

<<吸引力>>

图书基本信息

书名：<<吸引力>>

13位ISBN编号：9787530966211

10位ISBN编号：7530966219

出版时间：2012-1

出版时间：天津教育出版社

作者：林恩·格莱布霍恩

页数：276

字数：155000

译者：钱峰

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>

<<吸引力>>

前言

<<吸引力>>

内容概要

为什么我们大部分人的梦想都没有成真？
为什么我们大部分人都过着那种生活拮据、心灵空空的生活？
林恩·格莱布霍恩以欢快活泼的笔调，向读者介绍了一个重要的概念——“吸引力法则”。
她在书中史无前例地提出，情绪的力量每时每刻都在你身上积聚成形，以不同的频率向外界发送，并吸引回不同的结果：坏情绪会吸引更多的坏事连连发生，好情绪则会吸引更多的好运频频眷顾。
只有将自己的情绪调节到最佳状态，而不是纠结于思维或者运气，才是改变生活、创造理想人生的最佳途径。

<<吸引力>>

作者简介

林恩·格莱布霍恩

林恩的一生无疑是绚烂多彩而充满激情的。

在新泽西州修特山长大的林恩只身前往纽约开创自己的广告事业，后来又在洛杉矶经营了一家视听教材的出版公司，同时她在华盛顿州还拥有一家房贷经纪业务公司。

多次历经事业低谷与辉煌的波动，她开始接触“吸引力法则”，并致力于研究思维和感觉对我们生活的影响。

2000年，林恩出版了《吸引力：把美好生活吸过来》一书，立即引起轰动，累计售出五十多万多册，并荣登纽约时报畅销书排行榜。

此外，她还著有《十二个步骤之外》《亲爱的上帝，我们怎么啦？

》等作品，均受到了世界各地读者的喜爱。

2004年，她在华盛顿奥林匹亚的家中永远离开了我们。

<<吸引力>>

书籍目录

Chapter 01 为什么会陷入糟糕的境地

强击手杰西

与自我对话：了解你的生活现状

打破思维的限制

人人都是行走的磁体

感觉对了，才能美梦成真

吸引法则：物以类聚的神奇力量

担心没钱偿债，账单反而越来越多

关注什么就吸引什么

脱离困境的四个步骤

驾驭自己的能量

Chapter 02 情绪的神奇力量

好坏感觉，天壤之别

消极吸引：让坏情绪越聚越多

帕特的微笑

遇见真实的自己

来自肚子的美妙声音

欲望是我们最原始的意图

红旗子/绿旗子

如愿以偿拥有你的爱车

新闻媒体的负面力量

积极和消极的能量感应

最强大的力量，在你内心

Chapter 03 改变，从心开始

改变，从接受现实开始

新生活，从心开始

把想要的东西吸过来

跟过去的经历说再见

抱怨连连的弗瑞德神父

越是不想要，越是如影随行

情绪的马太效应

感觉：自身的神奇精灵

让梦想破灭的人，是你自己

消极情绪：弄清楚你不想要什么

改变你的情绪

Chapter 04 萨姆维尔星球的假想之旅

欢迎来到萨姆维尔

备受抑制的需求

需要的三种形式

需要：生活的必需品

唤醒内心的渴望

你真正想要的是什么

思维的困境

转念，你就可以拥有一切

想象拥有它的感觉

<<吸引力>>

给自己一个需要的理由

体验美梦成真的感觉

神奇的阀门

打算：通往需要的前奏

需要照进现实，改变只为做到

Chapter 05 可恶的环境

从“安全感”开始

备受我们珍视的问题

与现实谈判：要么忍，要么躲

转移注意力的招数

逃离糟糕的境地

斯尔沃综合征：行动中的能量

为糟糕的状况感到庆幸

Chapter 06 改变你的频率，兴奋起来吧

让好状态多“飞”一会儿

兴奋：快速提升振动的频率

温柔的内在微笑

下一步，替代感觉

调频到“感觉良好”的状态

使我发怒的走廊电灯

寻找生命中的点金石

欣赏的魔力

沐浴在爱中

总是很甜蜜

在最低落的日子

让你的摩托转动起来

Chapter 07 力量与你同在

受启发与受打击

加了润滑油的滑梯

