾有心想事成的经验。
- 在没有他人协助的情况下，这些美好的事物也会自然来到我的生命里。
- 我有能力随心所欲地创造一切。
- 我要求先生同意我的看法，对他来说并不公平。
- 只要专注在我的愿望上，我就不会再抗拒他。
- 我们抱持着不同的人生观，其实是很好的互补。
- 得到宇宙的回频是非常令人满足的。
- 假以时日，只要他愿意，我们可以共创未来。
- 现在，我将静静地、欢喜地创造自己所求的一切。
- 我很期待他能够欢喜地发觉这些思惟练习的益处。
- 我很爱我的先生。

案例二十二 社会认为我“年事已高”

我现在七十来岁，很多年轻时候办得到的事，现在都做不到了，但事实上，我自己并不觉得有什么变化。我的外表当然老了，可是心态没有跟着改变。

最近，我发现很多人都会特别提到“年纪”或“老年”的问题。电视上的喜剧演员更是肆无忌惮地拿“老人”的毛病开玩笑。说实话，我慢慢会在意起这些事了，我相信自己未来还有好一段快乐、充实的日子要过，现在却开始为自己的年纪感到悲哀，甚至觉得沮丧。

听到永恒的存在体悲叹人生苦短，实在是很有趣的事。不过，我们当然知道，你无法跟我们一样从完整、宏观的角度来看自己。人类对于自己生命的认知，多半都从进入躯体到离开躯体为止。人活得越久，越靠近离开的日子，也会越感到不安。要是他们知道，离开躯体不过是另一段旅程的开始，必定会满心喜悦地迎接永恒的生命之旅，而不会产生一丝不安。

我们可以不厌其烦地告诉你，你是个永恒的存在体，但你依然只地相信自己眼前所见的一切。你全心全意专注于现在这个物质世界，甚至称它为“真实人生”，似乎也是在暗指包括我们在内的无形界都是虚幻的。

只要努力实行顺流/逆流的思惟练习，并且自主地寻找能够带来正面感受的思惟，最后必定能够促使物质界的自我与无形界的宏观自我振动频率相符。达到这个境界，你便与永恒、宏观的自我合而为一。这时，物质界与无形界之间的疆界也将变得模糊而不具意义。当你喜悦地专注于现在的时空现实，同时允许自己与广阔的自我完全相通，一同探索充满愉悦的生命经验，所有的匮乏感将随即消失，取而代之的是永恒的内在自己。当下的生命经验是那么美好、那么吸引人，让你完全无心、也无暇眷恋过去，或者感叹未来苦短。这时，你会开始体认到自己即是永恒存在的生命。

你不知道自己到底有多“老”，但你能察觉自己的感觉，而这也是你唯一能受控的部分。碰到年纪问题，最大的好处就是你完全无能为力，也无法改变事实。你不能要求别人调整行为，或设法让时光倒流。可是，你却可以努力与宏观的自我契合，以开阔的

观点来看待自己的年龄。做到这一点，你不仅会豁然开朗，往后的人生经验也将美好无比。

现在，请从自身的处境开始思考，然后循序渐进地找寻能够带来正面感受的思惟：

- 我讨厌那些喜剧演员老爱取笑老人。
- 喜剧演员很不尊重长者。
- 他们口无遮拦，根本不管会不会伤到他人。
- 想到他们也会变老，我的心情好多了。
- 他们当然也会老，除非还没有变老之前就被卡车撞死了。
- 这么想，我也觉得好过多了。（开个玩笑啦）
- 我其实不想诅咒他们。
- 我希望他们能够体谅我们的心情。
- 我不喜欢看到有人受到伤害。
- 但人们总是会因为各种理由受到伤害。
- 人们有时候甚至会没有由地觉得受伤。
- 想要掌控世界来避免任何人受到伤害，是不可能的事。

- 我不需要他人改变行为来缓解情绪。
- 我可以自我安慰。
- 我想保护他人，让他们不受伤害。
- 不过，我发现他人的感受是他们自己的责任。
- 喜剧演员就是有本事触到大家的痛处。
- 我渐渐发现，在改善频率振动之前，我动不动就会觉得被冒犯。
- 我想，我应该学会一笑置之，不要这么敏感。

