

<<你可以拥有想要的一切>>

图书基本信息

书名：<<你可以拥有想要的一切>>

13位ISBN编号：9787229008598

10位ISBN编号：722900859X

出版时间：2009-7

出版时间：重庆出版社

作者：冯大荣

页数：241

字数：224000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<你可以拥有想要的一切>>

前言

这本书是关于生命的奇迹，不是科幻小说中的种种奇迹，也不是描述他人生命中的种种巧合，而是关乎你的，每个读者的，它不是让你练就一身武艺或者某种绝技，而是教你如何成就自己的人生，当你读这本书并按照书中的练习去做的时候，奇迹就会在你的生命里发生。

这是一本完整的重塑生命技术的宝典，书中介绍的重塑自我方法简洁、实用、有趣、有效，是有目的地运用科学方法帮你设计精彩人生的读本，它不同于一般的立志书籍，也不同于普通的说理文本，它是一本操作性极强的书籍，书中介绍为什么要这样做、怎样做、做了能达到什么效果，它能帮你把过去梦想的，但是认为不现实的变成现实。

这种奇迹涉及的范围涵盖人生的各个方面，可以让心理障碍转为内心平静；可以让疾病变为安康；让过去的贫穷变为富有；可以化仇恨为友爱；可以化干戈为玉帛；可以变发展的瓶颈为通途。

这本书也是我心底里的爱，因为我曾经就是一位重塑生命技术的受益者，我就是一步一步按照重塑人生方法从重度抑郁中走出来的，很多消极的人会说：这是绝症，这是治不好的，因为重塑生命技术并不是针对抑郁症的。

但是我更相信重塑人生这样的理念：无论你是什么情况，身体的、心理的、事业的、收入的，你都可以改变。

因为我相信它，所以我很容易就成功了。

<<你可以拥有想要的一切>>

内容概要

在你的人生阅历中：你是不是在事业中遇到了发展瓶颈，是不是个人收入总在某个数据上徘徊呢？

你是不是正在为自己的学业而一筹莫展呢？

你是不是别人的一个眼神、一个笑容、一种手势、一句话都会让自己思量许久，甚至心烦意乱呢？

你是不是对自己的长相很苦恼，也曾经做过美容和整形，但是好像问题始终得不到解决呢？

你是不是在人际交往中，总是有意识地回避别人的目光，让美好的交往变成尴尬的退缩呢？

或者你一次又一次地鼓起勇气对自己说：“这一次一定要一鸣惊人来证明自己的实力！

”但却无奈地一次又一次掉入失败的深渊！

也许上面的种种罗列并没有涵盖你的特殊问题，其实各种问题只是一种外在表现。

你想对你的生命做某种改变吗？

你想彻底消除你的自卑吗？

你想成为一个自信而成功的人吗？

你想成为一个睿智而融通的人吗？

你想拥有一份甜美而幸福的爱情吗？

你想成为一个落落而大方的人吗？

…… 这里都有答案！

<<你可以拥有想要的一切>>

作者简介

冯大荣先生，是世界著名的心理治疗师和成功学大师，他成功地融合了西方积极思想和中国诸子百家的修心法则而形成独特的重塑人生理念，让各种奇迹在无以数计的生命中发生；他创立的团体心理成功训练法和自信心培训法是对世界心理治疗的贡献。
重塑人生理念能够彻底改变阻碍

<<你可以拥有想要的一切>>

书籍目录

前言第一讲 揭示人类成功的奥妙 获得财富和健康并不难 人类社会的伟大发现 你能拥有健康和财富吗？

成功训练法：询问内心智慧第二讲 命运是怎样造就的 心态通过情商影响人生 心理自由度决定成败 做自己生命的自由人 成功训练法：冥想法 成功训练法：目标图法第三讲 我们为自己的人生负责 每个人都可以获得成功 我们编织了自缚的茧 失去心灵自由的代价 成功训练法：发现局限 成功训练法：净化练习 成功训练法：宣誓法第四讲 人的命运是可以改变的 种种命运的幕后玄机 意识与潜意识原理 中和法则的妙用 成功训练法：直面问题 成功训练法：用爱来愈合创伤

成功训练法：破除迷信、科学消灾第五讲 你可以越活越健康 心理伴随生化物质变化 身心疾病不是空穴来风 打造一个幸福健康的人生 成功训练法：身心放松 成功训练法：身体治疗第六讲 做一个巨大财富的拥有者 财富是想出来的 财富是无穷尽的 充分而合理利用社会的财富 成功训练法：融化缺失论 成功训练法：财富目标图第七讲 重建和谐的人际关系 怎样对待你内心的娃娃？