把迹象变成直觉

听从心灵的指引

最后一步

你的需求在哪里

你在烦恼些什么

激情就是创造

内心强大，才是真正的强大

Chapter 08 把财富吸过来

抛开旧观念

开启新篇章

大生意不请自来

一百美元带来的财富

预先铺路：释放积极的能量波

团结就是力量

只要这样做就行

Chapter 09 亲密关系

改变关系前先改变自己的频率

不抱怨的人生

<<吸引力>>

做自己情绪的主人
不停发出低频振动的女模特
真正的宽恕是放下
还是分手吧
痛苦的锁链
和谐的家庭关系
开启内心的阀门

Chapter 10 启动健康的能量

我们至关重要的生命线
启动你的自愈力
疾病与事故：日积月累的低频能量
假装的艺术
假装很瘦很健康
错误的东西永远是错的
死亡是一个玩笑
彼此吸引的噩运
我们身心健康的开关

Chapter 11 追寻快乐的足迹

快乐，由自己选择
糟糕的事情
地球：我们心灵的镜子
将消极的能量拒之门外

Chapter 12 情绪修炼课：三十天突破自己

通往快乐的钥匙
紧张忙乱的三个月
开始的介绍
最初的十天
剩下的二十天
情绪集训营
这是你的演出
控制能量，就能掌控命运

附录

关于作者

<<吸引力>>

章节摘录

Chapter 01 什么会陷入糟糕的境地我们是怎么走到今天这一步的？
为什么有些人要风得风、要雨得雨，而其他人就活得如此痛苦呢？
为什么那个高速公路上的傻大汉要撞你的车？
为什么那个孩子小小年纪就撒手人寰了？
为什么升职的总是别人而不是你呢？
为什么世界上总有人生活在贫困和痛苦之中，一辈子都得不到什么保障呢？
为了找到生活中的幸福，我们大嚼特嚼那些教我们积极思考的书，但如果这些书真正管用的话，为什么我们还要不停地买新书来看呢？
当然了，有一些书还是有用的，差一点儿我们就能拿到通往“幸福仙境”的钥匙了，可是就差那么一点儿。
似乎还没有一本真正有能耐的书，能让我们的生活发生任何改变。
“可能是因为我买错了书吧，”我们理性地反省着，“何不试试另外一本呢？”
“要么就换个宗教，或者换其他方式的冥想，或是换个老师，要么换个通灵师也行。
要不要换医生？
要么换男女朋友？
为了从乏味沉闷的日常生活中逃脱出来，我们把触角伸到了可以触及的一切地方，可是大多数人却继续挣扎在痛苦之中。
为什么会这样呢？
我们为什么从来没有学会可以带来幸福生活的简单秘诀呢？
我们甚至连幸福是什么样子都没见到过。
我们像疯狗一样跌跌撞撞，想要得到自己理想中的东西，可是这一路走来，我们却发现想要得到内心深处真正渴望的东西是如此之难，其历时之长，几乎贯穿了人的一生。
为什么会这样呢？
如果你觉得只要有运气或巧合就能实现理想，或是以为用头去碰触墙壁就能得到幸福的话，那你可要小心了，因为这本书可能和你想要的不太一样。
强击手杰西很多年前，我从未听说过“吸引法则”。
有一天，我的朋友明迪硬要拖着我去看她儿子的青少年棒球比赛。
她儿子打的是左外野的位置，不过她邀请我去的目的并不是看她儿子打球，而是另有计谋。
周末去看棒球的人很多，我吓了一跳，还以为是巴比o鲁斯转世到现场当贵宾呢。
虽然我很想质问明迪，但是她有自己的小算盘，说什么也不肯透露。
所以我就想，管他呢，先看比赛吧。
一会儿就轮到她儿子击球了。
他们队一共击球两次，但在换场之前还没得过分。
接着，对方一些球员过来了，这时我立刻感受到了人群的躁动。
这几个年轻气盛的大小伙儿慢吞吞地走到了击球区，但是竟然三振出局了，这完全归功于我们队的击球手，他简直太棒了。
现在该杰西击球了，欢呼声此起彼伏，而且不仅仅只有我们队的观众为他加油喝彩。
杰西个子很小，他的球拍看上去都比他长。
他带着洒脱的自信，信步走到了击球区的位置。
第一个球就被他击中了！
只见球越过了灌木丛，最后都不知道落到了什么地方。
我目瞪口呆，人群也激动不已。
明迪则向我眨了眨眼睛。
杰西不止一次创造了类似的奇迹，同样的精彩上演了四次。
小个子击球手杰西成了那天的风云人物，一个活生生的天才。

