

THE ASTONISHING POWER OF EMOTIONS

Let Your Feelings Be Your Guide

愛思特·希克斯·傑瑞·希克斯

Esther and Jerry Hicks

丘羽先、謝明憲 譯

情緒 的 驚人力量

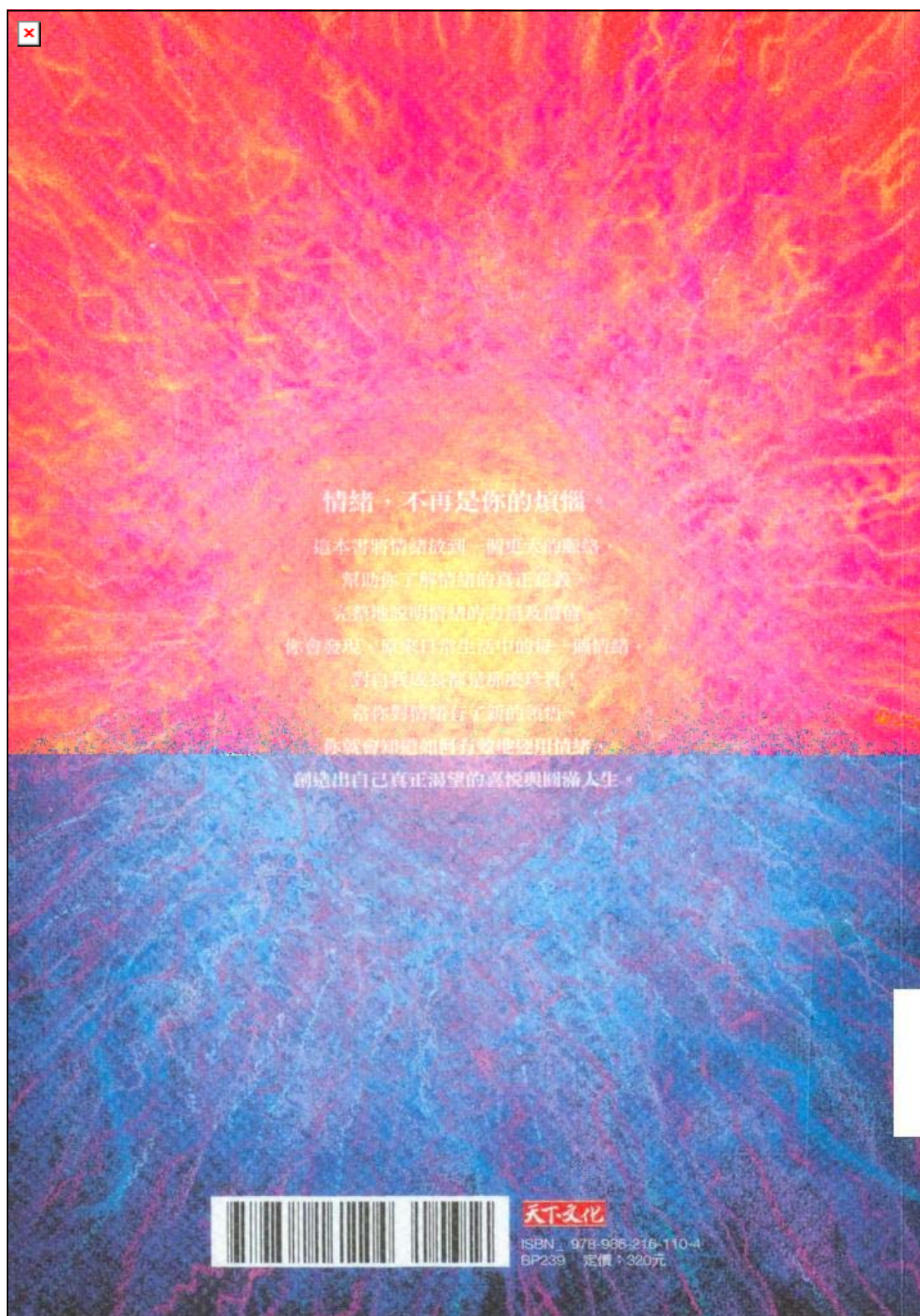
我們來此生一遭，就是要喜悅地活出自己。

你可知道，原來，情緒是指引我們活出自己、活在喜悅中的關鍵？

每一個情緒，都是我們實現自我、獲得幸福成功的契機。

如何懂得讓情緒幫助我們，祕密全在本書中。

天下文化
心理勵志



情緒的驚人力量

作者	愛思特·希克斯、傑瑞·希克斯 (Esther and Jerry Hicks)
譯者	丘羽先、謝明憲
系列副主編	郭貞伶
責任編輯	余思(特約)、郭貞伶
封面暨內頁設計	江孟達工作室(特約)
能量繪圖	卡薇雅
出版者	天下遠見出版股份有限公司
創辦人	高希均、王力行
遠見·天下文化·事業群 董事長	高希均
事業群發行人/CEO	王力行
天下文化編輯部總監	許耀雲
版權暨國際合作開發協理	張茂芸
法律顧問	理律法律事務所 陳長文律師
著作權律師	魏啟翔律師
社址	台北市104松江路93巷1號2樓
讀者服務專線	(02) 2662-0012
傳真	(02) 2662-0007 ; (02) 2662-0009
電子信箱	cwpc@cwgv.com.tw

直接郵撥帳號1326703-6號	天下遠見出版股份有限公司
電腦排版/製版廠	立全電腦印前排版有限公司
印刷廠	盈昌印刷有限公司
裝訂廠	晨捷印製股份有限公司
登記證	局版台業字第2517號
總經銷	大和書報圖書股份有限公司 電話 (02) 8990-2588

出版日期 2008年4月28日第一版第1次印行

定價 320元

國家圖書館出版品預行編目資料

情緒的驚人力量

愛思特(Esther Hicks), 傑瑞(Jerry Hicks)著;
丘羽先、謝明憲譯. -- 第一版.
-- 臺北市: 天下遠見, 200804
面: 公分. -- (心理勵志; 239)
譯自: The astonishing power of emotions:
let your feelings be your guide
ISBN 978-986-216-110-4(平裝)
I. 情緒
176.52 97005223

原著書名 | THE ASTONISHING POWER of EMOTIONS

By Esther and Jerry Hicks

Copyright © 2007 by Esther and Jerry Hicks

Original English Language Publication 2007 by Hay House, Inc.,
California, USA.

Complex Chinese Edition Copyright © 2008 by Commonwealth Publishing
Co., Ltd., a member of Commonwealth Publishing Group
Complex Chinese language edition arranged with InterLicense, Ltd., through
jia-xi books co., ltd., Taiwan.

ALL RIGHTS RESERVED ISBN: 978-986-216-110-4 書號: BP239

※ 本書如有缺頁、破損、裝訂錯誤, 請寄回本公司調換

目录

推荐文

从一打开这本书开始，你的命运就已经彻底改变了 李欣频
顺着生命之流舒畅过活 张德芬

序文

让情绪指引美好人生 杰瑞·希克斯

第一部分 发现情绪的惊人力量

- 第一章 **欢迎大家来到地球**
 - 信任的价值
 - 这美丽的星球让你倾心
- 第二章 **记得真正的自己**
 - 你与内在自己的关系
- 第三章 **你是宇宙的延伸**
 - 无需言语，你也在创造
 - 内在的自己追随新的愿望
 - 思想先于实相
- 第四章 **你的存在是一种振动频率**
 - 第六种感官
 - 回到更大的视野
- 第五章 **情绪是绝对指标**
 - 生命的扩展永不止息
 - 频率的调整是关键
- 第六章 **频率一致就会很轻松**
 - 随顺生命之流
 - 内在自己早已与愿望合一
- 第七章 **与内在自己的频率落差**
 - 情绪的引导力量
 - 透过情绪了解频率落差
 - 逆流得不到你想要的
- 第八章 **生命的自然循环**
 - 把桨丢掉
- 第九章 **吸引力法则不需要实践**
 - 活出随顺的人生
 - 随顺幸福之流
 - 你是生命之流的动力

第二部分 展现情绪的惊人力量：助你顺流前进

- 案例 01 我的健康亮红灯，要多久才会好转
- 案例 02 我就是瘦不下来
- 案例 03 孩子一天到晚吵架，快把我逼疯了
- 案例 04 我是个很没有条理的人
- 案例 05 我的前夫中伤我
- 案例 06 我先生老爱教我怎么开车
- 案例 07 我工作的不开心
- 案例 08 现任丈夫和正值青春期的儿子处不好
- 案例 09 父亲去世后，我顿失重心
- 案例 10 我正值青春期
- 案例 11 好友在背后说我坏话
- 案例 12 我的钱少得可怜，而且短期之内不会改变
- 案例 13 我找不到理想的伴侣
- 案例 14 我和妹妹冷战
- 案例 15 我被另一半管得喘不过气
- 案例 16 先生要和我离婚，我不知所措
- 案例 17 孩子不尊重我
- 案例 18 我的创意遭人剽窃
- 案例 19 母亲罹患了阿兹海默症
- 案例 20 我的员工处不好
- 案例 21 我先生认为吸引力法则是无稽之谈，完全不愿接触
- 案例 22 社会认为我「年事已高」
- 案例 23 我女儿说谎成性
- 案例 24 我总是与升职无缘
- 案例 25 我没有时间也没有钱照顾父母，我觉得非常愧疚
- 案例 26 赛车浪费我的生命
- 案例 27 了解吸引力法则之后，我开始害怕自己的想法
- 案例 28 我先生病得很重
- 案例 29 情人离我而去
- 案例 30 我心爱的宠物病了
- 案例 31 我的钱永远不够用
- 案例 32 爱犬死了，我非常难过
- 案例 33 儿子是同性恋

推荐文

从一打开这本书开始，你的命运就已经彻底改变了

李欣频

如果说《秘密》是心想事成的初阶版，《失落的致富经典》是心想事成的哲理版，那么这本《情绪的力量》就是心想事成的实务版。

工作、财富、关系、健康、生死、……涵盖古今中外每个人都要面对的几大难题，我们在这 33 个案例中，总能为自己眼前的困境找到问题症结，精确地找到某几个绑着我们不放的想法。如果我们够有勇气，就拿着手术刀，一刀切开捆绑的结，放开自己，丢开桨，顺水流，轻松地享受沿途的美好风景。

看完了这本《情绪的惊人力量》之后，你可以不必在阅读任何要你努力向上、努力改善生活的书了，因为那都是徒劳无效的，逆流达不到你要的目的。真正能创造你梦寐以求的幸福生活，原来不需要精心规划、不需要奋发行动、不需要改变别人、也不需要激励自己，只要把情绪调到美好的频道，如此而已。

讲「臣服」有点难懂，让「顺流」就轻松多了……这是一本让我彻底放松，开始过愉悦生活的书。

推荐文

顺着生命之流舒畅过活

张德芬

从一开始接触，我就喜欢杰瑞·希克斯和爱思特·希克斯所传达的讯息——非常详尽而且完整的谈到吸引力法则以及其应用的方法。他们的东西一点也不抽象，而且非常实用。这一本书，更是一个好的急救手册，可以及时把你从负面情绪的泥沼中，带到光明的正面情绪。

这本书中，他们谈到负面情绪是因为逆流而造成的，什么是逆流呢？那就是，当你与你的源头想要去的地方不一致了，就会产生负面情绪。所以他们列举了 33 个案例，一一说明如何将逆流的思维，转变为顺流——顺遂生命之流，也是我们的源头要去的方向。

不仅如此，他们还提出了我见过最具体的理论，证明我们是和宇宙共同创造人生的：你每积累一次人生经验，就会提出更多的要求。每当你提出要求，本源（我们的源头）就会成为该项欲求。每当本源与新的欲求合而为一，吸引力法则就会予以回应。当吸引力法则回应正在拓展、扩张的你，你的生命之流就会流的更急。

也就是说，我们每个人来到这个世界上，就是要以我们自己独有的方式来表达宇宙，所以我们会有一些欲望要达成，而且我们每个人都是不断的在扩展成型。在这个过程中，宇宙（生命之流）是随顺我们的欲求的，这个欲求，当然是我们潜意识里面真正想要的东西，而不是豪宅名车、佳偶贵子。我们的天命就是：透过这个二元独立的世界，以自己独有的方式来彰显宇宙。

所以，当你与自己的真正欲求，也就是你内在目的以及使命不合的时候，就是逆流了，你就会迷失、痛苦、绝望。但是如果能够找到自己的使命，而且勇敢的活出来的时候，也就是顺流的舒畅！因此本书中，给了许多具体的案例，而且详加分析，列出很多建议和正面的思考方式，帮助大家从逆流到顺流。以这种方式来教导读者发挥吸引力定律，还真是别树一格的创意！

不过，我想补充的是，有的时候我们陷入负面情绪当中，也就是逆流的状态中，是因为我们的人生模式，也就是胜肽的作用（请参考拙作《遇见未来的自己》，方智出版）。如果这种情绪很强烈的话，用理性的「改变想法」的方式，有的时候是不容易扭转的。因此，在我的第二本书（《遇见心想事成的自己》）中，我提出了很多对治自己人生模式，尤其是上瘾情绪的疗愈方法，如果和本书一起使用，当如虎添翼，效果更大！

最后祝福读者都能够对治自己上瘾的情绪模式，进而找到自己的天命，活得精彩、活得舒畅。当然，最重要的，还是要「顺流而行」！

序文

让情绪指引美好人生

杰瑞·希克斯

真好看！对想让生命更美好的人而言，这真是一本好书！」爱思特写完这本新书时，忍不住发出赞叹。爱思特和我一同撰写、出版书籍近二十年，这是她第一次直接跟我说：「真好看！」而不是问我：「你觉得如何？」

在过去所有出版的系列书籍里，我认为这本书最创新、也最具影响力。或许有些读者会因此觉得书中的概念太过复杂、先进，而不容易理解。相反的，也可能有些读者会觉得内容过于简单，甚至不宜出版。

我写这篇序言的用意，是想给予一些指引，让你们不会觉得内容过于复杂或简单，然后进一步体认到：这本书里所有的概念与先进的资讯，是每个想要实现自我或对他人的贡献的人，能够立即运用的。

现在，假设有个人告诉你以下这些事情，你做何感想？

- 人的一生是有目的的，你的人生目的会为你带来更多喜悦，衡量此生成功的真正标准就是你是否感到喜悦。
- 生命的本质是自由，你不仅一出生就拥有，更因为有选择如何思考的自由，所以会一直拥有它。
- 每当产生一个能带来正面感受的想法，你就实现了生命的目的，而且对整体存在的进步、演化与幸福有了贡献。
- 你脑中看似坚定的信念，其实只是由持续萦绕在你脑海里的偶发想法聚集起来的。从你诞生的那一刻起（甚至更早之前），这些想法以及由想法积累而成的信念，大部分都受到了前人的左右。
- 事实上，你的生命经验是由你的主要思维所构成，而且你持续关心的想法假以时日就会变成事实。一样的道理换成其他说法，就是：「我的恐惧成真」、「照你们信的成全你们」、「思考致富」、「物以类聚」、「种瓜得瓜，种豆得豆」……。

倘若上述这些说法引起你的注意，你会不会想亲身验证它们是否为真？你会不会想更加明白其中的某些说法？也许你受到了鼓舞，想把某些说法化为实际的行动？

有些人读到这些文字时，可能会觉得似曾相识，好像内心深处有一度曾记得这些概念。如果你也有这样的感觉，你也许就立刻运用本书中的概念，重新了解「自己最真实的本性」（who-you-really-are），并思考此时此地你的生命有何价值与目的。

你所谓的良知，也就是你被灌输用来分辨是非对错的信念，是由外在加诸你身上的，所以，只要出现影响你想法的人，你就会修正这些信念。换言之，我们的良知，会受到恐惧、赞赏、告诫，甚至是奖赏或处罚（无论何时会来到）所左右。有些人因为恐惧，便想控制他

人，为了让这些人良心得得到平静，每一个新世代都被吩咐要「让良知成为你的指引」(甚至连卡通「木偶奇遇记」里的小蟋蟀都这么说)。

也因为每一代的文化、社会、宗教、统治者、领导者、老师 (和父母)，都试图将他们的信念系统灌输给下一代，所以我们会发现自己所处的世界，充满了相互矛盾的观念，甚至导致彼此厮杀与争战，无从判定该让谁的良知引导我们。换句话说，我们到底要依循哪一套思想、理念或良知来分辨是非对错呢？

你会不会扪心自问：我应该要以那一套思想、信念或良知做为指引？其实，你从本书的英文副标——「让感觉成为你的指引」，就能找到答案。但是，如果人生的目的是发现让感觉更好的办法……而如果思想等于信念，又等于情感，因而等同于经验……又如果根据吸引力法则 (即同类吸引)，我能够藉由改变思维来改变经验……那么我要如何保证确保自己的思想 / 信念最终能够吸引到真正让我快乐的事物？

这就是我们想要回答的问题，也是本书内容最独特的地方。简言之，答案就是：我会让感觉做为我的引导。

本书也是为了回应世人想追求更多的渴望所写，这本书并不是想修补或拯救世界——这个世界不想、或者也不需要如此——而是要帮助每一个人做不断创造自己想要的快乐与圆满人生的同时，也允许他人创造他们想要的人生。

不论现在感觉多好，你总是想要更多。不论感受多好，你都想更好，这就是宇宙之所以能永续拓展的真理：再多！再多！还要多！更多拓展，更多表现，更多探索，更多渴求，更好的生命！

地球上住着数十亿人，每个人都在追求更美好的人生，寻求比现在感觉更美好的方法。每一个时刻，每个人都在允许自己选择，要接受或拒绝幸福。同样的，其他数十亿人也面临同样的抉择。事实上，没有任何我们提出的要求，是富饶而无垠的宇宙所不能给予的，唯一的例外是当我们不允许自己拥有选择的时候。

这本书与其他书籍相比，有点独树一帜。不过，本书不可或缺的基础思想，同样来自 1985 年之后我们陆续收集的、上千个提问的答案。

在我下笔的今日，世界上已经很少有人没听说过吸引力法则，但是当年我们开始推广这个概念的时候，很少人听闻过。接下来的二十多年，许多记者、编剧和电影导演订阅了每周课程，他们开始发现这套诠释生命与自然宇宙法则的独到见解，如此具有力量与价值，于是纷纷将这些概念，尤其是吸引力法则一词，放在创作中。他们会稍微改变用词，然后以自己的名义发表对这个概念的看法 (当然偶尔也有人提供引用出处)。时至今日，吸引力法则一词已经深植人心，甚至传播到了全世界。

各位对以下这件事可能会感兴趣：我在 1965 年首次读到拿破仑·希尔 (Napoleon Hill) 的经典著作《思考致富圣经》(*Think and Grow Rich*) 之后，亲身实践了书中的道理，而且获益良多，因此我开始以《思考致富圣经》为教材，传授自己所学到的真理。

我当时立下的使命宣言，至今依旧不变：我希望与我接触的每个人都能因为彼此的互动而提升生命；他们或许维持现状，但不会有人因此向下沉沦。

在传授希尔的成功秘诀几年后，我才发觉，只有少数学生能够达到我原本预期的成功境界。虽然很多学生确实致富，但还是有人不论上了多少堂课，财务状况依然不见起色。

在这本书前九页，希尔不断指引读者去寻找秘密[他提到「隐藏的秘密」(the hidden secret) 高达 24 次]。从 1965 年到 1982 年间，我大概读了《思考致富圣经》不下上千次，但一直都不太确定他所谓的「秘密」到底指的是什么。我隐约感觉到，其中似乎少了什么东西。在致富的公式里，应该还有别的要素存在才对。于是，我开始去寻找其中失落的连接。

虽然在寻觅的过程中，我阅读了各式各样的哲学书籍，但《思考致富圣经》依然最贴近我想要寻找的答案。直到后来我才知道，其实希尔领会的原则很多都没有收录在书中，原因是当时的大众市场无法接受这样的概念。此外，他在书中所写出的秘密都被删除了！

大约三年前，我发现《思考致富圣经》的完整原稿。这个版本由麦尔文·鲍尔先生(Melvin Powers)的 Whilshire 公司印行。我把完整版与自己用了四十年的精简版拿来逐字比对之后，才惊讶的发现，原来书中提及的「秘密」都被技巧性的删掉了。

难怪我遍寻不着希尔所说的秘密，因为它根本就不在书里！我将不再赘述对比的结果，只告诉各位一件事，那就是「振动」(vibration) 一词被删了 37 处。结果就是，希尔当时领会的「成功秘诀」其实有绝大多数并未出版，因为他试图公诸于世的「真理」，在第一版中遭到删除。

现在，让我们把时光从希尔的著作出版的时间往后推移七十年。以下要提及的，是爱思特和我试图将「真理」公诸于世的一段经历，我们在过程中获得许多有趣的启示。

有位电视制作人希望把我们的经历拍摄成电视节目。之后，她带着摄影小组到我们的一艘幸福探险号游轮上，拍摄了一段工作坊进行的过程。在偶然的机缘下，这段影片在澳洲电视网公开播放完整的节目之前，先制作成 DVD 形式发行，最后引发了广大的回想。全世界有好几百万人都看过这段影片。虽然节目名称是《秘密》，而且广告主打的是发掘不为人知的「成功秘诀」，但是很少有观众知道，他们真正想掌握的「秘密」，再度被隐匿……节目播出之前，我们接获通知说，高层指示他们必须删除某些关键字，而「振动」就是其中之一。

爱思特和我震惊不已！七十年之后，还是有人基于「保护」大众的理由不让「振动」一词公诸于世。因此，《秘密》一片背后真正的秘密是，「秘密」其实并未揭露出来。

你如果知道一切内情，难道不会怀疑，经历层层「审查」之后，媒体上还能留下多少「真理」？不过，我后来发现，媒体之所以删除这些启发人心的创新原理，并不是真的想刻意隐瞒「真理」，而是基于商业考量，好顺应他们所认定的市场潮流。此外，也有许多本意良好的作者，为了让先进的概念能更容易为大众所受，会刻意采取淡化或改写的策略。

上周(2007 年 3 月)，出版社告诉爱思特和我一项好消息，那就是《吸引力定律》(从我们 1985 年的录音改编而成的著作) 一书在《纽约时报》畅销书排行榜上跃升到了第二名。

还有,自 2004 年前 Hay House 出版社发行了我们第一本书《有求必应》(Ask and It is Given) 之后,它就一直名列亚马逊网络书店排行榜前百大畅销书。另外,我们的有声书系列,也在上周成为 iTunes 下载排行的第三名。从这个月开始,我们的系列书籍会在沃尔玛百货 (Wal-mart)、山姆俱乐部 (Sam 's Club)、标靶百货(Target)、和好市多 (Costco) 贩售。也就是说,在全美超过一万家的大型零售卖场和书店,都可以看到这些书籍。这个月,我们也很荣幸能够受邀与最杰出风趣的电视台名嘴欧普拉一起录制三个广播节目。

爱思特和我最开心的事,莫过于提供一个平台,让来自不同背景的人共聚一堂,分享彼此的观点,能够亲身感受到宇宙的讯息再大家提问之下不断修正、调整,然后持续演变与拓展,想必就是爱思特和我此生的使命。我们之所以能够如此确信,是因为做这件事的同时,它带来的感觉真的太美妙了!

