

## <<心灵气场修习术>>

### 图书基本信息

书名：<<心灵气场修习术>>

13位ISBN编号：9787510702891

10位ISBN编号：7510702895

出版时间：2011-1

出版时间：中国长安出版社

作者：亨利·托马斯

页数：215

字数：110000

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>

## <<心灵气场修习术>>

### 前言

如果你一时无法理解本书，请不要焦虑，尽量去做，将书中的知识付诸实践，在你力所能及的范围和目前的环境中做到最好。

最基本的是每天两次进入“沉静”状态，让感官都安静下来，与无形的一切进行交流，比方说神圣的意志、善的原则，其实名字本不重要，它们代表的都是同一样东西，那就是伟大的宇宙能量。

第二件重要的事情就是使用肯定和否定，这些稍后会做详细说明。

第三件事情就是冥想，因为你会慢慢地变成你冥想中的模样。

另外还有一件事情就是想象。

永远想象着真善美的样子，你的生活就会变成那样。

另外，想象的练习可以极大地提高一个人专注的能力。

当你阅读本书的时候，以及阅读过后的一段时间内，要主动避免所有危险的障碍。

不要没有足够的资本就贸然投资创业，并且还希望马到成功。

你应该等待成功的道路明朗。

小心谨慎，帮助自然就会到来，因此，不要去强求。

记住，尽管一开始使用正确的思维方式，你就是在重新塑造自己的生活，但是要一切成为现实，还是需要假以时日。

起初有些事情会看起来更糟糕了，但是如果你坚持下去，一切都能否极泰来。

只要你坚定不移，最后绝对不会失败。

我希望你能明白：在你的心中有无限的能量和可能性。

意识中拥有崇高的理想，不断地肯定和冥想，你便能够调动内在的能量，让它找到合适的表达。

你有必要每天早晚都花上一段时间进入无形世界中。

这样你就能进入一个用你自己的语言创造出来的超常意识领域。

在那里你能掌控一切，你想象的图景必然会成为现实。

只有追求崇高的理想，才能实现真正的成功。

因此，勾勒出一幅比现实生活美好的图景，你能想象到的最高级的图景，它肯定是属于你的。

亨利·托马斯

## <<心灵气场修习术>>

### 内容概要

心灵的食物如何，心灵就如何  
心灵的食物怎么样，心灵就怎么样。  
所以，一个人必须喂自己有益的心灵食物，从而让你的心灵焕发光彩。  
比如勇气，比如自信心，比如进取心，比如慷慨大方，比如与人为善。

人接受积极思想的速度简直超人想象，心灵会迅速抓住它，就像海绵吸水，积极思想对人的影响也非常迅速，就像淀粉遇到碘水瞬间就会变蓝一样，只要你坚持，用不了多久，就会养成一种直觉，一种习惯，你会直觉地从环境中选择你应该选择的东西，而你的显意识就不用再参与进来，心灵会自己保护自己。

#### 美丽心灵气场的培养方法

除了给心灵选择食物外，还要练习着洗刷心灵，具体的方法是坐下来，仔细审视自己的心灵，给自己的心灵特点列个清单，在积极特点上画加号，消极特点上画减号，每天浏览这个清单，告诉自己：我要××，我不要××。  
你需要通过21天的时间来使自己有初步的××，再用69天的时间来强化，90天之后，××将会在你的心里扎根。  
最后你会发现整个清单上的减号不断减少，甚至消失。

<<心灵气场修习术>>

作者简介

## <<心灵气场修习术>>

### 书籍目录

- 序 / 亨利·托马斯
- 第1章 知识之上是见识，见识之上是胆识，胆识之上是信念
- 第2章 你就是自己最好的贵人
- 第3章 捕捉转瞬即逝的灵感之花
- 第4章 下狠心把控思想、掌握行为
- 第5章 练习耐力是一种生活态度
- 第6章 用意志和显意识牢守想法之门
- 第7章 人体三大能量中心——左、右脑和指尖
- 第8章 呈现你最好的给这个世界
- 第9章 积极解决问题比消极怠工更重要？
- 第10章 清除“铁三角”——恐惧、焦虑和仇恨
- 第11章 学历是铜牌，能力是银牌，理想才是金牌？
- 第12章 违背自然法则无异于快速自杀