<<吸引力>>

我当时恰好在做关于“自我展露物理学”（physics of manifesting）的研究。

我很想知道这个小个子天才是怎么成功的，看来明迪早已料到我会这么想了。

当各种赞扬夸奖过去之后，我费力地穿过人群，走到了杰西旁边，问他我们是否可以坐下来聊聊。

当我们在露天看台坐定后，我问杰西：“你是怎么做到的啊？”

你怎么打出了这么多本垒打啊？

“我不知道啊，”他回答得很单纯，一边还时不时地和队员挥手告别，“每次我拿起球拍的时候，我都会用心感受要怎么击球才会赢，之后就跟着感觉走了。”

“虽然我那时并不知道“吸引法则”这回事，但杰西所描述的恰恰就是“吸引法则”里最根本的自我展露原则，我们生活中的每时每刻都是由这个物理学原理创造出来的。

如今，杰西和他迷人的妻子生活得很有范儿，他们还有两个可爱的孩子。

房间里到处展示着他们在周游列国时买的纪念品，除此之外还放着一台电脑，杰西用它来管理自己的投资项目。

他已经不再打棒球了，因为他想自己做老板，自由安排时间。

他为何会如此成功呢？

因为他找到了成功的不二法门：靠感觉。

不是只靠脑袋瓜子，而是靠感觉！

Chapter 02情绪的神奇力量创造的过程放之四海而皆准，不管是创造出一个星系，还是设计出一条牛仔裤，只要多思考你感觉对的东西，然后创造出恰当频率的吸引，它就会如你所愿。