案例二十四 我总是与升职无缘

我在公司待了很多年，可能没有一位员工像我一样对公司这么了若指掌。事实上，我相信自己搞不好比老板更了解公司！我的工作性质很多元，我相当乐在其中。不过，我也常常觉得，好像大家都不愿意做的工作才会丢给我。由于我是资深员工，所以基本上任何工作我都能胜任。

上周，有位年资不及我一半的员工升上了店长。我一直以为升职的人会是我，而且我也比他够格，实在想不通为什么公司不升我。这让我很想辞职。

每项人生课题都涉及两个面向：一是你想获得什么；二是你得不到想要的东西。

你现在所在意的是后者，也就是与升职无缘这件事。大部分人会说：“你说的没错，但我是因为不受重用才开始在意这件事。”然而，你得到的结果，永远会与你当下的思维和感受相呼应。你愈觉得自己不被赏识，愈不会受人赏识。多数人可能会反驳说：“如果有人肯定我，我当然会觉得受到肯定。”我们希望你了解，你必须先感觉自己受到肯定，才能吸引上司的肯定。你的振动就是产生吸引力的关键，而你能够藉由控制思维方向来掌控自己的振动。

这时，你不需要去回想感到不受重用的那一刻，因为这只会强化负面情绪的振动频率，反而使自己更加难受。你可以从当下的处境着手，努力寻找可以缓解情绪的正面思维。

各行各业的人都会抱怨别人抢了功劳，而自己没有得到应得的待遇。可是我们希望你了解，这世上每一件事都是公平的。你发出什么样的振动，吸引力法则一律会以频率相符的事物回应，其威力强大、一致且公正。你对现状不满时，只要看清自己真正的愿望，然后专注于其上，直到能够自然而然产生正面思维为止——最后你必定能够如愿以偿。

再者，就算你得不到想要的东西，而是看着别人获得奖赏，对你而言同样也有好处。因为你的频率暂存区会因此扩大，并且发出更为强烈、明确的振动，所以更容易汇集强大的宇宙力量。然而，当你抱持怨愤的态度时，你就处于逆流的方向，但你所求的

美好境界却是位于顺流的方向，所以，你愈“想要得到”，感觉就会愈差。

我们希望你能够体会到，你永远不会失败，因为生命的每一刻都会促使你的愿望不断演变，而宇宙力量也永远会帮助你达成这些愿望。只有你自己能成为自己的绊脚石。不过你也不用担心，因为你的负面、逆流情绪，会帮助你明白自己真正在阻碍自己实现愿望。

你可以用一个有趣的观点来看待自己目前的处境：录你因为别人获得升迁而愤愤不平时，你应该要为自己感到高兴，因为你所感觉到的强烈情绪，代表你内在对于理想工作环境的渴望正在发出强烈的振动。

这时，你应该感到高兴。高兴自己意识到愤怒与受伤的情绪，这表示你的情绪引导系统正在运作。

你应该高兴自己认清了心里难受的真正原因。在这一切发生之前，你的频率暂存区早已扩大，也变得更加美好。

你应该高兴只要自己愿意，就能抛开船桨，顺着生命之流前进，甚至升到更高、更好的职位。

你应该高兴自己未来能够步步高升，拥有无限美好的前途。

你应该高兴只要仔细察觉自身感受，并且持之以恒地寻找能够缓解情绪的顺流思维，未来必定会有数不尽的大好机会等着你。

当你全心专注于自己的愿望，同时在自我契合的状态下保持心情愉快，就能将自己的工作资历以振动频率的形式发散出去，届时，机会将无所不在。训练自己时常保有成功的心态，就会吸引成功人士靠近。相反的，时常怀着沮丧的情绪，他们便无法察觉你的存在。即使你就在这些人身边，倘若你并未与他们所寻求的成功频率相应，他们无率如何都看不到你。