PART 1

发现情绪的惊人力量

第一章

欢迎大家来到地球

就这样，你诞生了，用美妙的肉身活在这宏伟的星球上。虽然这不是你第一天来到地球，我们依然要欢迎你。说欢迎也许有点奇怪，毕竟你已经在这里生活了好一段时间。我们之所以这样说，是因为我们想帮助你对此生此世、对于你的存在，甚至对于你自己，能够有一个全新的理解观点！我们渴望能从更为宏观的角度，帮助你在这一生领悟「生命永恒计划」的完美性。

我们知道你以为自己的生命是开始于这个肉身诞生在世界上的那一刻，但其实你的生命远在更久以前就已经开始。这有点像当你走进影院看电影，你便以为那是生命的起点。

你可能会反驳说，从现实的观点来看，走进影院与诞生出世完全是两回事，因为当你走进影院时，你并未忘记之前发生的事，你依旧记得进影院之前自己是谁，做过些什么。而且你十分清楚，进入影院「之前」、身处「其中」与走出影院「之后」是有延续性的。换句话说，当你走进影院时，你并不会觉得自己像是展开了一个全新的生命。

但是，我们要把这稍微延伸你的视野，让你开始明白，你并不是从这个肉体——你将在将此肉身称为「你」——诞生时才开始的。我们想要在你的内在重新唤起一个更大的延续感，让你回忆起在进入此肉身之前的你。甚至，我们还希望你能让自己成为那「更大的视野」(**Broader perspective**)，既专注的活在此时此地，也不忘记自己的「本来面目」(**Who-you-really-are**)，以及当初为何进入这个肉体。

当然，你可能还会说：「和出生那天不一样的是，当我走进影院时，我是个成熟的人，不但会说话、会走路，还能自食其力。」我们当然明白，那尚未成熟的幼小身体，会让你觉得那是你生命的开始，但事实并非如此。你的新肉体与新环境提供了一个崭新的机会，让一个既古老又有智慧的存在体 (**Being**)，能以新的方式持续扩展。

当你再度从更大的视野看见自己的本来面目时，你会大幅提升对此生经验的欣赏能力。当你从这个更大的脉络来看待地球上的生命时，恐惧自然会降低，对生命本来就有的渴求也会在内心整个的爆发出来。

信任的价值

所以，现在我们从最宏观的角度来看你和你的生命，并试图解释给目前的你听。在本书的第一部分，我们将会说明我们如何看待你、看待我们自己，以及我们彼此之间的关系。我们无法把我们的观点强加在你身上。然而，只要你带着信任的态度和求知的渴望去阅读及思考，随着你读过的书页，我们就能建立起足够的连接；因此等你翻到最后一页，你将能了

解并掌握我们的观点。倒不是因为我们的话语有那么大的力量能改变你，而是因为我们话语中的道理，再加上你自己的生命经验，让你的信任和渴望，转变为明白。

这是多么美好的生命境界啊……对自己的生命存在与存在的理由明白无疑，并且彻底领悟「自己的一切」(all-that-you-are)。然后，你便能继续完成当初来此的目的：**在喜悦中，活出永恒扩展的生命！**

这美丽的星球让你倾心

虽然对你来说，以新的肉身来到地球上，并不是什么新的想法。但是在你诞生之前从无形界的观点来看，你明白这次新生的所有意涵，也因此让你对这个想法感到欣喜若狂。你知道自己即将出生的环境是完美安稳的，你也对这个环境的缤纷多元感到热情澎湃。

让你感受最深的是这个环境的自由有无限性。在你出生之前，这地球上美丽富饶的样貌让你无比倾心；等着你去探索的各种人物及观念，是那么美好多元，也让你兴奋不已。在你准备要进入这个肉身的时候，你对这地球上的人所抱持的观点没有任何顾虑。你从不觉得自己有必要来这里纠正他们、指出他们的错误，或正更正他们的方向。

在你眼中，这个星球丰富多变且完美，而且你迫不及待的前往，那种心情难以言喻。由于你来自于一个安全稳当的有利地位，所以对于进入这个地方或即将面临的环境，没有任何警戒和忧虑。相反的，你知道自己内在拥有许多资源，不仅能够应付新环境，还能开发这个新环境，因为这正是你永恒生命的喜悦扩展。所以，你来了——虽然你并不是刚到这个世界，但是你刚刚读到的每一件事都还是那么真实。

我们渴望能帮助你再度明白在你进入这个肉身之前是怎么样的情况，好让你现在就能以原本预期的方式，透过这个美妙的身体，在这个棒透了的星球上，体验无比丰盛的生命经验。

第二章

记得真正的自己

这本书的核心是完整的说明情绪的力量及价值、如何了解情绪，还有如何有效的运用情绪的指引。虽然我们很想赶快进入正题，但首先，我们还是必须让你从一个更宏观的角度来了解你的永恒本质。

当你第一次读到有关「你的永恒本质」的描述时，你可能会觉得不太习惯，但是一旦你能消化吸收，进入状况之后，你就会觉得这些叙述似曾相识，因为在你生命更深、更宽广的层次中，你早已明白这一切。所以，以下这些话只是在帮助唤醒你的记忆：在你所在的物质界，习惯用具体实在的语汇来描述所经验到的一切，也因此，你可能会将「无形界」(Non-Physical realm) 定义为「没有空间的空间」(non-place, 或译「非地方」)。即使无形界与物质界是如此天差地远，而你也无法清楚明确的感受到无形界的存在，但是，无形界确实是存在的，它如此真实浩瀚，也是一个充满了纯粹的正面力量的地方(或者说，非地方)

在你出生前，你在无形界中是完全清醒觉知的。换句话说，当时你理解自己的方式，于现在你认识自己的方式相同——在物质界中，你透过自身观点形成的镜片观察世界、诠释所见；在无形界的你也是一样，你也是有个人所抱持之最强大的观点，来诠释所看到的一切。这个没有肉身时的你(Non-Physical You)具有无限扩张的特性，并且由此感知生命，从这么棒的视野去观察、思考、想象、沉思、认知与感觉。

所以，你是从这个具有广阔视野的无形界，进入到这个肉身的。现在的你，即是无形界中那个纯粹的正面力量之延伸。当你出生时，你就穿上了这幅肉体的外衣，产生了个性，然后成为现在大家所认识的「你」；然后原本无形界中那个有意识的存在，并没有因此消失。就如同一个思想家「想出」一个想法，但是他却和这个想法是独立开来的。同样的道理，无形界的你把你「想」出来之后，依然独立存在于这个被想出来的「你」之外。

所以，物质界的你乃是来自于比物质界更为优越的「无形界」。意念的振动频率从无形界延伸出来，投射到物质界，汇集到你母亲子宫里孕育成长的胚胎，你就这样诞生了。于是，原本只是思维、想象中的思想，现在成为物质的实相。也就是说，你这个「想法」现在变成了物质实体，而当初把你想出来的那个无形的你，它的存在焦点还是在无形界，却因为你的肉身化现而扩展出去，变得更为广大。

现在，不仅无形界的你扩展开来了，而且你还拥有两个很有力量的观点：物质界的观点与无形界的观点。这二种观点之间的关系非常重要，因为你生命中的一切，都与它们息息相关，端看他们如何交流互动。

我们撰写本书的目的就是要帮助你了解，唯有发现情绪的惊人力量，你才能清楚明白「有形的你」与「无形的你」之间的关系。

你与内在自己的关系

在定义和描述你的二种重要面向时，我们认为把「有形的你」称为「你」，而将「无形的你」称为「内在自己」(**inner being**)，这样就更为清楚。你也可把「内在的自己」称为本源 (**Source**)、灵魂 (**Soul**) 或神 (**God**)。不过，我们喜欢称它为「内在的自己」，因为它就是你的根源，你也能从内在感受到它的存在。

所以，你内在的自己从无形界将意识投射成物质界的你，你就这样诞生了。而现在你在这里生活、呼吸、思考、存在——与此同时，你内在自己也同步的在生活、思考和存在。

你现在所感知的时空，我们喜欢把它称为思想的最末端 (**the Leading Edge of Thought**)。如果你想知道，内在的自己如何从无形界扩展成你的生命经验，那么最容易的理解方式，就是把这个有形的世界，看做是本源往外最远的一种延伸。

对于肉体出生前的生命源头，人们抱持着各种想法。其中有一种共通的想法——其实真像刚好相反——这个错误的想法认为神是无形的，因此是完美的、圆满的；而被人们赋予有形的物质生命，为的就是要努力达到神的完美性，或者达到与神并驾齐驱的境界。

我们要各位谨记的是，这个肉身的你，即是人类所说的「神」的一种延伸。由于你是「神」(本源) 最远的延伸，所以神也是因为你、透过你这个延伸，和你一同体验生命。

当我们用「神」一词来指「无形的能量本源」时，我们发现大家对「神」这个字眼已有某些成见，容易让人们无法更加清楚的了解我们所要表达的。因此，我们很少用「神」来形容这个无形的能量本源。由于使用「神」这个标签，容易引发既有的成见，所以我们改用「本源」一词取代之。而且，即使你并未察觉无形本源存在、或者也不知道你和它之间的连接，但它依然透过你持续不断的扩展。

第三章

你是宇宙的延伸

所以，你曾是无形的本源能量（现在依旧是）；你在那样的状态下，将一部分的意识投射到这个物质肉身。你就这样来到人间，在这宇宙末端的时空里，探索着美妙的一景一物，以及各种对比性的事物。

此时，你在这个肉身里，身边充满着美妙对比的生命经验，并且透过肉体感官「认识」（decipher）这些经验的细节。当你经历你的人生时——日复一日、一段接着一段——你个人对生命的新认识，对宇宙来说，就是一种「扩张」。

你观察这个世界，是透过你的眼睛看、透过你的耳朵听；你透过你的感官来闻香、尝味、感受触感。换句话说，**你只能从自己觉得重要的个人角度来观察这个世界**。在这个自然而然的过程中，你不由自主的会产生新的喜好，对心中认为更好的东西产生渴求。也就是说，**当你从这种「自私」的观点来生活时，你会发现进步的空间**。许多朋友都不喜欢「自私」这个概念，这是因为他们误解了生命的基本原则：你无法不自私，毕竟你只能由自己的角度来观察、感受和存在。所有的意识体（All points of Consciousness），甚至一个单细胞生物，也都能感知，但全都是从当下所持有、不断变化的自私观点，来感知这个世界的。

无需言语，你也在创造

当你活着的时候，藉由自己的经验，以及观察别人的生活经验，常常让你清楚明白你不需要什么。当知道自己不需要什么，你的内心就更清楚自己想要什么。有时候这样的经验实在太戏剧化了，让你很明白的宣示：「我不要那个！我现在终于知道我真正要的是……」

通常当你发现自己不需要什么，你就会更清楚自己要什么。然而不论你是否知道这些，每天时时刻刻，你都在这「思想最末端」（译者注：意指这个物质世界）行行色色的生活中，产生新的愿望。

大部分的人并不会察觉到这个生命扩张的过程。甚至在读到这段解释文字时，大部分人也不会发现，这对他们的生命经验有什么特别的重要性。然而从你拥有肉身之前的无形界观点来看，这是个无比动人的想法。事实上，没有其他想法会让你更振奋，因为你明白宇宙正是如此扩张的。你知道，自己在地球上的经验，促成你内在的扩张：而且正是这时空下绝妙的对比事物（delicious contrast），让这永恒永无止境。当然，先前处于无形界的你，早就能看到这副创造与扩张的全景——而这正是我们在这儿再度提醒你的原因。

内在的自己追随新的愿望

因此,不论你是否意识到新的愿望,这些愿望都来自于现实生活中的种种「对比」……当你明白自己「不要什么」的时候,你「比较想要什么」的明确想法就会浮现。这时,你内在的自己(或内在的本源)就会把注意力转向这个新的想法!

接下来,我们要说明「创造」——包括你的肉身、人类、整个物质界——最重要的部分:当你的生活出现更新、更好的「生命版本」的那一刻,你可以选择跟它合一,或者选择抗拒。其实本书在谈的,全都是关于你在那一刻所做的选择——更重要的是,你的选择也是让你人生喜悦(或痛苦)的主要关键。因为,那正是你要(或不要)让自己的喜悦成为「内在的你」的决定点。

因此,在你这肉身出生前,你从无形界观点(或本源的观点),带着满怀的期盼,知道以下几件事:

- 你会专注在一个物质肉身
- 你会生活在充满各种对比的环境
- 生活中的对比,将让你产生改进的新想法、引发你的内在的扩张。
- 那个更为广大的无形界的你(你内在的自己),会全然拥抱你的新想法,并且变成与该想法一致的振动频率。

思想先于实相

万物的创造,总是先有思想,你周遭所看到的一切,之前都只是一个念头或想法——一种带有振动频率的概念,待它成熟之后,就会成为所谓的「物质实相」。

当我们处在创造过程的最末端时,便无法回看到那么远,一探创造之初的源头。然而,目前你所见到的物质实相或彰显物,原先都只是个概念,但经过足够的思想聚焦,在吸引力法则的作用下,就成熟为现在你所看到的样子。万物创造的过程就是如此,没有例外。

早在人类出现以前,「地球」这个概念已经在无形界中形成。当无形界——人们称它为「本源」——把它的焦点放在这个概念上,你们那美妙的时空实相就被创造出来……首先,是思想。然后随着更多的思想聚焦在同一主题上,这个思想就会开始成形,直到人类所说的「实相」彰显出来为止。因此,和地球创造的过程一样,你的肉身——被彰显出来的本源延伸——透过你的思想,继续这个地球及其生命的创造。

当你知道自己不要什么,就会更加明白自己要的是什么。所以促使你更加进步的想法,是来自于生活中的「对比」。当你在筛检生命经验的细节时,每一天每一刻,你都向外发出一连串能量频率[我们称之为愿望发射(rocket of desires)]。随着每个愿望所发射出的振

荡频率，你内在的本源——那是你的来处，依旧聚集在无形界的本源——会把焦点专注的放在你新发展出来的「生命版本」上，然后与它成为一体。当你在生活中不断的产生更新、更好的愿望（不管你有没有用语言表达出来），那更广大的无形界的你也在持续跟着扩展。

所有能让你有所改善的希望、梦想、意图与想法，都会存放在一种类似「频率暂存区」（**Vibrational Escrow**）的地方。如果你愿意的话，这里可以为你保存、管理和滋养频率，并等着你来提领。它不仅是为你而设，绝大部分的你已经变成它了，并且不断地向你的物质形体发出召唤。因此，事实的真相是，无形界的你会不断的召唤物质界的你，以结合成当初来这个世界时，理想中所要完成的自己。而那纯粹又难以抗拒的召唤，就是你心中感受到的那股热情或热忱。

现在，最重要的问题是：你愿不愿意让物质界的你，与内在自己新创造、新发展出的你，结合为一体？这个重要的问题的答案，是由你的感觉来回答的。感觉越好，就表示你越愿意合一；感觉越糟，就表示你越不愿让自己合一，或者抗拒与它连接。

当你感觉到爱或喜悦——或者任何正向的情绪——你就是与生命要你成为的「扩展版本」合而为一了，当你感觉到恐惧、愤怒或沮丧——或者任何负面的情绪——这个时候，就表示你的注意力已转想别的地方，没有让自己成为新的「扩展版本」……你没有让自己跟上自我发展的新脚步。

第四章

你的存在是一种振动频率

你透过肉体的感官，来感受周遭的事物。这种对周遭环境的「解读」，发生的如此自然而然——不需要刻意关注或专心致志——以至于，身处物质世界的大部分朋友们没有意识到，其实自己的所见、所听、所闻、所嗅与所触，都是来自于对振动频率的「解读」。

看电视的时候，你知道荧幕上的影像并不是真的很小的人在电视机里演戏。你知道这是电视收到信号之后，再转换成有意义的影像显示在荧幕上，变成视觉上的娱乐。这个比喻或许不够完美，但我们所要表达的概念是很类似的：你就像一个频率信号的接收器，透过肉体感官，将这些信号转化为你生活中的物质实相。当你和众多其他振动频率一起互动时，就创造出了不可思议的实相。

你并不需要其他聪明的人来训练你，教你运用眼睛看东西。你的听觉、嗅觉、味觉及触觉也是如此，运用五官是如此自然而然，根本无需讨论该「如何使用」。也就是说，你身体中的细胞早就知道，如何将接收到的振动频率，转化为有意义的生命感受。

第六种感官

除了你熟知的五种感官之外，你还有另外一种人们比较不了解的感官——情绪感官（sense of emotion）。

就如同你与生俱来的五种感官能力一样，你不需要任何训练，就知道这「第六种感官」的存在。就如同不必有人教你怎样看东西、听声音、闻香味、尝味道和感受触感，你也不需要任何训练，就能感受到你的情绪。事实上，在你平常生活的对话当中，就可以证明它的存在。你经常会说自己「感觉」如何：「我觉得很受伤」、「我感到很快乐」、「我感觉糟透了」、「我觉得寂寞」或是「我有罪恶感」。

对你及所有你认识的人而言，情绪在生活中，都扮演着非常重要的角色，但是却很少人能觉察到它惊人的力量与价值。我们就是要帮助你，藉由阅读这本书，让你对情绪有更完整的认识：了解情绪如何产生及其代表的意义，还有最重要的，如何利用对情绪的察觉，让它变得有意义。我们想说的是，你的情绪状态就是一种指标，可以让你了解「现在的你」与「内在的你」合一的程度。

回到更大的视野

你曾是由无形界投射而来——至今依然如此。你将一部分无形界的意识投射到这个肉身，然后诞生在这个世界上。你运用身体的感官，感知周遭的一切，并且不断的发出新的愿

望。你那还在无形界的部分，看到你的新愿望，就会把注意力加诸其上，然后变成它——此时，还在无形界的你便会与扩张之后的最新版本的你振动频率一致。

每天的时时刻刻，你在物质界的生命经验——遇到的人、读过的书、看到的東西、有过的体验——都在驱策你继续「扩张」，持续发出新的愿望。遇到粗鲁的人，你希望他客气些；遭受误会时，你希望为人了解。当金钱、健康或友情有所欠缺时，你会想要更多这些东西。生命不断驱策你变成更多。换句话说，你一直都是处在「变成」最新版本的状态中（以你的标准和感觉来说），因为你无形的部分，一直持续不断在成为你所想要的一切。

第五章

情绪是绝对指标

在眼前的生活中，你若发觉某方面有所不足，例如欠缺金钱、时间、洞察力或耐力时，你就会逐渐产生新的愿景。每当发觉自己欠缺什么，你就会更清楚自己要什么。举例来说，你生病的时候，对健康的渴求就会增强。随着每天愿望的改变，你无形界的部分也会跟着改变。在产生新想法或愿望的当下，内在的自己就会立刻「跟上」。

如果你能像内在的自己般，了解你的「真面目」(who-you-are)，你就会把注意力完全放在新的愿望上。此时你会对生命产生一种渴望，内心变得更清晰、身体充满活力，会有一种难以言喻的美妙感受。换句话说，如果你能「跟上」内在的自己，这种连接的喜悦就会是甜美的。相反的，如果你没能「跟上」内心最新的进展，你就会因为这连接上的落差，而感到不舒服。

任何时候，你所感受到的情绪都是一种指标，它反映出你与内在的自己之间的频率振动关系。情绪会告诉你，你当下的想法与其发出的频率，是否与自己的本源 (source self) 频率相符合。当两者的频率相同——或者很接近时——你会感觉很美好；两者频率不一致的时候，你的感觉就会变差。因此，觉察情绪并了解它的意义，对意识的进化来说是非常重要的。用很浅显的话来说，就是：如果想要在这一生活的喜悦，你就必须找出方法，让自己与「生命想要你成为的」相一致。

生命的扩展永不止息

当你在生活中发现，自己没有足够的金钱来完成自己想做的事，对金钱的渴求就会增加，你的「频率暂存区」也会立刻存入这个愿望。在你的生活中，每一件让你明了自己需要或想要更多金钱的事情，都会让你对与财富相关的愿望做出修正。

如果你在生活中觉得，自己的身体或外形不是你想要的样子，对身体改善的渴望就会增加，你的「频率暂存区」也同样会把这个愿望存放进去。

如果你在职场上，从人际互动中发现自己的人缘不够好，你会更加渴望人缘变好；当你目前的工作感到厌烦就会更渴望换个能激起你热情的工作；当你看到同事升迁或加薪的时候，你希望受到肯定与赏识的渴望就会增加。当你没有重要的情感关系的时候，你对情感关系的渴望就会增强；当目前的情感关系让你痛苦，你对更合适的情感关系渴望就会增强。

醒着的每一刻，你都会透过生命中的点点滴滴，来扩展自己的生命——而这种扩张是永无止境的。随着审视生命中的这些内容，你会发出想要变得更好的频率，你「更大的自己」（你内在的自己，或本源）就会化成你的生命所要的样子。

频率的调整是关键

在本书的前面部分，你常读到我们所说的：如果想要在这一生活的喜悦，你就必须让自己与「生命想要你成为的」相一致。这不仅是本书最重要的基本前提，也是你快乐人生的根本基础。

当我们告诉人们：「你缺少什么的时候，你对它的渴望就会增加」；关于这点，没有人反对。还有「一旦认清自己真正想要什么，当你拥有它的时候，你的感觉会更好」关于这一点，也没什么异议。然而，你必须了解一个非常重要的差别，这样我们才能帮助你打造出快乐的人生，亦即：我们所讲的是一种心理过程，而非行动过程。也就是说，**重点在与调整你的「思想频率」，而不是要你采取「行动」来达到结果。**

比如你发现钱不够用的时候，我们并不是要你去换工作、改变行为，以赚取更多金钱。

当你发现自己超出理想体重时，我们并没有要你实施严苛的节食计划，或开展密集运动，以减少体重。

当你努力工作却不受肯定时，我们并不是要你去质问人家，要求他们的肯定，或干脆辞职，再找个容易获得赏识的工作。

让自己成为「生命想要你成为的样子」，与「行动」完全无关，而是与调整「思想能量」有关。关键是，你要专注在新愿望的方向，而不是老回头看着目前的现状——因为你就是想摆脱眼前的情况，才会产生新愿望。最后你可能会受到启发而采取某些行动，但这会是出自于调整「思想能量」（使振动频率一致）而产生的行动。

当你的频率与「内在的自己」相一致时，受到启发而采取的任何行动，都会让你感到非常美好；如果频率不一致，任何行动都会让你感觉困难重重。

频率一致，每分耕耘都能获得美好的结果。频率不一致，你再怎么努力也是枉然。最后你只会泄气的说：「这根本无效。」

第六章

频率一致就会很轻松

我们所说的频率相一致，指的是与你「内在的自己」振动频率相一致，无关乎他人。听到我们这样讲，人们有时候会产生疑问，因为好像许多人都认为，问题只出在他人的身上。他们会说：「难道那些人就不用改变吗？」

是的，你与别人互动是事实；而且，人际间的互动关系，也往往是引起不愉快或问题的根源。但是去要求他人做改变，并非解决的办法。大部分的人不会为了你，去做任何的改变；他们也不可能一直保持让你喜欢的样子。唯一能让自己感觉快乐的方法，只有使你与内在能量相一致。亦即如我们之前说的，你要让自己「跟上」那个「更大的自己」。

比如说，你正在享受美好的一天；睡得饱、吃得好、做着让自己快乐的事——此时，有个你很关心的人走了进来，他有了困难。不只如此，他还认为你应该帮他解决这个问题。这人可能是你的另一半、孩子、员工、客户、朋友，甚至是你不认识的人。现在假设，这个人是你疼爱的员工，他与其他你同样关爱的员工们，发生了相处上的问题。

在听他诉苦的时候，你会开始觉得自己的快乐、活力和思考清晰度，都渐渐的消失了，当下只感到难过、疲惫和困惑。你保持礼貌的听着，心里急着在找寻解决的办法……在聆听这些问题的时候，你发觉自己与这问题，产生了一种关系。但是当你知道，自己实在是没有足够的时间和知识，来找到足以解决问题的办法时，你开始觉得受不了了。你想搜集资讯——也许是透过和其他当事人的对话，来了解问题的状况——然而，当你开始采取行动、在政策或行为上做出检讨及改善建议时，你还是会感觉不好。

听得越多，与越多人讨论这个情况，你只会感到越加无力；因为你会发现这像是无底洞，根本无法理清事实的真相。就算你可以快刀斩乱麻（如果这真的是你的员工，你也许会全部开除，换一批听话的新人），但你还是会觉得这样做并不是办法。

虽然这种时候，你通常不会有所察觉，但其实眼前正是一个「扩展生命」的大好机会，因为在这不愉快的混乱中，你会产生新的愿望。随着这个状况出现，你明白自己不要什么，此时，你会将自己想要的愿望发射出去，而无形界中的那个「更大的你」，就会变成与新愿望相符合的振动频率。你现在所感受到的不愉快，表面上好像是因为员工的抱怨所引起，其实是你觉得当下状况不对劲的想法，与「内在的自己」的新愿望有所落差所致。

现在，你的振动频率处于不一致的状态。当振动频率不一致的时候，是无法产生真正解决问题的行动的。在不一致的频率状态中，产生不出有效的行动、言语，甚至也无法产生有效的思维、概念。事实上，这种状态所产生出来的一切，只会让事情变得更糟。

如果我们是你，我们只会尽一切努力，求一个结果：**我们会想办法——用任何方法——让自己快乐起来。我们会尽最大的力量，找出转化情绪的办法。因为只要发现情绪转化的方法，你就走在与能量一致的路上。**

随顺生命之流

想象有一艘独木舟，里头放着船桨，你坐着它进入河流。然后，你用尽力气划着船桨，刻意要逆流而行。看见你奋力向上划的时候，我们问道：「何不让你的独木舟顺流前进呢？」

大多数人会回答说：「顺流前进？这样太偷懒了吧！」

「可是，你能逆流划多久？」我们问。

「不太确定，大多数人会这么回答。不过，我非得要试，看看能划多久。」

如果我们继续问下去，多数人会这么解释道：「这里的每个人都这样啊」、「我母亲、还有我的外祖母，她们也都是这么做的」、「任何有出息的人，都是逆流勤勉工作的」、「所有的奖品跟纪念碑，都在表扬那些逆流而上、坚强不屈的人。」

「至少，」人们常常还会补上一句，「当我们为这些孜孜不倦的人鞠躬尽瘁，死而后已，甚至还有可能会名留青史呢。」

我们观察到，人们越来越懂得如何对抗水流，肌肉更发达，船身更流畅，船桨也越做越好。通常，我们会很有耐心的，聆听人们种种坚持逆流而行的理由。但我们要解释一件最重要的是：**逆流得不到你想要的任何东西！**

我们之所以如此肯定——逆流得不到你想要的东西——是因为我们了解这条生命之流。我们了解它的源头、清楚明白它如何从一条涓涓的细流，变成澎湃汹涌的大河。我们认识这条生命之流，了解为什么它会如此流动；也知道如果你顺流前进的话，它会带你到哪儿去。

这一条「生命之河」(**Stream of Life**) 早在你拥有肉身之前，它就在流动了。从无形界的观点来看，当你发出意图，决定「穿上肉身」来到这世界，你就为这生命的激流增加一注水流。如今，焦点已转向肉身的你，仍然藉由筛检生命经验——从明白自己不要什么，自然的发出「想要」什么的愿望——继续为这股生命之流注入更多的活水。因此，随着你发出的每个愿望，不论它是大、是小，都会促进生命之河的流动。

每当你想要超越现状，「无形界的你」就会随着你所发出的愿望，成为你想要的振动频率；你的每个疑问，都会形成一个答案，你的「内在的自己」也会随即将焦点转向它。你遇到的每个状况，都会出现解决之道；你「内在的自己」不只会将焦点转向解决之道，还会和它的频率合而为一。

如果你愿意随着「生命之流」顺流而行，这股激流将会带领你实现生命中的一切梦想——因为一切早已具足，它们就在你的「频率暂存区」里头，只等待着你流向它。

内在的自己早已与愿望合一

当你想要超越现状，要求新的东西时，那个「更大的你」——亦即你「无形」的部分、「本源能量」或「内在的自己」——就会变成新愿望的振动频率。先前我们曾经说过，你的生命会不断的演进，随着你发出的新愿望，你「内在的自己」就会成为那个「扩大后的你」(expanded you)。

吸引力法则是宇宙中力量最强大的——它掌握一切振动频率。一切万物——包括看到的或没看到的、具体的或不可见的、电子状态或物质状态的、有形的或无形的——都被这强大的宇宙法则影响和主宰。简单的说，这法则谈的就是：本质相同的，就会互相吸引。不论是从电子物理理论中获得科学的证据，或是发现自己对事物的惯性想法，确实会造成「境由心生」的事实；许多人都从自身的经验中，察觉到这个强大法则的存在。

本书所要回答的「大哉问」是：你——这个肉身形式的你——与「扩大后的你」之间的关系是什么？还有，你是否让现在的你跟上「扩大后的你」的振动频率？

第七章

与内在自己的频率落差

由于生命促使你不断的扩展，同时吸引力法则也在回应那「扩大后的你」的振动频率；所以现在，你可以很清楚的感觉到，你对这股能量流动的反应。

你所感觉到的这些反应，就是你的情绪（**emotions**）。如果你当下的思想，是与「更大的你」的频率相一致，你就会因为这种和谐，而产生正面的情绪；如果你当下的思想，偏离了「更大的你」的频率，你就会因为频率的不一致，而产生负面的情绪。

所以，让我们再回到独木舟的比喻：当你自己顺着生命之流，自在的漂流，毫无抗拒，你就能填满「现在的你」和「更大的你」之间的落差，然后你会透过正面情绪的形式，感知到两者的频率是一致的。然而，如果你还在划着桨逆流而上——与进化的「自然直流」背道而驰——这种对「生命之流」及「更大的你」的抗拒，就会以负面情绪的形式，让你感知到它们频率的不一致。