放弃法官的评判职能 人际关系重点在内而不在外 成功训练法：原谅练习 成功训练法：用爱融化隔阂第八讲 拥有一个平静和愉悦的内心世界 心理问题表现形式多样 我们的问题源自认识 抑郁症的防范与治疗 认识抑郁症 抑郁症的治疗方法 成功训练法：查找心境 成功训练法：心境背后的原因 成功训练法：提高内心定力 成功训练法：忘掉所有伤痛第九讲 你可以拥有你梦想的一切 不同问题源自相同原因 做一个睿智融通的人 成功训练法：无条件地接纳自己 成功训练法：感恩练习 成功训练法：辩证地把握当下第十讲 用爱照亮人生的旅途 让爱无处不在 爱可以融化坚冰 不要遗忘了自己 成功训练法：用爱照亮人生第十一讲 我的故事参考文献后记

<<你可以拥有想要的一切>>

章节摘录

第一讲 揭示人类成功的奥妙 获得财富和健康并不难 在我们这样一个飞速变革的时代，一夜间突耸一座高楼；猛然间我们又找到了一种可以替代的能量；科学家突然宣布在原子研究领域又发现了我们过去不曾熟知的某个粒子；天文学家又发现了一颗新的行星；通讯方式上又出现了一种新的变革…… 这些都是奇迹，但是今天我们所关注的，是发生在生命里的各种奇迹，它既不是医学，也不是生物学。

你可曾听说过身体健康可以通过想出来吗？

你相信钱可以通过宣誓而得到吗？

一个患肿瘤的病人，坐在一个舒适的椅子上，轻轻地闭上眼睛，慢慢地做深呼吸，身体开始放松，然后开始倒数数，10、9、8、7、6、5、4、3、2、1。

接着想象自己身体出现肿瘤的部位开始良性化，肿瘤开始消失，取而代之的是健康的组织。

几周或数月之后，到医院复查，癌细胞消失，肌体完全恢复健康。

看到上面的情形，人们一定以为这是一部科幻小说，很多人对发生在西方世界的种种奇迹不可理解，其实这就是美国重塑生命技术的一种：思梦顿疗法。

早在1983年，美国时代周刊的封面故事就提到这种成功训练法：“看上去非常奇特，超出人们所有的预想，这种技术已经帮助了无以数计的绝症病患者得以康复。

” 在北加州文学艺术学院，有一名大四的学生，名叫科伦，23岁。

科伦漂亮得足以成为一名模特儿，过去的一些时间，她确实做过模特儿工作。

她最好的朋友是一条德国的猎狗，名叫莎莎，一条导盲犬。

当科伦第一次去看杰瑞心理医生的时候，科伦在法律的角度上就是一个盲人（这个词语适用于那些视力如此受限，从功能上不能看见，尽管他们也许有少量的近距离视力）。

从出生的时候，她就存在一种大家熟知的视网膜增生，在视网膜后面不断堆积伤痕组织，最终导致成盲人或者成为视力极度受限者。

当她出生的时候，她是一个不足月的婴儿，按当时的医学惯例就是把没有足月的婴儿放进高压氧气罐中，就是这个程序导致了她的双目失明。

后来，她知道很多人在讨论对传统医学补充的一种心理技术，并听到心理影响身体的种种进展，觉得很神奇，就来到了杰瑞的心理治疗中心。

杰瑞开始消除她内心的种种痛苦，让她内心平静下来，原谅他人对她过去所做的一切，并给她想了“积极心理的画面”。

逐渐，一个微妙的却是真实的变化开始出现，“我过去总是把自己当成盲人，现在我觉得自己是一个正常人”。

接着，更奇妙的事情发生了，对自己的部分康复，连科伦自己都完全没有准备。

四月的一天，她突然在白天能看到东西，她能看见自己去哪儿！

科伦的眼科医生告诉杰瑞，我从来没有看见过像科伦这样的状况能够改进视力的，尽管她当时在晚上还不能看见物体。

奇迹继续发生，一天，科伦给杰瑞去了电话，“杰瑞，”她说，“我想带你去驾车。

” “我现在拥有两个不同州的驾驶执照，在法律上无论白天和晚上我都是一个看得见的人。

” 坐在科伦的车上，杰瑞享受了在任何其他车上都无法享受的快乐时光，尽管他哭了。

回国后，很多人面对这样或那样的生命局限向我求助，其中就有这样的一位女士： 某中年妇女，总觉得自己没有钱，工作也不认真，在单位天天发牢骚，同时也不断地抱怨自己，在工作单位上连开、关电脑都懒得去做，开、关电脑都是用脚代劳。

来到我们中心，我们为她查找了缺钱的原因，帮她设计了一个找钱工作的“心理”，我们让她坚信地说：“我喜欢钱，我爱钱，我很容易找到一个报酬高的工作，我花钱很快乐，我的收入总是以神奇的方式在成倍地增长！

