www.qitubk.com 奇兔電子書下載

真人实证版“秘密”

向宇宙下订单

[德] 贝波儿·摩尔◎著
林燕君◎译

Bestellungen beim Universum

倾听内心，保持放松，想要的一切自然来！

中央广播电视大学出版社
中国城市出版社

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

向宇宙下订单

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

向宇宙下订单

[德] 贝波儿·摩尔◎著
林燕君◎译

Bestellungen beim Universum

中央广播电视大学出版社
中国城市出版社

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

图书在版编目（CIP）数据

向宇宙下订单 /（德）摩尔（Mohr,B.）著 ；林燕君译. -- 北京 ：中央广播电视大学出版社，2010.1
ISBN 978-7-304-04249-3
Ⅰ. ①向… Ⅱ. ①摩… ②林… Ⅲ. ①成功心理学－通俗读物
Ⅳ. ①B848.4-49
中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第241447号

版权所有，翻版必究。

向宇宙下订单
（德）摩尔（Mohr,B.） 著

出版·发行：中央广播电视大学出版社
电话：选题策划中心 010—68183482
发行部 010－58840200 总编室 010－68182524
网址：http://www.crtvup.com.cn
地址：北京市海淀区西四环中路45号 **邮编**：100039
经销：新华书店

策划编辑：郑毅 **封面设计**：蒋宏工作室
责任编辑：郑毅 郑良苹 曾纪洲 杨茹 **版式设计**：蒋宏工作室 孔 雀
责任印制：杨冬梅

印刷：北京中科印刷有限公司
版本：2010年4月第1版 2010年4月第1次印刷
开本：32开 **印张**：5.75 **字数**：50千字

书号：ISBN 978-7-304-04249-3
定价：**28.00元**

（如有缺页或倒装，本社负责退换）

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

推荐序

你是不是真心想要

张德芬*

我的老师克里斯多夫孟说："如果你想要的东西没有在你生活中出现，那就表示，你不是真心想要它，你更想要别的。"所以每个人都在问：到底怎么样才能做到"真心想要"呢？

---

* 张德芬：华语世界首席心灵畅销书作家。台大企管系毕业，担任台视记者、主播多年后，在美国UCLLA取得MBA学位。2002年开始，受到启发与指引，辞去高薪的工作，专心研修瑜伽以及新时代的各类心灵课程。现在最关心的是"人类意识的进化与提升"，希望帮助更多的人发现内在真实的自我与幸福。

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

向宇宙下订单

这本《向宇宙下订单》就是作者以她自身的经历，现身说法地把她心想事成的秘诀无私地与大家分享。她以浅显易懂的内容，举证历历的方式，把“真心想要”的状态、方法，以说故事的方式娓娓道来。这真是所有国外吸引力法则的业书中，最平易近人的一本！

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

推荐序

相信许愿的力量

吴淡如*

是的，你要相信许愿的力量。

就好像保罗·柯艾略在他著名的畅销寓言故事小说《牧羊少年奇幻之旅》中所说的一样："当你真心地许下愿望，全宇宙都会

* 吴淡如，台湾宜兰县人，1964年3月12日生。国立台湾大学法律系、中文研究所毕业，曾任《台大研究生》书刊主编，《自由时报》副刊、《时报周刊》编辑，空中大学讲师。曾是台湾家喻户晓的电视台、电台的节目主持人。连续5年获金石堂最佳畅销书女作家第1名，被誉为"台湾畅销书天后"。深受广大读者的喜爱，成了台湾青少年、上班族最知心的倾诉对象。

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

联合起来帮助你来完成。”

生而为人，最怕失去的是希望。

绝望的人，只因失去了许愿的能力。

不管在什么样的困境之中，只要一个人还有希望，他就有活下去的意志和能力。

这一本书，原来只是作者贝波儿的个人札记，没有想到，竟然成为德国历久不衰的畅销书。

这本书读起来很轻松，也很好玩。就跟作者在序里说的一样，她做什么事，都希望简单、好玩，每一份力都有用处。大概是只要识字的人，不管男女老少，应该都可以清清楚楚地了解她的理念，并且实践她的方式，向宇宙下订单。

这个练习很轻松，而且会让你对自己的未来充满希望。

我们所许愿的事情，都是正向的愿望，如果你常常这么练习，自然而然就会驱走负面思考，让我们的心胸宽广，想法也就能海阔天空了。

不过，你也不能够只下订单，然后守株待兔地等着愿望实现。下完订单之后，行动力还是很重要的。

作者也教你做些跟平常不一样的事情，送个礼物犒赏自己，

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

恢复内在的平静。

相信来自自己心灵的力量，会使你更有自信。

作者像邻家姐姐一样亲切地跟读者说话，也分享了她的故事。书中最有趣的故事之一，应该是她为了“找到一个男人”所许下的愿望吧。

她先许下愿望，想找到一个吃素、不抽烟喝酒、会打太极拳的男人。不久，愿望真的实现了。不过，相处仍是难题，那并不是她的真命天子。接着，她不断地加愿望，一直加到25个条件……奇迹是：那个男人也真的出现了。

不过，作者还是没有跟那个男人在一起。她语重心长地说，面对25个条件都具备的男人比面对零条件的男人更有压力……

为什么女人期待中的男人会出现呢？我想，我也可以很理性地解释如下：当一个女人真心渴望爱情，她的眼神自然会变得有吸引力，也会注意自己的穿着打扮，并留意身边出现的机会！

无论如何，作者真的找到了她要的男人，并且生了一对双胞胎。她的幸福很有说服力，应该就是相信许愿的力量得来的吧。

许愿不花钱不费力，只要你虔诚的心。试试看！人生一定会有大转弯！

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

推荐序

美梦成真的秘密

吴若权*

想要实现愿望，其实都有方法，只要你真心去想，诚恳去要。

老天是个供货不虞匮乏的物流中心，所有的愿望都能有求必应。

---

* 吴若权，台湾的畅销书作家、主持人。政大企业管理系毕业。写作领域横跨散文、小说、电脑、企管和歌词，也是资讯界行销企划高手、电视广播节目主持人、公益活动及广告代言人。

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

有位彩券的幸运得主，对媒体透露：他在中奖之前，曾阅读过《秘密》这本书，照着书上所写的去做，他果然心想事成！其实看过《秘密》这本书的读者何其多，为什么老天独独眷顾他？原来，《秘密》里面还有一个没有说得很清楚的秘密，就是：如何正确地许愿，让你的愿望真正能够上达天听？

德国畅销书《向宇宙下订单》的作者贝波儿，以自己在生活中大小事都能"美梦成真"的切身经验为题材，写成这本畅销书，直率地建议读者具体的步骤，达到心想事成的结果。

回顾过去的人生经验，类似的巧合常在我身上出现。包括：不顾苦读许久却丝毫没有起色的成绩，最后考上理想的大学；以完全没有工作经验的新手，通过重重面试而破格进入外商公司担任营销部专员，最后成为多家企业的管理顾问……我很同意书中观点：只要心平气和、常怀感恩，善用许愿的方法，梦想就会实现。

是的，**正向思考、心无杂念、深信不疑，就是心想事成的关键。**

想要遇见理想的对象，想要财富变得更加丰厚，想要恢复健康的身体，想要拥有更多的幸福……要实现这些愿望，原来都有方法，只要你真心去想、诚恳去要。仿佛老天是个供货不虞匮乏的物流中心，你的所有愿望，上天都能有求必应，闪闪发光的梦想就在眼前实现。

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

译序

全世界都在帮我实现愿望

林燕君

《向宇宙下订单》是告诉读者以正面思考来许愿，会提高愿望实现的几率，也教大家许多小技巧，运用这些技巧帮助自己实现愿望。

出版社给我《向宇宙下订单》这本书时，读着读着，我突然想起自己从采访编辑转业成翻译的过程。我不想用“神奇”来形容，我宁愿认为是注意力集中在某物上头，所以才会觉得生活中碰巧遇见某物的机会突然变多，但有些巧合仍让我感到不可思议。

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

我决定转业当翻译时，着手在网络、书籍、杂志、电视了解这行业的现状，复习翻译知识技巧，补充德国常识与时事等。有一天，我突然发现好像全世界都在帮我实现愿望。

一开始对自己其实没有那么大的信心，但是参考许多前辈经验后，越来越觉得自己很适合这一行，踌躇的心情逐渐消退。之后刚好台北国际书展开幕，我打算去德国馆看看新的德文书籍，若能买就买回家做翻译练习。当天出门之前刚好瞥见电视上的星座运势，说我这天会有好事发生，于是怀着愉快的心情出门。到书展现场后，发现展览的书不卖，想到之后可能要花大笔运费买书，伤心了一会儿，星座运势果然是听听就算了。可我没想到，在同一现场，我竟然遇见大学时代的翻译课老师。

我本来不想和老师相认的，但又觉得这或许是上天安排，没遇到别的老师，偏偏是翻译老师。最后，我鼓起勇气上前跟老师请教关于翻译的各种事情，老师大大鼓励我，并提点我应该加强的专业能力。这应该才是星座运势说的好事吧！

后来，我取得德文书，开始练习翻译，为此我特地到书店买新的细字笔，方便查字典写字义。坐在书桌前我一边练习，脑里一边浮现自己真的变成专职翻译的模样，想到自己正往目标迈进，觉得很开心。

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

译序

全世界都在帮我实现愿望

在《向宇宙下订单》里便提过这个小技巧，如果你想实现愿望，要避免浮现不要、不是之类否定的字眼，顺着脑里浮现的图像去想象。读到这里我吓一跳，当时我的确想着自己真的成为翻译的模样，而不是搞砸工作的模样。

到了向出版社毛遂自荐的阶段，也许先前准备工作做得不错，所以过程还算顺利。但我仍觉得不满足，却也不知接下来该怎么做，因此着急起来。之后有一天逛书店，边逛边想未来生涯，心里有个声音冒出来："你担心工作量不足，那是你接触的出版社也还不够多啊！"这下我心里的结突然解开了，是啊，我还有很多地方不够努力，回头我又积极向更多出版社自荐。当我读到《向宇宙下订单》里"如何倾听内心的声音"时，发现里头提到的内容，有许多我已经经历过，实在忍不住要啧啧称奇。

除了以上这些"巧合"，在书店里刚好看到不少介绍德国最新讯息的新书、新杂志，打开电视随便都能看到与德国相关的历史、旅游、时事讯息，甚至我爱看的日本旅行恋爱实境节目，居然也刚好旅行到德国！

经过这次转业的经验，加上读了《向宇宙下订单》，我更确信倾听自己、正面思考，足以让人心想事成。如作者所说，只要你对任何事情有疑惑，建议随时都来翻翻这本书，相信多少能为你指引方向。

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

前言

贝波儿·摩尔

亲爱的读者朋友：

在这本书里，我想用朋友的语气跟大家说话。因为，我觉得我们就像同一条道路上心灵相通的伙伴，而且用这样的语气我会感到比较自在，写起东西也能更顺畅。希望大家都同意我这样的做法。

“学以致用，勤能补拙。”意思是说，我也没办法做到十全十美，对我而言，生活就是一种天天进行的练习。不过我练习的时候完全没有压力，如果有压力的话，我早就放弃了。有时候我会很懒散，而且会被超棒的“向宇宙下订单服务”给宠坏了。

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

对我来说，做一件事必须：

·简单

·好玩

·付出的每一份精力都能善尽其用

极力推荐大家跟着一起做！

祝阅读愉快！

你诚挚的　贝波儿

P.S.顺便提一下，你不一定要全部读完才能开始“下订单”，无论你读多读少，想开始时就可以开始。书里有许多诀窍与协助，找出感兴趣的部分就好。反复读某几个段落，或是随时翻开来查阅你需要的部分，都比乖乖地一章接着一章啃下去有用。当然，这样读也无妨，你高兴就好。只有你自己才知道怎么做才最开心。好好倾听你内心的声音吧！

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

目录

推荐序　你是不是真心想要/ 张德芬　001
推荐序　相信许愿的力量 / 吴淡如　003
推荐序　美梦成真的秘密 / 吴若权　007
译序　全世界都在帮我实现愿望 / 林燕君　009
前言 / 贝波儿·摩尔　013
1· 我发现“向宇宙下订单服务”　001
2· 下单练习　009
3· 自我测试:我是不是能让宇宙订单服务运作良好　021
4· 为什么这个方法有用　027

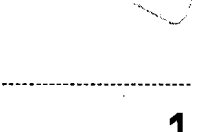
www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

5 · 宇宙下订单服务如何运作？为什么应该倾听内心 035
6 · 我该如何学习倾听内心的声音 041
7 · 保持放松状态，想要的一切自然来 055
8 · 内在的平静就是万灵药 063
9 · 理论都是苍白的，亲身体验才重要 075
10 · 下单技巧的细节要点 085
11 · “天堂”究竟是什么样子？真的有天堂吗 097
12 · 奇妙的感应 103
13 · 每日生活小叮咛 109
书籍介绍 127
附录：和催眠师罗晓捷、刘晨一起放松 135

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載



1

我发现“向宇宙下订单服务”

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

首先，你必须要相信，然后要进入完全的信任，接下来证据就会显现，会透过你的信仰而显现。这就是宇宙的精神法则。

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

1

我发现“向宇宙下订单服务”

这一切要从几年前我和朋友吵架开始说起。我有个朋友读了一本要人积极正面思考的书之后，建议我向宇宙下订单，就能与心目中完美的男人相遇。我那时候没想那么多，只觉得听到这种话让人很生气，我想我必须在她彻底陷入这种愚蠢的想法之前，救她一把。

最后我们不吵了，为了证明她在瞎扯，我试着下了一份订单，列出那个完美男人应具备的九项条件：吃素、不抽烟、不喝酒、会太极拳……为了让事情碰巧成真的几率微乎其微，我还故意把实现

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

的时间明确设定在三个月后的某一周。就这样，我们的激辩暂时告一段落。

到了之前设定好的那一周，符合九项条件的男人真的出现了。“太夸张了吧！”我想。没多久我就知道，这次的尝试十分有价值，而且还会让人上瘾。

只要眼前该做的事我都会全力以赴，而且我也不是躺在吊床上，什么都只想靠“下订单”解决的那种消极的人。不过，只要出现我很想要、看起来却完全不可能得到的东西，我就会“下订单”！像是想要办公室、钱（我如愿得到一笔钱，可惜那时我不相信能拿到更多数目，我的怀疑阻断了宇宙能量的流动）、工作、房子等。

我以前曾在新闻通讯社工作，主要是排一页资料页，可以任由我自己做主，决定怎么编排。我很喜欢这份工作，因为我原本就想学习如何编排杂志。而夜校的计算机排版课不但很贵，又得花好几年的时间，我认为不值得。

这时候为了好玩，我又多下了一个订单，反正又不会吃亏。我许了个愿，希望在乡间舒适的小公司里工作，老板年纪要和我差不多，而且还要是个讨人喜欢的、好脾气的人。

没多久，我的同事离职，她费了好几个月的时间，换了好几个工作，终于在乡下的一个小小通讯社找到安身之处。她的老板人

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

1

我发现“向宇宙下订单服务”

很好,26 岁,而且全部的编排工作都是她一个人做。我一时之间目瞪口呆,我下的订单竟完全在她身上实现,太不可思议了!