情绪的引到力量

如果有个不认识你的人对你说：「嗨，虽然你不认识我，可是我想告诉你，以后我也不会跟你联络了。」你可能会回答：「好啊。」因为对方是个陌生人，所以就算再也见不到他，你也不会感到失望或难过。可是，如果是很重要的人对你说这些话，你就会产生很强烈的负面情绪。

你所感受到的情绪，其实是一种「频率落差」（**vibrational difference**）指标，指出你当下的思想与你的愿望之间的落差——也可以说是愿望和信念、愿望和期待之间的落差。我们要说的是，情绪可以显示出，目前仍受自己想法影响的「你」与「真正的你」（**who you have really become**）之间的振动关系。

举例来说，当你为自己感到骄傲，这种感觉就表示：你「内在的自己」（译注：同前述「真正的你」）的振动（或思维）频率，是与此时此地的「你」的振动（或思维）频率相一致。当你感到羞愧或尴尬，就表示当下你对自己的看法，与「更大的你」（译者注：亦同前述「真正的你」）对自己的看法，是不一致的。

在情绪对你产生意义之前——亦即愿意让情绪给予你正确无误的指引之前——你必须先了解到，你是具有「双重观点」的存在体，而且这两种观点永远息息相关。你「内在的自己」或「扩大后的你」，永远跑在你生命的最前端，不停的召唤你走向它。如果你让自己走向它就会感受到热情与冲劲；如果不让自己往该方向走，你就会感觉到不满足和不安。

这是无法避免的循环：如果你想要喜悦，就必须让自己与生命「要你成为的」相一致；但除非你感到喜悦，否则你不可能与生命「要你成为的」相一致。

透过情绪了解频率落差

你从经验中得知，你会根据所发生的事、所看到的事物、以及你所抱持的想法，产生各种不同的情绪感受。不论你的情绪是正面或负面，它都是一种频率的指标，指出当下的「你」与「更大的你」之间的频率关系。情绪会指出你与「真正的自己」之间相符合的程度；它会立即告诉你，你是否有「跟上」你自己。

长久以来，人们用许多不同的字眼，来描述各种不同的感觉或情绪。由于众多的人感受到同样的感情，加上世代代的人都有共通的情感经验，于是大家对形容感觉的词句用语，就逐渐形成某种共识。

我们非常希望你能感受到热情、爱与喜悦，而非恐惧、仇恨或愤怒。然而，我们了解这些情绪的振动原因，所以我们并不打算把你从恐惧直接带到喜悦来；因为我们知道，这二种差距实在是太大了，无法一下子就跨越过去，事实上，也没有这样做的必要。让感觉循序渐进的越变越好，不但是必要的，也是唯一可能的方式。

逆流得不到你想要的

你所看到的一切（大地、天空、河流、建筑，甚至人和动物），在它们成为你眼前的实物之前，只是一种「思想频率」(thought-vibration) 的存在。大多数人对此并不了解，因为你们自己已处于思想的末端。再者，由于你们的五种感官，对于影像、声音、味道、口味和触感的反应，已经过于快速和理所当然，因此你完全不知道它的「解读」过程。生命就是这样，你就活在这样的世界。

但是，只要你能理解这个概念——你眼前的一切，其起源都是先由「思想频率」开始，然后变成「思想形式」，最后才变成「彰显物」——你就能清楚的看到创造的过程。你不仅会明白「生活经验」是怎么产生的，你也能感受到那承载万事万物的生命之流。

「逆流得不到你想要的」的原因是，你的愿望——你已考虑过、并已提出请求——早在实现之中。这就好比一个圆形的物体，它会自然的从山坡上自己滚下来，勿需再借助任何其他的外力。你的愿望也是一样，它会自然的水到渠成。一旦生命让你产生了愿望，你的工作就完成了；其他的，宇宙的力量和法则会自然去接管。

我们认为「生命之流」是最佳的比喻，来说明这种自然进化的模式：你的每个愿望——不论它是大、是小——都能为这股「生命之流」加入一注活水；而你所想要的一切，早就都存在。只要你顺着生命之流，就能轻易地找到它，体验它、拥有它，或者活出它。

第八章

生命的自然循环

我们喜欢独木舟的那个比喻，因为它道出了重点——逆流而行是徒劳无益的。只要你记得自己就是本源能量，从这本源进入这具肉身；藉由这个肉身，你在物质世界中发出愿望。本源会变成这愿望，并且会召唤你走向它，于是你就能知道，真实的「生命之河」是什么，以及为何逆流而行、对抗这股生命之流只是徒劳的原因。

如果你仔细思考一下这些观念，让它们进入你的思维，直到这些观念成为你生命的基石，那么你就能够实现此生来到人间的目的，并且在往后的生命中，过着喜悦美好的人生。

- 在你出生之前，在本源的世界，你生起要进入肉身的念头。
- 在本源的世界，你有了「自己」这个概念。
- 吸引力法则呼应这个概念，让「你」以物质身出现。
- 住在这物质身的你，生起各种扩展生命的理想。
- 吸引力法则回应这些理想，让它们具体实现。
- 从现状的基础上，你生起另外一种想法。
- 吸引力法则回应那个新想法，于是生命流转的动力产生。
- 那个动力——有吸引力法则回应你叫想法所引发——就是生命之流。

只要意识到自己永生不灭的本质，生命是「无限扩展」的概念就不难了解。

既然意识到自己是无限扩展的生命，那么你会生活在这么丰富多元，不断有新创意的地方，就不足为奇了。

知道自己是永恒的存在，只是现在暂时把焦点放在这物质界——能了解这一点，就更能看清楚创造的过程。

当你记得「内在的自己」会对新的想法做出回应，你就能察觉到生命之流的推动力。

最后，当你了解到，吸引力法则会以当初创造世界的同样能量，来回应你的最新的想法时，你就会更深刻的感受到这股生命之流的动力。

从宇宙法则宏观的角度，以及你在其中所占重要位置来看，我们可以很明确的提醒你：你所要的一切，都在这壮丽的创造之流中。当你能轻松的进入那「躲不掉的幸福」——这是你真实应有的状态——你就开始能以你出生前所想要的方式，过着你的生活。

把桨丢掉

大部分的人，都会不断地去计算现实和理想之间的距离。他们会问：「我还要走多远？

我还要做多少努力？我还得减多少公斤？我还需要多少钱？」其中最重要的原因是，处在物质世界的人们，常有采取行动的取向。

然而，我们希望你了解，当你开始能以振动频率和思想的角度来看世界，而不在采取行动、时空和距离的观点，那么你拉近现实与理想差距的能力，就越来越强。

有时候，就算我们跟你讲了类似「独木舟」那样的比喻，你还是会倾向采取行动。换句话说，你虽然接受我们说的前提——你要的东西只要顺流前进就能得到——但同时又希望我们能指点一下，好让你能够快点顺流前进：「我要怎么顺流，才能快点达到我的目的？我愿意更专注、更努力、付出更多的时间！」但是，我们要你了解，这种坚决的态度，只会导致你再次变成逆流。只要顺着「生命之流」，你就不需要装马达来让船变得更快，这股生命之流自然会带着你往前走……把桨丢掉吧！

当你不再划着桨逆流而行——放掉你的桨，放轻松，让自己回复到自然的幸福状态——这股永远流向「愿望的方向」的生命之流，自然会带领你完成梦想。

只要还抱持着需要克服某些困难的信念，这就表示你还在逆流的状态；只要了解到，一切的愿望其实都很容易达成，这就表示你处在顺流的状态。一旦了解到这点，你就是在实践「随顺的艺术」(**Art of allowing**)——让「自然的幸福」流向你，而你也流向它……让自己变成「生命想要你成为」的样子。

第九章

吸引力法则不需要实践

想自主自己的人生，你就必须了解三个力量强大、值得认识的宇宙法则。其中第三条法则，就是「随顺法则」(Law of Allowing)。如果从第一条法则，依序解释到第三条似乎比较合理些——我们先前的几本书就是这么安排的。但是，我们要在此特别强调这第三条重要法则；因为你来到这世界，进入这个时空，为的就是要来学习这个法则。想要成为「自主的创造者」(Deliberate Creator)——这是你来到这世界的目的——你就必须去实践这个法则。至于第一条法则——吸引力法则——并不需要实践。事实上，你也无法实践。因为它遍及宇宙的每个地方——它本来就是如此。

就如同地心引力不需要实践一样，地球上所有的一切物质，时时刻刻都在受地心引力的影响。吸引力法则也是如此，不需要你去实践它。你不需要「地心引力专家」教你如何防止自己「往上掉」——这是不可能的事，这根本不会是「问题」；因为你根本没有「往上掉」或「往下掉」的选择，你永远只会「往下掉」。同样的，你并不需要去实践吸引力法则，好让强大的法则对你做回应……就算你根本不知道这法则的存在，它还是会把与你「振动频率」相符合的东西，带到你的面前来。

三个威力强大的宇宙法则中的第二条，就是「自主创造法则」(Law of Deliberate Creation)。只要你刻意的将注意力与念头，集中在你想要的「结果」上，那么，不论你想要成为什么、想做什么或想拥有什么，都可以办得到。在你居住的这颗美丽星球上，你所看到的一切，都是运用这条强大的法则，所形成出来的结果。无形界的本源能量，同样也是运用这个法则——藉由强大的意念集中(powerful focus)，创造出地球上的生命——目前在物质世界的你，仍然透过相同的方式，继续不断的在创造中。

活出随顺的人生

前两个法则是非常重要的。知道这两条法则，对「你」及「一切存在」(All-That-Is)来说，会有极大的价值。不过，唯有了解和运用第三条法则——随顺法则——你才会真正知道，你个人全部力量的所在。

吸引力法则说：「本质相同的，就会互相吸引。」意思就是说：如果我因为近来的种种遭遇，觉得自己不受重视；那么吸引力法则就不会安排重视我的人，出现在我的身边。否则，这就违背了吸引力法则。

若果觉得自己胖，因而不喜欢自己的身材与感觉；这样一来，无论如何也找不到必要的方法或心态，来让自己感觉更好、身材更美。否则，这就违背了吸引力法则。

如果我对财务状况感到无力，觉得情况不可能改善。在这种充满无力感的情况下，若财务竟然能变好，这就违背了吸引力法则。

如果有人利用我、欺骗我、侮辱我，甚至损坏我的东西，因而我觉得非常的生气；那么你不论采取什么行动，都不会阻止这些事的发生。否则，就违背了吸引力法则。

吸引力法则只是准确无误的，将你发出的振动频率，以无数种形态回馈给你。简而言之，现在发生在你身上的每一件事，都与你当下的振动频率，完全一致——你内在的情绪，正反映出当下的频率状态。

一旦知道吸引力法则的强大力量，许多人就会下决心，要更加掌握自己的思想，因为他们已经了解到「意念专注」(**focusing thought**) 的强大力量。人们藉由各种方法，想要更有效率的控制意念——方法从催眠、潜意识控制，到静坐冥想、自我肯定，或强烈的「心智控制法」等等都有。

不过，要满足快乐人生、实现自主的创造，其实还有更容易的方法，就是去了解、应用「随顺的艺术」。这种艺术是有意识、不着痕迹的将你的思想，引导到你愿望的方向上。你已了解生命之流的强大，而且也瞥见了你的「本来面目」(**who-you-really-are**) 的广大样貌；最重要的是，当你体悟到，其实真正要做的事，不过是与自己的「本来面目」重新合一，随顺的艺术就会变成你的第二天性。

随顺幸福之流

我的这一整本书，都是在协助你随顺「自然的幸福」(**natural Well-Being**) 之流。几乎你可能遇到的各种情况，我们都做了讨论，并给予引导和建议，以帮助你转化心境，进入这个自然之流。我们会协助你有意识的再度发现，你与生俱来惊人的感知能力——它帮助你决定生命「真实的道路」所要走的方向。我们期盼透过这本书，你能够反观自身，重新发现自己情绪的惊人力量，成为接受幸福的人(**Allowed of Well-Being**)。

人们最常犯的的错误就是：我必须立刻达到目的，而且越快越好。这错误的信念，只会阻碍你对状况的控制、并失去自我平衡。我们当然能理解，你想尽快找到问题答案或解决方法的渴望。但是，心急只会带来反效果。当你急着要去另一个地方，等于是强力逼离你目前的所在。这就是逆流。再者，你那错误的观念还有一个更严重的缺失：当你有「必须赶快到更好的地方」的信念时，你就是在怀疑生命之流的力量、速度、方向和承诺。当你忘记了这些，显然你就背离了「本来面目」的方向。

现在，让我们再回到逆流和顺流的比喻。想象你划着桨，已经拼命逆流而行好一段时间了；突然间，你对河水让步、不再奋力划行，改由任它将船头转向，带着你顺流前行。此时，感受一下那种轻松的感觉，让这副轻松的景象慰藉你，进一步让你去记得：这条生命之河既慈悲又有智慧——事实上，它一直把你带往愿望实现的方向。请用「心眼」想像：你躺在一叶小舟，感受它调头顺着河水顺流前行，这让你感觉轻松自在——因为你知道，它会把你带往实现愿望和幸福的地方。

你是生命之流的动力

本书接下来的章节，可以帮助你快速的与你的愿望「相应」(alignment)。不过，你必须先能接受「生命之河」所比喻的真实意义，否则就不可能相应。

如果你能接受：在出世以前，你在无形界已经发出意图；这些意图，为这生命之流增添了动力……当你以物质肉身出现在这里，生活会促使你欲求更多；这些欲求，为这生命之流增添了动力……生命中所经历的一切，促使你不断往前发出新的愿景；这些新的愿景，为这生命之流增添了动力。最重要的是，如果你能接受：你「内在的自己」或内在的「本源」，永远与「你将要成为」(all of that becoming)的频率相一致——吸引力法则将会回应这个遥远的召唤——你就了解这生命之流的力量。

现在，在继续往下阅读之前，先休息一下，想想这个美好、有力量的幸福之流；它永远朝着「你所要成为」的方向流去、朝向你自身的圆满。

现在，你已准备好，要将逆流和顺流的比喻，运用在生活中了。我们相信，你已经可以判断当下每个念头，是属于逆流或顺流；知道自己当下是拉近与「真我」的差距，还是违反自然的与它相背离。

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，这些欲求分别跟你的健康、人际关系、人生目标、工作及财务状况，甚至是时间有关。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，有些或许刚好与你最关心的情况吻合，有些则不见的与你切身相关，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人际关系的案例，你可能会觉得讨厌，不了解我们为何要花这么大的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。我们只希望你藉由以下的案例，帮助你与自己的愿望合而为一。

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，单纯的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，何必当初」，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……」、「我之前应该这么做就好了……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……要是当初我有听妈的话就好了！」这些想法都只是让事情更混乱而已。

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？只要你能专心一意的思考这个问题，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，我们希望你了解，就连「疗愈」的想法都是逆流的，因为其中隐含了克服疾病的想法。让你体会一下，「对抗疾病」与「接受健康」这两种心态之间的差距。

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还是逆流：

- 这个诊断结果好可怕（逆流）
- 我当初应该好好照顾身体（逆流）
- 这是一种遗传性疾病（逆流）
- 可行的治疗方法都不太好接受（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想法都是逆流、抗拒的心态。请再看看

以下这些常见的想法：

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

我们希望明白，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。
- 吸引力法则在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。

这些都是顺流的思维。现在，请你花一点时间体会一下这些顺流思维带来的轻松感。当你感到轻松自在，抗拒的阻力就会减小；当你越来越不抗拒，你自然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、越来越驾轻就熟——并且会恢复健康。刚开始，你只是偶尔体会到顺流带来的轻松感，假以时日，这种轻松感会一直持续下去，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心态的回应，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，也不明白它会引导你找到解决方法。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里多久？」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逆流还是顺流，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，请试着换个让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，或者突然想起了什么，使你再度转为逆流。不过，这对你来说已不成问题，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，又发现他的症状与你非常类似，不过病情显然比你严重。此时，你不由自主的恐惧起来，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，你就可以让自己的感觉更好：

- 希望我以后不会跟他一样。（逆流）
- 我不清楚这个人为什么会变成这样。（顺流）
- 他现在的身体状况，可能比一个月前还好。（顺流）
- 我不知道是么样的思维会造成他今天的情况。（顺流）
- 他的经历跟我的经历没有关系。（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，只要用心察觉自己的每一分感受，并且坚定的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

方向有明显的改善。

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，就是在抗拒身体恢复健康，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！

我就是瘦不下来

自打有记忆以来，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都没有。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，如果没采取任何行动，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。

你或许会有这样的经验：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，或甚至要求你这么做。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——将会是你的创造行动更有威力。

当你发现自己的身材不如理想时，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，并不是漂浮在想象中的梦幻泡影，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「现实」。

因此，当你感到沮丧，表示你对自己身体所抱持的想法，与你再再成形中的美好身材频率不符。你的身体一直在振动中改变，但你老旧的思维模式与信念（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，你根本就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。

改善身体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。你必须着眼于正在形成的美好身体，不去在意目前的身材有哪些缺陷，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，当你执着于眼前的现实，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），你的渴望就会逐渐成真：

- 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，突然开始在意自己的外表。

这时，你会感到难为情，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，只觉的很沮丧、很不高兴。出门购物也让你一点也不快乐。

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。冰激凌、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。

你越来越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。你走到冰激凌店前排队，发现队伍中有很多瘦子。你觉得他们很讨厌，更激起你想吃冰激凌的欲望……。

再继续探讨这个案例，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：不论这时你是选择运用意志力强迫自己离开冰激凌店；还是选择豁出去，就点一大球冰激凌来吃，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激凌店一千次，跟吃一千次的冰激凌，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。**

当你刚开始调整振动频率时，你可能会兴致勃勃的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，不会像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，你就会找到越来越多让你跃跃欲试的方法。更新、更好的方法源源不断的出现。你不再需要费尽功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。

当你成功减肥之后（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，不管我想拥有怎样的身材，只要下定决心，就可以成功。

请思考以下三种情况：

状况一：

- 如果变苗条会带来快乐，
- 而且你很快乐的继续吃冰激凌，
- 你就会变成一个吃很多冰激凌的瘦子。

状况二：

- 如果你因为想要变苗条却办不到而感到沮丧，
- 而且你很沮丧的继续吃冰激凌，
- 你就会变成一个吃冰激凌的胖子。

状况三：

- 如果你因为想变苗条却办不到而感到沮丧，
- 而且经常运用意志力强迫自己不吃冰激凌，
- 你就会变成一个不吃冰激凌的胖子。

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，但是他们一点也不胖，还常常会有人饿死。」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，都没有差别。总之，你的思考是逆流的——你抗拒自己的渴望，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)
- 我试过太多减肥法了。(逆流)
- 没有一个方法有效。(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。很快的，现实与愿望之间的振动关系就会改善。你也会很惊讶的发现，这种情况对减肥过程有极大的帮助。减重变得越来越容易。最后，你一定能达到理想的体重。

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，午餐的时间到了。当你经过贩卖机的时候，突然有股冲动想买包饼干。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。

「我的老毛病又犯了。」你愤愤的对自己说。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，因为先前对体重的正面思考，让你保有一些正面能量。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来，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能吃那包饼干而已。(逆流)

但是，这一回，你已经改变了自己的振动频率，所以你现在的想法是：

- 喔，你看这个人与自己想吃饼干的愿望频率一致。(顺流)

重点在于振动能量能协调一致。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，这就是宇宙的法则。

孩子一天到晚吵架，快把我逼疯了

我们有一对儿女，儿子十二岁，女儿十三岁。他们都是乖孩子，在学校不闹事，功课也很好。可是，这两个孩子一天到晚吵架。虽然不至于暴力相向，但是只要同处于一个屋檐下，就会斗嘴、大吼又摔门，没完没了。两人各自有房间，照理说不会相互打扰，但他们还是每天看到对方不顺眼，搞得我跟我先生日子很难过。我们会禁止他们接近对方，也会把两个人关在同一个房间里一整天，强迫他们和平相处，几乎用尽一切方法。现在，我真的很不想见到他们放学回家。

从人际关系的角度——我们喜欢称之为「共同创造」(co-creating)——来思考自主创造是很有趣的。在解决人际相处的问题时，很多人常会陷在死胡同里。

想长时间要求别人改变，并且持续到完全解决问题，基本上是不可能的事。一开始，大部分人都会想办法要求别人改变，但最后多半都只能放弃或不了了之。要求他人改变，藉此让自己好过一点，是完全行不通的。

如果我们有机会跟其中一个孩子谈谈，我们绝对不会教导他去要求另一位改变行为。不过，你的情况更复杂：你不是当事者，却想改变两个独立的个体。从先前想尽办法化解纷争却徒劳无功的情况，你一定已经发觉自己无力控制两个孩子的关系。

人往往会采取赏善罚恶的手段去控制子女、员工、会员、党员或教友的行为，但我们从未见到任何成效。依规定和罚则从外施加压力，往往只会导致他人隐藏恶行，或甚至引发更强烈的反弹，因为每一个人内心深处都明白，自己不是生来取悦别人的。

我们经常强调，你就是自己经验的创造者，这也表示你无法创造他人的经验。他们才是自己经验的创造者。不过，我们当然明了，当他人与你同处一个屋檐下，在你视线范围内创造自身经验时，你确实会受到影响，所以难免有些意见。我们也知道，当你看到良好的行为，心情就会好，看到糟糕的行为，心情就会变差；而当对象是自己的孩子时，受到的影响更是加倍。然而，我们可以肯定的是，如果你把快乐建筑在控制他人的行为上，绝对不会得到快乐——因为控制他人是不可能的。

许多人终其一生想尽办法掌控他人，到头来却发现，要完全控制他人必须牺牲绝大部分的自由。当人们全心全力投注在这种不切实际的作为时，只会白白浪费了自己的生命，因为这种做法违背了宇宙法则。

父母总觉得不管教孩子不行，所以这些话很难让他们听进去。人们认为自己有责任教养子女，所以总努力寻找最理想的教育方式。我们希望你了解，倘若你能先花一点时间与自己合一，在开始管教孩子，你的影响力会更大。简而言之，当你与内在的自己无法契合，处于愤怒或沮丧的情绪状态时，想要教导孩子，必定成效不彰。相反的，只要你与内在的自己相契合，管教就会很有效果。

你如果愿意尝试，或许可以体会一下这个困境的有趣之处：「孩子的行为让我极度沮丧或愤怒，到最后根本没有力气管教。我管的越凶越没有用。」然而，只要你花时间调整自己，

顺着威力强大的生命之流，它将会带领你实现一切愿景。

每当你见到子女不合时，就会投射出希望他们和平共处的想法。从你的角度来看，子女不合是一种细微的对比经验，会促使你的喜好产生变化。你的喜好只属于你个人。因此，你要做的工作很简单：与自己的愿望合一。

子女一天到晚吵架让你如此心烦，是因为他们的行为不符合你的理想。其实过去他们的争吵，也帮助你创造出这样的理想状况。事实上，早在他们出生之前，当你看到别人的小孩，心里就已经生成各种愿景，并且放到自己的频率暂存区中。甚至在你自己来到这世间之前，就已经在频率暂存区中存放了许多愿望，现在，你面临的处境与心中理想完全相反，难怪感到不快。你的愤怒，不只是因为孩子们表现出糟糕的行为模式。你对孩子的观感，正使你背离了演变行程中的理想亲子关系。

只要你能体认到，不快的情绪，完全是因为你眼见的现实与频率暂存区的理想之间有差距，而非真的跟孩子的行为有关（这不是你能控制的），你就能选择让自己好一点的想法（不论孩子表现出什么行为）。如果做到这一点，你对子女的影响力将会大大提升。

你目前的处境是：

- 你看到子女的偏差行为。
- 你感觉很糟。
- 你以为自己的不快是子女的行为所造成，但其实是因为你并未与自己的愿望契合。
- 因此，你必须忽略子女的行为，将意念专注在能让自己感觉比较好的想法上。
- 如此一来，你就能与内在的自己相连接。
- 再者，你的振动频率也将与孩子和平相处的美好愿景相符，而你长久一直在打造这个愿景。
- 振动频率一致以后，你就能与自己的真实本性、创造万物的宇宙本源、内在的自己，以及所有关于子女、家庭与人生的美好愿景完全连接。
- 现在，你的身教及言行都正合时宜，不仅不会引来子女的反抗，也能带来更多正面的转变。

不过，你的言行和行为并不是促成改变的力量，而是透过与愿望的频率契合，来转化现状。

当你试图改变子女的行为，必定会感到困难重重，但是当你把意念放在引导自己的思维上，就会发觉这是可行的。时间一久，你甚至会觉得轻而易举。

所以，你的人生将会越来越美妙。你不仅可以藉由**自主选择思维而感觉更好**，也会默默的影响孩子改变行为（在吸引力法则的帮助之下）。最重要的是，你发挥了以身作则的力量，让子女了解到内在协调一致性的重要性与力量。世上最有价值的启示，莫过于教导别人如何在面临困境之时与本源合一。你唯一能够教育子女的一件事是：引导自己人生的力量。

接下来，我们将进入逆流 / 顺流的思维分析。同样的，你只能以目前的处境做为起点，没有其他的选择。

- 孩子快把我逼疯了。(逆流)
- 他们一天到晚吵个不停。(逆流)
- 我无法阻止他们。(逆流)
- 他们不听我的话。(逆流)
- 他们这样对待彼此，以后一定会后悔。(逆流)
- 我不知道该怎么办。(逆流)
- 我想得到的方法都试过了。(逆流)

刚开始，你会倾向逆流思维，这是很正常的。不过请记住，在这个阶段，你要做的不是描述显而易见的事实，或思考如何改变现状，而是改变念头让自己放松。

只要有那么一点点感觉自己放松了，就表示你的抗拒减轻了。试着改变别人很累，所以你不妨丢掉船桨，你的船会转往顺流的方向；你会产生更多让自己放松的想法。假以时日，你会快乐的顺着生命之流，看到子女的行为有所改善。你的影响力与促使他人改变的能力，取决于你的意念能否与愿望的频率互相契合。你必须先让自己感觉更好，才能够吸引改变发生。

- 孩子的相处关系是他们自己的事。(顺流)
- 他们对于彼此间关系的感受，或许没有像我这么负面。(顺流)

如果你能够与最后这句陈述保持频率契合，并且维持一、两天，就足以扭转自身的振动能量，开始促成改变。不过，由于这样的想法才刚浮现，并且不是你以往的思考模式，所以你会很容易再度陷入惯有的逆流思维。因此，尽量多想一些可以帮你放松的想法，帮助你长时间维持正面的振动能量。你越放松，出现越多让你感觉变好的念头，就会吸引更多正面想法产生，最后你必定能与愿望相互契合。

