

<<淡定的力量>>

图书基本信息

书名：<<淡定的力量>>

13位ISBN编号：9787505728066

10位ISBN编号：7505728067

出版时间：2010-12

出版时间：中国友谊出版公司

作者：[英] 威廉姆·布鲁姆

页数：234

译者：杜青

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>

## &lt;&lt;淡定的力量&gt;&gt;

## 前言

作者序我自己知道这种工作有多容易，因为我自己已经做了30年，并讲授了20年。和很多人一样，从出生起我就对周围的气息异常敏感，这也就是我涉足这个领域的主要原因。记得上幼儿园时，我看到幽深的小巷子都会觉得害怕；在公园里玩的时候，我会刻意避开某些场地和树丛。

最尴尬的是，我记得我很害怕我们家那条又长又黑的走廊，为了避免穿过它去卫生间，只好在卧室的窗帘后面撒尿——那时我只有两三岁。

奇怪的是家里没有一个人注意到，如果有人注意过的话，他们也许以为是猫干的。好在我现在已经克服了那种特殊的恐惧感，所以你可以放心地邀请我去你们家做客了。我也不会再为了避开探头探脑的怪兽而从远处直接跳上床，但我依然会被气息所扰乱。

我整个的生活方式和家庭思维模式让我相信，我的敏感是因为想象力过度活跃。

所以，我对敏感和焦虑保持着沉默。

如果真表达出我对某个东西或场所的焦虑，别人要么会嘲笑我“没有男淡定的力量量子气概”，要么一边给我个真诚的拥抱来安慰我，一边说：“看哪，看哪，别害怕，什么都没有。”

讽刺的是，那时那里确实有什么东西，对，就是气场。

我曾经清楚地记得我讨厌某个地方的气息，我的妈妈就像成千上万的妈妈一样，爱我、安抚我，并且告诉我那里什么都没有。

正是妈妈真诚的关心和坦然的面对，我开始怀疑我对气场的敏感，甚至为我的疑神疑鬼感到羞愧，所以我也不喜欢在公开场合谈论我对气场的敏感，因为有时我会尴尬地觉得我像个疯子，特别是面对那些根本不能接受气场概念、思维定式的人。

我认为家长应该正视孩子的敏感。

当孩子焦虑时，家长应当安慰孩子，说些这样的话：“宝宝，让爸爸妈妈也来看一下。

嗯，你觉得它摸起来像什么呢。

”而不是武断地说：“小子，别傻了，那里什么都没有。”

”当我长成一个强壮的小伙子的时候，我还是能感受到周围存在的振动波。

另一方面，我还学会了抽烟喝酒，也爱骑着摩托去兜风。

虽然我对周围存在的振动波很敏感，但我是个性鲁莽的人，这种特异功能并没让我变得多愁善感，也没让我变成一个诗意的人。

但我却能对周围的人和环境洞察入微。

不管他怎么掩饰，我都能在很短的时间内分辨出他的情绪。

在我看来，房间和风景的气息改变无处不在，而且还那么迷人。

22岁那年我就开始冥想——我就像一台还在运转的超负荷工作机器——然后我发现我的敏感度增强了。

。

我安静地坐着就能增强敏感度。

随着情绪和思想的放松，“干扰”变少了，“噪声”降低了，我的身心变得更加广阔。

我感知到了我的灵魂存在于我的躯壳中，我感知到了能量在我周围运转变换。

还有一点很重要，每天的静坐让我强烈地觉察到自己制造出来的各种气息。

我注意到，这些气息完全由我的情绪决定。

我亲身体会到了令人震惊的结果：我故意改变情绪，使周围的人或场所也能散发出对应的气场，并且进入这个气场的人也能感受到振动波。

换种说法就是，我间接地改变了他人。

发现这一点以后，我得承认有一小段时间我都用它来恶作剧。

在一天深夜给朋友讲鬼故事时，我让自己的情绪变得诡异，然后幸灾乐祸地看着朋友们突然开始害怕。

我还试过营造善意的气息。

然后我越来越清楚地意识到，这与生俱来的人类力量对于善恶有多么强大的影响力。

## &lt;&lt;淡定的力量&gt;&gt;

比如，能驾驭邪恶能量的恶霸可以通过振动波来吓唬别人、给别人施加压力——我相信大多数人都遇到过这样的人。

与此同时，我开始阅读宗教、精神心理学和神秘学方面的书籍。

这些书教会人类如何影响并操纵能量和气息。

经过短暂的考虑，我认为能量工作很重要，并开始对能量工作有了一个清晰、淡定的力量端正的态度。

因为能量蕴藏着关爱的力量，所以我义无反顾地投身到能量研究工作。

事实上，从25岁起，我就在南摩洛哥的山上进行了为期两年的静修，以便全心全意地体会能量和气场，并学习更多运作和改变能量的真正方法（参见拙作《神圣的巫士》，出版商Gothic Image）。