世界上所有的积极思维作用甚微。

不是做一个慷慨解囊的好人就能让你得到幸福，也不是靠祈祷、想象或是一天的冥想就能实现理想，更不可能疯狂地用头撞墙就能抓住想了一辈子的东西。

上面讲的这些方法都没用，直到你学会发出磁力的吸引，把想要实现的梦想吸过来，吸引的工具就是这无懈可击的神奇精灵——感觉。

这是所有梦想的权威来源：有吸引力的电磁波。

帕特的微笑几年前，我在周末办的“吸引法则”研讨班上遇见过一个很迷人的女子，她（我叫她帕特）大概三十几岁的样子，看上去非常和善，是那种到处夸赞别人的和善。

她夸我的衣服好看（我在研讨会时就穿了汗衫和有洞的牛仔裤），还到处称赞厨师的手艺很棒。

她一直都在说参会者是多么的坦诚，因为大家都愿意分享不如意的过去，也愿意说出现在烦闷的感受。

说实话，帕特过分的友好让我感到有点儿头疼。

第一晚研讨过后，我们一起吃了睡前夜宵。

吃完后，帕特走出了餐厅，径直向门外的大烟灰缸走去，结果一头栽在了泥巴里。

她还很振奋地爬了起来。

我感觉这其中肯定有什么问题。

第二天，帕特还是老样子：称赞，说好话，一成不变的微笑，还有更多的意外。

她撞倒了餐厅的椅子，把刚倒满的咖啡洒在了别人的盘子上。

其他人在讲述自己的辛酸经历时，她还误吞了一块口香糖。

我发现，帕特不是偶然才遇到意外的，她时时刻刻都在制造意外。

因为参会者的不断怂恿，帕特终于肯讲出自己的故事了。

她出身于一个宗教渊源很深的家庭，“为人和善”就是做人之本。

这种专制生活的独裁者就是她父亲，他是当地教堂的牧师，家里三代都是干这行的。

所以父亲要求的这种“不管当时心情如何，一定要把最好的一面展现给别人”的做事准则在帕特心里根深蒂固，她真心实意地认为做人就应该这样。

其实，要不是因为帕特在强颜欢笑时带着强烈的厌恶感，她的举止肯定是合适的。

“我过去很厌恶举止得体，也反感总是去奉承别人，特别是巴结那些长辈，”她在一次研讨会上娓娓道来，“称赞大人让我感到害怕，但我却不得不这样做。

一直以来，这是我必须完成的事情。

<<吸引力>>

”帕特现在的生活简直是一团糟。

虽然她大学已经毕业，但她从来没有在任何工作岗位上转过正。

她已经离过三次婚，而且交通事故频发使得保险公司取消了她的汽车保单。

她的生活过得比一般人都极端，但我们大多数人还能道出个所以然来。

经她同意，我们开始分析她的感觉，试图改善她的生活。

结果令人目瞪口呆。

没多久大家都意识到了，原来帕特每一次展露微笑，每说一句赞美的话，都会向周围发出极低频率的吸引波，因为一直以来她的内心都隐藏着困惑、敌意和不屑。

最终她发出了什么，也收到了什么！

我们大家给她诊断过后，她立刻就看出了自己产生的感觉和正在经历的遭遇之间的联系，是她自己把这些倒霉日子给吸过来的。

“发出坏情绪，得到坏事情。

”一个与会者说道。

而帕特自己也开始清楚地认识到这一点。

现在她偶尔还会跟我联系，告诉我她的近况。

她现在的生活充满快乐和惊喜，和以往完全不同了，给她带来的满足感是她以前从未想过的。

她已经不再到处取悦别人，倒是经常犒劳自己，甚至还偶尔给别人提提建议。

她说只有自己真的开心时才会微笑，只有真正觉得好时才会赞美。

如今她自己开了一家专治滥用药物的疗养所。

和男朋友已拍拖两年，再也没有撞车。

我们发出什么能量，就会得到什么际遇。

虽说负面情绪并不是百分之百地消失不见（任何人都不可能每时每刻都保持开朗乐观），但感恩和感激的情绪还是占据着帕特生活的主要方面，而正是这一点改变了她的生活。

我们发出的感觉虽然无形，可它们吸引回来的却是真实可见的生活际遇。

来自肚子的美妙声音说到密切关注自己的感觉，我想起了一个比较极端但又很好笑的例子。

这是发生在一个伴唱的女士身上的故事，我不记得她的名字了，只记得她长着一张大众脸。

我们当时正在为朋友的曲子录音。

我之前从来没进过录音室，所以一切都显得新鲜好玩。

我简直是开心极了。

负责编曲的音乐顾问建议我们可以找几个伴唱的来合音。