这个时候我还有另一个订单也正在进行。我有个前男友(他不是我订来的)欠我很多钱,我想把这笔钱给“订回来”,不管哪来的都好。钱不一定要从他那边来,反正他本来就一无所有。后来我换了新工作,去一家杂志社上班。那本杂志在四个月后停刊。依照合约,我可以获得一笔可观的遣散费,正是我先前下订单要讨回的债务数字。太棒了!有了这笔钱,我第一次可以出国玩,还可以学意大利文。

不过我没去成,因为上一个订单刚好送来了:我的老同事打电话来,要我当“救火队”。她请老板(26 岁的那位)给她一个月的时间,刚好够她教我学会编排版面。

那是一个乡下地方,我们在花园里有张木桌,还有长板凳,两个人做六份完全不同领域的杂志,我在那儿待了两年,真是超棒的!

我最想要的愿望终究还是男人。继那位九项条件的男人之后,我又修正成 15 项条件,而连符合 15 项条件的男人也跟我交往失败后,为了预防各种可能的状况,最后订单上变成 25 项条件!而且永远都注明达成的时间,丝毫不让老天拖延……

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

不过呢，事情却有些蹊跷。你一定无法相信，下订单的时候有多少变量没考虑到。25 项条件都齐全了，但我对着 25 分男人，却比对着零分男人还有压力。列出多少条件根本不能保证什么！

前阵子我有个好朋友提供了一个厉害的点子，他建议我只要简单地说："许我一个和'当下的我'最适合的男人。"我觉得这主意也未免太粗糙随便了，更不相信老天会帮我挑个聪明点的。不过我朋友为他的点子打包票，而且对三天后的成果十分满意。

我想，问题恐怕是出在我的"不信任"吧！我太小看"宇宙订单服务"了，我觉得如果没有"施点压力"、没有设定"送达日期"，老天爷一定会优哉游哉地慢慢来……其实刚好相反，我越信任宇宙，就越快实现。

顺便说一下，我的第一个订单是在洒满月光的阳台上，很浪漫地许下的。现在我不管走到哪里，就在哪里下订单，想到什么，就订下什么。有一次，我下了个订单：希望在一周内，在住家附近找到一间便宜的办公室。我是在书桌前许愿的。过了三天，我的邻居打电话来，说有间办公室可以卖我。我有点吃惊，但最后没有买，因为当时我们的规划案出了点问题。我想，那次的订单多少有点太仓促了。

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

备注1:小心,你的愿望和所下的订单可能会马上实现!不然哪天要下重要订单的时候,你可能已经搞不清楚下的订单对自己到底有没有好处了。所以我发自内心的建议是:想想自己真正要的是什么。我跟一个很要好的朋友谈起下订单的结果,他每次都大笑不已,他觉得“如果神要制裁一个人,他会满足那个人的愿望”。

这种说法实在是老掉牙了,我完全不同意。而且正好相反,我觉得连那些一实现却发现不对的愿望都很有用。谁知道如果不是那样,我要花多少时间才会明白我其实不需要这些东西?说不定我会花好几年的时间去追逐一大堆不切实际的梦想。这些失误的愿望,让我及早接近我生命中真正想要的那些要素。不过,只要越常用你的“心”,倾听内心的声音,就越可以避免许下不必要的愿望。

备注2:你不需要使用什么特别的呼吸法,或是搞得出神恍惚来设定你的潜意识;也不需要进入催眠状态、倒立念出你的订单。只要好好思考,细心感觉,然后像孩子般天真可爱地说出愿望,愿望自然就会实现了。

但是,你肯定偷偷在担心,一开始要怎么做才对?无论是你的

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

潜意识或宇宙都无法理解下列的表达方式:“我不要这个跟那个”或“希望这个跟那个不要发生”。“不要”、“不是”之类的字眼会被删掉,而你脑中的图像则会开始成真。

举例来说,你安静地坐下,告诉自己三分钟内不要想到北极熊,在这段时间里尽可能不要想到北极熊。结果,你会发现,你不希望想到的东西,仍然会在眼前形成一幅图像,这样一来,多少会妨碍到你真正的愿望。

“首先,你必须要相信,然后要进入完全的信任,接下来证据就会显现,会透过你的信仰而显现。这就是宇宙的精神法则。”

那天你会知道(也就是深信不疑),你所有的期盼与要求都会实现。要是有什么事情明显不对劲,这表示还有更好的东西等着你,不然就是这个愿望有些困难之处,只是你现在还没办法看清。你将会知道,最棒的事始终会成真,而且很快。

刚开始的时候,你不必一下子就完全相信,我和我朋友吵架后也没有马上相信。只要对心想事成的可能性持开放态度就可以了。你会从自己的内在得到帮助,因为宇宙对幸运的人有兴趣;幸运的人重视且认真对待大自然。

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

2

下单练习

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

如果你躲在小房间里，想着“我没有权利这么做”，那么什么事也不会发生。如果你还是害怕所谓的“账单”或“代价”，那么你也就创造了这样的实相。因为“你怎么思考，世界就会是怎么样”！

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

2

下单练习

我们可以用一些“不太重要”的小事来“练习”下订单。练习有助于提升信任。信任提升后，愿望实现的速度也会比较快。

举例来说，我住的地方小到塞不下洗衣机，所以我都是去洗衣店洗衣服。最近我发现那家店的九号干衣机温度最高、烘干速度最快，相比之下，十一号是最逊的，烘干速度最慢。“OK，我希望下次可以使用干衣机九号，麻烦了。”那天我下了这样的订单。

隔周，我在洗衣店将衣服放进洗衣机里，然后望向干衣机那边。“等等，我不是下订单要使用九号吗？不会吧，九号已经被占

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

用了。我那‘心爱的’十一号却没人用。好吧，也许九号被占用的时间只剩一会儿而已。我只能用那个烂干衣机吗？拜托别这样。”就在我对着干衣机生气时，事情出现大逆转。“呼滴嘟滴嘟……”我随口乱哼着。我那台洗衣机停止了。就在洗衣机盖子打开的那一瞬间，九号干衣机也停止运转，然后原本在用的那个太太就把她的衣物取出来，于是我就在那一秒接收了先前下好订单的九号干衣机。

如果这种事情一年只发生一次，是可以当做偶发事件。但如果你越敞开心胸，类似这样心想事成的事就会越常发生，到最后，就会习惯这些事如你所愿的每天接连出现。不管用怎样的方式，我们都应该减少生活中的压力，这样才能拥有更多快乐与闲暇。

还有一个下订单的范例。就如刚刚所说，我住的地方很狭小，只有40平方米。我就在这里睡觉兼工作，真的是特别小。如果住处能稍微大一点，哪怕是袖珍可爱的城堡也不坏。但是房租不能再增加，因为我现在住的地方租金很便宜，我一点都不想再多付租金，否则我还得为这笔租金多做些工作，这可不好玩。

为了让事情更有趣，我和朋友对宇宙下了这样的订单：“请送个城堡给我吧！”下了这个好玩的订单后，过了大约一年，我另外一

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

2

下单练习

个朋友真的搬进了城堡里，并在那边生活与工作。趁一次周末的拜访，我好好逛了逛城堡，并彻底爱上了它。那里就像长袜子皮皮*的彩色屋，不过，是属于大人的彩色屋。城堡里到处都是走廊、楼梯、转角、阴暗角落与坡道，非常大，当然也很舒适。

仔细观察这座城堡，它会是个理想的住家及办公室，和我所想的相去不远。几个星期后，我这位朋友打电话来说，他们想要扩编团队，也许我可以跟他们一起工作，当然也可以住在城堡里。

然后我又到那里去了，而且一到就获得了另外三个很棒的巧合故事，那是替一本以巧合为主题的书所收集的（当时我正在收集发生在各类人身上最棒的巧合故事）。

不过在城堡里工作并不是很顺利。因为工作所需的知识，我还有所欠缺，而且我也不喜欢住得离男朋友太远。另外，虽然这座附有小教堂及63个房间的城堡非常漂亮，但它其实是一座矗立在山边的堡垒，而且没有花园。

如果城堡有花园，而且能离我男朋友近一点，那就更好了。不过，住家与办公室的部分确实符合我所愿！我原本只有想到这几

---

* 《长袜子皮皮》（*Pippi Langstrump*），瑞典儿童文学大师阿斯特丽德·林格伦（Astrid Lindgren）的成名作，也是全球最受欢迎的儿童故事之一。皮皮是个善于表现自我、勇敢的小女孩，红头发、满脸雀斑，经常穿着色彩缤纷的衣服，以及左右不同颜色的长袜子。

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

点。所以有时候如果我想到一些类似的东西，我会先自问，我是否真的希望这样的情况发生？每一次都完全精准地如我所愿，似乎不太可能 ?!

最近，我还有个朋友也找到一座城堡，要改建成附有素食烹饪教室的教学中心，位于慕尼黑南方，更靠近我男朋友的住处。城堡里有一座非常漂亮可爱的花园——从阳台望出去还有美丽的湖光山色。当然啦，他星期日前往度假，也顺便带我一块去了，而且啊，尽管是星期日，城堡的管理员并没有休假。还有，这里的管理员很和善，更棒的是当这里改建完成后，需要几位工作伙伴。大家可以坐在一起聊天……

我目前正在撰写那本关于巧合的书，同时也忙着编一本自己的杂志，要花很多时间。也就是说，我何时可以在那座城堡和别人一起工作，都还没个准。有个熟人问我一个问题：难道我都不怕这个“送货中心”来跟我“收账”吗？我坐在这儿，订了这么如梦似幻的东西，得到了之后却没有使用。这样子实在不怎么妥当。

“你怎么思考，世界就会是怎么样。”我只能这样回答她。如果你躲在小房间里，想着“我没有权利这么做”，那么什么事也不会发生。如果你还是害怕所谓的“账单”或“代价”，那么你也就创造了这样的真相。因为“你怎么思考，世界就会是那个样”！

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

2

下单练习

我反而有预感，自己会因为下了很多超棒的订单而获得额外的回报，就像送货中心的工作人员收到一笔数量很大的订单而再多送一些礼物一样。

这个技巧有着难以衡量的好处，人通过一种神秘的方式不再感到孤单。越常运用“下订单”的技巧，这种不再孤单的感觉就会越强烈。“亲爱的宇宙，我找不到眼镜……这次我把眼镜摆在哪里？麻烦给个暗示。啊，在这里，谢了。”

“我这篇要给杂志的文章还需要一点小小的‘助力’，喂，宇宙下订单服务中心，你有什么主意吗？该怎么做？在哪里呢？我该去哪挖掘我要的东西呢？这里头只有垃圾！不，真不敢相信，我丢掉这张纸条已经好几年了。这恰恰就是我为了这篇文章一直寻求的东西！”

大家或许也会跟自己讲话，跟自己的潜意识讲话。只要能行得通，什么样的方式都无所谓。伊丽莎白·库伯勒·罗斯（Elisabeth Kubler - Ross）博士对濒死体验的多年研究（请见第十一章），以及一些有通灵能力朋友的经验，常让我深思。我想，大家对于各种可能性，不妨保持开放的心态。我是从实用的角度来看待这件事——行得通才是最重要的！

无论如何，回头来谈谈我那些“芝麻大的订单”。有时候，生活

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

向宇宙下订单

上会遇到危机状况(只是有可能),在极度惊恐下,我们多半想不出该怎么帮自己摆脱这种状况,或者也想不出该怎么帮别人。我们有办法吗?越是以平常心来下订单,就越容易替危机状况找到灵感与解决方法,也越能保持镇静。我总是窝在小房间里喃喃自语:"好吧,如果我自己办不到,那就只好下订单了。"这是个有用的方法。

我一定是在下意识里把危机订给自己。一切原本就存在于我内心。但如果有人已经糊涂了,要他有意识地向宇宙下一个良好解决方法的订单,这不是不切实际吗?我的忠告是,要从受难者变成创造者。依我之见,一个"清醒"的人并非什么都知道、什么都做得到,而是会观察自己——这个在任何情况下都能清楚作决定的人:"我想要思考什么?我想要通过我的思想与感觉,为自己创造什么?"明确的意向(也就是下订单)有助于获得宇宙明确的回应。如大家所见,我那些城堡和其他许多不太可能实现的愿望,也都成真了!

接下来的几个篇章,会提供诀窍与激励,让大家更容易进入"宇宙之流",心胸更开放,也更信心满满。这些篇章就某种程度来说是一种"下订单训练"。其实,下订单这件事也不是很简单……相反的,简直困难得可怕。这里头只有惟一一个困难,这个困难就

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

2

下单练习

是要彻底领悟下订单有多么简单。我们内心常常会执行一个内建程序,这个程序会蒙骗我们,让我们误以为生命很艰难。只要你领悟到这一切其实很简单,那么它会马上变得很简单!

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

写下订单，很快实现

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

2

下单练习

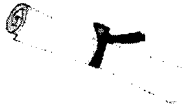
写下订单，很快实现

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載



3

自我测试：我是不是能让宇宙订单服务运作良好

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

根据吸引力法则，你只能从外在世界吸引到那些像镜子一样，可以映照出你的内在的人与事。

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

3

自我测试:我是不是能让宇宙订单服务运作良好

这个测验非常简单,先坐好,然后仔细想想,你这礼拜(或上礼拜,从礼拜一算起)遇到过哪些人?办公室里的、街上的、咖啡馆里的,还有你的朋友。他们怎么样呢?是好,还是坏?精明能干,还是刚好相反?漂亮可爱,还是人见人厌?凶巴巴的,车子乱开?不不不,每个人对我来说都一样?