- 他们小时候都很可爱。(顺流)
- 他们曾经很开心的玩在一起。(顺流)

找寻放松的想法时，偶尔会浮现某些你本以为会让自己感觉更好的想法，但实际上却让你感觉更糟。有时候，这个转化思维的过程让你更急于获得当下得不到的事物，本来可以稍稍释怀，结果弄巧成拙，徒增烦恼 – 不过，这不代表你就脱离顺流的过程。

请记得：你当下的感受是与前一刻的感受比较而来的。因此，请你把思维当成一个不断流动的过程，不论何时，都可以选择它的去向。这时，千万不要忘记你的目标，那就是放松、放松、再放松。如果你发现当下的想法比前一刻还要糟糕，不用担心，只要继续找寻更多让你放松的想法就好。一段时间后，通常不要多久，你就会发现自己已经达到想要的境界。

- 小孩子吵吵架是正常的。
- 这是他们理解人生的方式之一。
- 他们有权对周遭环境表现出真实的反应。
- 他们也跟我一样不喜欢心情很差。
- 如果他们真的不喜欢心情差，迟早会想办法停止彼此的纷争。
- 我不要再把自己的负面情绪加到他们身上。

- 我要让他们自行解决。
- 看他们后续怎么发展是很有趣的。
- 我真的是小题大做了。
- 这么小题大做，实在挺可笑。
- 恢复理性的感觉真好。
- 他们两个真的都是好孩子。
- 我们全都在同一条船上。
- 很高兴知道我有能力掌控自己的感受。
- 我希望能对孩子产生正面影响，让他们更开心。
- 很高兴知道他们能够选择自己的感受。
- 很高兴知道我也能选择对他们的感受抱持什么态度。

意识到自己有一对争吵不休的儿女，会让你在频率暂存区加入新的愿望。与儿女接触之后，你对家人相处的期望起了很大的变化。现在，由于你愿意引导思维往顺流的方向走，顺应正在演化的亲子关系，最终你一定能达到理想。

你和孩子的关系没有问题。不仅如此，一切都按照预定的方向进行，而这是你决定诞生时就已经知道的事。你此生的目的就是要好好生活，找出自己的愿望，然后全心全意投注其上，这即是自主创造的过程。

我是个很没有条理的人

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，家里面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乐趣，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、整理一番。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。东西就这么越堆越多，堆到整个人都淹没其中。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，但是我就是觉得无力。

这个案例可以证明，不论你当下的处境如何，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理，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。

- 我应该去掉这个东西。
- 我一定是疯了才会收集这么多没用的东西。
- 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，却都是逆流的思维，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的描述现状，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。
- 收集与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股热忱。
- 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（或任何人）产生负面想法，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，拒绝承认缺点等于自欺欺人，绝对又百害而无一宜。我们的回应是，指出自己的缺点才是自欺欺人，因为这只会使你背离自己的本源。

有人会批评凡事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，便是全心与更大的你相契合（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，自我价值也随丧失。

我的前夫中伤我

我和前夫育有十岁的女儿。去年，我们决定离婚，并共享女儿的监护权。为了方便女儿往返，我们住在同一个城市，一切进行的很顺利。

女儿平时待在我家，周末去他父亲家。每逢生日或节日，我们会轮流替她庆祝。她是个很乖的孩子，而且对这些安排没有什么意见。不过，每次她从我的前夫那儿回来，情绪都变得不好，动不动就生气。看得出来她有心事。

直到最近，我才发现前夫常常跟她说我的坏话。这倒不令人意外，因为我对他同样没好话。可是，他说的都不是事实，多半是捏造的。我担心他想利用这些谎话来破坏我跟女儿的关系。女儿要是相信，我们母女恐怕就要渐行渐远。我很想替自己辩护，又不知道他到底说了什么，所以不晓得如何解释。我如何阻止他继续中伤我？

我们知道，你跟前夫在还有婚姻关系时就不合，离婚以后当然也很难和平相处，不过，这并不是完全做不到的事。事实上，如果你们能体认到，与对方相处时，你们两人其实在各方面都有所成长，现在即使已经离婚，依然能够从彼此的关系中受惠。

我们最希望你们了解的一点是，结束一段婚姻关系，并不代表你跟对方的关系就此画下句号。事实上，这段关系会一直持续下去。大部分的人跟另一半离婚或分居以后，最无法接受的也是这个事实。

他们认为，夫妻一旦失和，负面情绪不断积累的时候，分手就可以解决所有的问题。离了婚以后，才发现自己对于另一半的怨怼丝毫没有消减。事实上，大部分的人不停寻找理由以证明离婚是最好的做法，这会让自己的频率一直停留在不想要的负面关系上。因此，即使双方已经分居，另一半留下的阴影依然挥之不去，即是彼此不再往来了，也是一样。由于两人的振动频率都没有改变，所以即使两人各自有一片天了，与下一个对象的关系还是会卡在同样的问题上。

请记得，虽然这段婚姻关系很不愉快，却能促使你不断成长。你若能产生正向思维，并且与这些思维的频率合一，就能从这些经验中获益。唯有找到并且保持正向思维，你才能够缩小与更宏观的自我之间的落差，达到生命的更高境界。

现在，我们一同来寻找顺流思维，我们先来看你的现状：

- 我很高兴不用再跟他同住。
- 我很早就知道，我们的婚姻不会有好结果。
- 我不知道自己为什么可以撑这么久。
- 他到现在还要找我的麻烦，这我一点也不意外。
- 我不喜欢没有解释的机会。
- 他很没有安全感，所以我觉得他不太可能改变。
- 我永远脱离不了这段痛苦的关系。
- 因为女儿的缘故，我跟他的关系永远无法切断。

正面思维不会说来就来，原因是，如果是超出你振动范围的想法，吸引力法则就帮不上忙。长久以来，你对前夫一直怀有许多负面想法，所以一时之间很难完全扭转过来。不过，目前你没有必要彻底转变，只需要让思维悄悄转向即可。

只要停止逆流思维，你自然就会往好的方向走。只要尽可能放下所有让你感到不舒服的想法。每一次放下，你都会感觉更轻松。这些正面感受将一点一滴化为顺流前进的动力，促使你产生更多正向思维，形成良性循环。

你当前的主要目标就是停止逆流。不要为自己辩解，不要捍卫自己的立场，也无需为离婚寻找正当理由或坚持是非对错，抛开一切防卫，只要顺流而行就好。

- 我受够争吵了。
- 我不想吵架。

跟先前充满敌意的陈述相比，上面这两句话有很大的进步——你一定会感到自己松了口气。这时，你不见得要持续努力去产生更多正面的想法。有时候，学会放下和停止逆流就已足够。不过，如果你还想继续下去也行。多积累一点顺流的动力是有助益的：

- 离婚对我们两个来说是好事。
- 离婚不是谁的错。
- 这是我们彼此的协议。
- 我很高兴我们住的很近，方便女儿跟我们相处。
- 不住在同一个屋檐下，对双方都好。

有时候，只需花上这么一点心力，你就会有所突破。这时，你应该好好把握机会，继续鼓励自己产生更多正面、顺流的想法：

- 我知道我们的关系永远不会结束。
- 我希望能尽量改善情况。
- 我不希望女儿失去父亲。
- 我也不相信他希望女儿失去母亲。
- 我不相信那些谎话全是针对我。
- 我们各自展开了新生活。
- 我希望女儿对自己的父母都有好感。
- 我希望女儿喜欢我。
- 我甚至也希望女儿也喜欢她父亲。
- 我们没有理由要继续争吵。
- 我对吵架一点兴趣都没有。

现在，这些话似乎都避开了问题的核心，像是：「她爸爸经常说我的坏话……他说的都不是事实，多半是捏造出来的……我不知道他到底说了什么……」确实如此。你一开始提出的棘手问题，我们都刻意回避。唯有如此，你才能藉由正面思考舒缓情绪。

只要用心了解自身感受，并且持续专注于带来正面情绪的思维上，经过一段时间，再强烈的负面情绪也会消退。这并不是因为你的前夫改变了，而是你已经与这段婚姻关系所促成的理想自我合一。

当你体会到，调整振动频率与内在的自己合一，以及允许自己成为生命所要造就出的理想自我，有多么珍贵时，你甚至可以进步到喜欢上那个似乎令你痛苦万分的混蛋……。不过别急，一切都需要时间。

我先生老爱教我怎么开车

我常开车，而且技术不错，也从来没有出过车祸。我的方向感称不上好，不太会看地图，但只要去过一次的地方，通常都会记得路。

我和我先生经常开车一起外出。他比较喜欢我开，但又老爱喜欢指挥东、指挥西。他总是在一旁念个不停，不是要我换车道，就是要我超车，甚至连出停车场要走哪一条路都要管。有时候，就算他的选择确实比较好，我也会感觉他老是用他的直觉压过我的本能，让我很不舒服。

我真的觉得，我在开车的时候，他应该让我做主。他偶尔可以给些有用的意见，但不是什么都听他的。这样才能皆大欢喜。

我常常被他弄得紧张兮兮。即使只是从车位倒车出来，我都会怀疑自己对角度的直觉判断。在压力这么大的情况下开车实在很不愉快，也不可能安全。我发觉自己在开车的时候总是犹豫不决，根本不敢按照自己的意思勇往直前。

对此案例，我们要请你注意的是，你所描述的经验是一个共同创造的过程。换句话说，这个局面并非由你先生单方面造成，而是你们共同促成的。你以前可能曾经迷路，而你的另一半正好知道该走哪一条路，于是导致你们形成这样的互动。

另一个人的意见通常很有帮助。然而，现在的问题是，当别人给你意见时，你觉得很烦躁，没办法跟内在的自己频率一致。在这种情形下，你越是犹豫不决，另一半就越想引导你。这变成了一个恶性循环：你跟内在的自我频率不一致，开车没有效率，又无法专注。这时，你的先生想帮忙，却让你更加混乱，开车更不专心、更没有效率，你先生更急于帮忙……。久而久之，你们两人在开车上形成某种行为和言语模式，连想法与感情也落入惯性。

当你心情烦躁又沮丧时，不可能找到解决办法，也无法改进开车技术（我们知道你认为自己的开车技术没有问题，根本不需要改进），更不可能从你先生身上得到帮助。除非你先改变自己的感受，否则情况永远不会改善。

许多人可能会建议你干脆让先生开车，或者各开一部，再不然就是直接叫他别管闲事。可是，你心里知道，他的建议有时候确实很管用。

你若刻意让事情这么发展，往往只会带来更大的阻碍。也就是说，假如你要先生不再干涉，你也会失去他时而宝贵的意见。在任何情况下，你都不可能要求任何人非得这么做或那么做不可。你以为这样就可以让事情变得很简单，但其实非常不切实际。

你真正想要的是与更大的自我契合，这样才能拓展视野。你真正想要的是与自己内在的本源连接，这样你做什么都能悠然自在。

我们向你保证，一旦你与更大的你合一，做起事来必定得心应手、明快准确。你的直觉会变的清晰准确，并且具有绝佳的判断力。这时，即使另一半依然会在你开车的时候「参一

脚」，也不是因为不信任你才提出意见，而是想要参与这个共同创造的过程。

你无法改变另一半，也无法改变自己的行为，让状况好转，但你可以尽可能与内在的自己合一——当你达到这一点，情况自然有所改善。

同样的，你现在的任务很简单：先根据当下的处境提出陈述，然后努力发展正面、顺流的思维，与内在的自己频率一致。

有些人跟我们说：「我真搞不懂，为什么你们给的每项建议都是我该怎么做，从来不要别人改变。我觉得，只要求自己一个人努力或改变，是很不公平的。」我们的意见总是针对你和你做的选择，如果你不高兴，这点我们可以理解。不过，你一样可以选择要从逆流还是顺流的角度来看这件事。

- 只有我一个人必须改变。(逆流)
- 我有能力掌控自己的生活。(顺流)

如果你一直认为别人必须改变，你才会好过一点，这种想法只会让你越来越无力，因为你根本无法控制他人的行为。所以，这些想法都是逆流思维。

相反的，只要体认到，不论面临什么问题，你都可以藉由调整思维来控制自己的感觉，而且经过训练便能与内在的自己合一，这时，你不但可以完全掌控自己的情绪，生命也必然会朝着美好愿景开展。这即是顺流思维。

如果你一直去想你先生为何表现出这些行为：他以前是不是遇过开车技术很糟的人？他不在旁边碎碎念道的话是不是很无聊？他是控制狂吗？难道我的开车技术真的很差，他才有这种反应？……你只会把自己逼疯，情况也会变得更糟。你不需要去了解造成问题的原因，但是你必须立刻停止发出与问题相符的振动频率。

观察问题的现状、试图了解问题的起因，或是采取行动解决问题却产生负面情绪，都只会让问题继续存在。唯有先扭转自己的感受，才能改善情况。

因此，请从当下的处境开始思考，找寻正面、顺流的想法。产生正面想法时，用心注意它带来的改变，然后继续寻求另一个感觉更正面的想法。

- 我不喜欢开车的时候先生在旁全程指挥。
- 他这么会开，那就由他来开。
- 有时候，他的建议确实很有用。
- 开车的人不是他，他当然有时间寻找更好的路线。
- 两个人脑力碰撞总比一个人来的强。
- 我出错的时候，他从来不会恶言相向。
- 他并不是故意要让我难受。
- 他的建议都是出于好意。
- 我们相互配合的时候，真的很有默契。
- 有个关心我的另一半是好事。

- 我感觉彼此是共同体。
- 我很感谢他这么关心我。
- 我也感谢他的协助。
- 我开车技术不错。
- 我开的不错，旁边还有个好帮手。
- 我们俩合作无间。

我工作的不开心

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，他们总有意无意的扯我后腿。

我对每项工作都感兴趣，所以不管什么任务，都会全力完成。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来同事。我一直觉得应该向上司反应这个问题，又不想把事情闹大，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，我就得重新适应新环境，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。看来只有中彩票才能解决问题。

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（包括理想和不满的处境）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：你越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平的现象，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 / 顺流思维的过程，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，不论工作又没有完成，领钱都是理所当然的。
- 我只是尽本分工作，却被当成眼中钉。
- 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受的逆流思维。请记得，吸引力法则永远会回应你振动中最为活跃的频率。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，请你继续往纾解情绪的方向思考：

- 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，我在工作上遇到不顺心的事，反而可以帮助我朝向更美好的未来努力。
- 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统一。
- 我可以选择逆流或顺流的思维，但无论如何，这都是我自己的选择。

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。

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。

他们两个之间的战事，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，必定有人居于主导地位；有人主导，有人顺从，大家各自扮演各自的角色（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，原本的平衡就被打破了。

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，你就不得不选择一边。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，你越想同时取悦两个人，越会得到反效果，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，你都像陷入困境之中，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，你要努力让思维与更大的内在自己相契合，并且把其他人（以及他们的看法）都排除在考虑之外。

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，在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。因为这是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维——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，有部分是因为你的反应所造成。他们都利用你和你的反应做为「互相看不顺眼」的理由。你只要不趟这浑水，双方的冲突必定会大幅减缓。换句话说，纵使战火还在燃烧，你却不在火上浇油了。因此，请你继续寻找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厘清。

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，积累多一些动力：

- 我现在知道自己一直都在火上浇油。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。

后面这个想法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。

- 大部分的子女都会在父母给予空间之前就想独立自主。
- 孩子被管得很严，当然会叛逆。
- 孩子被新加入这个家的父亲严格管教，会心生怨怼也是很自然的。

虽然上述这些想法可以让你对儿子的行为稍稍释怀，却可能让你对先生感到不满。这时，你在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。
- 大家都想要有个好心情，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。
- 我喜欢凡事都幽默以对。
- 我们很容易把生活看的太严肃。
- 其实我们没有什么问题。
- 从更大的角度来说，我们三个人处得还不错。
- 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维，你就能与拥有美满家庭的愿望真正契合。

父亲去世后，我顿失重心

我父亲一年多前去世。我到现在仍然没有走出伤痛。我真的不知道自己为什么如此悲伤。我和父亲有二十年没有住在一起，最后几年也很少见面。我大概一年回家看他一次，而且只是短暂停留几天（即使见了面，我们也没有什么话说）。

我和父亲没有太多交集，为什么他的死却让我这么难过？

即使投身于一副有血有肉的肉体中，你的存在仍然是一种振动频率。虽然你的振动会随着当下专注的焦点而不断更新、演化：但是，绝大多数人都会带着过去经验残留下来的振动频率，因为维持旧有思维的振动能量，比选择新的思考模式容易得多。

举例来说，你正为某事心烦，已经想了好几天。然后，你遇到一个遭遇类似的人，他跟你同样的抱怨，你们两人开始聊起来。对你们来说，继续讨论这个恼人的问题，比另起一个话题要容易得多。如果有其他人加入对话，多半也是因为你们讨论的正热火朝天而不得不附和，再不然就是干脆起身离开——无论如何，他们都不可能在讨论的如此激烈的时候，在插入一个新话题。

同样的，你从小时就开始学习如何透过振动能量来回应周遭环境，并且逐渐「设定」好自己的振动模式。由于你在相同的环境过了好多年，而且一个家的振动频率往往是由父母定调的，所以你渐渐发展出特定的思考、振动与反应模式。维持旧的振动频率比较简单，所以大多数人即使离开父母之后，都还是维持惯有的振动模式。

虽然你可能不会察觉到你现在对人生种种遭遇的反应，绝大部分都受到早期认知的影响。简单的说，你的世界观是从小累积成的，而且根深蒂固，即使年龄渐长，也不会有太大的变化。

这不表示你一定认同父母所有的想法。我们指的是比所谓的「想法」更深一层的「振动」。你对稳定、安全或圆满幸福的概念，都在早期环境中孕育而成，无论当时的环境是否符合世俗标准的理想。事实上，所有事物都是相对的，你对圆满幸福的感受，其实源自于童年时期形成的振动频率。随着岁月流逝，这些早期的振动频率依然在你的潜意识层次上活动。由于吸引力法则会回应你的振动频率，而当你现有的振动频率中还有可溯及过往的振动模式时，你就无法脱离过去的羁绊。

然而，你的生活面向非常多元，也活得想当充实积极。因此，你的振动本质早已成长、改变。现在你所发出的许多振动频率，都与以往毫无关系，由于你的振动频率时在不知不觉中循序渐进演化成的，所以你会持续展望未来，与更新的思想连接，并且维持自身的稳定。这即是所有存在体必经的演化过程。

在父亲去世之后，你的焦点突然从现在拉回过去。换句话说，你在守丧期间，会将注意力放在童年，开始回想起儿时经验，还会跟已经好几年没见过、没想过的亲戚朋友说话。这些日子里，你沉浸在深深的哀痛中，过去的频率再度活跃起来，而且与你现在的振动频率并不相符，所以你会感到顿失重心。

生命经历不断促使你提出更多愿望（你已将这些愿望投射到频率暂存区），你也一直与这些愿望契合，跟上自我发展的脚步。遭逢父亲去世时，你突然从展望未来转为回忆过去，人生方向急转为逆流——这必然是个痛苦万分的过程。

如果你跟大部分的人差不多，你就会经历到以下这些过程：诞生出世，开始体验、经历人世的种种，并从中发现自己想追求的愿望。不过，你的父母不见得都会认同你的愿望，也会试图管教你。有时你会屈服，有时则坚持立场。当你立场强硬时，父母拿你没办法：相反的，当他们立场强硬时，你就得听他们的话。大多时候，你还是能够我行我素，毕竟这是你的人生。不过，只要你是为了取悦他们（或任何人）而做某些事，必然会感到自我失调；一旦你按照自己的愿望来走，又会恢复正常。随着年岁渐增，很多事情你不再和父母讨论，所以他们的意见也比较不会左右你的振动平衡。渐渐的，你和父母的生活重心，都会转移到没有对方参与的事务上。

只要你不试图迎合他人的愿望，就比较容易维持振动频率的平衡。当你努力让自己的振动达到契合状态，吸引力法则绝对不会把频率不合的人带到你的生命里。相反的，当自我不协调时，你就会吸引到许多混杂的频率。

当人们离开一个不自在的环境时，多半会如释重负。可是，人往往会在尚未确立振动平衡时，又一头栽进另一段关系，结果同样的问题一再上演。譬如，女儿因为父亲太过专制而离家出走，但后来居然嫁个一位同样具有控制欲的丈夫。因此，即使换了人，她的遭遇并没有改变。

现在，我们将从逆流／顺流的角度，来探讨你跟父亲之间的振动关系。过去这些年来，你和父亲的关系变化很大，而你的振动平衡也持续演化，所以你只能从当下开始着手。在这个阶段，你可能会发现心中浮现的想法多半和过去有关——父亲去世，唤起你许多尘封已久的记忆。

必须了解的一点是，这些想法会带给你某些感觉，这表示它们现在处于活跃的状态。如果你当下感受到的是负面情绪，表示这些想法属于逆流思维。任何逆流思维都与你的自然发展（以及你这个存在体的演化）背道而驰。因此，尽量让这些思维软化，缓和自己的情绪，并且顺着内在自己想要的方向前进，就会有所帮助。这也是你现阶段要努力的目标：

- 我的情绪很糟。
- 我真的很难过。
- 父亲突然离去，我一点心理准备都没有。
- 这不是我能控制的事。
- 我很后悔没多花一点时间陪他。
- 我们两个相处的时候都不开心。
- 我不知道他心里在想什么。
- 我不知道他要什么。
- 我很希望他的生活可以过得更快乐一点。

这些想法忠实的反映了你此时此刻的感受，而且显然都是逆流思维——这没有什么不对。面对丧父的伤痛，有这些感受是很正常的。但即使如此，你还是与内在的自己渐行渐远，

所以请努力寻找为你带来慰藉的想法：

- 我一直都想好好改善跟父亲的关系。
- 我当初应该更努力才对。
- 我不知道自己还能怎么做。
- 我们的关系没有很糟。
- 我甚至不太确定跟父亲算不算是维持「关系」。

目前看来没有什么进展，不过你想要寻求慰藉的渴望越来越强烈，而且慢慢在积累一些正能量，所以请继续努力：

- 我们的关系就是如此。
- 我们都只是对方的生活面向之一。
- 我生来并非为了父亲而活，而父亲生来也非为我而活。
- 也许我们之间根本没有问题。
- 也许我和父亲的关系本应如此。

现在你感觉好多了。你暂时放下船桨，不再奋力逆流。

- 可是，我还是希望当初可以……。

又开始逆流了，再换个角度看看：

- 我跟父亲的关系是人生的重要基础，但不是全部。
- 我很感激父母为我奠定人生的基础。
- 人生无法回头再来。
- 我也不想重来一次。

好多了，继续努力：

- 我还有很多事情可以思考。
- 我有许多正向的人生经验。
- 过去永远是我的一部分，但现在才是最重要的。
- 我很满意自己现在的发展。
- 我的人生有个好的开始。

在这个过程中，你会发现人生不同层次的振动一一浮现，但是你已经知道如何应对。

父母其中一方去世时，往往会唤醒你对死亡的觉知，并且浮现「人生苦短」的念头。各式各样的回忆片段，都可能让你哀伤难过。出现这种情形的时候，你要做的事就是体认到让你不舒服的想法都是逆流思维，然后找出让自己感觉好受一点的想法。

通常，人都要等到父母去世时才有机会重整自我，让振动频率和谐一致。由于你的振动频率有绝大部分都是在跟父母同住的童年时期奠下基础，所以依然保有过去的思维模式，

自我发展也会受阻。面临父母去世的伤痛，只要你能藉此机会找出心底的不安，将它转化为顺流、正面的思维，它就会成为你人生中一个重要的转折点。透过这个练习过程，也能化解许多隐藏在心底的抗拒情绪。

我们相信，只要你愿意努力，不仅能够产生比现在更正面的感受，也能够与内在的自己建立明确的振动连接。此时，当你从与自我连接的宏观角度回顾过去，你会发觉，童年一如你所愿的充满了甜蜜回忆。

- 我有个美好的童年。
- 童年有许多快乐的回忆。
- 我很感激父母为我指引一条通往美好人生的康庄大道。
- 他们为我引路，然后任由我尽情挥洒人生。
- 人生真美好。

人生总有许多遭遇让你产生强烈的负面情绪，而且多半是你完全无法掌控的情况。

你无法阻止父亲去世，也无法改变他的个性。不过，只要训练自己已关注当下的感受，养成尽可能正面思考的习惯，并且有意识的顺应生命的自然发展，不论面临什么处境，你都能拥有美好快乐的人生。

我正值青春期

我就读高中，目前和父母同住，自认是个很正常的孩子。我的成绩也过得去，虽然很讨厌上学，但对很多事都感兴趣，也结交了几个死党。

父母紧盯着我的一举一动，快把我逼疯了。不管做什么，我都得要先得得到他们的同意。他们老是觉得我在干坏事，要不就是有这个打算，所以我不仅不喜欢跟父母相处，甚至害怕回家。

我真希望现在可以立刻离家，过自己想要的生活，做我想做的事。可是，我知道必须先完成学业，然后自己更生，才能实现这些梦想。

我希望父母不要再管我。我常常被说到抬不起头，但其实根本没犯什么错。他们到底哪里不对劲？为什么他们不能过自己的生活，我过我的？

我当然可以请你站在父母亲的角度来看，这也许或许可以解答你心中某些疑惑。可是，你不可能真的从别人的观点来看事情，而且这也不是个好办法，反而会使你内在的频率振动更加紊乱。当然，你会想把别人的好建议纳入自我创造的过程。可是，亲自去细细体验人生，厘清自己真正的终极目标，要比完全按照别人的方式生活容易的多。

简单来说，亲子关系破裂的症结在于：父母常常倚老卖老，希望自己积累的人生经验可以给孩子作为借鉴。最容易忽略「你的人生由你自己创造」这个事实的人，莫过于天下的父母亲了。当父母亲生下你之后，他们就会把拉扯你长大和确保你健康幸福当成生活的重心，把你跟你的人生当成他们的造物——这就是造成你遇到问题的原因。

父母在看着你长大的时候，也会同时对照自己的经验，对你将来的圆满幸福和人生发展，投射出各种期望。这时，他们往往会想掌控你的行为，看到你一步步实现他们为你打造的愿景。要是我们有机会拜访你的父母，一定会劝他们不要这么做，也会引导他们转而关心如何与内在的自己合一。

我会希望你父母了解，子女并没有义务改变行为来迎合他们，同样的，你也不能要求父母改变行为来迎合你。

你觉得父母的行为让你心生不满，然而，你其实可以选择如何看待父母的行为，唯有体认到这一点，你才能真正解脱。相反的，如果你认为父母亲不改变（基本上他们不太可能改变），你的心情就永远不会变好，你就会让自己陷入绝境，然后想离家出走。