我在南摩洛哥山静修的那两年领悟充分，感悟颇多。

回到伦敦之后，我开始用新的感悟和技巧来改变那些恐惧和烦恼的气息。

我见到的大部分人都被能量问题困扰着，但他们只要懂得基本的技巧就能自己处理那些问题。

（最普遍有两个问题：第一个是人们感到居住场所的气息很不舒服，第二个是人们容易被别人的情绪和念头所影响，从而感到恐惧。

）我的最初目的是帮助人们学习基本的能量技巧，让他们面对生活时变得更加自信、更加有创造力。

但我开始从事教育“能量技巧”这门课真的是纯属偶然。

事情是这样的：如果居所或者工作场所的气场影响了某些人，我就会去和他们攀谈，讲述他们为何烦躁不安，讲述如何改变现有气场来消除这种不安，在我们攀谈过程中他们往往表现得兴趣盎然和感激满怀。

然后，他们的朋友也通过他们找到我，请我帮助他们解决类似的问题。

像这样的事情发生了很多次。

后来，我拜访了苏格兰的一个叫做芬德霍恩基金会（the Findhorn Foundation）的精神协会，协会很多成员对我的能量气场学概念很感兴趣，也邀请我给他们讲授这门课程。

最终，我的能量气场学被大众所接受，我的名字和研究都是通过那些接触过我的能量气场学的人口耳相传给他们的朋友的，给听众一一解答耗费了我大量的时间和精力。

所以，我才举行大型的讲座。

形形色色的人都来找我寻求帮助：从富裕的贵族到一文不名的嬉皮士，从医生护士到工程师、建筑师，偶尔还有牧师修女、管道工、秘书、社工、计算机工程师、治疗师、全职家长及退休人士。

我拥有25年能量气场学的教育经验，讲座足迹遍布全球，更是涵盖了诸如保健、管理培训、行政服务方面的知识。

最让我受感动和鼓舞的就是我的听众们的反馈。

很多人告诉我，他们终于在家里和办公室都能感受到一种舒适的放松感。

他们开始得心应手地处理人际交往和解决工作状况了。

我感触最深的是这样一批听众，他们的大半生都在忧虑不安中度过，听完我的课后，他们面对生活变得惬意从容、豁然开朗了。

这着实令我开心。

作为心理学博士，我曾与很多心理治疗师共事，我非常清楚潜藏着的不安、恐惧和焦虑是如何映射成为心理学上的具象。

与此同时，我还是一名能量调剂工程师，我对没有视觉影像的气场和振动波感觉强烈。

因此，如何建立心理学范畴的自我保护技巧，以及如何构建正向能量的策略，让我们在接受心理治疗的同时，从根本上消除恐惧和焦虑，从而让我们充满力量。

这对所有人来说真是个利好消息。

## <<淡定的力量>>

### 内容概要

- &#61548; 你是否很容易被激怒？
- &#61548; 你是否对慌张的生活节奏厌恶至极？
- &#61548; 你是否总是在别人的咆哮中手足无措？
- &#61548; 你是否总是因为周遭环境的嘈杂而抓狂？
- &#61548; 你是否在独处的时候总是感到莫名的恐惧？
- &#61548; 你是否在与人相处时，常有心力交瘁的感觉？
- &#61548; 你是否总觉得在社交场合嗅到不友好的气息？
- &#61548; 你是否在第一次见某人时，就觉得和他气场不和？
- &#61548; 你是否会在周围有人吵架时，变得紧张、烦躁？
- &#61548; 你是否在很多人面前发言的时候，感到紧张？
- &#61548; 你是否在住进一间旧房子时，会对里面的气息相当敏感？
- &#61548; 你是否遇到个性激烈的人时，无法保持原有的自信态度？