继续往下读之前,先将整个礼拜想一遍。

OK,整个礼拜都想过了吗?现在开始分析——你可以自己来。

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

根据吸引力法则，你只能从外在世界吸引到那些像镜子一样，可以映照出你的内在的人与事。在别人身上看见优点，你也会发现自己身上的优点。别人说你坏话，因为你也说自己坏话。

这里有个相关的小寓言：

一千面镜子的大厅

某个地方有一座庙，庙的大厅里有一千面镜子。某天，有只狗在庙里迷路了，走着走着来到大厅。突然它的面前出现一千个镜中倒影，它发出威胁的低鸣，并对着它所想象的敌人吠叫。镜子同样映出一千个龇牙咧嘴、吠叫模样的狗。面对这情况，它更加疯狂地响应。结果因为情绪过于紧张激动，狗就这样死了。

过了一段时间，某天，另外一只狗也来到这个有一千面镜子的大厅。这只狗也被一千个自己的倒影所围绕。它愉快地摇尾巴，一千只狗也对着他愉快地摇尾巴，最后狗带着愉快、兴奋的心情离开寺庙。

虽然你不会经历这种事，不过，请问问自己，你比较想当一号狗还是二号狗？二号狗会是比较优秀的下订单者。

如果你是“一号狗类型”，那你更应该要下订单。要记住：宇宙

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

对幸运的人比较有兴趣,因为他们更重视地球以及所有动植物。越幸运的人,越愿意分享他心中丰沛的喜悦,也更愿意去保护大自然。

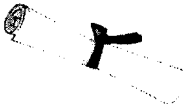
在此我要呼吁所有的一号狗,要“开放心胸面对各种可能”,如此一来,在某个地方——尤其可能是在最意想不到的地点——或许大恩人就会出现了,而“向宇宙下订单服务”也会越来越顺利。

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載



4

为什么这个方法有用

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

大部分的印象都贮存在潜意识里，也就是说，我们有意识地观看和理解的，相比于我们内心的声音和潜意识所知晓的，两者的比例是7:10000。

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

4

为什么这个方法有用

1987年，有研究者在微处理器上进行负荷极大的复杂运算。其中一行程序写着："当你找出下一个问题的解答，就可以停止工作。"解答并没有写在程序里，但计算器仍然找出了解答，而且每次重新执行后，找出解答的速度会越来越快。在每一部个人计算机上执行类似的程序，也会是同样的状况。此外，计算机还可以在完全无线的状态下互相传输数据。计算机可以透过无线网络信号直接联机上网，也许可以以此解释宇宙订单系统的运作方式：宇宙下订单系统就是透过宇宙背景场（Hintergrundfeld，一种物理学

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

上的概念)取得信息。

像这个研究一样,神秘难解的事物不断在科学当中出现,然而依循传统思考方式却找不到解答。问题在于,科学定律总是只在一个封闭的系统内有效。但这种封闭的系统在现实中并不存在。我们总是和宇宙的能量连结在一起。只要科学开始了解这一点,那么它就可以理解并解释当前所谓的"奇迹"了。

用意识折弯汤匙

物质并非真正的实在,波动才是。这在物理学家,尤其是原子物理学家的研究中已经证明。

倘若原子核像豌豆一般大,那么电子与原子核之间的距离会有 170 米,而且两者之间除了能量之外什么都没有。原子核与电子最终不过是可以被视为纯粹波动的微小光粒子。换句话说,我们到处都找不到坚定的物质。

举例来说,我原本深信乌利·盖勒(会折弯汤匙的那个人)是用某种方法蒙骗大众,是个厉害的错觉大师。而现在,有几个朋友和熟人引导我认识了一个更好的解释。折弯汤匙?没问题。

因为汤匙终究主要是由"虚无"所组成,而汤匙之所以会维持

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

普通的形状，是因为它对这个形状的意识。真正的奇迹并不是让汤匙变软（别忘了原子核与电子之间有极大的空间）——真正的奇迹是，这种“虚无”要怎么让世界上的一切保持稳定形状。这才真的是个谜！

比如莱纳就跟汤匙说话，认真地将它当做宇宙整体意识的一部分。他对汤匙说：它可以成为几万只汤匙中的特殊艺术品，只要它让自己变软变弯。他一边抚摸汤匙一边对汤匙“拍马屁”。不到一秒钟他就把汤匙转成好几圈螺旋，每一圈还同时向前弯，向旁边弯，或向后弯，怎样都行。汤匙看起来像是被熔化之后整个被折弯的。这不需要跟汤匙“磋商”，只要用高炉和钳子就可以办到。但如果你好好说服汤匙的话……

我有个朋友将太阳的能量导进汤匙中，另一个熟人则请求他的守护天使来帮忙。用什么方法似乎都没问题，你只要完全信任这件事能够成功就可以。

结论：如果连极其坚硬的不锈钢汤匙都能扭成螺旋状，那么我们确实可以更轻松地找到满意的住处、适合的伴侣、理想的工作……只要下订单就对了！

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

备注:思想塑造物质。如果你想看到实际的示范,可以许个愿,或是参加巴塞尔灵学研讨会或其他类似组织的弯曲汤匙课程;也可以开车到法国南部的露德(Lourdes)圣母山洞,检视超过2000份经科学认可的"奇迹疗愈"文献。

小心你的低波动

印度的瑜伽行者也有自由能量意识,他们会在做动作时运用呼吸技巧,达到无痛觉的状态。之后他们用12支矛刺穿皮肤,既不会流血,也不会有疤痕或伤口。如果是一群瑜伽行者中的大师亲自动手,会很有意思。有一个大师就在西方观众和拍个不停的相机前面割下自己的舌头,对全场观众展示已经割下的和他嘴里剩下的舌头。等相机对好焦的时候,他随即将舌头"粘"回去,毫无缝隙。只有一件事情严格禁止:在表演过程中,持怀疑态度的人不得触摸大师。如果你体验过各种波动与能量所造成的不同效果,你就会知道,人在紧张或怀疑的时候散发的低波动,可能会牵制大师的高波动,这样的话,大师的舌头就没办法粘回原本的样子。

同样的道理,当你一边哼歌或吹口哨走进办公室,却有人笑话你:"够了,你吹得真难听!拜托,饶了我们吧!"然后你的心情掉到谷底,接着你吹的旋律开始不准。就像那位瑜伽大师的舌头再也

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

粘不回去……

你知道的比你认为的多很多

掌管逻辑的左脑，每秒约可以接收七个印象（光线、声音、气味……）；掌管图像的右脑，每秒可以接收一万个印象。大部分的印象都贮存在潜意识里，也就是说，我们有意识地观看和理解的，相比于我们内心的声音和潜意识所知晓的，两者的比例是7:10000。

所以我们真正知道的，比我们自认为知道的，至少要多上一千倍。

你了解吗？

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

5

宇宙下订单服务如何运作？为什么应该倾听内心

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

保持这样的态度，你会变得更敏锐。如此一来，当宇宙下订单服务的手机铃声在你心里响起，你才不会漏掉它要宣布的讯息。

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

5

宇宙下订单服务如何运作？为什么应该倾听内心

关于这个问题，我可以举个简单的例子。

玛达莲娜住在出租公寓的三楼，她平常都把车子停在公寓的地下停车场。有一天，她一如往常准备搭电梯到地下停车场取车，但突然出现“今天可以改走楼梯”的想法。没考虑多久，她就决定走楼梯了。

快走到一楼的时候，看到大门外有个邮差拿着小包裹往房子

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

走来。她马上领悟到自己为什么会想走楼梯。她打开大门，告诉那位吃惊的邮差说："这个小包裹是我的。"果真，那个包裹是她的。

错过了这次，邮差也许明天早上会再来。然而谁知道，我们有多少次因为搭电梯而错过了仅此一次的机会，只因为我们不想遵从那个极其微小的念头——"我每次都搭电梯，为什么这次要走楼梯？"

宇宙下订单服务系统就是这样运作的。你下完订单，宇宙邮递服务中心的邮差随后就出发，要将你订的愿望包裹送过去。然而你，固执如你，就是不想听从发自内心的声音——"我每次都搭电梯，为什么这次要走楼梯？"

就跟真实生活一样，货物老是送不到收货人手中时，宇宙邮递服务中心到最后也想甩掉你的愿望包裹。**心胸越开阔，拥有越多信心，越坚持做自己，你也就越能倾听自己内心的声音，不再固执。**

你的最高原则应该是这样的："我内心的声音怎么说？我真的想要这样吗？这真的是'我'吗？也许我今天比较想慵懒地赖在沙发上，而不是去这场极为重要的饭局？如果我还是去了，我是否可以开心地对自己说，我做了正确的决定，一点都不用担心吗？"

保持这样的态度，你会变得更敏锐。如此一来，当宇宙订单服务的手机铃声在你心里响起，你才不会漏掉它要宣布的讯息："今

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

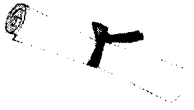
天要早起一个钟头去慢跑”或“去走楼梯”，或“今天请在街口向左转，然后和在香肠摊遇到的老先生闲聊。这位老先生有个不错的侄子，在他的公司里刚好有个你梦寐以求的工作即将有空缺，不过这件事我们下个月才会告诉你……”

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載



6

我该如何学习倾听内心的声音

（这样才不会忽略订单送达的时间和地点）

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

当你对自己许下更坚定的承诺，你同时也宣告了自己的人生目标，宣告了自己有勇气要求自己“活出真实自我”。你宣告了你想过和谐的生活、有爱的生活、愉悦的生活，而这些自然会出现。

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

6

我该如何学习倾听内心的声音

这是最困难的一章吗？不，完全不是。不骗你，这一章是最简单的。

这技巧简单至极，不过，为了解释这个技巧为什么这么有效，以及为什么这个技巧这么重要，且容我慢慢讲起。

这关系到你得对自己许下更坚定的承诺。

这是什么意思？很简单，**当你对自己许下更坚定的承诺，你会对你自己和你的潜意识宣告生命目标和真实自我。**回想一下，大

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

自然比较喜欢快乐的人，因为快乐的人对待大自然也比较友善。没有一个小婴儿在出生的时候就心情很差或一副酷样。

研究发现，人类皮肤的表面张力可以透过自我训练或深度放松而改变，而且在完全放松的状态下，不可能有负面思考。

在放松的状态下，不可能有负面思考。

意思是说，人的真实天性就是快乐的，除非你必须要让神经紧绷起来才会不快乐。

当你对自己许下更坚定的承诺，你同时也宣告了自己的人生目标，宣告了自己有勇气要求自己“活出真实自我”。你宣告了你想过和谐的生活、有爱的生活、愉悦的生活，而这些自然会出现。

下面这几页摘自一篇引导冥想的文章，承原作者慷慨答允使用。

请舒服地躺在床上，伴着悦耳放松的冥想音乐，同时聆听这篇文章。用阅读的方式看这篇文章也一样富有启发性，你可以准备喜欢喝的茶，并播放美妙的音乐：

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

对自己许下更坚定的承诺

你想要尽快远离治疗、课程、讲习，并获得实际有效的成长吗？想摆脱所有停滞旧有的生活模式吗？想跳脱所有你不想要的旧习惯与刻板行为吗？

很多人都知道自己旧有生活模式的起因，也已经摆脱了一些旧模式。但可能还有一些习惯藏在潜意识里，让你无法真正成为“你自己”。这些东西还一直影响着你，因为它们游移在你的潜意识里，而且由于潜意识的本质，导致你对此一无所觉。然而它们会干扰并限制你的自我表达，为你订立思考模式与行为模式。不管你有没有意识到，这些模式都是你不会想要的东西。

你甚至有点意识到自己不想有这些习惯跟模式，却不知怎么搞的就是一直留着。该是摆脱这些东西的时候了！所有无意识的习惯都是你的阻碍。**生命应该成为一条让意识不断成长的道路。**因此我们建议你，现在就对自己许下一个更坚定的承诺，这一点也不难。

你惟一需要的，就是不要限制了自己的人生目标，然后用这个目标要求自己，对自己许下更坚定的承诺。

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

对自己更坚定的承诺？这是什么意思呢？这个承诺会怎么影响你？为什么这个承诺对你有好处？关于此事，我有一些话要跟你说。

你对自己许下更坚定的承诺时，你也宣告了自己生活的目标和真实的自我。你宣告了自己的人生目标、宣告了自己有勇气要求自己“活出真实自我”。你宣告了你想过和谐的生活、有爱的生活、愉悦的生活，而所有这些自然会出现。每当你对自己许下更坚定的承诺，这一切都会自动就位。

一直以来大家都教你另一套说法，也就是你要先关心别人。你学到的是要先关心老婆、丈夫或小孩，要关心亲戚、父母或祖父母，要关心朋友和邻居，而且在你关心自己之前，必须先做好以上这一切。

这个社会教导你要牺牲奉献，将其他人排在第一顺位。亲爱的读者，这条路会让你离开自己的本源。对自己许下更坚定的承诺吧！把自己摆在第一顺位，摆在所有人前面。在照顾丈夫、可爱的小孩和父母之前，先善待自己。把你自己摆在第一顺位，好好对待自己！活出真正的自我，生活中的一切也会跟着改变。

要是你还没照顾好自己，却将其他人摆在第一位，却为了照顾其他人而工作，必定会感到疲累。你会精疲力竭，不想再做其他的

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

事。当你感到疲累、精疲力竭，却还一直不断有事情得去做，心情就会越来越差，内在的怨恨就会开始增长。尽管心情越来越差，尽管非常疲累，却还是得照顾其他人。你心情沮丧，又没有时间可以分给自己。然而你早已经像程序一样被设定好了，认为这些都是你该做的。因此你自然不会把这股沮丧表达出来，就这样累积在心里。沮丧演变成愤怒与挫折。你感到既生气又挫败，同时又觉得自己应该帮助别人，而且不该生气——就这样，你开始批判自己。

“我不够好！”“我没办法照顾所有人，我应该在想自己的事之前，先照顾好这些人。”“我不够好，我不够坚强。我应该爱他们，而不是恨他们。”这样的自我批判不断增长。

你一直将这些情绪堆在内心，对他人的愤怒与挫折感也不断增加。然而因帮助他人所获得的喜悦也渐渐消失了。你被这些愤怒、挫折与自我批判所淹没。解决的方法很简单：对自己许下更坚定的承诺！把自己摆在第一顺位，关心自己。当你深爱自己，就会感到极大的喜悦。当你深爱自己，感到幸福快乐，你就会环顾四周，心想：“我该怎么分享我的喜悦呢？要怎么分享我的爱呢？这么强烈的爱可以分享给谁呢？我还有这么多的喜悦与爱，都要满溢出来了。”然后你再开始帮助别人。这时你是带着喜悦与感激的

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

心情，感谢他们愿意一同分享你的爱与喜悦。你感激能有机会可以开心地分享这种满溢的幸福！所以，永远要把自己摆在第一顺位！对自己许下更坚定的承诺吧！

看看你的丈夫或父亲，他每天都得去工作，因为他得照顾这个家。他爱这个家，他想照顾家人，但是因为他不准自己先顾好自己，沮丧感于是爬进他的内心。他必须去工作，因为他需要赚钱付账单。他必须工作，所以老板说的话都要照做。这不是他真正的自我。老板说："做这个！"他就得乖乖去做。因为他要是说出自己的看法，他就可能会丢掉饭碗。他没有活出真正的自我，他说："是的，长官。那当然了，长官。"他弃械投降了。

他没有活出真实的自我，因为他害怕丢掉饭碗，无法照料他的家庭。他就这样去工作，去做一个他无法从中感到喜悦的工作，因为活出真实自我才会感到喜悦。他感到沮丧，对老板感到生气，是因为老板要他做他不想做的事，或是他不喜欢老板对待他的态度。但是他必须照顾家庭，所以只能受苦。没有活力，没有乐趣。他没有活出真实的自己。他回到家里，疲累、消沉，像只斗败的公鸡。因为他每天上班都得隐藏情绪，于是也就习惯不去表露心情。

他回到家后持续封闭自己，家人想跟他分享开心的事，但是当下他惟一能做的只有坐在沙发上看电视或看报纸。他几乎不说

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

话，把自己的情绪隔离起来。于是他对家人的怨恨油然而生，都是家人把他绑在这个工作上，他的委屈、顺从都是为了他们。他对太太与小孩的爱，逐渐被沮丧、愤怒与挫败给淹没。

这就是我们的世界。尽管每个故事都有细微的差异，但这就是我们的世界。所以，要对自己许下更坚定的承诺。如果你对自己许下更坚定的承诺，快乐就会出现！你会感到跟自己紧密结合在一起、跟宇宙结合在一起。如果你去工作，而你的老板既不好相处也不愿跟你讨论事情，你不会想待在那里。你会直接离开。你不再只是为了钱而工作。你也不会感到害怕，因为你感到与自己紧密结合在一起。你感到与整个宇宙紧密结合在一起。当你活出真实的自我，你会受到宇宙的支持！你能感觉到！你也清楚知道！所以你会潇洒离开，寻找另一个工作，一个你认为值得、可以发挥创意的工作。这份工作让你回到家后，充满创意与分享的喜悦。你会将这份喜悦带回家与家人分享，并因而感受到家人饱满的尊崇与爱。夫妻之间的爱，以及让孩子贴近家人的爱，会逐渐增长且更加深刻，并感动许多人。亲爱的，就是现在！现在就是改变的时刻！现在就对自己许下更坚定的承诺！

你自己知道，你有很多习惯和很多自己没察觉的思考模式，你根本不想要这些习惯或思考模式，但它们偏偏就是存在。以往你

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

也许曾尝试理解与分析这些东西:我为什么会这样?我做错了什么?我要怎么改变?我应该去看哪一个治疗师?今年我可以参加几个成长团体?

