第一图书网, tushu007.com

<<与命运有约>>

图书基本信息

书名：<<与命运有约>>

13位ISBN编号：9787510429057

10位ISBN编号：7510429056

出版时间：2012-7

出版时间：新世界出版社

作者：杨涛鸣

页数：268

字数：160000

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

有位学员问：这个世界上到底有没有命运？
我相信是有的。
“既然命中注定，那奋斗又有什么用？
”我没有回答他的问题，笑着问他：“你相信手相吗？
”他说相信。
他补充说：“从手相上可以看出一个人的生命线、爱情线、事业线。
”我说：“把手伸好，照我的样子做一个动作。
”我握紧拳头，他也握紧拳头，然后问：命运线在哪里？
那位学员回答：在我的手里呀。
命运在哪里？
我继续追问。
他恍然大悟：命运在自己的手里。
那么到底有没有命运呢？
我的答案是命是天定，运在人为。
你一出生，周围的家庭环境、社会背景就已经决定了，那是你的命，而后天我们要改造的、可以改造的是我们的运。
据心理学家研究发现，一个人的身体健康水平，父母遗传的因素占15%，环境占17%，医疗条件占8%，而我们的生活方式占60%。
其实，这个比例也适合于人的命运。
我们假设一个人的命运，30%的因素是外在的，不能控制的，70%的因素是内在的，可以控制的。
如果我们积极地发挥自己能控制的70%，不断地寻找突破，这部分便会不断膨胀。
我们能控制的因素就会超过70%，我们就越能掌控自己的命运。
我们每个人的命运都不是一成不变的，没有人可以给我们的命运下判决书，我们的命运掌握在自己手中，只要我们愿意改变，我们总能使自己的命运变得更好。
改变命运，达成美好人生其实很简单，只需要完成以下几个步骤： 第一，知道自己的使命，知道自己最后要往哪里去； 第二，知道自己现在在哪里； 第三，知道完成使命所需要的心态，知道完成使命所需要的策略和技巧。
人生其实很简单，你做完第一步，再做第二步，当做完这几步，你也就成功了。
本书从身、心、灵、亲密关系四方面来阐述如何改变目前的状况和命运。
第一章：身。
身主要指人的身体。
完美人生的三大鼎足是健康的身体、幸福的家庭、成功的事业。
健康是第一位的。
生命是串数字，健康是1，其他的都是0。
一个人的生命无论是3位数，还是4位数，如果第一位数是0，那么就表示这个数永远只是0，生命就不存在了。
美国著名潜能大师安东尼·罗宾说：“你的人生蓝图反映了你的思考系统，但是实现你的人生蓝图的基础是拥有健康的身体。
”他还说：“你可以透过改变身体状态就能在瞬间改变你的命运。
”改变命运从拥有健康身体开始。
第二章：心。
心主要指人的心态和内心世界。
美国著名心理学家密尔顿说：“内心是一个独立的小小世界，在这里地狱可变成天堂，天堂也可以成为地狱。
”一个人的命运可以是天堂，可以是地狱，关键看你的内心世界，好的内心世界带着你走向命运的天

堂，不好的内心世界会把你带向命运地狱。
第三章：灵。
“灵”主要指人的思想意识或精神状态。
美国成功学鼻祖拿破仑·希尔说：“所有的成功，所有的财富，都源于一个主意和一个梦想。”美国著名潜能大师安东尼·罗宾说：“除非经过思想观念认定，否则凡事不能动摇自己的意志。我们有能力改变自己的生活，更有能力去拥有、实现自己的梦想。”如果我们有一个良好的主意，有一个伟大的梦想，有一个正面积极的思维，有一个坚定的信念，有一个清晰的价值观，能够迅速地作出决定，并采取行动，我们就能改变自己的命运。
第四章：亲密关系。
一个人，只有在良好的人际关系领域，才能找到更多的欢乐、幸福、满足、财富和成就。
一个人从人际关系，特别是亲密关系中获得的内心力量远远超过从金钱、地位、名誉当中所获得的力量。
当你有了亲密的人际关系，你将收获无与伦比的欢乐、热情、温暖、狂喜、爱和源源不断的内心力量。
本书将会把你带到一个不同的人生境界，让你理解一个人的感觉及行为形成的原因，同时也会给你策略与工具，让你能够创造出更多的你所渴望的幸福、喜爱、激情、成功及富足。
虽然，我的生命与完美还相差很远，但是我能确定我在过着我所喜欢的生活，我在沿着自己认为有价值的道路行走，我有一群志同道合的团队，有一个欣欣向荣的事业，有一个卓越的亲密关系，家人带给我的爱、激情、喜乐、感恩与满足是超乎想象的。
我每天都能确定生命中的喜乐祥和与我同在。
这本书让你重新思考自己的人生定位和发展方向，为自己的命运做一个判断和承诺，当你完成了自己未来命运的承诺，你将收获完全不同的命运，你将成为自己命运的主人。
我热切地希望每个人都能拥有自己渴望拥有的人生和命运。
谢谢大家。
杨涛鸣　2012．4．10