如果你的答案三条以上都是“yes”，那么你是一个对外部环境敏感的人。

请翻开这本书，让淡定的力量帮助你建立起强大的心灵。

此书是一本很实用的心灵励志、心理修行的书，本书教人们如何从淡定的生活态度中获取能量，为自己建立一个强大心灵屏障，让外界的负面能量、消极情绪无法影响自己，从而在生活、事业等方面如鱼得水，把让人们苦恼的压力防患于未然。

## <<淡定的力量>>

### 作者简介

威廉姆·布鲁姆（William Bloom）威廉姆·布鲁姆博士致力于如何建立心灵屏障，如何让人们的内心得到自我意识的安全感，他的研究已逾二十年，不仅在全球各地开展能量工作教学的讲习班，而且得到了英国主流教育机构的官方认可。

作为全民心灵健康的发起者和奠基人，威廉姆·布鲁姆博士是英国全人教育机构Alternatives（<http://www.alternatives.org.uk/>）的共同创办人之一及全灵性基金会the Foundation for Holistic Spirituality的创办人。

另著有《内啡肽效应》和《安全感》两本著作。

## &lt;&lt;淡定的力量&gt;&gt;

## 书籍目录

## 1 你为何如此焦躁？

你是否正面临气场危机？

你能否感知淡定的力量？

你能否辨别内心的感知？

如何抵抗席卷全球的“精神污染”这并非是一场骗局2 如何摆脱焦躁和不安 让身体感觉到安全 平静地面对危险 克服来自自身恐惧感的恐惧 与大地进行能量交换 让你的意识住进你的身躯 保持平缓而有规律的呼吸 熟知自身所在的地理位置 别拖延从现在开始3 如何建立强大的心灵屏障？

保持健康 保护泡泡 盾 火焰 魔力斗篷 像花一样合拢 铅帘 动物力量 植物力量 寻求帮助 保卫家园 用爱守护 不要随便保护别人 维持与大自然的能源连结 了解潜藏在内心的敌人 学会宽恕4 如何除去空间中的负面能量 让健康的能量流动起来 做好净化空间前的准备工作 进行物质大扫除 用振动和芳香驱逐负面能量 用盐吸收空间的抑郁气息 用四大元素重塑空间气息 聚集和整合自身能量 定期独处，离开嘈杂的人群5 如何拥有强大的气场和人格魅力 福佑是一种使人愉悦的正向振动波 我们需要和内心交谈 感知生命中每一段爱的奇迹 学会福佑，让他人如沐春风 消除你的尴尬、恐惧和疑虑 利用福佑工作与更宽广的能源场交换能量 开始你的福佑练习 宗教的批评和恐惧 借助话语、手势和符号的力量 合理使用圣水6 如何拥有快乐、自信和成功的人生 体会生命的美好 24字法则 快乐和幽默是一对连体婴 自信不是执着的一成不变 成功来自一种内在世界的整合7 如何远离邪恶和恐惧？

邪恶的本质和来源 关于邪恶的定义 把邪恶力量挡在门外 借助外界的精神力量 恐惧是一种气场改变的天气预报 高级净化技巧 请求天使的帮助 有关鬼魂8 灵魂法则：心态、业障和恩典 人类是二元性生物 我们不是各自为政的小岛屿 具备自我意识，使你免于受外界影响 对核心自我敞开 运用能量工作消除因果轮回 你真的能抹去他人的痛苦吗？

如果你要帮助别人 一个美妙的神话9 让你的生活与众不同 这不再是秘密 历史性的变革 除了帮助和补救，我们别无选择 终结与开端

## &lt;&lt;淡定的力量&gt;&gt;

## 章节摘录

## 第一章 你为何如此焦躁？

## 1 你是否正面临气场危机？

“我的一位女性朋友耗尽了我的精力，每次看见她时，就赶紧躲开。”

“我要搬新家了，但是我不喜欢那所房子的旧主人留下的气息。”

“参加商务会议时，那种氛围让我胆怯，使我变得呆若木鸡。”

“他是我招待过的一位顾客，和他攀谈之后，我居然感觉到我沾染了他的言谈举止的部分气息。”

“有个家伙讨厌我，这种想法一直在我脑子里徘徊。”

“我住在乡下，当我来到城里时，我被震撼得不知所措。”

“上下班高峰期的地铁总是搞得我筋疲力尽。”

“这些常见的问题，源自我们对能量和气息的天生敏感。”