只要开始寻求更多顺流思维，你就能与生命要你成为的更大的自己相契合。此时，你的洞察力、自信心和活力都会提升，也会更加快乐（这些都是父母希望在你身上看到的）。当你能够以更强大的频率展现出这样的你，父母亲就会渐渐对你改观，不再干涉你的生活。

你可能会抗议说：「好像只有我单方面要努力。我要调整思维模式，我要自我契合，然后我的心情就会好转。我的心情好转，父母就会更加认同我的行为。他们只要坐享其成，等

着我修正行为。难道他们不需要做些什么，让我好过一点吗？」

还是那句老话，如果有机会见到你父母，我们一定会引导他们把焦点放在与内在的自己合一，并且提醒他们，他们其实无法掌控你的行为。可是，你若是一心认为别人必须先改变，自己的心情才会好转，你就会永远处于弱势，因为别人要怎么做，不是你可以控制的。倘若你能体认到，你的感觉只和思想频率是否协调有关，不要在意任何人的所作所为，进而努力达到自我契合时，你就能充满力量。这时，你才会真正自由。

我们并不鼓励你站在他人的立场思考——即使这么做，有时确实可以带来些许安慰。但我们如果用这种方式安慰你，就跟别人改变行为来取悦你没什么两样。大部分的人都以为这就是自己想看的的结果，但我们希望你了解，不论什么情况，这么做只会招致反效果。

如果凡事都要别人迎合你，你才会感到快乐，你的人生旅途必定不会顺遂；轻则处处受限，重则动力尽失。你可以透过调整思维来改善自身感受。只要领会这一点，你便能与内在自己合一，并且常保快乐情绪。在整合自我力量之后，你将能发挥巨大的影响力，并且事事顺心如意。还要强调的一点是，**掌控思维方向和改善自身感受比较容易，要求别人改变行为相对而言较为困难，甚至是不可能达成的。**

接下来，我们将描述几种可能发生在你身上的情况，及你身在其中的反应。随后，我们也会告诉你如何转为顺流的思维模式。

你告诉父母要跟朋友到某个地方去玩。你知道他们终究阻止不了你，但总会照例数落你一顿，不仅说你交友不慎，还批评你们的计划。这时，你心里的想法是：

- 他们怎么知道什么事对我是好的？
- 他们怎么知道什么事对我来说时好玩的？
- 我不觉得你们知道什么才好玩。
- 你们也许根本没有好好玩过。

面对父母的态度，你会产生这样的想法是很正常的，不过这些依然都是逆流思维。

- 你们不懂我的生活。
- 你们不给我朋友一个证明的机会。
- 我觉得你们根本不想努力了解我。

我们懂你的心情，但你依然处于逆流。请别要求父母改变来让自己好受。你必须想办法让自己好过：

- 我不需要你们认同，我还是喜欢我的朋友。
- 过去经验证明，他是我真正的好友。
- 至少你们没有连我的经验都想控制。
- 只要我离家跟朋友一起，我就会快乐起来。
- 我想，我可以理解你们是出于一片好意，希望为我好。

现在，你感觉好多了。

- 可是，我觉得你们其实不知道什么才是真正的为我好。

这个想法比较偏向逆流。

- 不过，你们会替我着想，这不能怪你们。
- 我还是会出去玩。
- 你们并不能阻止我。
- 情况本来可以更糟的。
- 我想现在似乎没那么糟。

在这个过程中，现实情况并没有改变——父母依然百般刁难，而你则是不顾他们的反对，执意要出门。可是，由于你试着转向顺流的思考模式，发出比先前更为正面的振动，你跟朋友出去的时候，就不会像以前一样满怀着对父母的怨恨。你的心情轻松自在许多，出游也有个好的开始。这次，你不会再对朋友一直抱怨自己的父母，心思也不会受到父母的牵绊，能够更愉快的投入当下的时光，尽情享受出游的乐趣。到了晚上，跟朋友的聚会结束之后，你也不再像以前一样害怕回家。**你的振动频率一旦产生巨大转变，达到自我契合的境界，很可能也会连带影响父母。**回家之后，你或许会发现父母都睡了，而不是像过去一样在客厅等着你。不论外在是否有显著的改变，你的心情已经好多了，这就是改变的最好证明——这样就已足够。

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有说过的话，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。他为什么要这么做？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止一位。

设法阻止他人的行动是没有用的。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违背的振动频率，而更加失衡。

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，却完全可以掌握自己的情绪反应。

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相符的目标上，并努力维持。这样，你就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，因为你会一直要求更多人做更多改变。**

仔细观察处境，你会发现，许多事情使你无法掌控的。不过，只要学会转化思维，使它与自身振动相契合，就能调和自我能量。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。找寻能让你释怀的顺流思维，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。
- 我不知道他到底跟那些人说了什么话。

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，你的目标是纾解情绪，而非重述现状。

- 他没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。
- 也许大家没有我想象中那么喜欢散播八卦。
- 我并不是众人的焦点。

从上述这些话可以看出，你的感受稍有改善。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，开始替自己辩护，朋友就很难判定你究竟是清白的，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。

你只要保持正面思考，以最乐观的态度看待周遭的人，经过一段时间，根本不会有人相信那些负面传言。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。
- 我很高兴知道，一切都由吸引力法则主宰。
- 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。

我的钱少的可怜，而且短期之内不会改善

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账，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。

我真的受不了没钱的日子。有些朋友没工作，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，找个更好的工作。不过，这得花上好一段时间才能达成。现在，我实在没办法兼顾学业与工作，只希望有人赞助我。

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有钱的窘境，但希望你能了解，你其实可以控制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，但薪水很快就会进账，这总比不知哪一天才会有钱的感觉好多了。

一般人多半认为，自己在某一时期的感受，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，当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，现状成为促进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维，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：

- 星期五就可以拿到薪水，那时候我就有钱了。

这个想法可以让你稍微释怀，但效果维持不了多久，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往后的生活，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。你或许也很生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营，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纾解情绪，才能转化思维，迎向你在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，一定要设法去加以纾解。这纾解一次，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比较容易发生负面思维与情绪的问题，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纾解情绪的想法，努力将思维扭转为顺流：

- 星期五就会收到薪水，但到了下周一、钱大概就花光。
- 我赚的不够多，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适合我。
- 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，我可以表现的更好。

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厚的工作。
- 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。

短短的几分钟之内，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，你必须持之以恒的转化思维，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来看待财务问题，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，然后持之以恒的朝顺流思维的方向走，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，而且得来不费功夫。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。
- 只要厘清自己真正的愿望，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。
- 当生命经历促使我厘清愿望，就是实现愿望的最佳时机。
- 我一直都知道，采取那一种途径实现愿望，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。
- 成功的道路不止一条，而且各异其趣，但条条都通往我所追求的富裕人生。

只要你按照这个办法循序渐进，找寻以上陈述所隐含的正面感受，就能跳出脱离穷困的绝境，实现经济独立的目标。

人生由你自己掌握。不论你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，而只要抱持顺流、正面的思维模式，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。

我找不到理想的伴侣

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，就很难找到理想的伴侣，可是对我来说，交往好像也没有用。

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维上，就会产生同样强烈的正面情绪；相反的，当你把意念放在与愿望相违的逆流思维上，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，这个渴望越来越强烈，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维方向，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性对象碰面的机会……。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，最后只会不断互相伤害。

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，或者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，你越不想要的情况就越会出现。

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，离你的理想伴侣越来越近。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，努力寻求顺流的思维，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。我们一起设法纾解情绪，直到思维转向顺流为止。届时，你就能拥有充满活力的快乐人生，吸引更多同样乐观开朗的人与你共处；不仅如此，在很短的时间内，理想对象也会出现在你的生命中。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：

- 适合的人不容易找。
- 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。

先从逆流思维开始是很正常的。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一个不一样的人。
- 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，而且情况跟以前截然不同。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，你们彼此都明了，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。

我和妹妹冷战

一年前，自从我和妹妹大吵一架后，我们再也没说过话。有时候，我觉得应该主动打电话给她。可是，我还清楚记得那次吵架时，她是如何让我火冒三丈。我很怕一开口跟她说话，就会再度燃起心中的怒火。和她冷战并不好受，但至少比吵架的感觉好多了。

当初使她主动和我吵架，有完全不想试着听我的观点。她一直都很固执，总认为自己没有错。每次都是我让步，战争才会落幕，但我实在不想再让步了。

大部分的人希望得到别人的爱、尊重与了解。问题是，别人是否爱你、重视你和了解你，根本不是你可以掌控的事。

我们发现，去爱人、重视和了解别人，与被爱、被重视和被了解一样快乐，而且最有趣的是，前者反而是你可以完全掌控的。你只要愿意，就有能力爱人。别人的行为或许会激怒你，是你失去爱他们的意愿。然而，你必须了解，如果不放开心胸去爱他人，内在的振动能量便无法调合——因为不论如何，你内在的自己都爱着这些人。

你一直把这些人放在心上，只要一想到他们就会难过，所以也把自己难过的情绪归咎于他们。既然他们让你这么不高兴，你继续生气是应该的。对方要是肯改，你就会好受一些，问题是他们不想改，所以你的情绪好不起来。这样看来，你的感受似乎都受别人掌控。也难怪你对他们生气，因为你把自己最珍贵的东西交给了别人，那就是开启自我力量的钥匙。

只要谨记你的感受全由自己掌控，不论遇到什么困难，你都能重拾力量，回复到与内在自我相连的状态。与内在自我相契合，你就不容易受他人的行为、言语和态度左右。别人的种种表现都与你无关，甚至他们对你的看法也与你无关。

就算你在一段关系中所受到的伤害是自小累积而来，要恢复自我契合的状态也不如想象中困难，你不需要追本溯源，或者藉由回顾过去来寻找补救及解决之道。你此时此刻感受到的痛苦，永远只和一项因素有关，那就是你现在的振动状态。主宰振动状态的力量，即是你当下的思维，以及你与内在自己之间的振动关系。你是充满了爱的存在体，一旦不再爱人，不论什么原因，你都会感到内在四分五裂。

我们明了，不管让你痛苦的始作俑者是妹妹、邪恶的独裁者或是抛弃你的爱人，你都觉得自己有权利生气或怨恨。然而，无论遇到什么情况，除了怀抱爱与感激之外，你都没有必要产生负面情绪，因为与内在的自己失去连接的代价太大了。

通常，若想强迫自己放下对某人的积怨，不仅会摆脱不了，还反而会找更多理由继续怀恨在心。而你的痛苦，其实只是因为违背内在自己所造成的结果。换句话说，当你的情绪一直很差，并且认为负面情绪是由他人引起，你就会非常在意，并且认为自己再怎么样都有理由不高兴。可是，你之所以如此愤怒，是因为内心深知自己本应开心，所以不开心的时候，就会难以承受。

当你知道自己有能力可以化逆流为顺流思维，而且不需要仰赖他人改变行为，你会发

现，唯有卸下内心的抗拒，才能真正体会无与伦比的轻松感。一旦发觉思维的力量，你就不会再去寻求他人爱你、重视你、了解你，或者安慰你、照顾你和帮助你。因为你已经和宇宙一切资源相连，达到无比圆满的境界。这时，有趣的现象发生了：与爱和尊重的振动频率相契合，你自认会成为受众人喜爱、重视的人。

请从你的现状开始思考：

- 我妹妹如果想跟我说话，可以主动打电话给我。
- 每次都是我让步，我不想再当求和的人。
- 不跟她接触，我会比较快乐。
- 跟她维持良好的关系太辛苦了。

这是你目前的处境。或许很多人会认为，让你生气的妹妹不值得你付出关爱，但我们鼓励你尝试这项思维练习，并非因为她是你妹妹，而是因为你理当与内在自己契合。如果烦恼的人换成你妹妹，我们也会给她同样的建议：**与内在的自己契合，让自己充满爱与尊重，这么做并不是为了对方，而是为了自己。**如果世界上每个人都能领悟这个道理，并且自主的达到振动能量的契合，那是再好不过的事。不过，就算对方不懂得这个道理，你一样可以让自己快乐——因为你的快乐并非建筑在他人身上。

现在，请你试着放轻松：

- 我满怀怨恨已经很长一段时间。
- 放下它，应该会好过许多。
- 我甚至不太记得当初吵架的内容。
- 我相信绝对不是什么大不了的事。
- 我如果不爱妹妹，或许就不会这么在意她的想法。
- 不管她怎么想，也许我一样可以爱她。
- 我现在知道，我无法控制她的想法。
- 但我知道，我可以控制自己的想法。
- 我可以感觉到，真正掌控自己的思想，会有多么自在。
- 我想，这就是我一直想要的感觉。之前就是因为无法掌控自己，才会如此愤怒。
- 我想，我不该再把自己的情绪归咎于妹妹。

我们想提醒你的是，努力与内在的自己相契合与感到轻松，不是为了后续的行动作准备。我们不会要你打电话跟妹妹和好，而是希望你先与自己和好，并且设法找到能够促进与内在的自己合而为一的思维模式。可以肯定的是，与内在的自己契合时，任何行动都会有利于你；与内在的自己违背时，任何行动都会不利于你。

- 我的心情好多了。
- 我很爱妹妹，也很重视她。
- 说不定，我之后会打电话给她。
- 我不用马上做决定。

现在你的感觉好多了，请尽可能保持这些正面感受。每当你发觉自己又开始产生负面情绪，请加倍努力扭转思维。如此练习一段时间，你就会习惯从正面的角度看待自己和妹妹的关系。届时，事情将会出现转机，促使你满怀喜悦的进入下一阶段的思维练习。

有时候，感觉一开始好转，你就会迫不及待的想采取行动，好让他人跟上你的脚步，一同体验心情舒畅的感觉。然而，最好的办法是让自己暂时沉浸在焕然一新的正面情绪中，直到你的内在能量确实稳定下来为止。随后，吸引力法则自然会做好一切安排，让你在适当的时机遇到适当的人。你唯一的任务就是纾解情绪，尽可能与内在的自己和真正的愿望相契合。

我被另一半管得喘不过气

我很高兴认识我太太。我们很多方面都很契合，也能够互相扶持。我们不管做什么事都在一起，工作的时候很有默契，相处也非常融洽，喜爱的食物和欣赏的人都很接近，也有许多共同嗜好。事实上，要是有机会做夫妻速配度测试，我们一定会是最相配的一对。

可是，最近我开始有失去自由的感觉。不管做什么，太太都要参与，我根本没有机会单独做想做的事。某天，我突然发现，做任何决定之前都得考虑到她的观点，这很累人。我觉得自己一点空间都没有。

知道有位友人正积极寻觅对象，我心里浮现的想法居然是：「有时候单身真的比较好。」会有这样的念头，令我惊讶不已。以前，我总觉得有个伴侣一起生活比一个人好太多，但现在我觉得，或许没有必要跟另一半共享每一刻、每个想法和每个观念。我真的有喘不过气的感觉。

不论你和另一个人多么亲密，影响这段关系的主要因素是你的想法，而不是对方。但是，我们常常看到一个有趣的现象：人们拼命想控制别人，却很少尝试控制自己的思维与觉知。然而，你永远无法掌控他人，却能完全掌控自己。人往往认为，只要另一半肯改变，自己就会好过许多，这完全是本末倒置。当你更对方说：「你如果可以改变行为或个性，我就会好受一些」，其实真正的意思是：「我的快乐取决于你是否愿意和能够改变自己；所以，我是无力的。」追求快乐是每个人与生俱来的本能，但许多人都认为自己的快乐建立在他们无法掌控的人或事物上，所以一旦与亲密对象的关系出了问题，往往会非常难受。

刚开始交往时，你们都只看到对方好的一方面，所以进展得很顺利。除此之外，你们还会尽一切努力去取悦对方。可是，当你凡事都以取悦对方为出发点，而不是寻求自我契合时，就会自己找罪受。你不可能满足对方一切需求与重心，因为身为一位自主创造者的你，这么做是违反了自己的本质。

试图取悦他人，就是助长对方产生错觉，让他们以为自己的快乐是他人的责任。长久下来，他们不仅失去自己的力量，也会变得不快乐。我们可以很肯定的说，你越努力取悦他人，他们就越不快乐。这会促使他们习惯仰赖你的行为获得快乐，而不是往内和自己可以完全掌控的能量契合。

你把全部的心思都放在太太身上——不断告诉自己你有多爱她，还有让她快乐有多么重要，在藉由行动努力维持她的快乐，难怪你会觉得喘不过气。尝试这项不可能的任务，绝对会耗费你许多时间和心力。

此外，在多数情况下，你越想藉由掌控情势来取悦别人，他们就越依赖你，时间一久更会得寸进尺。每个人生来都是独立的存在体，所以越依赖别人，越不快乐。你一心想让对方开心，却适得其反。很讽刺，不是吗？

要带给他人快乐，唯一的办法是自己先获得真正的快乐。活得快乐的不二法门，即是要与内在自己的振动频率相符。我们将运用这项原则来分析你想取悦另一半所造成的问题：

情境一：

你希望另一半快乐。
你发现她很快乐。
你的愿望与观察结果相符，所以你感到快乐。

情境二：

你希望另一半快乐。
你发现她为了某一件事不开心。
你的愿望与观察结果不符，所以你不快乐。

情境三：

你希望另一半快乐。
你发现她为了某件事不开心。
你想尽办法让她开心。
她暂时忘却自我失调的问题，心情好了一些。
你喜欢她心情好，所以让她开心变成了你的责任。
现在她的感受完全仰赖你的行为。
她逐渐失去独立的自我，反而不开心。
这时，你会加倍努力让她开心。你以为自己应该、也有能力让另一个人开心。而且，在这个错误前提下，无论你怎么做，都只会导致反效果。

情境四：

你希望另一半快乐。
你发现她为了某件事不开心。
你运用心智的力量去忽略她现在的感受，然后专注在能够让自己维持好心情的事情上。
她觉得你应该多关心她，也应该更努力让她开心。
你最大的渴求就是自己要快乐，所以自私的忽略她的不开心，继续保持好心情。
保持好心情（你已经练习一段时间），你就会与更大的自己相连。
你与更广阔的宇宙资源相连，所以做任何事多恰逢其时，而且头脑清明又充满活力——你的感觉好极了。
当你和更广阔的宇宙资源相连，就会发出更为强烈、圆满的振动频率。你太太也希望拥有好心情，所以你的振动频率会连带影响她，帮助她达到自我契合。换句话说，正由于你坚持与生命圆满资源相连的一己之私，才能够带着妻子提升到她所求的境界。
最重要的是，不论你达到什么样的契合境界，也不论你发出的圆满振动频率多么强烈，你的另一半都必须自行努力与内在的振动频率契合，你无法替她完成。

所以重要的是，你必须爱他人爱得够深，深到能鼓励他们与自我契合，而这也是让他们快乐的唯一途径。因此，请你尽可能关爱和善待身边的人，但这么做并不是为了满足他们的需求，而是因为你与内在自己的频率一致了。

务必谨记的一点是：转化心情和练习正面思考绝非难事，但试图去影响他人的行为、情绪或契合状态，却困难重重。请专注在自己的振动平衡，其余就交给吸引力法则来运作。

现在，就从你目前的处境着手，努力寻找顺流的想法：

- 我被太太管得喘不过气来。
- 我不想做每件事都先要考虑她的想法。
- 我希望她能够投入某件事，不要把重心都放在我身上。

这是你面临的现状。请不要试图要求对方改变，而是藉由正面思考来纾解自己的情绪：

- 不管另一半要什么或想什么，我一样可以独立思考。
- 我有什么想法，都不需要先考虑她的反应。
- 我的感受多半受自己的思维影响。
- 我有独立思考的自由。

这些都是顺流思维，也让你的心情舒坦许多。

- 我的另一半并不是真的想控制我。
- 只是我们的生活模式改变了。
- 我也不是处处和她唱反调。
- 我们在许多方面都非常契合。
- 她从未试图主导或控制我的思维。
- 我觉得喘不过气，主要是因为自己的思绪太混乱。
- 我有能力自行厘清思绪。
- 我的思想由我自己掌控。
- 我可以关注的事情多得数不清。
- 我可以自行决定要追求什么样的兴趣。

一旦处于顺流，找寻其他更为正面的想法就变得轻而易举了：

- 我不需要立刻想通一切。
- 我们的关系依然相当良好。
- 我没有受到任何实质上的限制。
- 喘不过气的感觉已经消失了。
- 如果之后再有这样的感觉也没关系。我知道原因，也知道如何应对。

先生要跟我离婚，我不知所措

我结婚十年了。上个月，先生突然提出离婚。他说，这件事他已经考虑了很久，也没有拖下去的必要。我知道我们的婚姻不算美满，但我不晓得他这么不快乐，居然到非离婚不可的地步。

本周，他立刻搬出去住。我试着说服他打消念头，但他在主动提议离婚之前已经下了很大的决心，我看得出他不会回头。我勉强打起精神过活，但还是摆脱不了他的影响：我现在不想见到我们共同的朋友，不敢一个人去我们最喜欢的餐厅，连看以前喜欢的电视节目，都会痛苦万分。我顿时失去了人生方向。

我们接下来要说的话，与你境遇相同的人或许都不太能接受，可是，只要你试着听进去，就能加速脱离眼前的痛苦：**你的痛苦来自内在振动频率的不协调，而这是你可以解决的。**

深陷痛苦的人往往会说：「遇到这种事，我当然会很难受。」我们了解，你的痛苦和先生离去有关。可是，即使他是你生命中最重要的人，你因为他离去而产生负面反应，背后其实还有更大的因素存在。

你终其一生（甚至早在出生以前）都在为理想的婚姻关系打造一个频率暂存区。这个振动能量的产物，力量强大，而且真实不虚。因此，当你执着于先生当下的行为，即是处于逆流，抵抗极具威力的生命潮流。换句话说，你会感到痛苦，不只是因为先生想离婚，也是因为你和强而有力的振动、意图以及现实相抵触。在奔流不息的生命之流中逆势而行，你势必会产生非常强烈的负面情绪。

你感受到极度难受，并不是因为先生要离靠你，而是代表你和你当下的思维背离了心中对婚姻关系的理想愿望。这个愿望在频率暂存区里形成一个实在而美好的振动，正等待着你去撷取。我们想大声告诉经历过关系破裂的人：你向往的关系——自你诞生以来一点一滴打造、累积的理想关系，以及每次经历破裂之后修补而成的美好关系——依然在你的频率暂存区。然而，现在感到痛苦的你，正跟它渐行渐远。也就是说，你之所以痛苦，不是因为先生选择走出婚姻关系，而是因为你现在的意念都专注在他离去的行为上，背离了自己一直以来所打造的「**婚姻梦想**」。

只要彻底觉察到万事万物的创造过程，并且了解自己的频率暂存区以及呈现当下思维方向的情绪引导系统(**Emotional Guidance System**)，你永远不会受他人行为左右。

先生走出家门，只是代表有人离开，并不代表你的梦想、创造与人生也跟着结束。这只是人生经历的过程之一，使你更清楚自己真正想要和不要什么；这也是另一个契机，帮助你打造更为美好的频率暂存区。

当我们努力解释，你如何创造自己的现实人生，而且不管想成为什么、做什么或拥有什么都能心想事成时，与你同病相怜的人总会问：「这么做，我先生就会回来吗？他是我的真命天子啊！」当然，倘若你能与自己在频率暂存区打造的理想关系重新契合，你先生和原本的婚姻关系或许就是实现梦想的捷径。这也是很常见的情况。然而，我们希望你能体认到，

即使你现在认为现身是生命中不可或缺的人，也是幸福的源泉，着这个人其实并不重要。

对你而言唯一重要的是，努力与频率暂存区的振动频率相符。一旦达到，宇宙绝对会帮你找到完美的伴侣。也就是说，你必须努力协调当下的自己与内在的自己之间的振动关系。只要两者频率相符，一切自然水到渠成。

另一半离去迫使你转为逆流思维。可是，你其实拥有足够的力量把心中浮现的思维一一转为顺流。即使在如此痛苦的处境中，你依然办得到。当你成功的扭转思维，不禁心情会大为好转，所求的一切也都会实现。

一段关系之所以破裂，最大的症结往往在于其中一方认为自己的快乐是另一方的责任。多数人都会跟另一半说：「我想要快乐。当你这么做，我就会快乐。因此，我的快乐也要靠你的表现了。」

相信自己的快乐取决于他人的行为，就是自找苦吃，因为不管别人怎么努力，都做不到能够让你保持自我契合的程度。只有你自己能够藉由顺流思维达到这个境界。你从过去一直累积成的频率暂存区，没有人可以理解，因此想要完全依靠别人获得快乐，是一种奢求。

倘若你先生也认为自己有责任让你快乐，他一定会感觉被压得喘不过气来。到了难以忍受的顶点，他就跟多数人的反应一样，选择离开这段关系，好让自己拥有多一点的空间与自由。

试想有人向你诉说这段话，请体会顺流的感觉多么好：

我喜欢跟你在一起。现在能够在你身边，我觉得好极了。我想告诉你，我的感受全由我自己负责。不论在什么情况下，我都有能力掌控思维方向，使它与内在的自己契合，让自己抱持好心情。你也可以按照自己想要的方式过生活，我不会干涉你。我喜欢与你共处、与你生活，与你一同分享爱——但我的快乐由我自己负责。

这番体悟，为一段美好关系的永续发展奠下基石，是追求自由和喜悦的伴侣能够在这段关系中成长。当双方都体认到，彼此关爱会让生命持续拓展时，任何一方都不会有离开的念头，因为在这段关系中，就能拥有每个人都渴望获得的自由。

当你与内在自己、和你已经创造的理想关系相契合时，你先生或许很快就会回到你身边。不过，其实你身边的伴侣是谁并不重要（我们知道这番话你现在听不进去）。只要与自我契合，并且持续往顺流的方向走，梦想中的婚姻关系终究会实现。遇到一生梦想的对象时，你一眼就能认出他。你每经历一次关系破裂的痛苦，就会促使频率暂存区产生演变，并且永远等着你去圆梦，唯一的问题是：你准备好接受了吗？

现在，请你从目前的处境出发（你也别无选择），然后循序渐进的寻找让自己感觉更好的想法：

- 我不知道接下来该怎么生活。
- 我不想起床。

- 我不想见家人和朋友。
- 我只想一个人静一静。

这些充满无力感与自暴自弃的陈述，显然都处于逆流，但一开始会有这样的现象是很正常的。提出这些陈述对你很有帮助，能够强化你目前处境的振动频率。觉察现状最大的好处是，你一旦开始努力寻找正面思维，就能察觉到自身振动有所改善。