或许你曾有一些思索与了解,这些习惯与思考模式是从哪里来的。现在告诉你:已经没有时间继续分析或处理了。就是现在,直接抛弃那些对你不再有帮助的思考模式与习惯。你惟一需要的就是这个简单的方法:对自己许下更坚定的承诺!一旦你对自己许下更坚定的承诺,你也就丢弃了这些思考模式。这些思考模式只是一种能量,因为你持续往里头注入能量,所以它们就一直稳稳地附在你的能量体里。每当你思考自己的难题和习惯,你就会增强这股能量,因为你的思想力恰恰集中在那里。每次你试着分析这些东西,你就会增强它们的能量!所以说,从现在开始,在你读到这段文字的当下,在任何你察觉不对劲的时刻,就在这个觉醒的当下,对自己许下更坚定的承诺!

"我要对自己许下更坚定的承诺!"这样简单的一句话,会涌出力量,驱除那些思考模式!你要持续这样做。每当你遇到一些你不想再继续留在能量体里的东西,你就想着:"我要对自己许下一个更坚定的承诺!"然后奇迹将会出现!不要去分析,要直接对自己许下更坚定的承诺!

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

6

我该如何学习倾听内心的声音

在你密集运用这个技巧几天之后，你会开始察觉到一些小小的改变。你要肯定这些变化，这很重要。你会发现你越来越能察觉到自己想抛弃的事物。你要肯定这种更高层次的察觉，并对自己许下更坚定的承诺。这些思考模式与习惯将会开始消失。每当你注意到自己身上有些碍眼的东西，别去分析，别试着去改变它。请直接对自己许下更坚定的承诺！这意味着你会找回所有的一切：你的快乐、你的爱、你的真实自我，以及你活出真实自我的勇气、为自己而活的勇气、被存在的整体所支持的勇气。

感觉一下你周围的整个宇宙的能量，邀请这股能量进到你的身体。请告诉整个存在，你已经准备好要由他提供支撑。你已经准备好要活出你真实的自我。你已经准备好以你自己的面目过生活。你已经准备好对自己许下更坚定的承诺。因为你知道，当你充满了喜悦，你的喜悦将会满溢而出，并与大家分享。生命就是丰满。要活出你生命的丰满！

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

让我们许下更坚定的承诺

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

让我们许下更坚定的承诺

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

7

保持放松状态，想要的一切自然来

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

你越常放松，就越能将自己导回自然的状态。在自然状态中，你完全不会有负面的想法；在自然状态中，你真正渴求的事物，以及全心信任时所下的订单，全都会像河水般朝你奔流而来。

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

7

保持放松状态，想要的一切自然来

想象一下，你把身上穿的衬衫或毛衣脱起来挂着，然后像拧干衣服一样握住衣服扭转。要让毛衣保持这个状态（扭紧、受力的状态），你必须耗费能量。只要你一放松，不再耗费能量，衣服就会自己转回去，然后恢复到它原本的自然状态。

此外，放松的自然状态也会让你无法产生负面思考（如同第六章开头所说的）。你必须要耗费能量，才有办法感到不快。

啊哈，注意到了吗？你什么都不用做，所有一切都会自行运

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

作。我们都习惯处于紧张的状态下。所有能帮你放松的事物，都会带你更加接近幸福快乐与“我来，我订，我得到”的自然状态。只要依循“对自己更坚定的承诺”，你就能找出帮助自己放松的最快方式。

下面列举一些可以放松的方式，完全不强迫，你可以挑几种来做。你也可以自己想一些方法！

1. 去运动，例如游泳、骑单车、跳舞、健身等。

2. 上瑜伽课（几乎到处都有体验课程）。

3. 打太极拳可以将精神、身体和灵魂带进宇宙能量之流里，尤其能提升感知的敏锐度。

4. 选任何一种你喜欢的冥想方法。

5. 翻阅报纸广告，看看哪一个最吸引你——也许是温泉水中按摩*，或某种特别的按摩方法。

6. 也许最能让你放松的是把电话线拔掉，做爱吃的菜，然后闭上眼睛聆听喜欢的音乐。

---

* 温泉水中按摩（Wasser-Shiatsu；Watsu），水疗师用温泉取代传统的按摩床，浸入水中帮你按摩，手法综合指压和肢体伸展、舞蹈等技巧，借助水流和浮力摆动你的身体，想象自己轻盈如海豚在水中滑行，借由漂浮来舒放压力、安定神经、改善失眠。

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

7. 或许你该撇开伴侣，和年轻时代的老朋友找个周末假日去旅行。这不是在跟你的伴侣作对，而是为了你好。

8. 去做些“完全不一样”的事情会特别有效。我们做不一样的事情时，所有的感官都会特别专注在这上面，完全把日常生活移开。找出你还没做过的事情，立刻去做，好好享受这种特别的体验。

事后回想一下那是什么感觉。你有放松吗？觉得好玩吗？还是感觉更加紧绷？找出一种对你而言特别不同的体验，或许是能符合你的玩心或想做点坏事的欲望（当然只限于无害的坏事）的体验。

例如：你从来没有……去过健身房？那就去一次，尽情使用那些稀奇古怪的运动器材吧！没有去过土耳其浴？没有早上六点去森林或市场走走？没有待过清晨四点的小酒馆？如果你不想熬夜这么久，你也可以三点半起床出门……诸如此类。

给自己订个期限（但不可以说“好啦，有时间就去”）。请对自己许下更坚定的承诺，如果你愿意，也请跟自己订下一个你该遵守的期限。

9. 送个礼物给童心未泯的那个自己，也会具有类似的放松效果。人不可能完全失去童心。去一家超大规模的玩具店，买点玩

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

具给自己(你不必告诉店员那是买给自己的)。儿时的游戏,最能让人释放并忘却所有压力。也许你只想读一个童话故事,或读你以前喜爱的童书,来作为你特别的放松方式。

或许你也有兴趣尝试完全不同的打扮。要是你用朋克造型出现,大家会有什么反应呢?如果你住在德国南部的巴伐利亚,也可以在某个周末开车到北部特拉夫慕德的赌场闲晃,这是你从来都不敢去的。很多小孩都喜欢装扮成不一样的人物,说不定这样做也会为你带来乐趣,而且20年后你还会对孙子或朋友讲起这些事迹。要不然你也可以穿着工作服,窝在一家粗俗到不行的小酒馆里。

10. 更多更多的你可以自己想。给自己一点时间深入体会,有什么能够让你特别放松?每个礼拜都可以不一样,你不必每次都用同样的方式放松,仔细感觉你此时此刻想要的是什么。

你越常放松,就越能将自己导回自然的状态。在自然状态中,你完全不会有负面的想法;在自然状态中,你真正渴求的事物,以及全心信任时所下的订单,全都会像河水般朝你奔流而来。

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

7

保持放松状态，想要的一切自然来

放轻松，仔细感觉你此时此刻想要的是什么

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

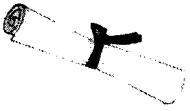
www.qitubk.com 奇兔電子書下載

向宇宙下订单

放轻松，仔细感觉你此时此刻想要的是什么

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載



8

内在的平静就是万灵药

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

内在的平静会增强下订单的效果，因为你会与内在的力量和内心的声音更加协调。

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

8

内在的平静就是万灵药

内在的平静会增强下订单的效果，因为你会与内在的力量和内心的声音更加协调。

事情是这样开始的。我的玛丽塔阿姨去看医生，想请医生治疗她的各种毛病。但现在的医生真是不可靠啊！这个人说他不要看这些微不足道的毛病，不过导致这些病痛的原因，却不可小觑。需要治疗的只是心态。因为一旦人的心灵健康，这些小病痛也会消失。医生这么说。

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

没多久,“诊疗谈话”就说到了“生命的源泉”,也就是爱。玛丽塔阿姨应该要爱她自己和其他所有的人。很难说对她而言哪一种比较困难。“不是所有人都可以……不可能爱某些人,首先是隔壁那个胡博……”

不,那是有可能的。“如果你不小心和你的死对头被关在电梯里一整天,而他对你说了他的整个人生故事,你也可能会……”医生这么说。

就这样,“愿平安归与你”开始四处蔓延!只要有人在玛丽塔阿姨面前,当下让她感觉很不适,让她感到焦虑或生气,她就应该要想着“愿平安归与你”。这样可以消除紧张、激动和怒火,她也就会一天比一天健康。

玛丽塔阿姨心想,试验一下也没什么损失,接着在超市的鲜鱼柜台出现了试验的机会:“麻烦你,我要虾子。”鱼贩说:“可惜没有(玛丽塔的心之音:愿平安归与你),这些是大明虾。(愿平安归与你)”“不对,那也不是虾子(愿平安归与你),你看看,那边有比较小的……(愿平安归与你)”

最后终于看到想要的虾子了,然而商品箱里只剩几只而已,接着就拿去称价钱。(“很可笑的数量,但我懒得再讲什么了——愿平安归与你!”她这样想。)价格卷标贴了上去。她左看看,右看看。

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

盖子盖了回去，空的商品箱往上叠成一堆。店员俏皮地眨眼说："我帮你少算一点。"玛丽塔感到错愕。不会被发现吧……这种事才不可能发生呢！但后来几天的关键测试却显示，一切都是可能的。

没多久，她十岁的女儿从安亲班下课后，跟她哭诉："那个小凯，每次都欺负我。"基于新的人生态度，玛丽塔惟一知道的是，最好的机会或许是让女儿完全不迷惑，也完全不被欺侮。于是她告诉女儿"愿平安归与你"的技巧。

三天后女儿说："唉，妈妈，我已经常常在心里想'愿平安归与你'，可是他还是很讨人厌。"

"嗯，很棘手啊，也许对某些人来说要久一点才行。"

过没多久，女儿又说："唉，妈妈，你知道吗？现在我已经告诉过他，我觉得他很讨厌，还跟他说他惹我生气的时候，我都想着'愿平安归与你。'结果现在他对彼得说'愿平安归与你'，因为他觉得彼得很讨厌。嘉比也跟乌维说'愿平安归与你'……"

应该没有人相信小孩子不了解这样的思想，瓦伦提娜完全了解她母亲玛丽塔所说的意思。小孩子心里的旁白："奶奶老是往坏的地方想，老是担心最坏的状况，所以看不清其他的事。这样很不好，我们应该要告诉她……"

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

关于“单纯的生活”，既不存在年龄的差异，也不存在职业的差异。不过就是一个心灵向其他心灵说话，而他们也互相了解。每个人都可以自己检验这个故事里的“意外”巧合。再多想几次“愿平安归与你”，你大概就会明白思想如何发挥作用。愿平安归与你！

“愿平安归与你！”

愿平安归与你——日常执行实况（一）
电扶梯上的流浪汉

星期一早上，地铁站。我站在电扶梯上，前面有个流浪汉。他刚从垃圾桶里捞出一个香烟盒，正打开查看。他没忘记手上最后一个香烟头，他“噗”吹了一口气，空香烟盒往上画了一个弧线，落在他前方的阶梯上。

“废物、流浪汉、没用、自甘堕落的家伙，难怪世界会沉沦！”我心想。“可是，可是，”心灵的锻炼唤起我部分的意识。“谁会对这种事生气呢？”我读了很多也学了很多，当下我又想起一些：“如果有人做了蠢事，那是因为他当下没想到更好的。”“快乐而知足的人会尊敬并注重大自然。”“如果你爱一个人，以他原有的样子爱他，他的灵魂就会快乐并得到疗愈。”

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

好了,够了!我再度平静下来。我想着“弟兄,愿平安归与你”,同时也感觉到我的内心又再归于平和。就在这个时候,当我感受到心中那股平和的波动,站在我前方那个无家可归的人转过头,看着他的香烟盒,捡起,然后丢进垃圾桶里。

愿平安归与你——日常执行实况(二)

往机场的路上

我坐清晨六点的电车去机场,心情很平静,如果能赖在床上就好了。没多久,一个我当时觉得模样过时、但后来发现是我误会了的嬉皮士上了车,歪歪斜斜地坐在我对面。他摆出一个老套的姿势,自以为很酷,眉毛刚好形成略为紧绷却又极为严肃的主管表情。一只手插在腰上,另一只手靠在头旁边,一副很专心的样子。当然,小公文包和手机都摆在他旁边。轻便西装、嬉皮士小外套,搭配极为得体。随着我不断增长的厌恶感,我开始研究他脸上那副自命不凡又蠢得罕见的表情。

这时候心中的良知开始呼叫:“喂,你也能爱这个家伙。八个钟头后在电梯里……”噢,嘘……好啦,我知道。但到底有什么办法,可以不对这样的人感到焦躁?根本不可能吧?我说朋友(老天爷,宇宙大人,还有不管是谁),要是你们认为我也该接受这个家

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

伙，接受他原本的这个样子，那你们也该帮帮我吧！你们这要求也实在太高了吧！

我努力地想着："愿平安归与你，你这笨蛋。"啊……再一次："愿平安归与你，你这让人生厌的伪君子。"气死了，我赶不走那股令人作呕的感觉。好，现在目标是这样，看着他，并试着不讨厌他。

然而一如往常，当你请求帮助，你就会得到帮助——如果你有倾听内心的声音并跟随这股脉动的话。很幸运的，我听到帮助了。我突然有个主意，想象自己坐在电影院里，屏幕在我面前，这个家伙刚好在电影里。他饰演某种九十年代的滑稽怪人，可说是现代的汉斯·莫瑟*，总是毛毛躁躁、惹人讨厌，却又很有趣。

我不用再继续看下去了——从以上的角度来看，这家伙真是无价之宝！可以获得好莱坞的最高荣誉——奥斯卡金像奖！这件精致又讲究的作品，从头发到脚趾都十分完美。一个少见的才华洋溢的演员，比罗伯特·德尼罗(Rebert De Niro)**还棒。我原本反胃的感觉突然变成一种明亮的喜悦，这么滑稽的东西我还真少见。我感觉好多了，那个人也不再从我这边吸走能量了。愿平安归与他！

---

* 汉斯·莫瑟(Hans Moser)，1880年于维也纳出生，是著名的舞台、电影喜剧演员。

** 罗伯特·德尼罗(Robert De Niro)，美国影坛杰出的表演大师，当今美国影坛最具影响力和最受欢迎的演员之一，曾出演《小街陋巷》、《教父Ⅱ》等。

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

愿平安归与你——日常执行实况(三)

哈利路亚

嗯,我住在超高级的地段,有无与伦比的环境和无与伦比的邻居。在无与伦比的邻居里有一位(住在后院再过去一点的连栋房子)有个“可爱的习惯”。大约在凌晨一两点时,她会扯开嗓门朝着庭院咆哮:“你们这些猪头、大混球,我要告诉你们,你们每一个都是猪头、混蛋……”

她大声骂个不停。我是没记下她骂了些什么,总之烦死了,特别是在凌晨一点的时候。一个闷热的夏夜,事情又再度上演。她发作了,骂声连连。过了一阵子,几乎每户人家都一一吼回去。在这种温度下,没有人会把窗户关起来。

“闭嘴!你这只笨母牛!”“你才白痴,你们这些猪!”“只会出一张嘴!”“请闭嘴!”真是个很棒的马戏团。我觉得跟着大家一起骂不会有什么效果,但是我想睡觉,而且现在就想睡!我试着把“愿平安归与你”随着光与爱传送出去。但或许是因为我不够专心,或许是还不够相信这个办法能应付这种特别状况——总之吵闹还是持续进行着。

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

我又再发出求救讯号:“各位,我想睡觉。想点办法吧!”