每个人对场所、物体和人所拥有的气场都有不同程度的敏锐感觉。

走进一座教堂或图书馆，我们会感受到它的静谧。

我们会因感觉某些房子舒服而喜欢它们，也会因觉得某些房子不好而避开它们。

即便是那些很自我的人，参加会议或去酒吧时，他们也能立刻感知到那里的氛围是满怀敌意的还是友好亲切的。

人们还能感觉到不同的风景所传达的感情色彩。

环境能够在不知不觉中戏剧性地影响你的感觉和行为。

本书的目的，就是帮你从那些看不见的影响中解脱出来，让你的生活更淡定、更有创造力。

这里我要引入一个“振动波”的概念。

首先，要理解在我们的周围存在着各种振动波，然后我们需要处理好弥漫在我们身边的振动波，最后需要保护自己并且改变振动波的特征。

这便是获得圆满健康的生活的关键。

从心理学角度分析，人类的身体和心灵都需要得到的平静和慰藉，如果缺乏这种安全感，那么我们会很难表现出优雅和愉悦，也很难充分发挥创造力和潜力。

所以，所有人都希望得到心灵保护，保护我们在陌生、困难、负面的气场中不会因为脆弱而情绪失控。

我们需要淡定，我们需要自信满满，我们需要力量充沛。

如果你是一位对气场敏感的人，如果你是一位充满创造力的人，那请阅读这本为你量身定做的书。

无论你是全职父母、商业人士、教师、销售人员、专业护工、管道工人、计算机工作者、或是园丁，你都得与人和环境打交道——有的时候你需要懂得如中难以避免的气场危机。

以下是我将在本书中教授并一一解释的主要技巧：在令人不快或胆怯的环境中，如何保持自己的心灵空间；如何从容应对性格强势的人，如何阻止别人的态度影响到你；如何维持自己的能量场不受外界干扰；如何净化你的家和工作场所；面对陌生的宾客或不友好的氛围时，如何使气氛缓和下来；如何让物品或场所充满善意和爱的共振；如何构建积极有益的观念和生活方式。