眼光短浅的上司确实有可能忽略了你的才能，而选择提拔别人，但全知的宇宙看得一清二楚，所以你的能力是不会被埋没的。你的价值绝对会等到最佳的时机发挥出来。

不要被一点小挫折打败，使自己违逆了通往一切所求的生命之流。你要做的，就是好好运用当下的转机，努力寻求正面思维，然后做足准备，好在永续拓展的人生旅途

中迎接各种意想不到的升迁机会。

现在，请从你的现状着手，试着去寻找更为正面、顺流的想法。

- 不论我累积了多少年资，为公司贡献多少心力，我依然不受重视。
- 我永远没有升职的机会了，因为我已经尽了一切努力，却怎么也得不到上司的赏识。
- 这背后一定有不公平的因素，我不得而知。

你会产生这些想法与感受无可厚非，但这些都是令你沉力的逆流思惟，请再继续努力：

- 那个职位应该是我的。
- 我想上司应该知道我比较符合资格，那他为什么要做出这么不公平的决策呢？
- 我干脆辞职算了。我倒想看看那个家伙没有我要怎么管理一家店。
- 届时，大家都会知道谁才是公司不可或缺的栋梁/。

这就是复仇的快感！你依然处于极度负面的状态，但跟之前的无力感相比，已经有所进展。继续努力：

- 我知道认真工作的员工不只我一个。
- 很多人都得不到应得的肯定与奖赏。
- 我不希望看到公司倒闭，造成很多人失业。
- 我也不想离职，让家人和自己受苦。
- 希望升上这个职位的人大概不只我一个。
- 我或许也不是唯一一个觉得自己有资格获得这个职位的人。
- 我可以振作起来，把这次当成学习的转机。
- 我会好好观察获得升迁的人，看他具备哪些脱颖而出的物质。
- 我愿意不断学习和拓展自己。
- 也许这次的升迁不见得最适合我。
- 未来可能还有更好的机会等着我。
- 认真思考之后，我发现自己可能还没有准备好肩负起更高职位的责任。

- 我很高兴这次的事件可以帮助我好好思考。
- 思考过程中，我充满了活力。
- 我可以感觉到自己的认知和视野都拓展了。
- 人生有此发展，我并不会感到不快。
- 事实上，我很满意现状。
- 我也很期待未来的发展。

案例二十五 我没有时间也没有钱照顾父母，我觉得非常愧疚

我的双亲都生病了，无法照顾自己。我现在住的地方离他们好几公里，还有一份全职工作，没有办法亲自照顾他们。医生建议我把父母送去安养机构。他们勤奋工作了大半辈子，却没有留下半点积蓄，也没有太多资产可以变现。仔细访查后，我发现自己负担不起最适合父母居住的安养院，但其他地方又不是那么最理想。我现在非常苦恼。

碰到担心孩子的父母，我们总是会说，担心是帮不了孩子的，而遇到担心父母的孩子，我们同样还是那句老话：光担忧没有用，反而代表你与解决之道渐行渐远。

每当你遭遇自己不乐见的情况，像是看到热爱的亲人健康恶化，你就会产生强烈的渴望，并且投射到自己的频率暂存区内。因此，即使你不自知，你和父母的互动过程中——特别是开始担心他们的那几年，你的频率暂存区也持续不断地为他们扩大。

然而，当你处于极度担忧的状态，即是与心中对父母怀抱的愿望相违，导致你遍寻不着解决之道。相反的，当你学会忽略心中的担忧，并且持之以恒地将思惟扭转为顺流，问题自然迎刃而解，答案也终究会浮现。

凭你一己之力，解决不了老人健康照顾问题，而这也不是你的工作。你唯一的任务是与自身的愿望合而为一，特别是对父母所抱持的种种愿望。此时，你内心涌现的情绪就能帮助你辨别自己的思惟是否朝向顺流。一开始，即使情况没有明显的改善，你或许依然能够怀着乐观、正面的态度。然而，对于自己十分看重的问题，如果没有看见成果，你可能很难继续维持顺流思惟。一旦你开始见识到自我契合发挥的成效，势必会带来更多正面影响。

你认为自己现在正面临一项危机，而且觉得不知所措又左右为难。当你心里一直挂念着这个问题，想来想去都没有一个选择令你满意，不安的情绪会更加强烈。在这样的处境与心境下，你绝对找不到解决方法。换句话说，内心饱受痛苦时，问题永远无法解决。你必须先设法安抚自己的情绪。