我虽然不是很确定是不是真的有守护神或任何一种神,不过我的经验是:请求了帮助,就必定会获得帮助。反正也不会有损失。

不知道是从哪里来的,反正帮助出现了。我想到我有一张圣歌的CD,其中有一首非常动人,合唱团宛如天使般不停吟唱“哈利路亚”!哈,我心想,我要给你们一个很棒的惊喜!吵着要安静是没用的,等着瞧,看你们怎么说。我把音响转向窗户,把CD放进去,对着适当的位置,将音量转到最大。音响连续发出三次哈利路亚,声音穿过庭院(也许有一千米那么远)。

然后我将音量转到最小,仔细听外面的动静。“很明显的,他们都吓到了。”我想。“不过,那个老太婆至少还会再发出一些奇怪的评论吧?”什么都没有!完全没有,统统不再出声了——彻底一片死寂。我几乎不敢相信。我可以去睡觉了,也不用再听互骂声了。不管他们是吓到了或是其他原因,都没关系。反正终于安静了。这点子很有效。

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

愿平安归于你——你的日常执行实况

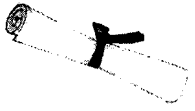
www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

愿平安归于你——你的日常执行实况

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載



9

理论都是苍白的，亲身体验才重要

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

我们重新学会如何活得更像一个人;我们体验到,不论年龄与出身,所有的人终究是相同的。最重要的是,找回自己就是向前迈进的非常有力的一步!

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

9

理论都是苍白的，亲身体验才重要

阅读并了解其中的道理是一件很棒的事，也很重要。不过同时也要将理论付诸实践，要是能直接去做就太好了，现在就开始行动。如果你想的话，也可以从外面找个“动力推进器”。

有的人为此去参加课程，要从中体验人生。对一些人而言，参加课程是为了“不断成长”和绝对的突破；对某些人来说，参加课程则是为了挥别一些成瘾的事物。此外，这些课程里面也有很多奇特的东西。例如过度挖掘童年就不是我的方式。因为“能量会跟着注意力跑”，而且会增强注意力所专注之物。基本上你只需要运

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

用《我该如何学会倾听内心的声音》这一章。对于无法独自办到这一点的人，这里有一篇亲身经验的叙述，也是一种可行的方式。

在课程中学会正面思考

一位女性报道她第一次参与的课程：

谁有办法想象以下所说的事呢？原本我也不行。当时我因为心情紊乱、压力沉重和消化不良，于是到那里参加课程。我心想，要在那里学一些自我放松训练、自我暗示之类的东西，同时体验一下催眠，也听一些理论。

我想学到这些东西之后，自己一个人在家也能获得平静，并平抚我心理上的痛苦。毫无疑问，这些东西我在那里也有学到。但如果你以为这就是全部的话，就实在太低估 15 年来一直带领这个课程的古德鲁了。这课程主要发展自约瑟夫·墨菲博士的思想，他是正向思考方面的知名作家。

就这样，我在不甚了解的状况下参加了海森霍夫农庄里的四天课程，那里非常漂亮，位于茵赛尔（Inzel）附近。课程从下午两点开始。约有 50 位参与者坐在地面的软垫上，穿着轻便舒适的衣服，聆听课程主持人的欢迎问候，紧接着是一堂理论课。到目前为

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

止都跟我预期的一样。但随后第一个惊奇便出现了。

为了放松，并从日常生活当中解放出来，也为了消除大家的陌生感，接下来的安排是让大家跳迪斯科。50 个年纪介于 20 至 75 岁之间的人，开始跳起舞来。每个人都用自己的方式跳，有些人充满活力与朝气，有些人不是很笃定地四处张望；还有几个老人在看了其他人、确定怎么做都可以之后，便坐在位置上随着音乐愉快地摆动身体。接着是休息时间。

这个不在预期中的活动，一方面让我对之后的安排感到好奇，另一方面也有点不安，看来有许多惊奇已经事先安排好了。

在休息时间我环顾全场，想知道来参加的都是些什么人。在这几天的课程中，我发现这些学员有接受社会救助的人，也有超级有钱的人，这可以从停在门外的车子来推测。只是，整个课程期间都不会知道谁是什么身份。大家都穿着 T 恤、贴身裤或慢跑裤，而且课程期间有太多事情要做，没空聊职业之类的“芝麻绿豆”小事。

我只知道我们是 50 个性格迥异的人，除此之外，我在休息时间也挖不出更多信息了。

接下来的四天都充满惊奇。除了冥想、催眠之外，还有种类多到难以置信的大大小小练习，单独一人的，双人的或多人的；游戏、绘画、唱歌、跳舞、大笑……根本记不完。

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

有个晚上，我们得全部挤在课程场地中间，紧紧挨着。最高的人站在中间，我们必须找出共同的信号声。我们挤成一堆站着，发出嗡嗡声。要维持站姿实在不可能，因为这堆人整个在来回摆动。这真是一种不可思议的合一感。

当我们结束信号声之后，要在原本站的地方坐下或躺下。我们本来就贴在一起站着，当大家坐下或躺下之后，就变成一团巨大、复杂而纠结的人山。脚越过手臂，腿彼此交叠，一切都互相交错。然后古德鲁就开始播放《美好的夜晚，祝好梦》这首由男高音演唱的歌曲，来为这个夜晚画下句点。听来很不可思议，经过这么充实体验的一天，在这种舒缓的气氛中，所有的人都开始唱和——50个性格迥异、完全不同的人。我们就在这个气氛中互相交织在一起，所有人就这样躺着，唱着《美好的夜晚，祝好梦》。

另一个练习是我们要去找某个人，这个人必须是我们觉得不太喜欢，或是最不想跟他接触的人，然后必须跟这个人说话。当然我一开始是感到不太自在。但是由于那位让我觉得最不喜欢的人还单独坐在那儿，于是我就鼓起勇气走向他。跟他谈过话之后，我还是觉得很难跟这个人开展友谊。不过我发现他响应我的方式很笨拙，十分和善，也相当让人感动，所以我原本的排斥感就消失了。

之后没多久，经过催眠，大家闭着眼睛躺在地上，一边聆听经

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

诵，一边摸索最靠近自己的手，然后握紧。我在左边抓到的手，感觉相当温暖而亲密。最后睁开眼睛的时候，我感到非常惊讶，因为我握住的那只手，就是先前那个“不太喜欢”的人的手。

不只是这样而已，这故事还有个尾声。课程的最后我们要写信给自己，写下现在的感觉、体验到什么，以及要为未来做些什么（信件会在三个月后寄到我们手上）。

有位参加者希望向我们朗读他的信。他告诉大家，刚到训练班的时候，是处于对自己很陌生的状态。在信里他用尊称来称呼自己：“敬爱的某某先生，您到底知不知道自己是个自负骄傲的笨蛋？您一点也不真诚，表面上总是卖弄小聪明，您总是想抢风头……”

就这样说了一整段，一直谈到他在训练班里的体验，而信的结尾是这样的：“……而终于，终于，我最亲爱的好伙伴‘你’终于回来了！”嗯，是谁坐在前面感动得和我抱在一起痛哭？就是我和最初那个“不喜欢”的人。这真是难以形容，我也无法尽述我在这边学到了多少东西。

有关这个课程以及我在当中所体验到的一切，我可以写下一整本书。不过我想，谁要是有被感动到，或觉得好奇，或只是单纯对那些大大小小的“惊奇”有兴趣，都可以自己去看看。

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

经过四天的课程之后，没有一个人跟先前是一样的。有很多惊奇出现：我们重新学会如何活得更像一个人；我们体验到，不论年龄与出身，所有的人终究是相同的。最重要的是，**找回自己就是向前迈进的非常有力的一步！**

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

写一封信给自己

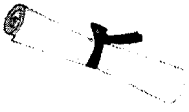
www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

写一封信给自己

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載



10

下单技巧的细节要点

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

订单的实现，取决于你的信仰、信心、不怀疑，或是下订单后的放手不管和再度遗忘。

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

10

下单技巧的细节要点

“如果人在希望什么的时候能不对此感到担心，这个愿望就会立刻实现。”

有些做瑜伽的人可能会把脚抬到头旁边并进入出神状态，试图在这个状态下掌控潜意识，以实现他想要的事物。真正的事实是：如果你相信自己需要一种复杂的仪式，好让你可以向宇宙“拨电话”，那么你就会需要这样的仪式。否则就不需要！

如果你可以在下订单时不要想太多，然后下完订单就忘记这

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

回事，这样愿望最容易实现。比如说，可以写下你的订单内容，晚上的时候靠在窗边（或在阳台上，只要你觉得气氛够浪漫）宣读出来。如果你认为这样子不会有人听到你的愿望，那就想象你有一只隐形手机，可以直接跟天上通电话。

就是这样。结束！

下订单就到此结束，这很重要。尽可能不要在隔天偷偷想着："嘿，天上的那位，你有听到我的愿望吗？保险起见，也许我再说一次……"两个钟头后："如果我再对我的愿望传送更多的能量，也许效果会比较好……"临睡前："别忘啦，天上的那位……你真的听懂了吗？"一个礼拜后："我订的东西已经在路上了吗？哈啰，宇宙，听到了吗？"

你总是喜欢像这样子想。请思考一下，当你这么做的时候，真正的原因是什么？你是不是认为宇宙做事都很随便？否则你不会为了同一个愿望，一再"打电话"给宇宙。

我们应该要抛去自己对于尚未明了的能量的畏惧，对待宇宙的态度也不该比我们对待其他订购服务的态度还差。宇宙不是宗教导师，可以让人乞求和诉苦（宗教导师也不喜欢这种事），宇宙是能量的源泉。想象一下，你寄订购卡给任何一家邮购公司，隔天又再传真一次，确定他们有没有收到订购卡。然后你又额外拨了三

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

次电话过去。地球上的邮购公司或许短时间内，还不会将你的订购卡从卡片索引中抽掉，因为他们终究想赚你的钱。

宇宙法则的运作却不太一样：**订单的实现，取决于你的信仰、信心、不怀疑，或是下订单后的放手不管和再度遗忘。**当你经验不足或信念不足时，遗忘或放手对“初学者”来说是最保险的。遗忘还有个好处，因为忘了就不会多想、多疑虑，或是担心个没完。

你一定要试着放手。有一种方式是这样的，当你发现自己一直在重复下某个订单，或对某个订单有非常强烈的期待时，你可以对自己说：“我就是喜欢这样，我不需要这个订单才有办法快乐。愿望会不会实现并不重要。我没有重复下订单，也没有把天上那位搞得很不舒适。总之我很满足。”

保持太强烈的期待会堵塞能量流通。这个下订单中心不是通过地球上的快递服务来派送，而是通过灵感。灵感最多只是一个很微弱的冲动或是一个不太确定的直觉，告诉你做这个或做那个，或走平常不习惯走的路回家，或诸如此类的事。如果你保持过多的期待、紧张、忧心又充满怀疑的等待愿望实现，你就无法听到你内心的声音。这就是最大的问题。

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

放轻松，好好玩，事情就会如你所愿！

还有，如果你没有立刻成功，不需责备自己不会下订单。跟你比起来，我在刚开始的时候有个很明显的优点：我下第一个订单之后，就完全没有再多想我该做什么，或愿望是否真的会实现。我下订单只是为了结束跟朋友的讨论，并没有疑虑、担心或强烈期待之类的情绪。我完全没有期待，只有订单实现当下的无限惊奇。有了这个成功的经验，往后自然比较容易。

秘诀是：只要有一次成功，之后就会开始顺利，因为你相信了。也许你可以按照下面的方法试试看：如果你有车，可以用停车位来练习。如果你要出门，而你的目的地通常都找不到停车位，那么你出发前可以先帮自己预定一个停车位。

事情可能会是这样，可能有人打电话给你，可能你心血来潮想改走另一条路，可能你因为左顾右盼而刚好错过一个红绿灯。总之，最后你到了目的地，就在这个时候，一辆车刚好从停车位开走——离你家30米远。

直到这一天为止，你每次都至少要绕个三圈，总是得把车停到超远的地方。赞叹吧，这可能只是初步的成果而已！

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

赞叹很重要。要是宇宙订购中心送给你一件你先前订的漂亮毛衣，而你却拨电话过去说："你好，老实说我也不确定我是不是一直缺这件毛衣，或你是不是还会送给我。反正我先前是觉得，我还没从你那里得到过毛衣。"你想想看，天上那位会怎么想？

这会让他们觉得你很不知感恩，也绝对不会把你列为受欢迎的顾客。如果反过来，哪天你不小心对某次送件感谢过了头，虽然这只是恰巧（如果有的话），他们可能会非常感动，下次不用你下订单就送你一个超大停车位。

如果你因为自己下的订单成功实现而心怀赞叹，你也等于为自己做了一些事。下次下订单的时候，你就不会这么担心愿望是不是会实现了。

在你等待愿望实现期间，你要坚定认为愿望是否实现并不重要，而且你还是能热爱自己的生活。（有一种这一类的想法可以加快实现的速度，不过我现在不会说，不然你应该会不想等了……）

疾病——关于下订单的外一章

如果有人想要"取消"病痛，一定要用正面的表达方式（顺便说一下，所有状况都一样）。你下的订单不该是让头痛消失，而是下

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

订单要个思绪清晰、健康的脑袋(或其他类似的说法)。愿望实现大多是通过偶然听到的话,而让你找到某种特殊的、对你有效的治疗方法。或者是通过某种意味深长的体验而实现,这种体验乍看之下还可能让人感到不快。你或许会由此而获得有关你病痛背后的精神因素的提示——造成你头痛的原因究竟是什么,为什么你的思想和情感会以头痛的方式表现出来。(《圣境预言书》*第十章"预言"写得很好,不过,无论如何要从第一章开始读,否则会看不懂)。

如果你已经了解病痛的原因,并想起自己真正想要的是什么,也开始好好关心自己,追寻你要的生活,找出最满意的自我表现方式,那么你的身体也不会再提醒你你忽略了自己,病痛也就会消失。

药膏只是辅助和控制症状而已。然而有一些治疗方法,就像巴哈医生的花精疗法**,能更快找出心理上的原因,或许你可以试试。

---

* 《圣境预言书》是一部以乌托邦冒险故事为架构,主旨在于洞见未来的小说。内容描述秘鲁雨林中发现了一部古老手稿,预言人类在历史文明发展的过程中,将循序掌握九项觉悟,并在第三个千禧年,迈入一个高度灵性开发的地球文化圣境。

** 英国巴哈医生提出的心灵疗法,运用融于水中的花之精华,针对人的情绪及心灵的不平衡所做的疗法。

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

10

下单技巧的细节要点

无论如何我想警告你:下"取消疾病"的订单可能会导致压力。愿望实现的方式可能是让你知晓病痛的成因何在。你还是可以在任何时候下订单寻求协助。最糟就是这样。我只指出一点,我还没见过有谁什么都没做,病痛就简简单单消失不见。我们得到的只是适当的提示,告诉我们该怎么去做。