- 我把生活重心都放在这段婚姻上。
- 我以为我们互许终身相守的承诺。
- 我一直都信守承诺。
- 我绝对不会像他这样对我。
- 我不该遭受这样的待遇。

这些陈述比先前好多了，虽然其中仍带有些许无力感，但至少你找回了反击的力量，所以心情舒坦许多。很重要的一点是，任何顺流思维都比无力感好。看到你从无奈转为愤怒，有人可能会提醒你注意自己的负面情绪，他们完全看不到你在振动契合上的进展。这些人无法体会你的无力感，所以在他们看来，愤怒同样属于逆流思维。

不过，你的生命之流由你掌控，只有你自己才知道什么样的思维能够带来轻松感。你可能会连续几天或几星期都怀着愤怒与复仇的心情，这其实没有必要。当你体认到自己具有掌控情绪的力量后，实在没有理由继续留在痛苦中。

值得思考的一点是：当你感到无力的时候，愤怒和报复的心情相对来说比较舒坦（顺流）；但你感到沮丧的时候，愤怒的情绪相对来说较为痛苦（逆流）。你的任务就是要持续寻求让自己更轻松、舒坦的想法与感受。因此，把无力感转换成愤怒的情绪，就代表你往顺流思维方向迈进了一步。

- 我不该遭受这种待遇。
- 我身边的伴侣应该是希望与我相守的人。
- 对于宁可离开我的人，我不会有留恋。
- 我不能把人生交给一个无法信守承诺的人。
- 人生苦短，不值得浪费在这种人身上。

市面上充斥着许多谈论人际或两性关系的书籍。撰书的学者专家或咨询师，往往会指出处理人际关系课题应有的态度或行为。然而，这些书籍都有共通的盲点。他们不了解，任何人际关系的课题，都不可能有绝对正确的应对方法或想法，原因有二：一是，你无法掌握当下脑中所有的想法；二是，一个想法是否适当、合宜，只和当下的你相关。

换言之，没有人知道什么想法对你来说才是对的，可是你自己很清楚——你的情绪引导系统告诉你。现在，你发现愤怒的情绪比先前的无力感好受一些，请继续寻找能够更进一步纾解心情的想法：

- 就某方面来说，我很高兴这一切结束了。
- 至少我们两个不会再恶言相向。

- 把心里话摊开来说之后，我反而如释重负。
- 我不用现在就想通所有问题。
- 我觉得好疲倦。

你的心情稍有舒缓，也已经慢慢能够接受现实。更重要的是，你内心的「抗拒」稍稍减轻了。放下抗拒，你就懂得不再奋力挣扎，任由生命之流带着你顺流前进：

- 事情自有解决之道。
- 我撑过来了。
- 我终究会找到自己的平衡。

你内心已经燃起一线希望，往后的路途只会更加顺畅。只要你自主的感受到希望、梦想，内在自己的力量自然会引领你。光是努力寻找正面思维，你就已达成非凡的任务。

往后，当再度遭遇人生巨变时，你或许会发现以前曾经摆脱的逆流思维又浮上心头。或者朋友或家人的遭遇，可能会让你不由自主的想到自己的伤心往事，因而再度感到愤怒，甚至沮丧。不过，在婚姻的课题上，你已经懂得运用意志力来转化思维。有过一次经验后，你就知道自己可以如何面对。每往前迈进一步，你就越懂得珍视自己，而且不需细数自己的丰功伟业，也会继续朝着生命促使你编织的梦想顺流前进。

孩子不尊重我

我独自抚养三个女儿。正值青春期的她们相当叛逆。不知何时开始，她们变得一点都不尊重我。女儿小时候都很可爱，偶尔会跟其他孩子一样吵吵闹闹，但只要我上去阻止，她们就会乖乖听话。

现在的情况完全不同了。孩子不仅不听我的话，还会公然挖苦我，老是对我挤眉弄眼，要不就是笑得东倒西歪，好像联合起来对付我。我不知道自己和孩子关系何时变成如此，也不知道原因何在，就是觉得很不好受。我什么时候失去了控制孩子的能力？

现代文化中家庭动力关系越来越多元。然而，许多父母依然抱持着一项违反宇宙力量的错误观念。我们认为这项错误观念就是造成家庭混乱、失和的主因。你的最后一句陈述就是活生生的例证：「我什么时候失去了控制孩子的能力？」

当然，控制他人的行为虽然不无可能（尤其是对刚出生的婴儿，因为他们还小，还很依赖），但无论是控制他人还是受制于人，都不是你当初决定投身到现在这个时空现实的目的。当你处于角度更为宏观的制高点时，你懂的万物皆以振动相吸的道理，所以你内心很清楚，不论一个人想创造什么，只要把意念集中在所求的目标上，保持与其频率相符，直到它成形为止：不需采取任何控制、操弄的手段，也无需寻求正当性或费尽力气，只需对所求的目标投以纯粹、全然的关注。

没有人想控制你，你也不想控制别人，这样的生活不是很自在、美好吗！

你之所以拥有很多与生俱来的本能，不仅为了求生存，更是为了享受喜悦的人生。诞生到世上的你，是一位力量强大的创造者。你的目的只有一个，那就是在探索人生的旅途上厘清自己真正的愿望，然后藉由专注、和谐的意念能量来创造自己的现实。因此，当其他人走入你的生命，有宣称他们才有权力决定你可以创造什么、想要什么、思考什么或做些什么的时候，你的内在会涌现一股强烈的负面能量去反抗他们，而这正是思维方向转为逆流的微兆。

认清宇宙法则的运行之道，了解孩子具有独立、创造的本质，你就懂得如何在不干涉孩子自我创造的前提下给予教导，也才能被他们接纳。孩子跟你一样，来到世上是为了创造自身的经验。领悟这一点，你就会了解，为什么只要有人剥夺这项权利，他们必定加以反抗。对某些人而言，那种感觉有如被人用枕头罩住口鼻一般，近乎窒息。

有些父母遇到棘手的管教问题时，认为若是孩子越叛逆，就该管的越严。还有些父母会听从主张严加管教的专家建议，只要孩子一不乖，就对他下最后通牒，而且绝不留情，直到孩子不再继续反抗、乖乖听话为止（就像「征服」一匹野马似得「驯服」孩子，迫使他们顺从父母）。我们同意，驯服叛逆的孩子，或许有助于维持家庭的清净与秩序，但我们绝对不鼓励各位采用「征服」的手段对待任何人。

教养孩子确实是为人父母者的一大课题，大家一直在努力寻找最适当的教养方法。亲子关系是每个人生命经历中最重要、也最具影响力的基础。这些振动基础往往会在早期与父母的互动中奠定，而且多数人终其一生都会背负着这些早期振动。

在各位的文化或大环境中，为人父母者在亲子教育上面面临的困境由来已久。要化解亲子之间的问题，必须由思维频率的角度来看，而非执着于行动（不论你是为人父母或为人子女者，或者你二者都是）。造成亲子关系破裂最常见的原因是，父母自己正为某事心烦，却又想藉由言语或行动来主导孩子。换句话说，父母本身并未与更大的自己频率一致，在这样的状态之下与孩子互动，绝对不会产生正面的结果。

父母或子女产生问题行为，进而造成亲子失和的情况不胜枚举，但只要体认以下这几项重要前提，这些问题行为都能轻易化解：

致为人父母者：

- 你为子女开启一扇通往人生旅途的大门。
- 你无法为子女创造他们的经验。
- 子女拥有力量强大的资源，比你所能给予的教导与智慧更加丰富。
- 你不需要为孩子所创造的现实负责。
- 子女内在拥有实现一切所求的资源。
- 子女是具有纯粹、正面力量的存在体，背负着远大的使命来到世上。
- 子女早在父母生下他们之前就已开始运作能量。
- 子女内在具有强大精准的情绪引导系统。
- 你对孩子最大的用途，就是帮助他们维系和能量本源的连接。
- 你必须先与能量本源相连，否则无法给予子女任何帮助。
- 为人父母的责任不是掌控子女。
- 每当子女让你产生痛苦、负面的情绪，或是亲子之间失和、争吵、甚至出现危机之时，表示你并未与自己的能量本源相连。
- 与内在自己振动频率一致，并与自身的能量本源连接，比你和孩子之间的关系更加重要——这个才是你要掌控的部分。
- 你对孩子发脾气的时候，代表你并未与内在自己契合，难受的情绪都是你自己造成的。

致为人子女者：

- 父母为你开辟美好的路径，引导你来到现在这个时空。
- 父母都想为子女好，只是他们无法得知什么对你最好。
- 你来到世上的目的不是去顺从任何人。
- 你是自身经验的创造者。
- 你就是能量本源的延伸，背负着伟大使命来到世上。
- 你从内心的感受就能判断自己是否走在生命的正轨上。
- 父母比你早来到世上，所以会努力把自己积累的人生智慧传授给你。
- 他们学到的经验对你是有用处的。
- 与能量本源保持连接时，你必定能判断自己的想法或作为是否恰当。
- 父母多少都会试图掌控子女的行为，但因为只有你才能控制自己，所以勿需反抗。只要让思维和更广阔的理想频率相符，你就能掌控人生，创造自己的现实。
- 你对父母发脾气的时候，代表你并未与内在自己契合。难受的情绪都是你自己造成的。

人们往往只会检视对方的行为，批判其是非对错，但这么做无法求得解决之道。为了找到最理想的亲子教育法，大家纷纷组成委员会或研究小组来探讨这个课题，各方意见更是多得数不清。有关亲子教养的方法，不断在严格和放任两个标准之间来回摆荡。其实，促进亲子和谐与有效管教的方法就在你自己身上，不假外求。

时时察觉内心与孩子产生的种种想法，以及这些想法带来的感受，就是亲子教育最好的指引——也是一切人生课题最好的指引。

现在，请从你目前的处境着手：

- 我必须控制我的孩子。
- 我无法控制他们。
- 我的孩子不受控制。
- 不受控制的孩子前途必定一片黑暗。
- 我必须设法控制我的孩子。

这些陈述都使你产生负面情绪（逆流思维），表示你内在的自己对于为人父母所持的观点与你截然不同。

- 我若不管教孩子，老师会认为我是个不负责任的家长。

这项陈述也会带来负面情绪。学校想透过你来控制孩子，但你根本管不动他们，这些想法都和你内在对于亲子关系教养更广阔的意图相抵触。

- 我的孩子不尊重我。
- 他们不尊重我，也不会懂得尊重其他大人。这对他们以后的人生会有负面影响。

你以为自己是因为孩子不尊重你而难过，但事实上，所有的负面情绪都是你与内在的自己观点不一所致。也就是说，当下你对于亲子教养的想法与内在自己的思维背道而驰。试图为自己的负面情绪找借口是很常见的现象，因为你的内在深处知道自己本应感到快乐。你一再告诉自己，孩子不尊重大人这个问题不解决，他们的一生就会毁了，可是你内在的自己并不同意这样的主张。

我们并未罗列出为人父母者所遭遇的种种困境，然后再去比较各种管教方法的优劣得失，我们只希望帮助各位从单纯的角度看待亲子关系。方法是，做你唯一能控制的一件事——让自身存在的思维、振动与能量频率一致。

请集中注意力，思考这个课题，同时感受与更广阔的自我和谐一致的感觉。请努力去寻找让自己感觉更好的顺流想法，持续不断练习，直到你对为人父母的职责、对自己以及对孩子抱持的想法与内在自己或本源一致为止。

- 我不喜欢女儿故意挤眉弄眼的嘲笑我。
- 她们会直接在我面前这么做，完全不顾我的感受。

这是曾经发生过的事，也真的让你很难受现在，请你在不要求女儿改正行为的前提下努力寻找顺流的想法，原因是你只能控制自己的想法与感受，无法控制她们的行为（过去的经验就是最好的证明）：

- 她们并不是针对我。只要是大人，她们一概不尊重。

这项陈述并没有比先前来的正面。你还是很担心女儿现在不懂得尊重，将来就会出问题。

现在，我们将不再解释你的感受为何会好转或变坏。这么做只会拖慢你的思维进展，也很可能会导致你往其他同样负面的思维方向走。你只要继续选择思维，使心情好转即可。

当你奋力逆流的时候，我们要提醒你，紧抓着桨不放，与松开船桨、让自己随顺生命之流的感觉天差地别。试着对你的女儿放轻松，不要想去控制她们，看看这么做是否能让让自己感到舒缓：

- 我想得到的方法都试过了。
- 我手边每一本书也都看过了。
- 我从早到晚都在烦恼这个问题。
- 我还是不知道该怎么办。
- 我决定放弃了。

这时，请你专心一意的注意自己的感受，细细体会放弃挣扎、把桨丢开所带来的轻松感。同时也要记住，放松是多么重要，这表示你内心的抗拒减轻了。你与女儿互动时所产生的每一分痛苦，都会让你更清楚自己对亲子关系与孩子未来成就的愿景，并将此愿景投射到频率暂存区。把桨丢掉以后，你便一步步的朝着这些愿景前进。这时，你很容易就能找到其他正面的想法：

- 我不需要现在就想通所有事。
- 也许代替她们思考人生并不是我的责任。
- 我没有时间仔细为女儿理出人生的头绪来。
- 我花太多时间在这件事上了。
- 我还有其他事情要思考。
- 虽然女儿是我生命中很重要的一部分，但我也有自己的人生要过。
- 暂时不去烦恼女儿的事，感觉真好。
- 女儿应该也很希望我这么做。

你的心情轻松多了。从目前的振动状态来看，你甚至会为自己最近的负面情绪感到有些不解。当你说到女儿或许也希望你不要去管她们的事时，其实是带有那么一点自我解嘲的意味。

- 我突然不骂人，搞不好她们反而会不知道该怎么办！
- 看她们从挤眉弄眼变成吃惊的样子，应该挺有趣的。
- 既然我不论使出什么招数都没有用，如果我不管她们，再怎么样情况都不会变坏。
- 我喜欢我内在的自己总是从关爱的角度看待女儿。

- 我很熟悉这些美好的感觉。
- 视女儿为完美个体，对其未来充满信心与欢喜的感觉，我依然记得。
- 我很想找回这些感觉。
- 不知道现在几点了……；她们应该很快就会回来。
- 我很期待看到她们。
- 我们的互动一定会很有趣。

我们当然无法保证，在这么短的练习过程中，你就能完全甩开对女儿的一切烦恼，但至少你已经能够与自己的本源相连。只要你下定决心，往后遇到任何困境都会努力透过正面思考纾解情绪，你和女儿之间的关系一定会慢慢好转。

女儿一旦发觉到，你不仅任由她们创造自己的现实，甚至鼓励她们这么做，就不会再那么叛逆了。这就好比你把罩在她们脸上的枕头突然拿开，她们自然会停止挣扎。这时，你们都会回到各自的小船上，继续完成美好、愉悦的人生旅程。

我的创意遭人剽窃

我当自由作家已有两年的时间。开始创作以来，我陆续投稿到各家出版社，渐渐打出我的知名度。现在，我的稿约与收入都很稳定，已经可以依靠创作维持家计。

最近，我收到朋友和同事寄来别人撰写的文章，细读之后发现里面有某些部分是明显抄袭我的作品。他们会改变用词，企图掩饰剽窃的行为，但很明显都是窃取我的创意，再加以重述而已。

首先，一看到自己花了这么多心血、时间在创作上，我就气愤不已。再者，这很显然是剽窃行为。我真不知道，他们做这样的事怎么不会良心不安。我绝对不会到处去搜寻别人的创意，然后抄袭谋利。这些人还有自尊心吗？

最令我受不了的是，他们把我经过深思熟虑的想法跟不合逻辑的概念混淆在一起，导致原本清楚明确的概念变得颠三倒四。他们为什么不自行发挥创意？

你已经花了一段时间来收集资料，对于身处的世界自然会有一番独到的见解，也往往认为自己的价值观才是正确的。观察他人的行为时，你必然会与自己的价值观两相对照，而得出的结论多半是：「我绝对不会这么做！」这时，你的内心会涌起一股想去控制他人的冲动，以免他人再做出不恰当的行为。从古至今，人类不断反省和审视自身经验，甚者口诛笔伐，目的都是希望能够找到一套客观的标准来定义何谓「合乎道德」的行为与主张。然而，经过这么多年的争战，与前人相比，今日的人类在这个课题上依然未见进展，原因是一行为、思维或生活根本没有绝对正确的标准。

人类往往认为，人生的目的就是找寻最适当的生活方式，让后说服（或强迫）所有人遵循。然而，这项观点恰好违背了你的宏观自我，也违背了你当初决定投身到这个时空现实的真正意图。来到地球上以前，你从未想除去错的，留下对的，迫使宇宙大幅缩减，因为你知道宇宙永恒扩张是必然现象。最重要的是，你深知丰富多元的概念——是促进宇宙永恒扩张不可或缺的条件。我们特别提出这一点，是因为我们了解，只要你能跳脱出认定己是他非的思考框架，就能获得极大的益处。

不论你的观点多么附和普世价值，或多么具有正当性，一旦对他人的想法心生抗拒你的内在振动就会不协调，使你无法从自己偏好的观点受益。这时，你可能会像多数人一样，怪罪别人反对你，让你无法发扬好的观念。这么一来，只会陷入永无宁日的争战。唯有谨记你是自身经验的创造者，没有人需要认同你的假设、意图或行为，来使你做到你想做的事情，这样，你才能真正放开心胸，任由大家走各自的路。

你不需与地球上的他人达成任何共识，但只必须和自身存在相互契合。当你达到自我契合，促进全人类与万物幸福美满的观点自然会源源不断的朝你而来。

无论他人的意图多么不好（从你的观点来看），千万不要让这些行为使你失去内在自己原有的力量，清晰与喜悦。你大可以浪费一生的时间去评断他人是非，再将他们的行为分类成「对」、「错」、「大错特错」、「有点差错」、「错的离谱」、「相较之下不算大错」、「几乎正确」。

「相当正确」、「非常正确」、「十分正确」……等以此类推。

当你说：「我绝对不会做出这种事」，其实对判定是非对错并没有太大帮助。先选择不做这些事，是因为你自己本来就不认同。你或许已经意识到自己与更宏观的、无形的内在自己之间具有连接，所以能够认清哪些行为符合内在的自己。然而，你无法完全了解别人当下的思维与他们的宏观自我的观点分别为何。因此，不论他人有何作为，你都无法准确的判定该作为是否适宜。当你去试图评判他人该做什么，或不该做什么，就偏离了自己的正途。

而这才是你感到难受的真是原因。问题不在于别人剽窃或破坏了你的创意，也不是因为他们试图与你竞争，抢走了你的读者。当你很在意这些剽窃者的行为，并且为此所苦时，最大的症结其实在于你并未与内在的自己契合。

「要是抄袭我创意的人愿意改正行为，我就会好受一些」——这样的想法即是最大的陷阱。不论你拥有多少支持群众，你都无法控制他人的行为，而且试图控制他人的想法，也与你自身存在的目的及永恒本质相违。

只要体认到你能透过顺流思维纾解负面情绪，就能找到真正通往自由的途径——不再为控制他人的意图所困，全心投入唯一的任务，那就是控制自己的振动频率。这项体认最具有价值的地方是，不管别人是否懂得或实践这个道理，你都有所选择，能随心所欲的创造自己的现实。这才是你一直以来所欲「掌控」的力量，也是人类从古至今渴望窥知的生命秘密。

接下来，我们将带你浏览以下的陈述。每项陈述都比前一项更正面，帮助你循序渐进的回到与内在的自己契合的状态：

- 我花了很多年创作和发表我的毕生心血。
- 有人阅读之后，喜欢我的创作，却稍微更动文字，然后当成自己的作品来发表。我觉得这是不对的行为。
- 我绝对不会做出这样的行为。
- 我总是尽全力做到实至名归。
- 我受了恩惠，就会表达应有的感激。
- 跟这些人好好讲道理没有用。
- 他们的价值观跟我截然不同。
- 有著作权法可以制止剽窃行为。
- 我可以轻易的证明他们的文章大部分都是抄袭我的创作。
- 熟悉我作品的几十万读者一定会支持我。
- 我可以选择是否要上诉。
- 我知道抗拒对我没有好处，即使我认为他们犯了错。
- 经验告诉我，我拥有源源不断的庞大资源。
- 我并不希望世界只听到我的声音。
- 越多人发表能够启发人心的文章越好。
- 藉由其他人的创作，我也实现了推广自我主张的梦想——这是我们共享的过程。
- 每个人都必须从既有的立足点开始。如果有我的创作作为基础，对他人必定很有帮助。
- 他人能够有所提升，是我最乐见的事。
- 我很高兴看到那么多人都想对社会进步有所贡献。

- 不论是谁达成梦想，我都充满喜悦的给予祝福。
- 我绝对不会因为别人功成名就而失去自我价值，反而能够有所成长。
- 我喜爱这个无限拓展的宇宙。
- 得知自己同样具有无限拓展的特质，我满心欢喜。
- 我很高兴得知所有人都具备这样的特质。

母亲罹患了阿兹海默症

我的母亲被诊断出患有阿兹海默症。我非常担心她，不知道她以后的日子怎么过，也不晓得我们该如何照顾她。医生说她现在还只是初期，但退化的速度很快，要我们做好心理准备。我实在不知道该怎么做心理准备。母亲一直都是个聪明干练的女人，也非常健谈。看着她渐渐失去心智能力，我想我一定无法承受。

谨记以下这个观念，对你会很有帮助：你在观察别人的经验时，你对他人经验的观点跟他们对自己经验的观点，总是不一样的。也就是说，当你的母亲逐渐丧失心智功能时，她自己或许完全不以为苦，而你却因为于心不忍而难受不已。

看到母亲的心智渐渐退化，你可能会想尽办法帮助她改善认知能力。有些家属会设法透过各种游戏或刺激的方式，就像鼓励幼小的孩子学习某种技能一样，来鼓励病患努力集中注意力。虽然病患的子女都是出自一片好意，但他们对父母的病情却有一项很严重的误解：阿兹海默症使父母所创造出来阻力最小的路径，好让自己能够逐渐离开这个物质界。所以，试图阻止他们这么做的行为对他们并无帮助。

你当然希望自己的母亲能够过意志清醒的愉快人生，但你无法为她创造生命经验。面对亲人罹难重病的痛苦时，大部分的人通常难以调适，也无法欢喜的接受现实。主要原因是，大家都把自己的情绪寄托在亲人的病情上，病情有所改善，他们的心情才会好转。然而，人们多半无力改变现状，所以永远无法维持自我平衡。

多数人期盼的是：「情况改善，我的心情就会改善。」可是，你真正需要做的是在任何情况下都尽量保持平衡，并且与内在的自己相连。所谓「无条件的爱」，即是「无论遇到什么处境，我都与我的本源——也就是爱——相契合。」

你的母亲透过罹患阿兹海默症找到了一个方法，让自己能从无法与内在自己契合的思维中解脱。在她经历死亡的当下，她将会与内在的自己合而为一。然而，只要懂得察觉自身情绪所隐含的意义，并且有意识的努力寻找更为正面的思维，不需要透过阿兹海默症或死亡经验，你就能达到与内在自己合而为一的境界。

现在，请从你目前的处境开始思考，在不奢求母亲病情改善的情况下，努力往自我契合的目标迈进：

- 我实在不忍心看到母亲逐渐失去生活能力。
- 她一直都那么聪明干练，我真的没有想到她会得这种病。
- 虽然我可以感受到她的沮丧，但情况并没有更糟。
- 事实上，过去令她愤怒的事，现在似乎不那么重要了。
- 她现在不像以前那么经常动怒，而是转为沮丧。
- 这几天，我还发现她显得相当平静，似乎已然接受现实。
- 感觉她好像放弃了长久以来的挣扎。
- 她对某些事依然保有鲜明的记忆。
- 生病的虽然是她，但爱她的家人显然都比她难受。

- 我从不奢望母亲会长生不老。
- 我也不相信母亲活得比我久。
- 我们很难做好心理准备接受父母的死亡，而母亲的病多少能够帮助我们做到这一点。
- 最重要的是，这个病也帮助我母亲做好面对死亡的准备。
- 从乐观的角度来看待母亲的病，我反而对此心存感激。
- 我渐渐体认到，生命中的任何经历都有其价值。
- 有时候，看似失序而负面的事件，其实对我们有所助益。
- 我期盼自己谨记，我们永远受到祝福，一切也自有安排。

我的员工处不好

我是一家小型企业的老板，员工大约有二十人。公司持续获利，也不断稳定增长。可是，有时候我实在不确定扩大规模到底是不是好事。公司规模越大，需要的员工越多，而员工越多，麻烦也越多。我宁愿公司小一点，比较容易管理。员工之间老是互相排挤，要不就是为了芝麻小事勾心斗角，我真的受够了。有时候，我觉得自己一点都不像老板，倒像个管教小孩的家长或幼稚园老师。我希望他们能够好好相处、认真工作，不要一天到晚惹事生非。

一想到自己的事业、员工、客户和产品，你就会觉得有很多层面必须审慎考量、用心管理和努力掌控。随着产品线与客户群一天天扩大，你也需要更多的员工来满足市场需求。在面对经营企业的繁琐细节时，你很容易忘却自我创造过程中最重要的关键：**一切创造的基础在于频率振动。你是透过思维创造事业，而非行动。**

很多人并不认同这句陈述，因为大家多半相信，眼前所见的成果都靠劳力与行动取得。我们了解，你身在一个行动导向的世界，而且行动确实能够带来成果。然而，当你体认到，创造成果的主要力量是频率振动而非行动，并且开始关注自己的振动、思维与情绪，你就会懂得如何在最节省时间、精力的情况下，达到最好的成效简单来说，掌握这项关键，便能事半功倍。

当你专注在问题时，你并没有与更大的自己相连，而导致情况很快就会陷入胶着。当你把重点放在解决方案上，你便能与更大的自己相连，这时你不仅很快就能找到解决之道，还能享受生命的稳定拓展。

若当下的你没有要求进一步的解决方法，你将不会有机会拓展未来。你会投射出愿望，必定是眼前遭遇尚未解决的问题。换句话说，你极力想避免的问题，其实是生命拓展不可或缺的动力。只要领会这个道理，你和员工都能和悦的共享创造过程。

不论结构或产品是什么，你的事业就是你思维振动的延伸，因此大部分的创造过程早在实体形成之前就已开始。透过不断的深思、考量、推想与抉择，你的事业逐渐成型。在思维过程中，你很少会产生任何阻碍发展的想法。