你可能会反驳说，要是父母的健康状况有起色，他们自己能够负担安养院的费用，还是附近正好有免费的安养照顾，或是你请得起看护来照料他们，你的情绪就会平静下

来。。。。。。可是，这些理想情况并不存在，而你也无力改变现状。多数人在面对自己无力掌控的困境时只是一味地担忧，但担忧永远解决不了问题。

你现在唯一的选择就是想办法让心情好转。刚开始，你可能不了解这项工作有多么重要。可是，只要你有办法扭转情绪，即使现状没有改善，你的振动也会跟着转变。如此一来，你举更加接近自己对父母所抱持的愿望。与自己的愿望合而为一时，机会之门将为你开启，解决的途径也自然会出现在你的眼前。届时，你就会知道自己该往哪一条路走。

不论遭遇什么困境，解决之道永远唾手可得。然而，只要处于担心、指责与忧虑的情绪中（我们还可以罗列出一长串负面情绪），你无论如何都找不到出口。

因此，请先努力改善自己的情绪。请记住，当下的目标并不是解决问题，而是要设法缓解情绪。事实上，在自我能量不协调的情况下执意去寻找解决方法，十之八九都会迫使自己转向逆流。安抚情绪才是你的首要目标：

- 我非常担心父母。
- 我不知道他们之后会出什么状况。
- 我真希望他们过去懂得好好照顾自己。
- 我真希望他们以前有好好规划自己的财务状况。

这些陈述忠实地反映出你的现状。现在，请开始寻找能带来安慰的想法：

- 我不需要今天就得做出决定。
- 问题一直都存在，但我有很多时间可以去解决。
- 我知道，现在只是一时想不到好方法，之后一定会想到的。
- 找到方法之前，总觉得问题解决不了。一旦找到解决之道，我就会发现之前的担忧都是没有必要的。

现在你的感觉好多了，即使在这么短的时间之内寻找安慰，想法依然源源不绝地涌现。这时，我们希望你进压抑住想要立刻采取行动的冲动，因为你的情绪愈正面，采取的行动愈合宜，也才会获得更为正面的结果。

- 一定有很多人跟我面临相同的处境。

- 我相信很多人都身处同样的情境。
- 这表示很多人正在寻求解决之道。
- 有人要求，宇宙必然予以回应，所以我相信身边有许多解决之道正等着我们去发掘。
- 只要顺应生命之流，必定会找到符合自身状况的解决方法。
- 一旦找到解决之道，必定会带来莫大的快乐。
- 当我懂得藉由调合自身能量来迎接美好的解决之道。或许整体社会文化也会随之改变，进而开拓更多解决方法。
- 不论他人是否懂得顺应之道，我都不会受到影响。
- 我很期待能够轻松地想到许多好想法，给父母更好的照顾。

当你体认到，自己现在唯一的任务就是去实践这项思惟练习，你就踏上正途了。这不仅是唯一要做的工作，也是你唯一能做的工作。不再抗拒之后，康庄大道自然会在你眼前开展，引领你一步步前往自己所期待的结果。

案例二十七 了解吸引力法则之后，我开始害怕自己的想法

我无法掌控自己的思绪，这点很令人担心，因为现在我知道自己会吸引与当下思维相吻合的事物。我觉得还没有接触吸引力法则之前的我比较快乐，现在，我反而会害怕自己的想法。有时候，我发现自己会产生很可怕的念头，我很担心这些想法成真。

你会害怕自己的想法，其实是件好事，这表示你能够察觉情绪引导系统运作的结果。也就是说当你恐惧的时候，代表你当下的思维与内在自己对这项课题的观点相违。

你所描述的恐惧感，只是情绪引导系统给你的讯息，让你知道自己正处于抵抗的逆流思维。恐惧不代表坏事会立即发生，但确实表示这是个逆流思维。

逆流思维必须持续一段时间，你才有可能失去生命既有的圆满幸福，但养成顺流思维的习惯却不需耗费多久。只要一点点练习，你就会发现抛开船桨是多么容易的事。只要借由扭转思维，持续地缓角恐惧感，坏事绝对不会降临到自己身上。