” 一个星期后，她重新找到了一个工作，她的心态变了，她的收入确实在不断地增加！她现在是某咨询机构的部门领导。

<<你可以拥有想要的一切>>

奇迹可以发生在所有人生命中，按常规的逻辑看，是多么地不可思议！

一名妓女，她的男朋友也是从事色情行业的，他们不仅从事色情行业，而且还吸毒，他们已经厌倦了生活，生命的尽头正在向他们年轻的生命走来。

有一天，她去书店买了一本重塑生命（重塑生命技术是集心理学、现代医学、哲学、玄学、宗教科学等复合科学而形成的一门科学，兴起于西方20世纪70年代，现在是一门创造人类生命种种奇迹的成熟科学技术）方面的书籍送给妹妹作为生日礼物。

怀着好奇，她打开了书籍中的音像资料，听听里面的内容，这份本来送给妹妹的生日礼物给了她人生一个意外的收获。

听着音像资料的宣誓句子，一天、两天、一星期、两星期……她所有的过去从此一去不复返了，她同男友一同加入了改变自己局限的行列，戒了毒、开了公司，小两口过上了殷实的生活。

一个秘书懂得了对一些她不想持续下去的状态说“不”的力量。

直到她知道自己怀上了她的第一个孩子，这个年轻的妻子决定希望尽可能长地工作，并且希望不适的健康状况不是孕期必须有的部分。

当妊娠反应开始时，她对同事说：“这是很荒谬的。

没有理由让我遭受这种痛苦。

有一个孩子对我的身体来说是一个正常的过程。

明天我将在家里并且纠正我的思想。

我拒绝这个妊娠反应作为必须的或者持续的过程。

”第二天，她仍然在家里，使用“不”的愈合能量。

她对任何意向的呕吐用心地说：“不”，并让她的心理从“不适是怀孕所必须经历的部分”这个信念中解脱出来。

很快妊娠反应结束了，这个秘书直到孩子出生前的几周一直照常工作。

随后，一个健康的宝贝诞生了。

奇迹发生的领域涵盖了生活的各个方面，正在全面提升我们人类生活的质量，正在不断挑战我们过去的种种极限，让一切皆成为可能。

有一位老人长期因病卧床，不能行走，多年没有出过家门。

他在美国的孩子知道我的研究内容中有一项就是不相信生命的局限。

他抱着试试看的态度找到了我，让我帮助他妈妈做一些心理上的改变。

我同这位老人讲了一些思想同人生关系的原理，并让她每天做一些宣誓，每天晚上睡觉的时候，我让她把录音机打开，听我给她设计的录音，直到她睡着为止。

一段时间的练习之后，奇迹开始发生，认为自己不能行走的老人，首先从观念上开始改变，她觉得自己是可以行走的。

但是由于老人长期卧床，家里人都认为妈妈已经失去了行走的能力，所以家里没有人接受妈妈能行走这个现实。

有一天，这位老人让家里人吓了一跳，当家里人买菜回来，发现妈妈不在了，当来到楼下的庭院时，发现妈妈正坐在石凳上沐浴着阳光，原来妈妈一个人扶着楼梯来到下面的庭院，尽管她行走得有些吃力。

一位女士离异后，总觉得自己找不到合适的伴侣，来到咨询室寻求我的帮助。

我给她分析了找不到伴侣的原因，因为她总认为自己离异后就不值钱了，就没有人要了，条件好的她不敢接受，害怕别人是玩弄感情，条件不好的她又看不上。

然后我让她做宣誓：“一个真心爱我，有知识、收入高的男士正在来到我的生命里！”

”通过一段时间的宣誓，她很快就找到了属于自己人生的另一半。

人类社会的伟大发现 上述奇迹为什么会发生？

它是一种偶然的，还是遵循了某种规律后产生的必然呢？

要回答这个问题，我们还是来看1988年美国时代周刊的一篇撰文，这篇撰文是由美国著名心理学家韦恩执笔的，其内容是“一封写给下个世纪人类的信”。

这封信对20世纪80年代末人类心理发展和生命技术做了总结性的概括，在信中他这样写道：

<<你可以拥有想要的一切>>

当我准备把这个信息给在2088年生活的人们时，我发现我的思想不是关于你们享有的未来成果或科学奇观，我的好奇不是关于你们外太空的航行能力，我的好奇不得不关注生命的进展：你们已经比居住在地球上的1988年的我们提升到更高的精神境界了吗？

我给你们的信息集中体现一种希冀，即期待你们比我们现在更具人类的潜质，我猜想你们是否正在练习一种奇特课程，这种练习在1988年只有少量的我们相信人类将有一天会完全驾驭它。我想你们是不是有能力超越猜疑、害怕和敌意。

我对你们希冀的信息以四个问题的形式提出来。
你们的回答将描述你们提升人类潜质所处的位置，这种潜质提升在1988年是振奋人心的。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>