由于你眼前所见的一切实相皆先有思维，后有实体，所以早在设立公司、聘请员工和开始生产之前，你就已经在脑中清楚的掌握自己企业的样貌。在此振动状态中，你所创造的企业不受任何阻碍，所以可以快速拓展。在公司的事业起飞之前，绝大多数企业都朝着正面方向努力。然而，等到公司的办公室、员工与产品一切就绪之后，大部分企业主就开始把焦点转移至眼前浮现的问题，正向发展的动能因此停滞。很少有企业主能够维持以寻求解决办法为迈向的心态。

只要认清你所谓的问题，其实只是一种希望能从有求必应的宇宙那里获得解答的渴求，以及所有的问题和解决过程都是拓展的必经之道，你就能欢喜的顺应自然，带领企业朝着美好的前景发展。

当你不把员工之间的纷争看成没有必要的勾心斗角，而是如实的视为创造的契机，你才

开始懂得珍惜员工与创意的多元价值。

企业成功的关键与创造个人幸福的原则相同：你必须找寻让自己快乐的想法，而不是要求员工取悦你。不管员工做出什么样的行为，你都必须设法保持心情愉悦。

坚持保有好心情，并且持续扭转思维，让自己凡事乐观以对，你就能与促进企业永远发展的愿望合而为一。这样一来，宇宙自然会帮助你实现一切所求当你懂得尊重员工多元的意志、能力与个性，并且专注在你最为欣赏的优点上，宇宙就会带来更多你所乐见的结果。相反的，倘若你把注意力放在必须改革的缺点上，宇宙就会给你更多你不乐见的结果。

没有什么比负面思考更快带来最糟的结果，也没有什么比正面思考更快带来最好的结果。

有些企业主会亟力拜托经营的繁琐细节，好让自己专注于公司的整体发展与宏观愿景。这么做当然也有它的价值。然而，你之所以陷入困境，并不是因为必须耗费心力在这些「繁琐」的细节上，而是当你成天为此所苦，你的负面思维就会导致自我无法契合。每次遇到「问题」的时候，如果你能都抱持一切自有答案的心态，答案很快就会出现，而你也能够享受拓展的成果。换句话说，拖累你的并不是人事问题的繁琐细节，而是自我能量不协调。

如果你能让自己的能量协调一致，并且与你对企业不断演进的愿望持续保持连接，就会有更多有才能的员工接管组织内部的各项细节，使你能够全心的投入自己最想经营的领域。

你所创立的企业和你自己都具有永续拓展的特质。现在，请你从自己的现状开始思考，努力寻找能够纾解心情的顺流思维。你现在只是感到些微沮丧，而不是无助或忧郁，应该比较容易和希望能成功经营一个幸福企业的渴望频率一致，更重要的是你要与内在的自己频率一致。

- 我不想再去调解员工之间的纷争。
- 这些人虽然已经离开高中时代一段时间，但他们彼此看不顺眼的心态还跟当年一样。
- 我还有很多更重要的事要思考。
- 员工对我来说很重要。
- 员工的快乐对我来说也很重要。
- 我一直都想为员工打造良好的工作环境。
- 他们大半辈子都奉献给公司。
- 员工会想要有个舒适的工作环境，是很合理的。
- 面对不愉快的情况时会立刻反弹，也是很正常的。
- 人生就是不断拓展，而他们现在正是如此。
- 了解自己不要什么，他们就会更清楚自己想要什么。
- 员工自己或许并不像我这么烦恼。
- 他们该做的工作都有做好。
- 员工的快乐并不是我的责任。
- 我的不快乐都是自己的负面思维引起的。
- 我不该要求员工改变行为，来让自己好过一点。
- 这些员工都有许多长处。

- 当我把焦点都放在他们的优点上，恼人的问题就消失了。
- 我希望他们也能学习藉由扭转思维使烦恼消失。
- 我很乐于提供一个促进发展与共荣的工作环境。
- 我喜爱我的员工。

我先生认为吸引力法则是无稽之谈， 完全不愿接触

我最近正在阅读吸引力法则，觉得非常受用。因此，我开始尝试把意图专注在自己的思维和语言上，并且采取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。我越了解吸引力法则的运作，先生的负面言论越令我不快。

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？

别人的思维对你的创造过程没有任何影响——除非你心里挂念着别人的想法。当你在意先生的想法，他的想法就变成你的想法，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」的共创人生。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。

你觉得自己受到他人的阻挠时，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的想着新家，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。一切顺心如意的時候，你当然感觉很好。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，所以身边的人多半不会配合你的脚步。」

你不需要他人认同也能创造一切诉求。认清这一点，你才会真正的感到自由。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，一旦自己却发空间，就会投射出想要更多空间的愿望。我们希望了解，事实上，你先生同样在他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很多梦想，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。

当你们夫妻两一同在你们的频率暂存区创造了一间美好新家,而你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吻合),这个梦想一定会实现。它会在最佳的时机来到你的生命里,而你先生也会乐于接纳。

没有人能剥夺你的任何所求,只要领会这个道理,同时不再心生抗拒,你就能如愿以偿。有你作为典范,先生就会渐渐明了,宇宙法则并非无稽之谈,而是极具威力、永续的存在,不仅容易理解和执行,甚至饶有趣味。

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。请放松的让他去想、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,很可能让自己的意念专注在你不想要的情况上,并将它纳入振荡中,进而阻碍自身的创造。渐渐的,你就开始怨恨先生妨碍你实现梦想。

你生命中的他人——朋友、陌生人甚至敌人——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,请从现状着手,开始寻找更为正面、顺流的思维:

- 如果我先生能够采纳更正面的态度,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。
- 意见相同是好,但这并非我实现所求的必要前提。
- 我会有心想事成的经验。
- 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。
- 我有能力随心所欲的创造一切。
- 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。
- 得到宇宙的回应是非常令人满足的。
- 假以时日,只要他愿意,我们可以共创未来。
- 现在,我将静静的、欢喜的创造自己所求的一切。
- 我很期待他能够欢喜的发觉这些思维练习的益处。
- 我很爱我的先生。

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的拿「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，多半都是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，必定会满心喜悦的迎接永恒的生命之旅，而不会产生一丝不安。

我们可以不厌其烦的告诉你，你是个永恒的存在体，但你依然只会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／逆流的思维练习，并且自主的寻找能够带来正面感受的思维，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。当你喜悦的专注于现在的时空现实，同时允许自己与广阔自我完全相通，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、也无暇去眷恋过去，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受，而这也是你唯一能掌控的部分。碰到年纪问题，最大的好处是你完全无能为力，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妙无比。

现在，请从自身的处境开始思考，然后循序渐进的找寻能够带来正面感受的思维：

- 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别人。
- 想到他们也会变老，我的心情好多了。
- 他们当然会老，除非还没变老之前就先被卡车撞死。
- 这么想，我也觉得好过多了（开玩笑啦）。
- 我其实不想诅咒他们。
- 我希望他们能够体谅我们的心情。
- 我不喜欢看到别人受到伤害。
- 但人们总是会各种理由受到伤害。

- 人们有时候甚至会没来由的受到伤害。
- 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纾解情绪。
- 我可以自我安慰。
- 我想保护他人，让他们不受到伤害。
- 不过，我发现他人的感受使他们自己的责任。
- 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，我应该学习一笑置之，不要这么敏感。

我女儿说谎成性

我女儿经常在我面前睁眼说瞎话，真的让我又好气又好笑。她什么事都说谎，连微不足道的小事也不例外。我一直都相信诚实为上，也从来不在孩子们面前做坏榜样。为什么她要这么做？真的很令人生气。

每个来到世上的人，都知道自己是个充满力量的创造者，但是从诞生那一刻起，你就必须面对一个具有重重规范的环境。幼小的时候，你对自己的本来面目感觉比较强烈。随着身边的人开始将他们的喜好、观念与要求加在你身上之后，你慢慢感到自己的能量逐渐分散。你通常会迎合众人的期盼，循序渐进的融入这个社会，但有些自我意识比较强的存在体（你女儿即是其一）就开始反叛。

刚开始的反叛通常没有针对特定对象，而且孩子本身甚至不自知。受到他人影响而导致自我能量分散时，他们通常只会感觉到强烈的负面情绪。这时，他们就像所有不快乐的人一样，会习惯将自己的不愉快归咎于当下互动的对象。父母往往是最常试着影响孩子的人，所以孩子会把自我失调所造成的负面情绪怪罪在父母头上，也是无可厚非。有时候，说谎只是负面情绪的症状之一，主要的原因在于，孩子察觉到自己陷入了无法取悦所有人的困境。

大家多半认为孩子很容易受大人影响，也会顺从大人的要求，只要乖乖听话就是好孩子。所以，拥有独立意识又拒绝顺从的孩子经常会被贴上任性，叛逆的标签。当生命经历促使他们将超越现状的愿望投射到频率暂存区（并且不断受到召唤），而身边的人又试图阻止他们迎向愿望时，问题就产生了。亲子关系会开始紧绷，多半都是因为父母不愿意放松，让孩子去过他们的生活。父母当然都是出于一片好意，希望能将自己所学的精华传授给孩子，但每个来到世上的个体皆有其独特的使命与蓝图。

定制各种规费，并且小心的监督孩子是否确实遵守，实际上是在伤害孩子的本性。你并没有允许孩子自行选择想要的人生，而且通常你也会投射出不信任的心态。只要孩子察觉到一丝不被信任的感觉，不论你用什么方式管教都没有用，因为这违反了他们对内在于自己的了解。这么一来，孩子只会更排斥与你接触，也越想远离你的管教。

当你将严格的规定强加于孩子或任何人身上，无意中即是创造了一个助长说谎的绝佳环境。孩子一旦发现，遵守规则得赏、违反规则受罚，他们就会把获得奖赏当成唯一目标，并且不择手段的达到目标。这时，他们便学会以说谎的方式来取悦你。

与内在自己失去连接所造成的空虚，唯有与其重新契合才能填补。一旦你发现与本源连接是何等美妙的经验，就能鼓励孩子加以仿效。在孩子面前展现头脑清晰、自在与整体存在的圆满，即是最好的身教，能够促使他们学习与自身的情绪引导系统相连。帮助孩子领悟这个道理，比要求他们遵守规则来的更有价值。

你的现状十分有趣。你的女儿由于某种因素，未与本源相连，因而产生负面情绪。你在女儿身上观察到你不想要的行为，导致你无法与本源相连，因此也产生负面情绪。于是，你和女儿开始互相责怪对方，形成恶性循环。

面对女儿的时候，只要努力寻找顺流思维（即便现实状况令你不容易做到这点），卸下心中的抗拒，与内在的自己合而为一，你就会渐渐懂得从开阔的视野来看待她。我们可以保证，达到这个境界，女儿也会受你启发，进而与自我契合。

与内在自己契合时，你只会看到女儿最好的那一面。同样的，女儿与内在的自己契合时，自然没有理由要对你说谎。

父母能够给予孩子最好的礼物，就是以身作则、引导他们达到自我契合。当你持之以恒的寻找顺流思维，进而与内在的自己相连，就会成为孩子的好榜样，帮助他们与宏观的自我契合。如此一来，这份确保生命欣欣向荣的宝贵礼物才能世代传承下去。

现在，请从你目前与女儿的关系开始思考，然后努力寻求能够纾解情绪的思维：

- 女儿老爱在我面前说谎，其实诚实才是上策。
- 我实在搞不懂她为什么要说谎。
- 说谎的人往往会自打嘴巴。
- 我不希望女儿养成坏习惯。
- 我发现每个人都有自己的价值观。
- 虽然不知道女儿为什么要说谎，但我可以理解她一定有自己的想法。
- 我希望她能信任我，把真相告诉我。
- 如果我是在自我契合的状态下与女儿互动，或许她会更加信任我。
- 过去发生的事已无法弥补，但现在我可以努力给女儿多一点自由。
- 我知道，有时候女儿说谎是想多获得一些肯定。
- 我也知道，只要她说谎，就代表她并没有与内在的自己契合。
- 我应该努力鼓励女儿与内在的自己频率一致，而不是因为她不在这样的状态中而处罚她。
- 我知道，女儿说谎就是无法自我契合的表现，而这才是我要安抚的部分。
- 我担心的并不是说谎的行为本身，而是说谎背后的理由。
- 我并不想阻止她说谎，而是希望能帮助她与本源相连。
- 我的乖女儿过去经常处于和本源相连的状态。
- 她小的时候一直是我的灵感泉源。
- 现在我有能力可以回报她。

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，我想当乐于其中。不过，我也常常觉得，好像大家都不愿做的事情才会丢给我。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。我一直以为升值的人会是我，而且我比他够格，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：一是你想我的什么；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。大部人会说：「你说的没错，但我是因为不受重用才开始在意这事。」然而，你得到的结果，永远会与你当下的思维和感受相呼应。你越觉得自己不被赏识，越不会受人赏识。多数人可能会反驳说：「如果有人肯定我，我当然会觉得肯定。」我们希望你能了解，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，努力寻找可以纾解情绪的正面思想。

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。可是我们希望你能了解，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、一致而且公正。你对现状不满时，只要厘清自己真正的愿望，然后专注于其上，知道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能量。然而，当你抱持怨怼的态度时，你就是处于逆流的方向，但你所求的美好境界却是位于顺流的方向，所以，你越「想要得到」，感觉就会越差。

我们希望你能体认到，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：当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。

你应该高兴自己厘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，并且持之以恒的寻找能够纾解情绪的顺流思维，未来必定会有数不清的大好机会等着你。

能你全心专注于自己的愿望，同时在自我契合的状态之下保持心情愉悦，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。训练自己时常保持有成功的心态，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，他们无论如何都看不到你。

眼光短浅的上司确实有可能忽略了你的才能，而选择提拔他人，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，请你从你的现状着手，试着去寻找更为正面、顺流的想法。

- 不论我积累了多少年资，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，但这些都是令你无力的逆流思维，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。
- 我也不想辞职，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特质。
- 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与视野都拓展了。
- 人生有此发展，我并不感到不快。
- 事实上，我很满意现状。
- 我也期待未来的发展。

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远，还有一份全职工作，没有办法亲自照料他们。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理想。我现在非常痛苦。

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：光是担忧没有用，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，像是看到挚爱的亲人健康状况恶化，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的为他们扩大。

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连，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，并且持之以恒的将思维扭转为顺流，问题自然会迎刃而解，答案也终究会浮现。

凭你一击之力，解决不了老人健康照顾的问题，而这也并不是你的工作。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维是否朝向顺流。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，如果没有见到成果，你可能就很难就继续维持顺流思维。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，只是一味的担忧，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，即便现状没有改善，你的振动也会跟着转变。如此一来，你会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，而是要设法纾解情绪。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现什么状况。
- 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。

这些陈述忠实的反映出你的现状。现在，请开始寻找能够带来安慰的想法：

- 我不需要今天就做出决定。
- 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，想法依然源源不断的涌现。这时，我们希望你暂时压抑住想要立刻采取行动的冲动，因为你的情绪越正面，采取行动越合宜，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办法。
- 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。
- 我很期待能够轻松的想到许多好想法，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维练习，你就踏上正途了。这不仅是你唯一要做的工作，也是你唯一能做的工作，而这就已足够。只要转化情绪，你内心的抗拒之力也随之消失。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。

塞车浪费我的生命

我住在一个人口有好几百万的大城市，交通是许多人的梦魇。我每天从家里到公司，来回要各花上一小时的通勤时间，而这还是交通顺畅的时候。偶尔碰上多路施工或车祸意外，就会塞在车阵里好几个小时。

我应该要搬到离公司近一点的地方去住，可是还有很多其他因素要考虑。要找到一间家人和自己都满意的房子，还要离公司够近，并不是容易的事。维持现状的话，我又觉得塞车真的很浪费生命。

不论你想要什么，让你无法顺利获得，或甚至永远无法实现所求的最大障碍，就是执着于现状与梦想实现之间的距离。

很多人会说：「我想达到某个境界，可是我的现状就是如此。」现状最容易观察到，所以大家发出的振动频率多半都以现实为依据。你可能会想：没错，我现在的处境是如此，我希望能提升到另一个境界，但我没有能力直接转到另一个境界。我们希望你体认到，不论你是想恢复健康、瘦身、致富还是想脱离交通阻塞，实现一切梦想背后的动力永远不变。当你想要什么，你相信拥有它就会让你快乐；但如果你现在因为缺乏什么而感到不快，你就会与真正的梦想渐行渐远……。不论面临什么处境，你都必须保持好心情，否则情况永远无法改善。也就是说，你必须先与现状和平相处，才能往想要的境界迈进。

人们通常会担心，与现状和平相处等于向它低头或接受它，这样一来，令人痛苦的问题只会继续存在。然而，实际情况并非如此。懂得与现状妥协，你的感觉就能够好转，并且使思维转为顺流，一步步靠近自己的梦想。一旦开始痛苦挣扎、发牢骚或是抱怨连连，你就会转为逆流，一步步远离梦想。

你越报怨塞车问题，越不可能解决现状。有人可能会说，交通状况就是这样，所以我无法控制塞车时的感觉。我们要强调的是，任何会影响你的事物，你都能够掌控。然而，当你内心感到匮乏，便无法造成正向的改变。**处于负面情绪下所采取的任何行动都不会有正面的成效。**

即使现状没有改变，只要你能脱离负面情绪，转而以正面的心态接受现实，不消多久，外在的情况一定会有所改善。要是你继续在意当下的困境，没有努力从正面的角度看待它，不仅情况不会改善，吸引力法则还会带来更多同样负面的情况，呼应你的负面振动。你必须学会从不同的视角来观察眼前的处境，事情才会出现转机很多人都会说：「多给我一点钱，我就会觉得更加富足。」我们的观点是：「你必须先感到富足，钱财才会滚滚而来。」

自主创造的关键是选择自己想要的感觉，然后设法让自己在当下产生这样的感觉。只要做到这一点，周遭的一切都将顺应你所发出的全新振动——强大的吸引力法则将会全力配合，并且予以准确的回应。

从现状提升到理想境界的途径永远存在。然而，当你处于负面情绪之中，便无法察觉到它。随时保持正面的情绪，你会更懂得掌握时机，新的想法也会涌现，导致交通阻塞的施工

自然会移除，你渴望取得的企划案会成为囊中之物，老板甚至还会要你在家工作……。宇宙充满了丰富、无限的资源，让你取之不尽、用之不竭。

现在，请你从现状开始，然后努力寻找更为正面的想法：

- 我为什么会选择住在这个地点，结果得把时间浪费在车阵里吸废气呢？
- 我实在很受不了一直坐在车里枯等，真想干脆去下车往树丛里跑算了。

上述两项陈述是塞车时可能会产生的想法。我们举得例子或许夸张了些，但用意是想强调一件事：你碰到塞车时所产生的情绪，往往不完全跟交通阻塞有关，换句话说，对人生充满希望、拥有美好关系、财富充裕和满意自己身材的人，跟正在面临某些人生困境的人相比，前者遇到塞车时的反应可能完全不像后者这么激烈。

不过，不论你当下的感觉多么糟糕，也不论背后的原因为何，你要做的始终如一：**从现状着手，试着让自己放松。**

若是你真的只因为碰到塞车而感到沮丧，应该很容易就能转化心境。只要每天持之以恒的练习，往后再度受困于车阵之中，你就会懂得去接收对自己有益的动力。你会慢慢抓到适当的时机出门，也能够凭着直觉判断何时应该离开高速公路，改走较为省时的平面道路。处于自我契合的状态时，你还能与其他驾驶的能量交会，而你会发现那是无比美妙、神奇的经验。顺应自己的振动潮流，宇宙的整体力量便于你同在。

- 我想我可以利用塞车的时间好好思考重要的事。
- 既然思维比行动重要，我可以利用塞车时间来思考。
- 观察旁边车里的人在做什么也很有趣。
- 这有点像参加派对一样。你没有机会跟每个人交谈，却可以观察周遭人的对话。
- 猜想别人正在讨论什么话题，或者过着什么样的生活，是很有趣的。
- 我很享受塞车的时候可以看到如此多元的人群、车种与多样的人生故事。
- 我喜欢发挥想象力创造自己的故事。
- 我很高兴自己的人生故事同样也会从车里发散出去。
- 让思维与最为正面的自我频率相符，然后注意其他正在观察我的驾驶，真的很有意思。
- 到最后，我最享受的人生乐趣，可能会是慢慢的往高速公路的出口移动，亲自见证自己的振动发挥力量。

有一天，你的烦恼搞不好会变成：「有时候，我不禁怀念起塞车的时候，因为那是我最好的思考时光。」

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维，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适合的事物。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，我很担心这些想法会成真。

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，当你恐惧不安的时候，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。只要藉由扭转思维，持续的纾解恐惧感，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、手足和同侪产生正面影响，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。即使真的遭遇坏事，你也能够重新开始、重新集中思绪，创造不一样的未来。

许多人会以自己或身边亲友发生的负面经历作为佐证，然后说自己会感到恐惧是很自然的，也是很合理的。然而，人会一而再、再而三遭逢逆境，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我：「那第一次的负面经验又是怎么来的？」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物。

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。

每个人都在自己的生长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其周遭环境的振动。不过，你其实不需要为已经发生的事感到难过，因为此时此刻的你拥有全部的力量，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，莫过于懂的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，请你从当下的处境开始思考，努力寻找能够改善感觉的思维：

- 我不知道如何控制自己的情绪。
- 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。
- 我生命中会有许多正向的经验。
- 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。
- 我现在比几星期前的自己更努力正面思考。
- 我正在努力引导自己的思维。
- 这几天，我不仅心情好多了，事情也越来越顺利。
- 这就证明，我真正想要做的是转化心境，而非改变现状。
- 我知道，保持正面、乐观的心情，是改善现状的必要条件。
- 我不仅了解创造的过程，也正有效的加以实践。

我先生病得很重

医生说，我的先生病得很重，目前已经没有其他可行的疗法，他们也不建议继续治疗。先生与病魔缠斗了好几年，这段时间，只要医生继续提供治疗建议，我们就相信会有康复的一天。现在我和先生都觉得很无助，也很害怕。

我不知道应该怎么办，也不知道应该怎么跟先生说。我应该要继续怀抱一丝希望，还是跟他一起做好接受死亡的心理准备。

当你目睹自己关爱的人饱受病痛的身心煎熬，确实不容易维持自我平衡。即便你于先生相处多年，彼此的生活密不可分，你依然无法得知他的日常思维与其内在于自己的振动关系为何。你只能掌握自己的振动能量。

当深爱的家人生病时，很多人往往会不顾一切，相求取他们所渴望的结果，因此反而形成一种阻力。不过，即使是在如此痛苦的处境之中，你依然有能力找回并维持自己的平衡。当你能做到这一点，不管任何情况，你都会成为他人的助力。

你无法替先生思考，也无法替他创造现实，但你可以为自己思考，也能创造自己的现实。当你确实达到自我契合的境界，就能发挥强大的影响力。

这时，有人可能会说：「我将尽其所能的与自我契合，然后帮助先生恢复健康。」我们的说法却是：「我将尽其所能的与自我契合，进而影响丈夫，帮助他与他的自我契合，并且让他做自己真正想做的事。」这两项陈述的意义截然不同。

疾病是振动失调导致的结果，人生病的时候，表示生命之流的流势十分强劲，而他却正好因为某些缘故而处于逆流的方向。面对逆境时，多数人都会忽略自己内在的振动变化，所以产生的念头也多半会导致内在形成抵抗的负面能量。甚至是正在适应周遭环境的婴儿，也会受到这些逆流振动的影响。

科学家与医生不断在寻找更进步的疗法，所以他们会一直提供新的药物、治疗方式与饮食建议。然而，医生及科学家会发觉自己一年比一年更力不从心，新发现的疾病永远比能够治愈的疾病还要多，除非他们能够领会以下这个道理：必须先了解造成疾病的振动因素，而不是盲目寻求有效的疗法，因为再多的行动，也弥补不了频率不一致的振动能量。

因此，你现在有充分的理由对先生的健康状况怀抱希望。既然医学已经放弃了他，他有更多心力可以专注在唯一有用的疗法上：与自身存在合而为一。人往往要等到无计可施的时候，才会开始努力协调自我的能量。如果身体真的因此康复了，医生就会说是奇迹再现。其实这并非奇迹，而是思维、振动频率与能量相互契合所带来的结果。

一旦发现自己不想要什么，就会更清楚自己真正想要什么。因此，你先生在生病的这段期间，势必发出了十分强大的愿望，并且投射到频率暂存区——这表示其生命之流目前的水势非常湍急。换句话说，人病得越重，越会在频率暂存区中投入更多对健康的渴望。然而，当生命之流流动得更加快速，处于理想健康境界的内在的自己就会发出更为强烈的召唤，而

当你没有顺应生命之流的方向，往健康的理想迈进时，就会病的更加严重。

你现在了解这一切如何运作了吗？你可以这么说：「我病得越重，便会汇集越多康复的能量……」事实上，**濒临死亡的重病比不痛不痒的小病更容易康复，因为面临死亡之际，你的频率暂存区会累积更强大的力量。**这时，你唯一要做的，就是努力保持愉悦、正面的情绪。

只有你先生自己才能掌控自己的振动频率，你无法替他完成这项工作。你的首要任务，就是在痛苦的处境之中努力维持自身振动的平衡。只要达到这一点，你就能发挥更强大的影响力。在眼前的情况下，你很容易产生负面的想法，此时，你必须努力转化思维，使情绪好转——这并不是为了你先生，而是为了你自己。当你达到与愿望契合的境界，就能对先生产生正向影响。

你若能撇开想要帮助先生的愿望，先努力与自我契合，就能真正对他有所助益。相反的，若你在努力协调自我能量的时候是以帮助先生为目标，就很可能把意念放在他的病痛上，导致自我无法契合，无法发挥强大的影响力。

你周遭的人大概都会认为你先生的身体状况，是左右你内心感受的重要因素。然而，我们想强调的是，不论先生的身体状况是好是坏，不论他是生是死，你都必须努力保持正面、乐观的情绪。你唯有先从一己之私的角度顾及自身平衡，才能帮助先生恢复健康。

先从你目前的现状开始，然后试着去寻找正面的想法：

- 我想帮助先生康复。
- 医生说没有希望了。
- 我感到不知所措。我还不想放弃，但又觉得明知不可能，还怀抱着希望，似乎是很傻的一件事。
- 我已经从害怕死亡，转变成接受他即将死去的事实。
- 向现实低头，让我感到很愧疚。
- 我觉得自己应该是最后一个放弃他的人。

体会一下上述这些想法背后的无力感。现在，请你把注意力放在自己能够掌控的事物上，努力让心情好转。不要设法拯救先生的性命；不要努力思考生死的问题；也不要想改造医生或是药物。只要做你唯一做得到的事：自主的选择思维，藉以改善自身感受。