总 结

1. 去下订单,至于怎么下订单、在哪里下订单就随你高兴。如果你喜欢来个小仪式,那么就想出一个你可以相信的仪式。

举个例子:将你的订单写下来,晚上在窗边、阳台或花园等念给宇宙听。或许可以在你觉得特别棒、特别相信自己能力的某一天下订单,或是在心情特别好的那天下订单。如果你觉得满月时不错,那就在满月时下订单。

2. 同样的订单下一次就好(愿望在实现之前可以收回)。要是你针对同样的事情多次下订单,或在意念上注入许多能量,就像是在嫌弃宇宙做事马虎。这对宇宙来说是没关系,顶多是为你感到遗憾。

3. 因为你主要是经由灵感接收到愿望包裹。透过某种直觉,

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

透过某个人“恰巧”对你说的话，或通过类似的事。如此一来，你可以经由不同的方式，在正确的时间和地点接收你的愿望包裹。如果你对愿望抱着过多的期待，会阻碍自己，让宇宙一直背着你预订的包裹在你身边转来转去。但是你一直没有出现在交货地点，因为你太紧张了。

4. 用正面的方式表达每一个愿望！“不要”和“没有”之类的字眼不利于下订单。你也不会打电话给邮购公司说：“麻烦你，我‘不想要’绿色的桌布。”要订你想要的东西。如果你想下订单赶走疾病，你得下希望某个身体部位健康的订单。

5. 愿望成真后要感到赞叹，这样你会更信任自己下订单的技巧。如果你不太确定这是否不只是巧合，也要赞叹巧合至少是发生在你的订单上。

有些特别聪明的人下订单的时候会这样想：“如果我下订单的话，它确实有可能只是出于纯粹巧合而实现……但也还真巧啊！”

不管用怎样的方式都没关系，重要的是愿望成真！

如同前面已经说过的：放轻松，好好玩！事情就会如你所愿。

6. 如果你想将你的生活引导至正向的能量流，那就列一张单子，写一下如果你的生活都如你所愿的变化，你会有怎样的感觉？

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

然后想一下，哪一点跟此时此刻的你不同。把这些写成备忘小纸条，放在不同的地点。当你又看到这些小纸条的时候，请思考一下，若从你的理想图像来看，你现在所说、所想、所感，是否有比较进步？请仔细想想：你的话语、思想和感觉，会造就你的处境！

当我们屡次在不好的时刻发现自己的话语、思考和感觉并不正确，首先会停止对当下的处境的幻想。接下来则是觉醒登场。你会开始有意识地去创造、去下订单。沉睡期已经结束了！觉醒的人与沉睡的人的惟一差别在于：一个能够有意识地塑造他的处境，另一个则毫无所觉。但你无法不塑造自己的处境。

“认识你自己”，德尔斐神庙的神谕如是说。如果再往下想，也可以延伸为：“要决定自己想成为什么样的人！”因为就在我认识的当下，我就不再固定在那里了。我可以下决心成为一种新的东西。我也可以重新决定自己要成为什么样的人、想过什么样的生活。

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

11

“天堂”究竟是什么样子？真的有天堂吗

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

乐意的话你可以先描绘出一个这样的形象:我天生就是个充满怀疑的人。所以,我对于死后的世界不感兴趣。然而一些我确切观察到的事总是一直出现,让我别无选择地致力于这个问题。

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

11

“天堂”究竟是什么样子？真的有天堂吗

有些濒死经验——假设我们不是把这当成毛骨悚然的故事——是证明在天上、在生命的另一边也跟我们这里是一样的好例子。下面是我从伊丽莎白·库伯勒·罗斯博士的书中摘录的。或许这是关于宇宙下订单服务中心的进一步提示。乐意的话你可以先描绘出一个这样的形象：我天生就是个充满怀疑的人。所以，我对于死后的世界不感兴趣。然而一些我确切观察到的事总是一直出现，让我别无选择地致力于这个问题。

库伯勒·罗斯女士与病人接触后，注意到“死后的世界”。病

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

人被宣布死亡已有45分钟，后来却再度出现生命迹象。他们不仅清楚听到并理解吵架的内容，而且能读取在场者的想法并在事后叙述出来。随后几年，库伯勒·罗斯女士针对这个领域进行研究，特别针对“具有信服力的事件”。

盲人可以重见光明

她对许多全盲的人访谈他们的濒死经验。盲人在灵魂出窍时，也能看见自己飘在自己的肉体之上，并且平静地观察整个情况。有趣的是，盲人此刻又能看得见，而且还能详细描述在场的人所戴的领带样式和所穿的毛衣颜色等。更有趣的是，垂死的人离开他的躯体时，会意识到包围在旁、无形体的人，而且常会感觉到已故的亲友。

也就是说，绝对没有人会孤单地死去，即使是远在外层空间“肉体上孤独”的航天员。（快把这段念给奶奶听！当然要她愿意听才行，不过，通常爷爷奶奶都会愿意。）

为了要更确实地检验这件事，库伯勒·罗斯博士只好选了个天气晴朗的周末到儿童医院，静候因周末出游而发生事故的家庭。她坐在出事孩子的床边，濒死的人多半显得宁静庄严，这其

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

中透露出很深远的意义。此时，她问孩子是否准备好可以与她分享当下的经历。孩子回答："一切都很好。妈妈跟彼得已经在等我了！"库伯勒·罗斯女士知道这孩子的母亲已经在事故现场死亡，但是她的弟弟彼得则在另一家医院。就在这个时候，那家医院打电话来说，小彼得已经在15分钟前去世。那孩子比库伯勒·罗斯女士还早知道此事。

另一个例子是，一位印第安女子被车压伤，她说远在一千米外尚在人世的父亲来接她。事后证实，他的父亲在一个钟头前就因为心脏病去世，而这名印第安女子无论如何也不可能知道此事。

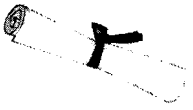
库伯勒·罗斯博士在她的《死亡与死后的生命》一书中，还叙述了许多明确的例证。

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載



12

奇妙的感应

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

给自己惊奇吧！进行这个游戏的时候，越单纯天真，练习就越能成功。

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

12

奇妙的感应

下面这个练习方法在神秘学圈子里流传甚广。我把它写在这里，是因为有些人在接触过伊丽莎白·库伯勒·罗斯博士的思想，或者（举例来说）真的成功弯曲汤匙之后，开始试图跟布幕后面的这个彼岸世界有所接触。各种“间接证据”越来越支持彼岸还是有东西存在。现在我们要来了解这难以理解的东西！

一些人做过这里所写的练习之后，获得了惊人的成果，远远超过看完这个简单说明所能想象的程度。试试看也不会有损失，也许你是属于能“和那一边接触”的人。

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

纯粹的理性主义者，要不就先排除原有的认知，迎接一场儿童式的想象游戏，不然就干脆撇开这个练习不做。要是你被这样的练习给吓得汗毛直竖，也可以下订单让自己别那么害怕。别让自己受到干扰。你有权利拥有自己的快乐，同样也有权利走自己的路。

闭上眼睛，想象你看到一个风景，一个对你来说代表宁静、辽阔的风景。可以想象你站在山峰上，俯瞰整片陆地；也可以是沙滩，你在沙滩上看着大海。想象宁静与安详，直到你有安全舒适的感觉。如果沉醉在某段往日时光特别让你感到平静与安全，那么也可以想象回到了过去。

当你感觉到宁静安详的时候，就可以开始想象远方有一片薄雾，这片薄雾介于你与精神世界之间。也可以想象那是一块黑暗的帘幕，就看你喜欢。

这片帘幕（薄雾或黑暗的都可以）慢慢靠近你，你感到很开心。想象一下，你心灵的故乡越靠越近了。如果你无法顺利进行这个想象，下个订单就对了，去请求协助或建议，看哪一种想象场景最适合你。只要你请求，就一定会获得帮助。

在薄雾离你不远时，让它停下来，接着快速伸出双手或缓慢伸出双手——按照自己的步调而定——迎接你在另一边的心灵导

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

师。你可以真的伸出自己的双手，或是在精神上想象自己伸出双手都可以。伸出双手并等候。

没多久，每个人会出现不同的状况。

有些人感受到一股难以抵挡的感觉，于是便开始哭泣。那是因为当人想起生命中的时光，发现自己总是孤独的，但现在突然间他感觉到被许多生命所围绕，而这些生命比他迄今所认识的人都要更紧密、更亲爱。似乎可以说，最亲爱的朋友分分秒秒都陪伴在身旁。我们需要的只是跟他们沟通而已。

有些人第一次练习时只有手指发痒或双手变暖，或者其他不同的状况。

给自己惊奇吧！进行这个游戏的时候，越单纯天真，练习就越能成功。

这个练习可以天天进行，但是只要练习几分钟就好。因为越是紧张地想紧握这种妙不可言的新感觉，这感觉就逃脱得越快。

总　结

外在世界就是内心世界的一面镜子，也就是说，我的内心怎么向宇宙下订单，我的生活境况就会是怎么样。当我对自己的生

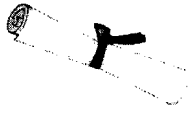
www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

活不满意的时候，这只表示我内心有些东西该清扫清扫了。不过要怎么清扫呢？许多有用的建议我已经写在书里了。还想知道更多的人，建议读韦纳·阿巴拉斯（Werner Ablass）的《别痛苦，尽管爱》。

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載



13

每日生活小叮咛

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

信任、对真实自我保持觉知，这些东西一直都存在。为了维持，你内心会有一个热爱生活的生命，可能在打瞌睡，也可能已经苏醒。它就在那里，不管你是否清楚看见。

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

13

每日生活小叮咛

我在下面列了一份清单，有一些叮咛、建议、智能箴言，以及简短的书摘，还有一些是精神学知识、精神学法则和命运的法则，等等。这些段落精彩纷呈，大部分都摘引自建议书单中的书。每天翻阅这些摘句可以帮你回想起书中所说，并保持活力朝气。（每段引文后面都会有个数字，那个数字是指建议书单中书的号码，比如说“*8”是指《你怎么顿悟的，完全无所谓》这本书。）

你可以把《向宇宙下订单》摆在床边，一有兴致就翻开这一章，随意读一段小建议，让它伴你入睡或伴你起床。随你怎么做都好。

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

如果我们有意识地生活，不想因为睡过头或没听见从各方来的提示，而错过自己下的订单实现的时刻，那么保持清醒会很好。这些建议和小叮咛就是为此而选的。信任、对真实自我保持觉知，这些东西一直都存在。为了维持，你内心会有一个热爱生活的生命，可能在打瞌睡，也可能已经苏醒。它就在那里，不管你是否清楚看见。

回想一下：研究发现，人在放松状态下不可能有负面思考。还有：没有一个小婴儿出生的时候会心情不好、冷酷看待这世界，或带有自卑情结。你的自然状态就是对所有事物感到喜悦、爱与丰足。此外的一切都是人造出来的，同时也是错误的。

以下是每日小叮咛：（这些文句来自完全不同的作者，也许有的很适合你，有的比较不适合你。只要喜欢那些适合自己的就行。）

学会关爱地狱，你就身在天堂。*8

死亡是一种视觉上的错觉。（爱因斯坦）

我们所拥有的经验和感觉，都跟我们发出的频率相符。*8

只要你不喜欢自己目前的情况，你就无法提升并维持自己的频率。*8

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

13

每日生活小叮咛

不管你处于哪种精神状态，你永远都有同样的选择：扩展你的知觉（更多的爱），或紧束你的知觉（更多的气愤、憎恨、惧怕、狂怒……）。你必须离开自己所处的状态。＊8

世界上发生的一切，可以经由数千种不同的频率而被体验，从最快乐的频率到最沮丧的频率。＊8

所有经验都已经存在于你心里，你可以在任何时候将之开启，你的一切就会在那里！但不必太过着急。＊8

在让人振奋鼓舞的情感暴发后，我们又让自己变得更开放，也发现更多需要我们包容亲近的人；当人成长得较快时，开放自己、包容别人会显得更简单。＊8

你是自由且自主的生命，没有任何生命或团体可以影响你自己的频率。＊8

情绪会因为你的意志而变得虚假不自然，不过只有在你心情紧张、压抑时才会发生。＊8

领悟的过程会扩展我们对其他生命的了解，直到我们明了一切都是充满生气的交流。＊8

每个人都有愚蠢的时候，释放身心，就会了解自己的优点。＊8

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

就跟其他所有的体验一样，我们会得到什么样的性经验也是完全依据我们的状态而定，也就是依据我们悦纳自己跟对方的程度有多高而定。*8

妒忌，会让你画地自限。*8

当你说某人不值得也不应该得到宇宙的帮助，那么你口中的那个人也就不会受到帮助，但你也一样。*8

人生常有自相矛盾的奇妙情况：你越开放自己的心，被迫接受的事物就越少。*8

我为了憎恨，而更爱惜自己。爱是包容所有的一切。*8

放开心胸就能感受更多的爱，现在就开始放开心胸，接受你自己的烦闷、忧郁及绝望这类负面情绪吧！*8

人的自我意识就这么一丁点儿大，如同大城市的市长也就那么点儿大。*8

你没办法思考的东西，你也无从掌控。*8

负面思考会产生阻力，在你的生活中显现出来。你不承认车子的存在，却又坐车，这不是因为你恶劣或发神经，而是你根本不在意车子，是你不想让它们进入你的眼里。*8

当我们跟其他生命产生关系，而对方的频率比我们更高或更

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

低，我们就会有种不稳定或不确定的感觉。*8

所有能真正点燃我们怒火的事物，可能都藏有会让我们恍然大悟的提示。*8

若某人与你意见不一致，不代表他在对你人身攻击，而是你踩到他的底线。*8

如果我们能学着去接受、友爱看来肤浅、固执、愚蠢、停滞不前及古怪的人，他们就是我们上天堂的通行证。*8

你越憎恨邪恶，就会有越多邪恶可以恨。如果你老是愤世嫉俗，问问自己：我在寻求什么？那东西真的存在吗？*8

任何让你埋头苦干的事物，是因为你喜欢才会去做。并没有任何事物非要你苦干实干后，才能恍然大悟自己到底是为了什么这么拼命。*8

今天我不想评价任何发生的事。*8

时间流动中，就算是一瞬间也是独一无二的。*8

点亮一盏小灯，总比埋怨这一片漆黑来得好。*8

过去就是过去了，过去的事情无法再动摇我。*8

经常是这样的，道德感及遵循约定俗成会带来好处，顽劣的对

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

抗会削弱自己的活力。*8

对于了解语言力量的人，以及能够有效运用直觉的人，没有什么办不到的，他知道所有的需求会有人照管并实现。你说出需求后就别轻举妄动，直到你获得确实的直觉，答案会从直觉而来，也就是说，透过直觉、透过天外飞来的意见、透过书里的每一个字，答案就在其中。*8

没有一种物质是真实的存在，都是由电磁波或能量组成。物理学家，特别是原子物理学家，已经在研究中证实。*5

冰块加热成蒸汽，虽然看不见东西了，但还是存在。如果有人成功提高自己的频率，逻辑上来说，提高到某个阶段别人就无法看见他了。你要怎么提高自己的频率呢？很简单，思考时用爱来代替怒气。