<<与命运有约>>

内容概要

《与命运有约(寻找你的心灵密码)》将让你了解一个人之所以成功的心灵密码，并且带给你策略与工具，改变你的心灵密码，从而让你能够创造出更多你所渴望及应得的爱、喜悦、激情、满足、幸福和成功。
根据逻辑层级的理论，人分为身、心、灵三个层次，最外面一层是“身”，代表外在的表情和行为模式；中间一层是“心”，代表信念、价值观以及思维模式；最里面一层是“灵”，代表内心深处对生命的理解和赋予生命的意义。
一个人身心灵合一，就能产生巨大的力量。
很多人之所以不成功，不快乐，大部分原因是身心灵不统一。
在生活中，很多人表面做的和心里想的不一致，嘴里说的和行为上做的也不一致；想去做一件事情同时又害怕去做这件事情，就好像一个人的“头”想去东边，“脚”却往西走，“两只手”却往南跑，“身体”却向往着北边，很多力量就这样相互抵消了。
如果是这样一种情况，一个人的力量如何集中和发挥？
如何创造成就，改变运？
当身心灵完全一致，内心和外在整体平衡，向着同一个方向的时候，你就能从你的身心灵里爆发出对工作、生活的热情与喜爱，你就可以做到能力集中并感受到生活的快乐，工作的价值，从而收获快乐美满、成功富足的人生。
《与命运有约(寻找你的心灵密码)》由杨涛鸣所著。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

杨涛鸣：亚洲第一位潜能激励大师，亚洲著名团队建设专家，系统运作专家，中国吸引力文化传播有限公司董事长。

<<与命运有约>>

书籍目录

第一章 身
第一节 健康是好命运的基础
第二节 细胞：身体健康的关键
第三节 身体生病从心理生病开始
第四节 健康饮食的九大法则
第五节 水是生命之本
第六节 呼吸
第七节 有氧运动
第八节 情绪的质量决定生活的质量
第九节 情绪自控力——人生成败的关键之一
第十节 催眠消除情绪压力
第十一节 如何瞬间改变情绪
第十二节 心则：快乐与不快乐的关键
第十三节 意焦：快乐或不快乐的源泉
第二章 心
第一节 在心中种下善的种子
第二节 积极的心态
第三节 过去不等于未来
第四节 远离自卑——看得起自己
第五节 梦想，改变命运的按钮
第六节 自我实现的欲望
第七节 勇气：改变命运的加速器
第八节 快速突破恐惧的秘诀
第九节 战胜忧虑的万能公式
第三章 灵
第一节 做思想的主人
第二节 思想银行
第三节 注意力等于事实
第四节 改变命运就在一瞬间
第五节 信念：改变命运的空中加油站
第六节 先相信，再看到
第七节 吸引力定律
第八节 选择不同，命运不同
第九节 改变命运从设定目标开始
第十节 作决定的速度决定改变命运的速度
第十一节 面对问题的态度决定改变命运的方向
第十二节 框视与命运的改变
第四章 亲密关系
第一节 人际关系：染亮你生命的色彩
第二节 如何获得亲密关系
第三节 九头牛的故事
第四节 福气与正常
第五节 只有爱的融合，没有职位的区别
第六节 婚姻与恋爱幸福的关键法则
第七节 避免婚姻致命伤

章节摘录

版权页： 插图： 如果你有心想要沮丧，是不是一下子便能做到呢？
这对你没有什么问题，只要你把意焦放在过去那些令你不快的事情上即可。
我们每个人都必然有过一些难过的经验，如果我们不断刻意地去想这些事情，心中一直惦记着，很快地我们便会懊恼起来。
你是否曾看过一些很烂的电影？
如果那真是个烂片，请问你会三番两次地去看吗？
绝对不会。
因为看那种烂片并不能让你得到什么好处，既然如此，你又为什么脑子中经常回想那些让你觉得不痛快的记忆呢？
为什么又一直希望去扮演那个最不喜欢的角色呢？
为什么一再上演那个事业失败、决策错误的影片？
当然这些烂片子并不限于过去实际的经验，也包括那些尚未发生而预先担忧的事。
如果你希望觉得很快乐，是不是可以很快做到呢？
当然那也是一件很容易的事，只要你把意焦放在过去曾使你快乐的记忆上。
要想控制意焦，最有效的方法便是借助于提问题，因为你提出什么样的问题，脑子便立时会回复有关的答案，也就是说你找寻什么就会得到什么。
如果你提出的问题是“这个人为什么要占我的便宜？
”这时你的意焦便会放在找寻被占了哪些便宜上，也不管这个人是不是真的占了你的便宜；相反地，若是你问道：“我怎么才能改变不利的状态呢？
”这时你就会去想一些能使你扭转局面的办法。
提出问题是改变人生极具威力的一个利器，是开启我们无限潜能的一把钥匙，是改变我们情绪最有效且最简单的一种方法，能在极短时间内扭转我们人生的方向。
问题能够立即扭转一个人的注意力，进而影响其内心的感觉。
譬如说如果你一直不断提问：“我为什么会这么沮丧？
”“为什么别人总是讨厌我？
”“为什么我会失败？
”这类问题，你的注意力就会放在如何找到支持这个想法的理由或证据上，结果真的使你处于沮丧、别人不喜欢、失败的状态，并且不能自拔。
相反地，若是你能改问道：“我怎样才能改变目前的沮丧，让自己快乐起来？
”“我如何才能成为一位招人喜欢、受人欢迎的人？
”“我如何才能获得成功？
”人的潜意识对于外界的信息，不会判断，只管照单接受，你对自己输入的是沮丧、讨厌、失败等负面词汇，你的潜意识就会全盘接受，根据潜意识输入什么，输出什么的原理，潜意识输出的也是沮丧、讨厌、失败，相反，如果你给自己潜意识输入的是快乐、喜欢、成功，潜意识输出的也是快乐、喜欢、成功。

编辑推荐

《与命运有约:寻找你的心灵密码》作者杨涛鸣，出身贫寒，性格内向，没有背景，28岁就创办了多家企业，成为亿万富翁，成为众多青年及企业家的导师。
你想知道作者是如何改变命运的吗？
秘诀尽在《与命运有约:寻找你的心灵密码》中。

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