

<<当一切改变时，改变一切>>

图书基本信息

## <<当一切改变时，改变一切>>

### 前言

引子：一场深入内在的对话请坐下。

是的。

请坐下。

很有可能，你是在站着读这开头的几行文字（在书店或是在别人家里），你只是浏览一下，看是否要继续读下去。

如果你站着，那请你坐下来。

你不会只读开头几段就一走了之的，你会花更多的时间来读这本书。

所以，在你考虑是否要买这本书之前，请尽量“忙里偷闲”多读几页，因为我希望你知道你手中拿着的到底是一本什么样的书。

它不仅仅是一本书，它是一场对话，我们将在书中进行一次非同寻常的探索，带你去发现人生在心智层面和心灵层面上是如何运作的。

并由此获得一个惊人的启示：我们可以改变我们对改变本身的体验，当然这也意味着，改变我们对生命的体验。

因此，如果你此刻的生活令你陷于挣扎之中，那么我们将要进行的这场对话就会为你指明一条平安与获救之道。

我想要你坐下来，是因为我希望能更舒适地读到这一切，并真正能够吸收它们。

我在此要与你分享的，并不是你可以顺手拈来的东西，也不是你匆匆扫上一眼就可以明白的东西，这是一本需要你坐下来仔细阅读的书。

我也希望你坐下之后读到这个信息。

无论你现在是坐着还是站着，无论你有没有准备好，这个信息就是：改变在你的人生中并不会就此停止。

如果你以为改变只是暂时的，情形会自行转危为安，那你一定会大吃一惊。

情形并不会自行“转危为安”。

在这个世界上，在你自己的生活中，在很长一段时间内，一切都会处于不断的巨变之中。

实际上……我可以告诉你，实际上是永远。

改变就是自然之道，而你无法改变这一点。

唯一可以改变的是，你将如何应对改变，以及你将如何因改变而改变。

这就是本书所要谈论的。

我们要在书中谈论如何应对生活中出现的重大改变，而非细小的改变。

因此，如果你的人生此刻正在分崩离析，如果你正身处水深火热之中，如果灾难刚刚发生，那么你正好可以在这本书中找到拯救人生的方法。

我是说，可以拯救你的情感，但是，老天！

谁知道呢，甚至可以救你一命。

在书中，我将告诉你能够改变一切的九大改变法则。

这九大改变法则会帮助你转变你的整个现实。

或许你对它们保持怀疑，这也没关系，但你至少可以读一读这九大改变法则。

我希望你会尽快实践它们。

不仅是因为你现在正在经历的人生改变（我们每个人都在经历改变）并不会就此结束，而且也因为改变的速度不会减缓，只会加快。

几年前有人指出，在我曾祖父的那一代，人们很有可能会安然度过一生，而自己的世界观一点都不会受到现实的挑战，因为很少有什么会改变他们对事物的认识。

我的爷爷则有不同的人生经历。

在他生活了三十年或四十年之后，一些新发现的信息会与他的世界观发生严重的冲突。

尽管如此，在他的一生中，他所经历的这种重大事件或进程，只有为数不多的几次。

在我父亲的时代，改变的周期缩短到了十五年到二十年。

## <<当一切改变时，改变一切>>

在此期间，我父亲可以保持他对人生的理解和对万事万物的观念。但一些重大事件迟早会发生，搅乱他的整个世界观，并迫使他改变自己的信念。在我自己的生活中，改变的周期已经缩短到只有五年到八年的时间。到了我的下一代，周期会缩短到两年时间——很可能会更短。到了他们的下一代，周期会缩短到三十到四十个星期那么短。这并不夸张，你可以看出这种趋势。社会学家说，改变的速度正在呈指数级上升。在我曾孙的时代，改变的周期也许会缩短到以天来计算。接下来，以小时计算。事实上，我们已经如此了——我们一向如此。因为在现实中，没有什么一直保持不变，哪怕是在一瞬间。一切都在运动之中，如果我们把改变定义为运动，那么我们会明白，改变正是事物的自然规律。所以，我们从一开始就一直生活在不断改变的漩涡之中。现在不同的是，我们注意到，一直在发生着的改变所需的时间越来越短。我们在几秒钟内就能在全球范围内进行沟通的速度，改变了我们体验改变的方式。我们的沟通速度正在赶上我们的改变速度，这种情形本身就加快了改变的速度。如今，我们的语言和表达方式很快就会改变，我们的习俗和时尚每一个季节都会改变，我们的信念和认知，甚至一些我们深信不疑的信条，不是随着一代人而改变，而是在每一代人之内就改变数次。对于需要面对生活急巨变化的人类而言，改变在我们的周围在我们的身上发生得实在是太快了，所以人们如今急需一本指南，一本操作手册。