光想世界是一片苦海，你的想法就跟着消沉了；想想世界是一场庆典，你的想法就会变得积极，也会有更多机会分享快乐，因为你与万物和谐共存。

了解真相之后，接着有个问题浮现：谁会笨到把世界想成地狱？*5

有些人的观点无法解决某种程度上的问题或冲突，这有两个

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

原因：首先，因为世界的好坏，仅看人怎么想；其次，因为许多思维束缚于传统观念，事实上并无解答。＊5

意念越强大，越有机会心想事成。当你心无障碍、满怀信心地思考，意念就会很强。用太多气力，或期待太高，会削弱愿望实现的机会。

相似的想法会有相似的频率，所以会互相吸引。想象一下一家有一千位员工的公司，里面所有的员工都爱发牢骚、讲坏话。如果大多数员工的思考都是负面的，那么这家公司就没有机会成功。一家公司确实会因为正面或负面的思想而导致成功或失败。请认真问自己一个问题：你从早到晚都产生了哪一种能量？＊5

你心里所想的，会回馈在你身上，这是宇宙中独特且极其公平合理的原则。我们接受你批判（或挑剔）一个人，这不代表被你批判的当事人也会批判你，而是说不管你的想法从哪里来，批判别人什么，你自己就是那种人。＊5

别人挑剔或欺骗你后，会发生什么事？那个人（而不是你）会承担他所思所做的后果。想想看，多经济实惠啊！你连根手指都不用动，就可以报仇了。＊5

当你为其他人谋求福利，你就是最幸福的人。想想看，当你有余力为别人谋福利，就表示你自己的问题一眨眼就可以解决了。＊5

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

如果有人犯错，真正的问题并不在于那个错误。犯错是人之常情，很正常。真正的问题在于，能发现错误、亡羊补牢的人拒绝这么做。越能容忍别人犯错并且开心地帮助别人，别人就越能容忍你的错误，并且毫不批评而友善地来帮助你。这些人通常不是你之前帮助过的人，但帮助就是会从某个地方出现。*5

如果你批评一个也在批评你的人，那么反作用力会比较慢。如果你批评一个不会批评你的人，那么反作用力会来得很快。*5

如果你能将自己的想法尽快转变成以爱为出发点，这样你就不用再被恶劣的想法束缚。与其他的思想相比，爱的频率强多了。*5

我们若全神贯注于财富上，财富就会增长；若专注于健康或自由，健康与自由也会增长。你一整天都专心在什么上头？*5

若你还没准备好面对所有发生在生活中的事物，无法负起责任，那么你就没办法进步。*5

接受实际的状况（包含不喜欢的部分），是表示让它过去，不再在意，这样会有意想不到的收获。*5

放松与虚弱是相对的，它活跃于每个人心中现存、难以想象的智慧里。*5

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

让你“茅塞顿开”的策略：

——接受现状（只有影响未来的变量，别让那变量影响现在的你）。

——别去评价或批判。

——在前往目标的路上，不要多想。

——不要为了脱离现状而战斗，也不要为了争取该有的生活而搏斗。

——不要过度专注在目标上（专注是排除其他所有东西，你可能会因此而没注意到将带你到达目标的微小讯息）。

——不要对成功生疑。*5

从我身上展现出去的，都会反映到我身上来。我所遇到的人与事，就是我内在的一面镜子（如同镜厅里的狗）。*5

我想要心灵的宁静或矛盾？我现在是用亲切友爱的心情，面对我自己与其他人的交流吗？*5

我满意今天的所思所言吗？说的话、想的事，是关于爱，还是关于怨怒？*5

我不会因为一些特别的理由而激动，我了解自己。事实上，对

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

其他人所言所为，或因自己被摆布而激动、气愤、恼怒、嫉妒、扫兴、挫折，这些都由恐惧转化而来。

介于恐惧与爱之间，我会选择让爱更多，这更能驱散恐惧与负面的感受。我若无法喜欢路边的石头或沼泽里的青蛙，就不需要去索然无味地做环游世界之旅。爱会让万事万物激奋与美好；恐惧则让万事万物感到厌倦、难受或碍眼。

记得你的选择：恐惧或是爱。“平和只能由我心中生，不会从其他地方来。”*5

爱就是指，与幸福同在！ *5

能量会随注意力移动。专注于美好的事物，美好事物就会越来越多；专注于让你感到愉悦而舒服的情境，这些情境也会变多。

专注可以促进成功。

当你对某些事物有所感应，要给予认同并专注其中。你要奶油，奶油就会出现；电话响起，在接听之前你就有预感是谁打来的。你高兴，并予以肯定，那么同样的事情会更频繁地发生。

人所说的话、做过的事，都会响应在他自己身上。

下订单之后，不要牵肠挂肚的，那么每个愿望都会很快实现。

恐惧只是种谬误的、恶意的取代善意的信仰。*6

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

潜意识是人的另一面，始终是个沉默寡言的聆听者。*6

人若无法感受话语中的力道，就落伍了。*6

若还看不见愿望实现的微小预兆，人必须为自己所祈祷的事物做好准备。*6

宇宙里没有所谓的时间，所以它从不迟到。*6

若你觉得自己优柔寡断的话，就请朋友帮忙，不要犹豫。做某些事情迎合别人的期待，或为自己做点什么，有时候很简单。不过，在下订单之前，要经过别人同意，避免徒增困扰。如同你所希望的，你的好朋友或邻居，或许可以为你祈求更多的财富。*6

一位敏锐的生活观察者曾说过，如果还有一个人相信他，那么就没有人会失败。*6

人有权利宽恕错误，并消抹一切。*6

如果有人想做一件让他感到害怕的事，那么他也不需要去做了。这就是鲜为人知的不抵抗法则。*6

对其他人所说的话，会反应在说的人身上。因此，他祝福别人，同样的祝福也会在他身上应验。*6

势不两立是一种广为传播的病，这种病会使动脉及肝硬化，同时损害眼睛，然后没完没了的病接踵而来。当你感受到爱与疼惜

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

时，病就会不药而愈。当这种事发生在你身上时，向宇宙许个愿，祈求提示、协助或理解，这样就可以感受到平静与疼惜。或许可以想象一下，你和一个你无法忍受的人挤在狭窄的电梯里，他还执意跟你说了一堆生活琐事，你相信自己可以信任他，并从他身上获得平静吗？ *6

如果你无法抉择，就下一个让自己脑袋清楚的订单，请求一个当下最符合你需求的提示。当愿望实现后，你要接受、肯定这个提示。相信自己无论如何都能作出决定，你不会持续好几年都还在犹疑不定，所以安安静静地等待你最正确的决定就好。没有原地踏步这种决定，这样你什么也决定不了。

人世间的平静祥和，会降临在亲善待人者的身上。 *6

在多大的范围内，你会受周遭变化的影响？你的灾祸预感有多灵敏？你的潜意识遇到灾祸时会怎么反应？在你临睡前，会拥着恐惧入眠，还是平静与快乐已深植你心？ *5

你若不能掌控自己的潜意识，潜意识就会反过来掌控你。 *5

潜意识没有确认功能，它不会问你，而是直接执行指令。 *5

当生活充满正面思考与丰沛的爱，别人就没办法让你去想负面的事。 *5

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

13

每日生活小叮咛

如果你对不和谐的状况没感觉，你身边就只存有能引起共鸣的事物。*5

痛改前非的人，经常是因为在别人身上看到同样的毛病。一个男人老是说谎，直到他跟一个比他爱说谎的女人住在一起，他爱说谎的毛病才会就此痊愈。

重新再想想，能从别人的错误中学习，其实应该好好感谢。*5

人只能成为他自以为的样子，在精神上也是。*5

如果你看见你的孩子（伴侣、朋友）生病，并且为他担心，就去关心他；若你想要帮他们一点忙，那就要想着他们是幸福、健康的。

你说出个人愿望的同时，就会运用无穷的智慧，让愿望实现。无论如何，拼命的要求及太强烈的愿望是行不通的。想要愿望实现，或不实现，由你决定；即使愿望没成真，你还是能过得很好，这样愿望就会比较快实现。*6

人没办法要求外界做到他自己做不到的事。*6

所有富足的人，会将自己的事做得井然有序——秩序是上天的第一条法则。*6

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

当人与病菌处于同一频率时就会生病，恐惧让人更容易生病。*5

没有人是你的敌人，也没有人是你的朋友，不过每个人都是你的老师。

无止境地扩张欲望是不必要的。然而少部分人认为，这样可以避免为罪恶、死亡所迷惑。许多人在变好、变有钱、变幸福时，害怕自己会滥用这股力量，这样是不对的。一个沐浴在爱中的人，会将他的快乐分享给其他人；坐拥财富与成功的人，因为害怕而变得自私自利，财富与成功会因此远离，因为这两样东西并没有让他真正幸福，他活在恐惧里而不是在爱之中。如果你生活在爱里，并不会随意滥用力量，你就可以毫无拘束地将所有的幸福召唤到身边来，因为真实的幸福只存在于拥有爱的人之中。让自己幸福可以造福自己与所有人。

以上这份清单还可以随你高兴而加长。最好的做法是，好好读几本我建议书单里的书籍，并将你最喜欢的处世智慧用色笔标出来，并一再阅读。每天睡前读一段处世智慧，可以让你维持高频率。你的频率越高，你的表现就会越好，向宇宙下订单也会越顺利。祝你好运！

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

适合自己的处世智慧

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

适合自己的处世智慧

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

书籍介绍

1.《与神对话》(*Conversations With God*)

尼尔·唐德纳·沃尔什(Neale Donald Walsch)◎著

不适合深入基督教学说的人。作者的生活陷入了全面的危机,因此写了一封抱怨信给上帝。突然间,他的手就自行写出所有问题的答案——不落俗套又单纯的写作手法。这本书摆脱了一切狭隘的想象。我从头到尾读过一遍之后,又马上从头再读了一次。

2.《灵魂的七信息》(*Die 7 Botschafte unserer Seele*)

埃拉·肯辛顿、吉娜·德列兹与宝多·德列兹(Ella Kensington, Gina and Bodo Deletz)◎著

我的经历成就了我自己。

我的思想成为我的经历。

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

我的感觉转变成我的思想。

我的信仰就是我的感觉。

我的渴求变成我的信仰。

我的爱转化成为渴求。

我爱我自己。

类似《与神对话》,这本书用实际的或游戏的方式来说明人类的情况。这次是用宝多与吉娜的生活故事来说明。宝多与自己的心灵保持联系,每晚他都会反省一整天发生的事情,从中发掘教训,他希望生活的每一天都能有单纯的快乐。

3. 所有关于恋爱困扰与恶劣心情最棒的书就是《玛丽》(***Mary***),一样是埃拉·肯辛顿(还有吉娜与宝多)的书。

这次是用可爱的故事来包装知识。坠入情网并被自我怀疑所纠缠的麦可,受够了生活里的所有麻烦。

他的故事,以及他如何发现一种快乐的生活态度(完美"下订单者"的理想态度),跟另一个生命的故事连结在一起。这个生命来自另一个世界,她来到地球是为了知道人为什么会有困扰。她不知道为什么会这样,但她似乎觉得很有趣。所以现在是两个人

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

的故事:困扰很多的麦可,以及不知道该怎么感到困扰的玛丽。

读完这本书之后还会有困扰几乎是不可能的事。我的朋友钧特在读这本书时,打了三次电话给我,告诉我他读到哪里,他觉得写得有多么好。过没多久,我被另一个朋友齐格飞骂,因为他当时才刚从钧特那儿知道这本书,怪我为什么没早点告诉他。那段时间,钧特和齐格飞两人各放了约 15 本书在车后的行李箱,为的是开车出门时,可以向遇到的人介绍这本书,并将书转送给他们。我们这群人完完全全被"玛丽热"给笼罩。

4. 埃拉·肯辛顿的第三本畅销书《**神秘**》(*Mysterio*)。

我先读完《玛丽》之后才读这一本。当时我心想:"唉,他们不可能一直都写出很好的书吧,恐怕这本书没有那么好了……"但显然她们就是有办法写出好书。我也很喜欢这本书。

这一次的内容是网络上的一个计算机游戏,这个游戏会问玩家他一生中最大的愿望是什么。如果这个愿望符合游戏规则,那么游戏就会实现这个愿望。女主角因此获得 500 万元和她的梦中情人!她在这个游戏中学习到,她的现实处境是自己透过思想、感觉和言辞创造出来的。这个游戏帮助她提升频率,使她的思想与感觉转化为现实的速度越来越快。这样子非常危险,因为她虽然

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

很少想到负面的东西，但一想到也就马上成真了。

我觉得这本书很引人入胜，让我爱不释手。其实我自己也早已经加入“神秘”这个神奇的游戏了。在这个游戏中，我们的感知确实会成真：这就是我们一直在玩，但却没有注意到的生命游戏。

5.《LOLA 原则》(*LOLA Prinzip*)

蕊内·艾格里(Ren Egli)◎著

LOLA 是释放(Loslassen)、爱(Liebe)、行动/反应(Aktion/Reaktion)*的缩写。作者用亲和的方式让读者更靠近生命的法则。他也说明，为什么生活中的爱增加，我们的成就不是随之增加，而是倍数增长(类似欧姆定律，电压 = 电流 × 电阻)。当然还有实用的指南与生动的范例。这本也是必备好书。

6.《人生游戏及其游戏规则》(*The Game of Life and How to Play It*)

佛罗伦丝·斯卡弗·辛(Florence Scovel Shinn)◎著

这本书跟它的标题一样棒。写于 20 世纪上半叶，是简短易读

---

* 此为德语译法。

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

的人生规则。作者经常引述《圣经》里的段落，但却不会令人感到困扰。更令人惊讶的是，原来现今的《圣经》版本里，还有这么多好东西。（我个人是无教派的，连学校上过的宗教课内容都记忆残缺，所以对这一点会感到惊喜。）

7.《18 天迷你课程》（*Minikurs für 18 Tage*）

这是一本关于修复关系、让心灵获得平静的指南。总的来说，这部巨著就是“充满惊奇的一堂课”。

8.《你怎么顿悟的，完全无所谓》（*Der Erleuchtung ist es egal*）

塔迪乌斯·哥拉斯（Thaddeus Golas）◎著

“学着喜爱地狱，你就身处天堂。”塔迪乌斯用极端反传统的方式来说明为什么及怎么做，很适合神经质的人、怪胎及创作者，还有所有热衷奇特观点的人。

9.《死亡与死后的生命》（*On Death and Dying*）

伊丽莎白·库伯勒·罗斯（Elisabeth Kubler – Ross）◎著

（见第十一章）

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

10.《圣境预言书》(*The Celestine Prophecy*)

詹姆士·雷德菲尔德◎著(James Redfield)

还不晓得这本书的人,现在正是最佳时刻。这本书会如此畅销,绝对不是一个意外。这本冒险小说让我想起一段格言:

"科学是由事实所构筑,如同房子是以砖瓦所堆砌。但正如一堆砖瓦并非就是一幢房屋,一堆事实也称不上是科学。"

圣境是包装在精巧建筑里的灵性知识。这本书是总体艺术作品(德国音乐家瓦格纳认为艺术应该是一切音乐、诗歌、绘画、建筑的整体表现,才能表现整个人生),可以从中了解很多,也会发现先前所提的苍白理论。这本书非常容易读!是书单中绝对必要的一本书。