我完全不知道伴唱是干什么的，音乐顾问则解释说他们就是一群唱背景音乐的歌手，他们唱的合音是万能钥匙，会让整首歌听起来更和谐、更饱满，也更专业。

这可真是神奇啊！

一群从来都没接触过原曲的人怎么可能唱出和主题搭调的歌呢？

他们甚至都不知道我们这首歌是讲什么的。

我想要好好研究一下才行。

不一会儿，三人伴唱团就到了，我看着他们，不禁心生怀疑。

他们动作实在是太快了。

每个人各自看了看乐谱，相互之间聊了一会儿，沟通好后就说：“萨姆，我们准备好了，什么时候开始都成。

”啊！

他们怎么这么快就好了？

不用练习吗？

不用和编曲的聊聊？

不用问我这个老板的意见？

前奏响起，独唱开始就位，伴唱团也各自就位，他们用的还是自带的麦克风，全身上下散发出毫无畏惧的自信。

<<吸引力>>

独唱刚唱完第一句时，其中一个伴唱立刻开始接了下一句。

我们都吓了一跳，但是上帝啊，他唱得实在是太好了。

接着他们三人都开始低吟，然后唱着“啊……”，然后是“呜……”，然后又是“嗯……”，唱完之后又突然在独唱背后唱出了歌词，一切都显得那么和谐美妙。

我简直是目瞪口呆；我们的编曲则笑了笑；我写歌的朋友张大了嘴；独唱兴奋不已；录音室的工作人员也笑了起来，还不住地点头；而那个开始看上去颓废得像一块旧皮衣的伴唱大妈仿佛年轻了二十岁。

仅仅录了一次我们就成功了。

只录了一次，太不可思议了！

这群伴唱的人要走时，我向那个明显是领头的女士走去，询问他们成功的秘诀。

在事先完全没看过曲子的前提下，他们怎么知道什么时候要开始唱？

而且唱出来的合音比我们想象的要好得多，而且一次就成功了！

“哦，没啥大不了的啊，亲爱的，”这个女士用充满磁性的声音说道，“我们做这行很久了，知道什么时候该唱什么。

而且想唱出和谐之音完全没什么问题，唯一的问题就是我的肚子。

”“啥？

”“是这样的。

如果一切顺利的话，我就感觉自己像是坐在船上，向月亮驶去。

我的肚子感觉很兴奋，就像坐过山车一样。

但是如果我没有这种感觉，我们就算试一百次也没那个味道，即使导演觉得可以，但我们自己却不满意。

一定要有那种喜悦才行，是从我肚子里传出来的那种单纯的快乐。

有了这个感觉之后，我才知道大家一定可以成功。

这次比较幸运，第一次感觉就来了，所以一击即中。

我们团的其他人也是这么觉得的。

那种纯粹的喜悦过来时，我每个细胞都能感觉到它的存在。

我总是能感觉到。

你明白我的意思吗？

”不，我当时当然不知道她的意思，虽然现在明白了。

这个沧桑的颓废女人完全不知道她所经历的就是我一直强调的能量过渡，是通过全身的、从低频能量到高频能量的转换。

她也不是有意制造出这种过渡的，而我们却会通过学习做到这一点。

这位女士知道的就是当伴唱团表现好时，她总能感到身体内部会发生神奇的变化，她把这称之为“纯粹的喜悦”。

当然了，我们所说的感觉好或者不好的意识可能比她说的更艰深隐晦一些，但和她体会到的喜悦不同，我们不是只有在身外之物都处于良好状态时才能感到喜悦，而是要学会让这种美妙的感觉召之即来。

<<吸引力>>

媒体关注与评论

本书作者好像抓住了我们的胃口，主动买单为我们提供午餐，迫不及待要与你们分享这激动人心的、普遍适用的方法，让我们真正达到一直渴望达到的境界。

超越正面思考，超越我们的视野和想象，从这本书里我们将学会生活于我们正常的‘默认设置’和情感之上，让我们以更高的频率波动，达到更好的情绪状态，使得‘吸引力法则’更加完美，让我们改变现状，让生活更加美好。

——NAPRA书评

<<吸引力>>

编辑推荐

《吸引力:把好生活吸过来》编辑推荐：当下最流行的情绪掌控术，都市人消除浮躁必读经典。提供最有效的情绪掌控术，帮助我们将情绪调整到最佳状态，从而吸引回自己想要的一切！这是一本教你运用吸引力法则达到理想生活的实践指南。书中有丰富的逻辑诠释、简单易行的步骤、真实生活的案例，将帮助读者体会自己的感受，并且彻底改变自己的生活。

<<吸引力>>

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>