## &lt;&lt;心灵气场修习术&gt;&gt;

## 章节摘录

下狠心把控思想、掌控行动现在，我们需要来关注你的意识中所有回忆所在的地方。

那不仅仅是你一生的回忆，还是整个人类种族的回忆。

这部分意识被我们称做潜意识。

我们内心已经有一个能够激发灵感、进行创造的意识，能够产生最奇妙的想法。

如果我们信任这个意识，它便能够帮助我们解决最复杂的难题，能够引导我们走过最复杂的境地。

这就是潜意识。

潜意识是一个沉睡的巨人，或者说是一座休眠的火山。

只要有人唤醒它，它就能爆发出巨大的难以估计的能量。

它是一种巨大的奇妙的智慧，奇妙到我们的意识没有办法理解它的奇妙。

我们所知道的只是，这种生活和行动的奇妙的中心远远超乎我们的理解。

而这种潜意识受我们的意愿支配。

我们内心深处拥有这种神奇的能量——是最无限的智慧，不过我们可以完全掌握它。

我们能够得到一种能力，去掌控一种我们无法衡量的能量，去使用一种我们无法完全参透其中深意的智慧。

潜意识是所有行动的中心。

正是藉由这种意识，我们所做的每件事情才得以完成。

这是一种不倦的能量的化身。

它一直工作，不眠不休，我们在睡觉的时候，潜意识依然在忙碌着修复重建我们的身体。

不论我们传递什么样的思想到潜意识，都会转化为行动。

因此，思考才会被人描述成“孕育的行动”。

亲爱的读者，对你来说，这就是非常重要的一课。

既然潜意识能够将每一个想法转化成行动，那么思想控制便是生活中非常玄妙的一种本领。

如果你拥有了控制自己思想的能力，那么你便拥有了控制自己行为的能力。

如果你可以控制自己的行为，展开在你面前的便是拥有无限可能的生活！

生活中遭遇失败的主要原因之一便是无法控制自己的思想。

潜意识中的错误思想，全都被转化成错误的行为，才带来了失败与灾难。

当思想不受控制时，潜意识的意志便听从偶尔飘过的随便一个思想行事。

想法与暗示并非全都根源于内部意识，同样可能来自于外部，就如同无限宇宙通过以太的振动接收讯息一样，人类的意识也会从外部接收影响的讯息。

想法是物质，是实实在在的东西，有形态，有根基，永远存在。

想法依靠你的意识发挥作用，除非你能够拒绝，否则它们就会进入你的潜意识，带给你生活和行动的变化。

因此，如果这个想法是恶的，结果便是恶的，如果是脆弱的，那么失败就会随之而来，你一但接收到这样的想法，便无法阻止结果的产生。

同样，如果你接收到一个高贵的想法，结果便是一个高贵的行动，如果你想到的是成功有力的想法，那么成功与有力就会在你的生活和环境中化为现实。

你的想法统治着你的生活，因此，如果你能够掌控自己的思想，那么你就能掌控自己的生活。

美国作家马尔福德说过，心灵食物决定心灵的品质。

所以你必须摄取对自己有益的心灵食物——积极思想，比如善良、锲而不舍、积极进取、宽容、细心……心灵抓住积极思想的速度也奇快，就像海绵吸水一样，只要你坚持，用不了多久，这些食物就会让你的心灵永放光彩。

## <<心灵气场修习术>>

### 媒体关注与评论

心理学研究发现：21天以上的重复会形成初步习惯，90天的重复会形成稳定习惯。

因为潜意识并不因显意识的一次改变而改变，显意识需要重复再重复，才能让东西“侵入”潜意识，并“沉淀”在那里：所以愿望是否强大，决定着我们的的心灵是否强大，而强化自己愿望，秘诀只有一个：重复。

每天重复3次“我渴望……”21天就能形成你的心理习惯。

——世界潜意识心理学权威大师 西恩·德玛 心灵食物决定心灵的品质。

所以，心灵必须摄取有益的食物——积极思想，比如善良、锲而不舍、积极进取、宽容、细心……心灵抓住这些积极思想的速度也奇快，就像海绵吸水一样，只要你坚持，用不了多久，这些食物就会让你的心灵永放光彩。

——美国作家 马尔福德

<<心灵气场修习术>>

编辑推荐

<<心灵气场修习术>>

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>