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

读书笔记

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

读书笔记

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

附录：和催眠师罗晓捷、刘展一起放松*

* 此部分文稿为心灵修炼导师罗晓捷、刘展创作。

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

所有能帮你放松的事物，都会带给你更加接近幸福快乐和“我来，我订，我得到”的自然状态。

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

保持放松状态,想要的一切自然会来,想象一下,你把身上穿的衬衫或毛衣脱起来挂着,然后像拧干衣服一样握住衣服扭转。要让衣服保持这个状态,就是扭紧、受力的状态,你必须耗费能量。

只要你一放松,不再耗费能量,衣服就会自己转回去,然后回复到它原本的自然状态。

此外,放松的自然状态也会让你无法产生负面思考(如同第六章开头所说的)。你必须要耗费能量,才有办法感到不愉快。

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

啊哈，注意到了吗？你什么都不用做，所有一切都会自行运作。我们以往都习惯处于紧张的状态下。其实，所有能帮你放松的事物，都会带你更加接近幸福快乐和“我来，我订，我得到”的自然状态。只要依循“对自己更坚定的承诺”，你就能找出帮助自己放松的最好、最快、最合适的方式。

下面列举一些可以放松的方式，你可以挑一种或几种来做。你也可以充分发挥自己的创意与灵感，自己创新一些方法喔！

1. 去运动，例如游泳、骑单车、跳舞、健身等。

带着觉察去进行一些体育活动，会是很好的放松体验。

如果喜欢，你可以去游泳。和水的互动，将会带给你无尽的乐趣与轻松。感受双手划水的惬意；感受双脚拍打水花的乐趣；感受身体在水中前行的快乐。

你也可以骑上自行车，一边体验骑车的乐趣、一边观赏路上的风景。你可以感受到清风从耳边吹过的惬意，可以感受快速骑行时如掣如电的美妙，可以感受慢速骑行的悠闲自得，你可以观赏路边的杨柳、耸立的建筑，感受车辆穿行之中光影变换的美妙。若在乡间骑行，可以感受青草的清香、泥土的芬芳，聆听鸟儿的欢唱，眺望远处绵延的群山。

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

如果愿意,跳舞也会让你获得充分的放松,让劲爆的鼓乐激荡你身体的每个细胞,整个身体充满跃动的能量,带动身体疯狂劲舞。身体完全有他的智慧,你只是看着自己的身体,在那强劲的鼓点中,尽情地舞动,每个细胞的能量都被充分的释放了出来!你也可以享受柔美的舞曲,让身体随着音乐而律动,感受那舒畅、灵动的音乐,仿佛小溪流动在身体中,身体随着这美妙的音乐而流动,整个人都与那音乐、那舞动融为了一体,同时你自己可以清晰地看着这一切。

2. 上瑜伽课(几乎到处都有体验课程)。

五千年前,在古老的印度,高僧们为求进入心神合一的最高境界,经常僻居原始森林,静坐冥想。从观察和模仿动物中体悟了很多大自然法则,再运用到人的身上,学会了和自己的身体对话,探索自己的身体,维护调理健康,发挥疗治疾病的本能。

瑜伽的含义是"结合","平衡","统一",它是知性、感性的,也需要理性地加以实践。

瑜伽是生理上的动态运动及心灵上的练习,也是我们身体力行运用在每天的生活哲学。瑜伽的最终目标就是能够控制自己,驾驭身体的感官,而且能驯服似乎永无休止的内心世界。有很多古老的瑜伽方式。

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

哈他瑜伽帮你解开身体和呼吸之谜，通过身体姿势、呼吸和放松的技巧，对神经系统、各种腺体和内脏都大有益处。它也是王者瑜伽的一部分和必经之路。

王瑜伽帮你解开大脑之谜，帮你控制意识和平息大脑的思想，是瑜伽中的最高境界，帮人们体验和达到天人合一的境界。

业瑜伽则是一种无私活动和工作的体系，提倡在生活中、工作中无处不在地修行。

密宗瑜伽则是通过驾驭性能量和爱人同修或者单独修炼，通过男性与女性的合二为一，来达到与神性的统一。

只是古老的瑜伽深奥晦涩，忙碌的现代人不可能通过这样的方式达到奇妙的瑜伽境界，但是可以通过练习瑜伽中比较容易接受的体式、呼吸法和一部分的冥想来求得身体和精神的和谐，心灵的澄澈。瑜伽的应用非常广泛，不同的人群可以修行不同的瑜伽，比方说孕妇瑜伽、男子瑜伽、儿童瑜伽、老年瑜伽、双人瑜伽和亲子瑜伽。瑜伽也可以在不同的环境中来练习，比方说有高温瑜伽、香薰瑜伽、户外瑜伽、家庭瑜伽、水中瑜伽、健身房瑜伽等等。瑜伽可以带给人们不同的收获，比方说有纤体瑜伽、力量瑜伽、减压瑜伽、美容瑜伽、康复瑜伽和两性瑜伽等等。

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

3. 打太极拳可以将精神、身体和灵魂带进宇宙能量之流里,尤其能够提升感知的敏锐度。

太极拳法,以髋关节三轴运转(髋、膝、踝),推动腰脊,带动臂肘,两手相依相栖,阴阳变幻,意动身随,柔中带刚;呼吸时身体自然运转,身体自然流畅,身形随圆弧状运转,如太极般阴阳流转,空空无物而富有无限生机。

4. 你可以选择任何一种你喜欢的冥想方法。

你可以挑选你去过的、带给你美好幸福回忆的地方,也可以选择你没有去过的、憧憬已久的地方;你可以看一些优美的风景片,甚至以这种方式你可以想象自己环游世界,看到万千风物,体验不同的生活。你可以想象在冥想中,你是在夏日的海边,清新的海风吹拂,海鸥清脆的鸣叫,你走在柔软细白的沙滩上,海浪不断地拍打岩石;你也可以想象你在日落的山谷,身边有着潺潺的溪水,落日明亮温暖;你还可以想象你站在日出的草原上,阳光和草原融为一片,无边的金色,美好的景象;你还可以想象站在秋天的森林里,在森林里徜徉,树木有着绚烂的色彩,芬芳的气息,感受到生命的丰盛与美好。

冥想的时候,记得选择你喜欢的音乐。美妙的音乐可以抚慰心灵,激发灵感,带来爱与和谐,光与富足。在冥想的时候,你可以

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

用渐进式放松的方式，让你的身体处在越来越放松越来越舒服的状态；你可以从头部开始放松，头部进行小部位的放松，放松头皮，放松前额，放松眉眼，放松嘴巴、下巴；然后随着放松的加深，从脖子开始，你可以进行大部位的放松，放松脖子，放松肩膀，放松胸部、腹部、背部，腰部，放松骨盆、臀部、大腿、膝盖和小腿。当然，在放松躯干的时候，不要忘了放松你的双臂和双手，在整个过程中，你的身体会有一些奇妙的感受。比方说，有的地方发痒，那可能是能量流动的征兆；身体还可能感觉疼痛、发麻，好像有电流经过。紧张或者放松，你可以在冥想中和你的身体沟通，询问他在传递什么信息或告诉你什么启示。在冥想中，你可以觉察你流动的情绪，觉察你的念头。其实人类最有价值和力量的部分来自我们的信念，就像书中讲到的，你可以向丰富的宇宙无尽的资源祈求你所需要的，可以完成你神圣使命的一切；你可以在冥想中祈求神圣的指引，显化内在需求，符合神圣方向的符合大我的需求。

5. 翻阅报纸广告，看看哪一个最吸引你——也许是温泉水中按摩，或某种特别的按摩方法。

你也可以去 SPA 中心进行一次水中按摩，溶入水中的香薰、鲜花、药草的味道，从水中弥散出来。你品着这美妙的气息，感受到清清的泉水温暖、激荡着你的身体。按摩师娴熟的双手抚按着你

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

美妙的身体,身体积累的疲劳、压力,在这美妙的按摩和激荡下,慢慢地释放了出去。按照按摩师的指导,你在水中舒展着你的身躯,在水中做出各种曼妙的动作。水的浮力会帮助你完成很多平常难以达成的动作。如果有兴趣,你还可以去体验美妙的水中瑜伽。相信会是一次特别的放松的旅程。

6. 也许最让你放松的是把电话线拔掉,煮你爱吃的菜,然后闭上眼睛聆听喜欢的音乐。其实,不管以什么样的方式,当你和自己自在地相处,一切都是可以美妙的静心。

你可以先冥想需要找你的人,会换时间给你打电话。然后关上手机,拔掉电话线。当你准备菜肴的时候,洗菜的时候,清澈的水流流经菜品,也流经你的手指。切菜的时候,带着觉察,感受指尖,手掌和那些菜品接触的感觉,同时带着爱惜,也值得自己好好地疼爱自己。开始煮菜了,锅里煨的汤发出"咕嘟咕嘟"的声音,炒的菜"吱吱"作响,诱人的香味飘散开来。嗯,终于可以坐下来享受美食了。看一看眼前这些佳肴的颜色、样子,品尝它们美妙的味道,融化在唇齿之间细腻的感觉。当然了,你也可以放上自己喜欢的音乐,让这美妙的音乐湖水一样萦绕着你,你在湖中的小岛,在自己的王国,好好地、自在地和自己相处。活出你身上的灿烂和尊严,如同一个君王。

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

7. 或许你该撇开伴侣，和年轻时代的老朋友找个周末假日去旅行。这不是在跟你的伴侣作对，而是为了你好。

你也可以联系上你中学、小学时期的朋友、同学，找一个周末或者假期，单独和他们一起去郊游，体验青少年时期的感觉，将是另外一种美妙的选择。见到久违的伙伴，翻出珍藏多年的照片，带着少年时候的感受，去到一处你们曾经一起徜徉过的欢乐的土地，嗅一嗅那久违而熟悉的气息，感受那曾经激荡胸怀的感觉，回想淡忘多年的往事。那样一份轻松自在，再次回到了你的心中。

8. 有时候，去做一些和平时的习惯“完全不一样”的事情会特别有效。

我们做不一样的事情时，所有的感官都会特别专注，完全从日常生活的惯性中跳开。

也许你心中存有从儿时、少年时就一直憧憬的事情，以前好像远在天边，永远等不到“闲下来的时候”。其实你完全可以找时间，现在就去做。好好地享受这些特别的体验。

你可以找地方看一场露天电影。当年儿时，你看露天电影的时候，那种期盼、雀跃。经过岁月的流转，再次享受这种体验，肯定有很不一样的味道。

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

你可以找时间，看一场京剧、越剧，或者听一场歌剧。其实，不同民族，源远流长的故事里，说的都是人类同样的悲欢离合、爱恨情仇、对于永恒之爱的向往。

有的时候，足不出户，你就可以有一些不一样的体验。在浴缸里放上异域风情的精油，或者撒上美丽的花瓣，洗一个芬芳、放松的澡。然后，面对镜子，看着镜子里的自己，仔细观察身体的每一个部分，带着爱和觉察抚摸他们，感谢你的身体，感谢这个一直陪伴着你的朋友。或者你可以在静下来的时光，为自己泡一杯茶，看着茶与水慢慢交融，在芬芳和流动中体验那深深的静心。

其实，当你每天上班的时候，也可以选择不同的路线。你可以观察不同的天气、光线、风的势头和气息，植物的样貌、鸟儿的鸣叫，还可以观察路上的人们不一样的风貌。

9. 你也可以送个礼物给童心未泯的那个自己，也会具有类似的放松效果。

带着你深藏很久的童心，找一家超大规模的玩具店，挑选你最喜爱的玩具给自己。它可能是你小时候期盼许久却一直未能得到的娃娃、玩具枪、变形金刚，也可能是这个年代才出品的最新颖迷人的玩具。你带着心爱的玩具，找一个适合的空间，尽情地把玩，或者只是在手中细细地摸索，就可以唤起很多儿时的记忆。也许

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

你可以买一本童话故事，或你以前少年时候特别喜爱的童书，来作为你特别的放松方式。

你如果会开车，可以驾车去到乡间，体味乡村的感受。甚至你可以冒昧地敲开一家农户的院门，同朴素的主人聊聊天。

或许你也有兴趣尝试完全不同的打扮。很多小孩都喜欢装扮成不一样的人物，说不定这样做会给你带来特别的乐趣，而且多年以后，当你和孩子讲起这些过去的事情的时候，一定会有着特殊的乐趣。

10. 还有更多更多的放松方式，你可以自己去想象。

生命是流动的，每一年，每个月，每一天，甚至同一天中的不同时分，你的感觉都可能很不一样。你不需要每次都用同样的方式放松，在不同的时刻，仔细感觉你此时此刻想要的是什么。

你越是经常放松，就越能将自己导回自然的状态。在自然状态中，你完全不会有负面的想法；在自然状态中，你真正希求的事物，以及全心信任时所下的订单，都会像河水般朝你奔流而来。

从今天开始，时常以切实的方式，爱自己，让自己处在轻松自在的状态。打开心扉，迎接你向宇宙定下的丰盛礼物吧！

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

向宇宙下订单!

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

向宇宙下订单!

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

随书附赠光碟
朗诵者：身心灵修炼导师罗晓捷、刘晨
音乐制作人：刘平

罗晓捷

劳动和社会保障部中国就业培训技术指导中心“催眠保健咨询师”岗位培训项目教师。美国催眠师协会(NGH)认证催眠师，美国催眠治疗师协会(AAH)认证催眠治疗师，催眠训练师。通过所接受的媒体采访，向大众介绍催眠和催眠治疗的原理，揭去催眠的神秘面纱，为推广催眠应用和催眠治疗做出贡献。

刘晨

劳动和社会保障部中国就业培训技术指导中心“催眠保健咨询师”岗位培训项目教师。获得美国催眠师协会（NGH）催眠治疗师资格。获得美国催眠治疗师协会(AAH)催眠师训练师资格。跟随美籍著名心理学家张宝蕊老师学习心理学，获得国际培训师协会高级培训师资格认证。在多年的催眠治疗工作中，积累了丰富的治疗经验。研习多种修行体系，将催眠与生活、修行相结合，颇有心得。

刘平

2001年毕业于中国人民解放军理工大学。自1999年开始至今一直从事原创音乐工作并参与组建多支乐队，现任北京大旗文化传播有限公司音乐制作、录音师。

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

德国10年销量百万的入门级心灵经典
让普通人也会爱上吸引力定律

“想要实现愿望，其实都有方法。”

朋友读了一本书后，建议我“向宇宙下订单”，就能与心中的完美男人相遇！

我想我必须在她彻底陷入这种愚蠢的想法之前把她解救出来。

为了证明“吸引力法则”纯粹是无稽之谈，我向宇宙下了一个超级刁难的订单：

我要一个吃素、不抽烟、不喝酒、会耍太极拳……的完美男人，而且还限定了时间。

没想到，时间到了，符合我的男人真的出现了！

这太夸张了吧！从此，我展开一连串“向宇宙下订单”的实验……

· 我想用超强的干衣机九号，在我洗好衣服的瞬间，原本有人在使用的干衣机九号空下来了。

· 我想要一间办公室，三天后，我邻居打电话来说有间办公室可以卖我。

· 我说：“请把城堡送给我吧！”一年后，我真的在城堡里工作。

倾听内心，保持放松，想要的一切自然来！

ISBN 978-7-304-04249-3

9 787304 042493 >

定价：28.00元

www.qitubk.com 奇兔電子書下載