保持愉悦的心情，使思维顺应所求的一切，你会为旁人树立好榜样。久而久之，你就能够对孩子、伴侣、父母、手足和同事产生正面影响，帮助他们发挥自主创造的力量。我们希望你不要害怕恐惧感，反而要去了解它，并且好好运用它给你的指引。即使真的遭逢坏事，也能够重新开始，重新集中思绪，创造不一样的未来。

许多人会以自己或身边新友发生的负面经历做为佐证，然后说自己会感到恐惧是很自然的。然而，人会一而再再三地遭逢逆境，有时候是因为自己不乐见的情况一发生，整个心思就为之所苦，因而吸引更多的负面经验，如此不断恶性循环。大部分的人都会把思绪焦点放在眼前的处境上，固执的人或许会质问说：“那第一次的负面经验又是怎样来的？”我们的回答是：你所遭遇的每一件事，都是惯性思维与情绪的产生。

有人还会反驳说：“那小婴儿呢？他们哪有能力创造如此负面的经验？”我们必须强调，即使是小婴儿还不会说话，也一直在发散振动频率，吸引力法则同样会予以回应。

每个人都在自己生长的环境中学会发散振动频率。早在母亲子宫里的时候，你已经开始接收母亲与周遭环境的振动。不过，你其实不需要为已经发生的事感到难过，因为此时此刻你拥有全部的力量，能够自主选择带来正面感受的思维。现在，你已经懂得

生命之流的运作原理，也能够从自身的情绪来判断自己是处于顺流位置，还是逆流位置，所以，只要受到思维的负面影响，你一定可以察觉到。

在决定来到世上以前，每个人都很清楚自己将会被各式各样的想法包围，而且不见得会全盘认同。但是，没有人希望自己出生在一个有所限制的环境里，当时，你们都知道——现在的你也将唤起内在的记忆——自己将拥有力量强大的情绪引导系统，也知道充满多元选择的环境极为重要。

只要经过些许练习，你不仅不会再害怕自己的想法，甚至会因自己的念头而开心，因为世上最美好的经验，莫过于懂得运用思维与宏观的自我存在合而为一。当你能够透过内在自己的观点观察周遭的人、事、物，你将不再感到任何恐惧，而只会充满喜悦！

现在，请从你当下的处境开始思考，努力寻找能够改善感觉的思维：

- 我不知道如何掌控自己的思绪。
- 我发现自己成天怀着不好的念头。
- 不过，我偶尔还是会有非常正面的想法。
- 我还发现正面思考有助于拓展心智。
- 我可以自主选择我想要的思维。
- 我体认到，每当我察觉自己不想要什么，就会知道自己想要什么。
- 我可以学习如何引导自己朝向正面思考。
- 我生命中曾有许多正向经验。
- 我可以确定的是，自己往后遭遇的正面经验一定多于负面经验。
- 这表示我的思维越来越正面。
- 每个想法不一定非得是正面思维不可。
- 只产生正面想法是不可能的。
- 我的任务就是要引导思维往正向发展。
- 我想我正在这么做。
- 我现在比几星期以前的自己更努力正面思考。
- 我正努力引导自己的思维。

案例三十一我的钱永远不够用

我从来没有不为钱所苦的时候。每次好不容易周转过来，又会碰上预料之外的开销。现在，家人和我所需的生活用品样样都涨价，薪水却没有跟着一起涨。

以前，我一周工作四十小时，太太在家当主妇。现在，我一周工作六十小时，太太也找了份全职工作。可是，我们手头上从来没有多余的闲钱。我不知道为什么别人都可以去度假或是买新房、新车。我到底是哪里出了问题？

你或许会认为，良好的财务管理就是设法达到收支平衡。然而，多数人都不知道，这其中还牵涉一个重大因素：自我能量一旦相互抵抗，不论采取什么行动都无法弥补。财务状况如此窘迫，你当然有理由担心，但光是担忧，情况永远无法改善，因为吸引力法则只会回应你当下的振动，而非你的行动。

当然，采取行动所产生的生产力总是比较显而易见：力气大的人可以举的东西比力气小的人重；动作快的人一天可搬的东西比动作慢的人多；一分钟打六十字的人，一天可以完成的文件比一分钟打二十字的人多。。。。。。然而，跟达到自我契合之后所能发挥的力量相比，这些全都微不足道。简单来说，自我能量失调，任何行为都没有办法弥补。