因此，这本书远不止是一本关于经历过人生巨变的人们的逸闻趣事或“真实故事”，或只是对值得深入探究问题的蜻蜓点水，敷衍了事。这本书提供了对他人经历（也包括我自己的经历）的一些观察，这本书也提供了一种人们所迫切要知道的心智和灵魂在应对改变方面的基本规律，并教你具体如何运用心智和灵魂的工具来转变你应对改变的方式。九大改变法则会赋予我们力量，让我们不去阻止改变（我希望我已经指出这是不可能的）或减缓改变的进程，而是相反，让我们在面临改变、应对改变、创造改变的方式上作出质的飞跃。最后再说一句，书中的观念是基于古老智慧、现代科学、日用哲学、实用形而上学和当代灵性资料。这本书假定：神性是存在的，生命有其目的，人类具有灵魂，我们拥有肉身而肉身并不代表全部的我们，以及我们始终可以掌控我们的心智。对这些观念的抗拒，会削弱在本书中分享的很多观念的基础。另一方面，如果你认为这些观念是对的，那么你手中所握的很可能是在很长一段时间内你所读过的最有用、最有帮助、最有力量的一本书。改变一切的九大法则法则1：放下“独自面对”，获得支持比孤军奋战对你更有益法则2：重新选择如何体验情感法则3：跳出观念的陷阱法则4：远离想象中的真相法则5：不要抗拒，改变并不是一件坏事情法则6：记住，所有的改变都是为了你变得更好法则7：让灵魂参与未来的改变法则8：明白你是身体、心智、灵魂三者的总和，并且还要多法则9：与生命更大的源头保持联结

## <<当一切改变时，改变一切>>

### 内容概要

一场财务危机，一份工作的失去，一时健康欠佳，一段感情的结束或一位亲人的离世，都会带来悲伤和消极，让我们怀疑自己能做什么或偏执地想结束生命。

当代知名灵性导师尼尔·唐纳德·沃尔什在新作中带给我们崭新的视角：不要惧怕改变，改变并不是一件坏事情，所有的改变都是为了你更好；没有什么会变得更糟，一切只会变得更好。

当一切改变时，改变一切的关键就是视角。

唯有从灵魂的层面而不是从心智（小我）的层面来看待生活中发生的改变，你才能看到改变的积极意义。

书中改变一切的九大法则能带你穿越心灵黑暗的隧道，帮你重新找回人生，活出更好的自己。

<<当一切改变时，改变一切>>

作者简介

【美国】尼尔·唐纳德·沃尔什，曾是电台主播、报纸记者和主编，并创办了属于自己的公关和市场营销公司。正当事业蒸蒸日上时，突然的车祸和失败的婚姻使他跌入了人生的谷底，不得不流落街头，以乞讨为生。痛苦起伏的人生促使他与内在开始对话，于是有了畅销全球的

## <<当一切改变时，改变一切>>

### 书籍目录

引子：一场深入内在的对话 改变一切的九大法则 心智与灵魂 第一部 心智的运作机制 了解心智的运作机制，将帮你转化正在经历的改变。

第一章 一本正当其时的书 第二章 寻找帮助，还是孤军奋战 第三章 告别你的悲惨故事 第四章 别怕，所有的改变都会伴随恐惧 第五章 动荡的世界，一切在改变 第六章 谁在主宰你的情感 第七章 走出思维的误区 第八章 有三种真相，你选择哪一种 第九章 只有一种情感，那就是爱 第十章 心智经常制造假相 第十一章 专注于当下 第十二章 我们的真相从何而来 第十三章 蛇、狮子和人类 第十四章 一个扭曲的现实 第十五章 毫不评判会怎样 第二部 灵魂的系统 了解灵魂的系统，将帮你创造生活中的改变，而非屈服于现实。

第十六章 终极问题，终极答案 第十七章 智慧在心智之外 第十八章 改变，不会无缘无故地发生 第十九章 三重世界，三重天 第二十章 视角即一切 第二十一章 将灵魂带入生活 第二十二章 冥想，与灵魂相连 第二十三章 生命的设计意图 第二十四章 找回你自己 后记：并非结束的话 鸣谢 译后记：从与神对话到与自己的对话

<<当一切改变时，改变一切>>

章节摘录

<<当一切改变时，改变一切>>

后记

## <<当一切改变时，改变一切>>

### 编辑推荐

《当一切改变时改变一切:动荡世界的安身之道》是一本你可以反复阅读的的书。

一本能带给你启示和力量的书。

一本可以让你重新找回自己的书。

当一切都已改变，你是否还不愿意面对? 无论你对未来多么恐惧和迷茫，请记住：改变并不是一件坏事情，所有的改变都是为了你更好。

#### 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>