- 有时候我会觉得自己快要崩溃，有时候又会觉得好受一些。
- 我知道，即使是在这样的非常时期，我的情绪就是会起伏不定。
- 能够脱离让人失去力量的情绪，满不错的。
- 当我明白我的工作不是要去改善先生的健康状况时，我确实感到一些安慰。
- 我慢慢领悟到，了解死亡是怎么回事，对我必定有极大的帮助。
- 既然地球上的每个人都会经历死亡，它就不应该被认为是不好的事。
- 我不希望先生死去，但当我发现自己现在的任务并不是去设法改变这个事实，着实令我松了口气。
- 我很期待有一天能够透彻了解物质界与无形界的密切关系。

- 忆起每个人都是永恒的存在体，感觉真的很好。
- 体认到死亡并不等于分离，令我倍感轻松。
- 很高兴知道能够超越死亡经验。
- 很高兴忆起我们的关系是永恒的。
- 我希望先生能够获得解脱，不论是脱离病痛，继续留在世上，或是脱离肉体，回归无形界；两者都好。
- 把意念放在希望先生获得解脱上，令我感到安慰。

在这么短暂的顺流思维练习中，我们不会要求你立即看破生死（这也是人类苦恼已久的课题），但你的振动能量已经大幅改变了。很多人都不了解这一点的重要性。言语不能传道，生命经验却能相传。当你透过改变思维方向，获得真正的解脱，你就会发散出完全不同的振动频率，进而影响你先生的振动。由于处于非常时期的他正投射出前所未有的强烈渴望，所以只要你们夫妻俩都能稍稍卸下抗拒，顺应生命之流，必能促成极大的进展。

从你的观点来看，最理想的状况莫过于：

你的感觉好多了。
你也让先生心情好转。
他的能量大幅改善。
他恢复健康。

最糟的状况也不过是：

你的感觉好多了。
你的感觉好多了。
你的感觉好多了。
先生回归到纯粹、正面能量的形态。
他的感觉好多了！

直到你与内在自己完全契合，才会真正体认到，自己对于整体存在的圆满可以产生多么惊人的影响力。

情人离我而去

和我同居两年的男友前几天搬出去了。我们难免有意见不和的时候，偶尔也会吵架，但情况都不严重。我以为我们的关系还过得去，没想到他竟然完全不想跟我继续下去。他发誓我们之久没有第三者，可是，你怎么可能爱一个人，却又莫名其妙的突然搬走？

渴望拥有亲密关系的人，多半会认为有比没有好，即使关系不是那么理想也无所谓。可是我们并不认同这个观点。既然有能力拥有美好的关系，就没有屈就的必要。

请记得，你的感受必然是内在振动能量混合之后的结果，所以每个人对于同一件事物的感受都不相同。两个人共享一段经验的时候，很可能其中一方很愉快，另一方则不然，这是因为双方各自的振动能量组合不尽相同。

把心思放在了解对方想要什么，然后努力满足他的要求，不如专注于自己真正想要的目标上，反而更有成效，也会带来更大的满足感。

生命经验会促使你不断在频率暂存区中注入新的愿望。因此，每当你遭遇困境，就会投射出超越现状的渴望。比方说，情人离你而去之后，找寻伴侣的渴望就会比以往更加强烈、明确。

人生有许多经验都会促使你产生各种愿望。现在，你已经再频率暂存区中打造了一段完美关系，而且这个梦想会持续不断的召唤着你，等待你去实现。产生越多顺流的思维，你就越接近梦想。相反的，感到心碎难过的时候，即是处于逆流的方向，只会妨碍自己获得心中所求的理想关系。

某一段关系所产生的问题，都会成为创造另一段美好关系的基石。我们提出这项观念时，很多人都会感到不可置信。然而，执着于眼前的问题，永远无法发现通往美好关系的途径。

有人可能会主张说，情人突然决定离开，一定是因为你们的关系早就出现裂痕，而你并未察觉。要是你当初多了解男友的心意，提早发现问题，或许事情就有挽回的余地。不过，你忽略了这一点，我们却替你感到高兴，因为这表示你并没有自找麻烦。从这里，我们也可以看出你对这段关系其实是抱持相当乐观的看法。

【问题】：「如果我对这段关系抱持着乐观的想法，为什么情人还会离我而去？」

这就是我们要强调的重点：凡事乐观以对，一切就会朝着你所愿的方向进行。起起落落的生命经验，促使你再频率暂存区中不断打造更美好的人生，而你也会时时受到召唤。因此，每当你心情愉快的时候，你与美好未来之间的距离就会更加接近。**简单来说：离开你生命的任何人，不管什么原因，都不符合你在频率暂存区中打造的美好梦想。**

还有一个现象，你可能会觉得很有意思：假设你很仔细的观察男友的一举一动，并且尽可能取悦他，结果你却发现他变得很不快乐，而且无法从你们的关系中获得满足。这时，你开始担心起来，所以又更努力去取悦他。我们最想强调的一点是，你一心一意想取悦他，却

令自己感到很不快乐，导致你不再与自己的愿望相互契合。因此，现在的你即处于逆流，而非顺流的方向。你的振动频率与男友的不愉快相呼应，而非与你自己的愿望相符。在此情况下，他或许会在你的身边留得久一点。你暂时安抚了男友，所以他愿意继续留在你身边——很多人都认为这代表你成功了。然而，从宏观的角度来看，你选择取悦他，而非取悦自己。这样的情况持续下去，到最会反而会你自己想离开这段关系。

忽略男友的不悦，并且持续以乐观的态度看待这段关系，你才会忠于自己对关系的理解——男友不符合你理想中的对象，所以他自然会离去。亲爱的朋友，我们向你保证，这对你而言绝非坏事。**当身边的人变得很奇怪，甚至离你而去时，倘若你依然能够乐观以对，你就会得到自己真正想要的关系。**以你现在的处境，要做到这一点确实有些困难。不过，如果你能尽量不为男友离去而伤心，就像你努力不让自己受到不满的情绪影响，你渴望已久的理想关系很快就会实现。这时，你要做的工作始终如一：寻找正面的想法。千万不要把别人的困境当成自己的问题。不要为了取悦他人、安抚他人失调的情绪，而刻意违背内在的自己。与你不相投的，就任它去吧。

你现在感受到的痛苦包含许多层面，也涉及许多你所重视的事物。你想被爱，想获得安全感，想被人重视，现在却得不到爱，没有安全感，而且觉得被遗弃。我们可以理解，你刚刚经历情人离去的痛苦，很难产生正面的想法，但你必须把它当成努力的主要目标。

吸引力法则会把与你振动相符的人、事、物带给你面前，因此，只要你能掌控自己的振动——使其符合你在频率暂存区中打造梦想，你心中的完美伴侣一定会出现。相反的，当你的振动频率和自己的理想情人不相符，就会吸引与你当下感受相符的人。也就是说，如果你一直觉得被遗弃，吸引的就是会遗弃你的人。

要让思维与心中的完美关系频率相符，其实比你想象得容易，不需耗费太多时间和心力。届时，你再回想这段关系，就会对离开你的男友满怀感激，因为在他的大力帮助之下，你创造了完美的伴侣。你或许会想写一封信给他：

谢谢你伤了我的心，帮助我看清我真正想要的是什么。感谢你带给我如此痛苦的经验，让我投射出强烈的渴望。因此，当我转而顺应自己的愿望，很快就能走入幸福的关系中。我希望我们之间的互动也为你带来同样的好处。

很多人都会拼命努力让事情顺心如意，但我们希望你了解，只要你努力与更大的自己合而为一，而不是努力迎合他人的要求，宇宙很快就会让你如原以偿。努力与自我契合，宇宙就会把同样自我契合的完美伴侣带给你面前。这就是宇宙的法则。

请从你目前的处境开始思考，然后循序渐进，找寻感觉更好的想法：

- 我现在既震惊又沮丧，只觉得不知所措。
- 我不敢相信居然会发生这种事——我以为他就是我的真命天子。
- 为什么他要这样欺骗我的感情？
- 为什么他要假装会永远跟我在一起？

现在，请试着让自己脱离无力感，至少要找到仿佛大梦初醒般的感觉：

- 这种事不会再有下次。
- 我不应该被人这样对待。
- 我很高兴他离开了，显然真正的他跟我想象的完全不同。

虽然这些都是负面思维，但却能稍稍纾解你的情绪。继续努力：

- 显然我们并不适应彼此。
- 我们没有必要再浪费时间。
- 这件事正好让我看清一切。
- 在这么短的时间之内，我学到很多。
- 回想起来，我似乎早已预见会有这么一天。
- 以前我只是再逃避，但现在我知道，我们迟早要分手的。
- 发生这件事，我并不感到难过。
- 这真的不是坏事。
- 发觉自己真正想要的并不在眼前，不是件坏事。
- 这段关系帮助我找到更明确的自我定位与目标。
- 我对美好关系再度充满期望。
- 接下来，我会放慢脚步，细细思考。
- 我不需要急着想通这件事。
- 我其实很高兴可以拥有自由的空间。
- 奇怪的是，我很期待接下来的发展。
- 我知道，有了这段关系做为基准，未来只会更美好。
- 有一天，我甚至会感谢他帮助我看清自己真正的所求。
- 不过，那一天并不是今天。
- 唔，也许是吧，确实有那么一点感激他。

你不得不承认，心情真的好多了。这就是你唯一要做的工作，只要持续保持正面的情绪，一定能心想事成！

我心爱的宠物病了

我的狗很年幼，但它一天到晚生病，所以看兽医的开销非常大。我很爱我的狗，不希望看到它痛苦或死亡，但我也不能三天两头就得带它去看兽医。它到底怎么了？

动物与内在的自己契合的程度往往高于人类，你的狗也不例外。不过，比起经常跟人类相处的宠物，野生动物的契合程度更胜一筹。原因是，被豢养的动物光是长期观察与它一同创造经验的主人，就会受到主人的影响，因而产生自我能量失调的现象。动物和人类一样都有追求自由的本性，因此，比起自由自在的野生动物，被圈养的动物内在的抗拒感较为强烈。人类很难理解的是，地球上的动物永远把自由看得比安全感更重要。

即使如此，许多动物依然能够愉快的与人类共处。看似受到监禁的生活，也不会促使它们产生抗拒，进而造成振动能量失调。然而，如果动物是处在一个充满强烈负面情绪的环境里，绝对不会好受。充满纯粹、正面能量的野生动物，只要看到人类靠近就会立刻逃走。这并不是因为它们害怕人类，而是因为人类让它们感觉不好。

你所饲养的动物会渐渐适应人类发出的频率，而且与你互动的时候，它们多半都能保持自我能量的契合。动物跟人类一样，自身存在的振动平衡取决于当下专注的事物。当动物把注意力放在你身上，而你并未与自己的能量本源相通，它们也会连带受到影响。不过，动物的恢复能力很好，很容易可以重新与自我契合。原因是，它们不像人类一样会怀恨在心，或一再回顾过去的种种。不愉快的情况一过，它们就会彻底抛开。

然而，如果动物每天都处于压力或愤怒情绪之下，觉得自己碍手碍脚，或被主人嫌弃，它们的能量可能会失调，并且在身体上显现出微兆。

许多学习自主创造的人都想知道如何创造出自己的现实，努力了解自身的情绪引导系统，并且希望能够学会保持顺流思维，但很多人都是在察觉到自己的负面情绪对宠物有所影响之后，才下定决心要身体力行。有趣的是，如果负面情绪只会影响到自己，人通常会选择忍受痛苦，可是一旦发现这也会连带影响心爱的宠物，人们就会愿意试着改变。

你关心动物的圆满幸福当让很好，但我们希望你也要重视自己的圆满幸福。

逆流（产生负面情绪）的时候，你若是不抛弃船桨，吸引力法则就会回应你当下的振动，导致情况恶化，你的情绪也会跟着恶化。

倘若你依然不设法放下心中的抗拒，吸引力法则会持续回应你的振动，导致负面情况加剧，你的痛苦也跟着加倍。

如果持续维持现状，不消多久，你的身体就会发出失调的警讯。

有时候，心爱宠物身上的症状也可以做为你的引导系统。它似乎知道你愿意忍受自己的负面情绪，却不愿意影响到它。因此，宠物会去完成你们诞生以前已设定好的任务，那就是提醒你注意自己的振动表现。

宠物也想帮助你打破「生死」。它知道生命没有死亡，只有永恒。动物总是开心的从一个躯壳换到另一个躯壳，从不畏惧死亡，并且享受着徜徉在生命之河中的快乐。你的狗时世上最好的心灵导师之一。

现在，请努力对心爱的宠物产生正面的想法：

- 我很想知道我的狗为什么一直生病。
- 我不知道这样到底有什么好处。
- 我不喜欢看到它痛苦，而且还得花上大笔的医药费。
- 我很想任由它自行寻找生路，但又不忍心看它受苦，甚至死亡。
- 我实在负担不起这么庞大的医疗费用。
- 带它去看兽医，我很难过。
- 不带它去，我更难过。
- 既然不管做什么都不好受，也许我应该先试着让心情好转。
- 它或许想给我一些启示。
- 我会试着跳脱出来，了解这件事背后的意义。
- 我可以立刻察觉的是，我得狗虽然身体不舒服，但它似乎一点都不担忧。
- 它没有像以前那么活泼，但心情是愉快的。
- 我跟它说话的时候，它总是会努力摇摇尾巴。
- 有时候，我会觉得它像是在安慰我，要我别那么担心。
- 我会尽量不去担心它，希望能反过来安慰它。
- 我要乐观以对。
- 我会尽力一乐观的口气对他说话。
- 我不会再抱怨看兽医的花费。
- 我不在它身边的时候，会想象它的情况已经好转了。
- 只要看到它有一点好转的迹象，我会说出来，专注在这个念头上。
- 我要努力寻找正面、乐观的想法，其余皆不予理会。
- 我可以感觉到，它正在帮助我自主引导思维。
- 我知道，它是一个伟大的导师，对我付出无条件的爱，因为它并不是藉由改善自己的身体状况来让我好过。
- 我觉得它要带给我的讯息是：「你自己选择让心情好转，而不是因为我给你好转的理由。」
- 这个讯息让我再度充满能量。
- 它真是只伟大的狗！

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满的人多；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，自我能量失衡，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，你就是挡住了自己的财路。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你产生更多抵抗，并且持续远离源源不绝的财富。你的感觉越差，事情就会越糟。原因是，感觉越差的时候，内在就会产生越多抵抗，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，与内在自己所召唤的方向恰好相反。

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，而内在自己也会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。

当你渴望拥有某种东西，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，只要心情稍有纾解，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，也依然保持愉悦的心情。学会

控制自己的情绪，就能发挥力量契合的惊人力量。这时，吸引力法则将会把实实在在的财富带到你的面前。相反的，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，就勉强挣到多少钱财。

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。
- 我们总是得省东省西，才能勉强过得去，我实在很受不了。

这是你真实的感受，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，扭转思维愈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。倘若你能够以改变自己的感觉为目标，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。

不断跟别人比较，只会陷入心里不平衡的状态，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维：

- 我们目前状况并不差。
- 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。
- 我们做了很多明智的决定。
- 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。
- 我们的未来充满活力与机会。
- 看看之后会有什么进展，一定很有意思。

观察你进行这个思维练习的人，绝对想不到你能从中获得多大的力量，因为这时你口袋还没有多出半毛钱。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，你再也不会怀疑思维的力量，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。

爱犬死了，我非常难过

爱犬死了，我好难过。我知道它总有一天会死去，也知道我的寿命一定比它长，可是看到它走，还是好伤心。我现在很不想回家，因为每次走进家门，一想到它再也无法到门口迎接我，就会难过不已。每天遇到的人、事、物经常让我想起它，而每思念一次，就痛苦一次。我觉得自己不应该难过这么久，但好像怎么也走不出伤痛。朋友建议我再找一只狗来养，可是我办不到。不论怎么做，我未来还不是一样要痛苦吗？

失去心爱的宠物，似乎比起任何事还令人伤心。虽然有些人认为人生有许多事都比宠物重要，所以为宠物伤心难过不仅没有道理，也没有必要。有人可能会批判说：「他失去心爱的狗，反而会比丧父还难过。」

你越渴望拥有某物，无法拥有它的时候就越痛苦。然而，你现在感到痛苦，不完全是因为失去了心爱的狗，背后还有更重要的因素。

狗对你而言代表纯粹、正向的力量。你的狗终其一生都是这股纯粹、正向力量的延伸，就如同你刚到这个世界上时也是如此。你对狗付出关爱，在与它相处、互动的过程中，常常受到它的启发，让自己与本源相连。你当然很想念自己的狗，但你真正想念的，其实是与自身能量本源的连接。

- 狗像你爱它那样爱你，但它不会要求你改变行为。
- 狗不会要求你为它的快乐负责。
- 狗跟你相处的时间很开心，但没有你在身边也不以为苦，因为它并非仰赖你的行为获得快乐。
- 狗了解自身存在的永恒，所以从不预期或恐惧死亡。

要是换成了你的父亲，上述这些说法可能就不适用了。

所以，如果我们设身处地的想象你的处境，我们会专注在过去有狗陪伴时感受到的快乐情绪上；回想它期待与你一同散步的渴望眼神；回想它追逐鸟儿或松鼠时精力充沛的模样；回想它躺在地上、头枕着脚时显露的安逸神情。当你抛开伤痛，忆起过去与狗共处的快乐时光，就能回到有它相伴的契合状态。这时，只要你愿意，宇宙力量会把另一只狗带到你的生命里，替代它的角色。只要你愿意这么做，或许会找到一只不会咬坏鞋子的小狗陪伴你。

凭着你对振动的认知以及爱犬对于自我契合的认识，你就能达到与自我本源相连的状态，进而放下思念爱犬的痛苦，而这就已足够——你可能暂时还不想与另一只宠物共享创造过程。无论如何，我们都不鼓励你为了填补空虚的心灵而再养一只狗。你真正缺乏的是与内在自己的契合。达到自我契合之后，你自然会采取该有的行动。

现在，请你从悲痛的情绪出发，努力寻找正面、顺流的想法：

- 有时候我会暂时忘记爱犬已经不在的事实，等想到的时候，又会开始难过。
- 好多事都会让我想起它。我真的很想念它。

- 它离开以后，我觉得我再也不像从前的自己了。
- 听说时间会抚平一切伤痛，但我的情况完全没有改善。
- 第一次回家不见它来迎接，是最令我难过的时刻。

这些陈述忠实的反映了你的感受，以及你对狗的思念之情。寻找正面思维的目的就是要帮助你体认到，虽然你无法让爱犬死而复生，但只要你努力，依然能够让自己好受一些。如果你一直沉溺在同样的负面思维，诉说着同样的伤痛，情况永远无法改善。你必须寻找能够让心情好转的想法，所以请朝着这个目标努力：

- 我会专注在其他事情上，所以并不是时时刻刻都处于伤痛之中。
- 有时候，不为爱犬难过的平静心情可以维持好一阵子。
- 爱狗还活着的时候，我也不会整天都挂念着它。
- 我经常不在家，也不在爱犬身边。

在先前的处境下，或许不难产生这些念头，但这些想法都为你带来比之前更好的感觉。继续努力：

- 我很高兴过去和爱狗共度这么多美好时光。
- 未来，我或许会找到另一只心爱的狗。

找到能够带来些许安慰的想法（或一连串想法）时，你可以稍作停留，默想几遍之后，再继续努力寻找同样的思维。寻找顺流思维的练习，并不是比赛谁能最快找到最为正面的想法，而是一个渐渐纾解负面情绪的过程。花一点时间寻找可以带来正面感受的陈述，然后观察自己的心情逐步好转，就能带来极大的进展。

- 我想我还没准备好要接受另一只狗。
- 养一只新的小狗会彻底改变人生。
- 我还记得爱犬小时候的模样。
- 它刚来的前几周，我几乎天天都威胁要把它送回去。
- 它看着我的眼神总像在说「你是在开玩笑吧。」
- 我会笑着跟它保证我只是开玩笑。
- 它刚来我家的时候真的很调皮，也很好玩。

现在的你可能还没有再养一只狗的打算，但比起几分钟前，你的心情好了许多。我们的重点不在于告诉你究竟该不该再养一只狗，而是想引导你回到心情愉悦的自然状态。

- 与另一只狗相处应该很有趣。
- 也许我会找到一只与死去的爱犬个性相似的狗。
- 我得回忆一下它小时候的个性。
- 它对什么事都感兴趣，而且每天都快乐的不得了。
- 这么想或许可以给我一些安慰。
- 我就想着它快乐的样子就好了。

儿子是同性恋

儿子去年离家去上大学。暑假的时候，他回来跟他爸和我说他是同性恋。他在学校遇见了心爱的情人，两人已经同居了一段时间。

儿子宣告自己是同性恋的事，至今已有几个星期。我知道自己没有机会抱孙子之后难过不已，但还是勉强接受事实。我先生简直是气疯了。他甚至认为，要是儿子不去上大学，没有遇到另一个男人，今天这一切都不会发生。看到先生这么生气（我知道先生很爱儿子），我不禁为儿子担心，不晓得别人怎么看他。

父母往往很难接受儿女抱持与他们截然不同的人生观。大部分的父母都认为自己汲汲营营了大半辈子，对人生总有些许正确的认识与体会，也会努力把这些观念灌输到孩子身上。

倘若我们只能给世上的父母一个建议，帮助他们维持良好的亲子关系，并且让亲子双方脱离相互挑战彼此极限的痛苦，我们的建议会是：孩子并不是你的翻版，他来到世上的目的也不是要成为另一个你。每个孩子都带着独特的愿望与使命诞生到现在的时空现实。

你的儿子并非到了大学才成为同性恋，这并不是他在物质界的某个当下所做的决定。出生以前，位于无形界的他，早已将这个意图投射到频率缓存区内。

认定自己为同性恋的人，经常会询问我们：「为什么我会选择同性恋？为什么我会选择如此与众不同的观念？为什么我会做出如此令人痛苦的抉择？」

我们的回答是：身处无形界时，你并未明确的表达希望自己诞生成为「同性恋者」。不过，你确实抱持着一个强烈的意图来到世上，那就是不轻易向社会妥协。换句话说，你知道自己即将面临一群自以为无所不知的人。这群人总是蓄势待发，随时准备向你灌输他们所谓的正确价值观。

你从宏观的无形界来到人世，目的就是要与众不同。你的独特性将不为世人理解。你非但不顺应世俗，也不受他人改变。也就是说，你的使命即是要帮助他人体认多元性的价值，并且明白要求别人改变是一件不可能的任务。倘若你任自己配合他人的观感来改变自己，你等于是在帮倒忙。因为这样一来，他们永远不会领悟到，唯有掌握思维的力量，才能获得真正的自由。

许多人常把无私的爱挂在嘴边，却鲜有身体力行。只要一遇到不顺心的处境，当下立即的反应就是想改变现状。然而，设法掌控他人来获得快乐，就是迫使自己踏上一条痛苦的不归路。

当你必须透过控制他人来获得快乐，能够施展的空间只会越狭窄，也必须付出超乎所能的时间与精力，才能进行这项不可能的任务。

无条件的爱的真正意义是：不论在什么情况下，都与爱及内在的自己相连。

我们希望了解,你的儿子怀着最为动人的使命来到世上,那就是要给予你无条件的爱。在你一生当中,没有什么比接受这项献礼更令你快乐,也没有什么比拒绝它更令你痛苦。

我们想要告诉这位母亲,她还有两件事要思考:一、你的儿子令你先生不悦。二、你先生令你先生不悦。我们提及这些观念,并不是要你去改变丈夫对儿子的态度,或是帮助你影响儿子的作为。你唯一的力量来源,就是寻找与内在的自己契合的想法,然后不断练习,直到这些想法成为你的主要思维模式为止。

我们可以百分之百保证,不论他人如何诋毁你儿子,你的内在自己与本源都会永远爱着他。只要你也继续爱着自己的丈夫,不论发生什么事,也不论他人对你儿子的性向有多么不认同,你都能脱离抗拒的情绪,与内在的自己及本源合而为一。

现在,请从你目前的处境着手,努力让思维与内在自己对这项人生课题所抱持的观点相契合:

- 我儿子选择了一条非常坎坷的人生道路。
- 我衷心希望他不是同性恋。
- 我先生非常固执,我怕他永远无法释怀。
- 我觉得我们家的幸福快乐全毁了,而我却无能为力。
- 我先生根本不想试着去了解儿子。
- 儿子改变不了性向,但我先生应该要试着去体谅他。
- 我先生不只在这点上很固执,但是这件事比其他事加起来都还严重。
- 我非常不想看到这一切发生。

你的情绪已经从无能为力转变为愤怒与责备,这表示你正朝着内在自己的顺流方向前进——不过,你还有好一段路要走。请继续寻找能够纾解情绪的想法:

- 这对我们来说是截然不同的经验,过一段时间,我想我们就能接受了。
- 这件事不会永远都让我们这么难受。
- 我主要是因为看到丈夫对儿子的反应而难过,并不是因为接受不了儿子是同性恋的事实。
- 过一段时日,情况就会好转。
- 情况一定会改善,因为我们都想爱着彼此。
- 遭遇困境,有时候会让家人更加团结。
- 不管发生什么事,都斩断不了我们对彼此的爱与亲情。
- 我要放下这一切,不要在自我想象的迷宫里团团转。
- 我可以慢慢想通这一切。
- 我丈夫是个理性的人。
- 事实上,我丈夫是个乐天的人。
- 我们都是很乐天的人,只是现在暂时迷途。我们一定会走向通往圆满幸福的康庄大道。
- 事情总会解决的。

现在的你更接近内在本源对这件事的感受。以下,我们将为你描述本源的观点:你们都是能量本源的延伸。你们来到物质界,并不是想筛选世间的想法,只留下好的观念。当你准

备前来的时候，你并没有说：「进入这个物质界之后，我会想出正确的生活之道，然后传授给其他人，告诉他们如何打造完美人生。」当时，你明白世上的每个人都有不同的观点、倾向与立场。有此多元性，才会源源不绝的产生进步的观念。

你很期待去尽情探索无穷无尽的想法，也想体验各种情景、情况、事件、关系等一切经历——你内心深知，多元性即是促使创意源源不绝的基础。你也知道，内心一旦燃起渴望的火光，本源与无形的你将全心投注在新的拓展愿望上。愿望的火光会在不远的未来闪烁，一路指引着你、呼唤着你，等你去体验实现你所渴求的喜悦。

你知道，生命永远没有完结的一天，也永远不会出错。因为，生命没有终点，只有永恒的契合。最重要的是，你知道自己内在的本源，你所来自的源头，一直在召唤着你，凝视着你，而且无条件的爱着你，直到永远！