当你一贯以逆流思维看待缺钱这件事，你就是挡了自己的财路。钱不够用的时候，你沮丧不已，又不努力正面思考，沮丧的情绪就会化为愤怒，再转为恐惧。这时，你的惯性思维只会促使自己产生更多抵抗，并且持续远离源源不绝的财富。你的感觉愈差，事情就越糟糕。原因是，感觉愈差的时候，内在就会产生愈多的抵抗，使你无法顺利找到解决方法。

每当你注意到自己的钱不够用，你就会发出更多振动要求，促使生命之流愈发湍急。然而，当你专注在缺钱的问题上，即是迫使自己转为逆流，与内在自己所如唤的方向正好相反。

对于财务状况产生强烈的负面情绪，代表两项重要意义：

- 1、你渴望获得财务支援，而内在自己也正召唤着你往这个梦想前进。

2、你正处于逆流的方向，背离了你所求的财富。

不论你和太太工作多少小时，也不论赚了多少钱，唯有先达到自身存在的振动平衡，才能求取财务上的收支平衡。你一旦懂得抛开船桨，任由自己顺着生命之流，就会感到一阵轻松自在，财务状况也将跟着脱困。

当你渴望拥有某样东西，并且持续一段时间，就会在频率暂存区中累积庞大的能量。此时，只要心情稍有缓解，情况必能大幅改善。换句话说，只要你能维持好心情，放下抵抗所带来的正面影响，将会印证在财务状况上。

既然你知道自己可以掌控金钱的流向以及拥有财富的多寡，或许可以从自己的经验模式中验证这个道理。求财得财的秘诀是：即使处于缺钱的窘境，也依然保持愉快的心情。学会掌控自己的情绪，就能发挥能量契合的惊人力量。这时，吸引力法则将会把实实在在的财富带到你的门前。相反地，倘若你只是依照当下的处境做出情绪反应，你付出多少劳力，就勉强挣得多少钱财。

先从当下的处境开始思考，然后寻找更为正面的想法：

- 我受够了缺钱的日子。
- 我注定一辈子缺钱用。
- 我的工作时间很长，所以总是疲惫不堪。
- 我们总是得省东西，才能勉强过得去。我实在很受不了。

这是你真实的感觉，也是目前的处境，但是这样的思维绝对无法为你带来更多财富。你必须先扭转自己的思考模式与情绪。然而，扭转思维与情绪并不是为了改善财务状况，而是为了改善你的振动频率。倘若你能够以改善自己的感觉为目标，并且时时保持乐观的心情，钱财绝对会滚滚而来。

- 我的工作时间比左邻右舍的人都还要长。
- 但是他们赚钱好像很容易。
- 我好像天天都会碰到熟人向我炫耀新车。

不断跟人比较，只会陷入心理不平衡的状态，也会不清楚自己的思维方向究竟有无改变。相反的，仔细比较自己每个想法，并且专注于找寻让你感觉比较好的思维，不

消多久，你就能看清何谓顺流思惟：

- 我们目前的状况并不差。
- 我们的生活其实过得不错。
- 内人和我对于目前的成就感到很骄傲。
- 我们做了许多明智的决定。
- 家中还有一点资产。
- 从整体来看，我发现我们的生活慢慢在进步。
- 跟以前相比，我发现我们有很大的进展。

你的感觉已经好多了。请继续努力，看看自己还有多少进步空间：

- 我会想通一切的。
- 事实上，我很是擅长想通事情。
- 我正在等待灵感。
- 目前，我们过得还不错。
- 期待未来的发展，其实是很令人开心的事。
- 有时候，我会觉得前途一片光明。
- 看看之后会有什么进展，一定很有意思。

观察你进行这个思惟练习的人，绝对想不到你能从中获得多大的力量，因为这时你的口袋里还没有多出半毛钱。可是，当你体认到生命之流的威力，并且在改善情绪的过程中发觉自己消除了莫大的阻力，你就能了解这个过程所带来的深远影响。这时，你再也不会怀疑思惟的力量，而是能够亲身体验到心想事成的美妙经验。其他人可能会说你“走运了”，但是你心里很清楚，这是你发挥自主力量促成的结果。