不管你来自何方，我希望在你阅读完这本书的时候，能够充满自信，并且掌握淡定的技巧，在实战中游刃有余。

举个简单的例子：别人送给你一件你最喜欢的衣服，但因为它在什么地方放过或者被什么人穿过，你不喜欢它的气息。

你会怎么做？

答案很简单：你可以用力抖动它或者扔在地上使劲儿踩它，这样就让它彻底甩掉了旧的气息而变得中性了，也可以把它好好洗干净晾干再穿。

从心理学角度分析，这么做是把这件衣服从旧的气场中解放。

## 2 你能否感知淡定的力量？

如果要了解气场和振动波，我们首先得扩展以往对生活的理解方式。

一切我们能看见、能摸到、以物质形式存在的东西，都拥有一个微观的、我们看不到的能量体。

## &lt;&lt;淡定的力量&gt;&gt;

现代物理学已经清楚地表明：每一个原子都由运动活跃的能量构成。

我们已经掌握了拍摄原子能量运动的拍摄方式，比如克里安摄影术（Kirlian photography，又叫基尔里安摄影术、体光摄影术）。

这些能量场可以保存并散发出特定性质的气息。

气息的种类很多：从宁静到愤怒，从快乐到悲伤，从焦虑到自信，等等。

这些不同的气息并不固定地待在一处，比如房子的砖墙里，它们在空气中流动，流到不同的场所和人身边。

当某人大发雷霆时，与愤怒有关的能量和气息就会从发脾气的人身上飘散出来，让远处的人感受到。

很多人都体验过，有时会突然感觉到周围的朋友、亲戚存在某种情绪。

同样，很多人都能感觉到别人正在想他们。

.....3.你能否辨别内心的感知？

当你开始从事能量工作时，就会有个大问题出现：因为振动波是肉眼不可见的，所以你不能确定是真的准确地感知到了振动波还是仅仅靠想象感觉到了振动波。

在你感知振动波的同时，振动波的真实虚幻、存在与否时时困扰着你。

就像人类对世界的感知，有人看见画面和影像，有人听见声音或闻到味道，同时还有人谈论着直觉和直观感受。

实际上，我们大多用知觉和感觉来洞察气息和振动波。

我说的并非情感上的感觉，而更多是身体上的知觉。

气息和振动波就像你感知到温度、湿度的变化一样，或者我们把气息和振动波比喻成清风拂面而过。

对气息的主要体验并非发生在想象里。

实际上它蔓延至整个身体，有时感觉非常明显，甚至让人震撼，有时则难以捕捉。

每个人所拥有的能量场不仅与人的肉体互相交织，而且还会溢出身体。

所有人都有磁性能量场，有时还能扩散到身体之外几英尺。

这个能量场由我们的物理辐射和元气构成，也由我们感情和思想的散射构成，还由我们宇宙意识的光芒构成，这个能量场有时称为“气场”。

有些读者或许不熟悉“气场”这个概念，因为西方生物学和医学里都没教过。

但是，“气场”是东方和印度传统医学中的一个基本概念，由于现代科学知道万物都由能量构成，这个概念也就不那么陌生了。

这是人体生物能结构的重要部分。

如何在不同的环境面对不同的人保持淡定的态度，了解气场很重要。

气场是一个磁性能量场，类似于覆盖我们全身的神经元，它在人体的所有经络里流动并散发出来。

虽然我们看不见，却能感觉到它。

我们之所以能感知到气场和振动波，是因为我们对气场的预见性和敏感性跟我们的神经系统合并交融，所以如果气场中有振动波在运动，我们的神经系统就会有感应，我们就能感知到它们了。

气场是会与其他能量场相遇碰撞的。

当气场和一个能量场相遇时，它们相互碰撞就会产生振动波，这种振动波的波动影像就像我们把小石子投进平静的水面，水面散开一圈一圈的涟漪一样。

振动波产生以后就会透过皮肤直接依附在我们的神经系统上。

在大脑中的神经元就透过神经系统感知到了振动波，然后在大脑中成功反馈、解读出来。

举个例子，当你看到一只暴躁的狗在朝你狂吠的时候，你的能量场就会和这只狗的能量场相遇、碰撞，产生振动波。

这股碰撞产生的振动波就会穿过你的能量场，沿着脊椎直接依附在你的神经系统，你会切切实实地感到毛骨悚然，然后你的大脑就会把振动波解释成为一种情绪——恐惧。

这是一个多么不可思议的过程啊！

当你遇见善意的人或场所时也会发生同样的事。

你的能量场与那些善意的能量场相遇，在相遇处产生和谐的振动波，传递到身体的神经系统，然后你会感觉很舒服。

## <<淡定的力量>>

所以，振动波和能量场无处不在，无论我们是在乡村间闲庭信步还是在建筑物里参观徘徊。如果我们的身体处在流水潺潺的溪边或盎然春意下，那种与自然界的和谐相处会让我们的的心境无比愉悦。

我们感知美丽的风景不止能用眼，还能用心灵去聆听风景，用身体去感受风景。

城市旅人都喜欢在假期来到乡村，他们需要感受大自然的华彩，吸收这乡村美景的滋养。

我们走进一栋建筑时，通常也会立刻感觉到那里的特质。

我们的能量场会与建筑的能量场相遇。

找过新房子的人都有过这样的经历，有的地方虽然看着很好，却感觉很糟；而有的房子虽然外观破旧，氛围却很好。

我写这本书时住的房子就这样，搬进来时很旧，却有种不可思议的温暖的家庭气息。

尽管如此，我们想要精准地了解自己感知到了什么还是很难。

我们会把我们的能量场随身携带，所以在某些情形下感觉到的一些东西，我们就会主观地认为这些东西来自外部，比如一栋建筑物的特质，但是实际上这些都是来自我们体内的振动波。

.....

<<淡定的力量>>

媒体关注与评论

## &lt;&lt;淡定的力量&gt;&gt;

## 编辑推荐

《淡定的力量:唤醒你的正面能量》不是一本减压书，《淡定的力量:唤醒你的正面能量》是一本让你超越压力的书！

《淡定的力量:唤醒你的正面能量》，英国全民最信赖心理辅导师NO.1！  
七天轻松学会使用淡定的力量；世界500强企业最推崇的员工心灵修行手册！  
为什么你的气场不如奥巴马强大？  
因为你不会使用淡定的力量！

《淡定的力量:唤醒你的正面能量》具有以下看点：1.这不是一本减压书，而是一本让你超越压力的书。

此书是一本很实用的心灵励志、心灵修行的书，教人们如何在不同的情况下保持淡定的心态，如何修炼淡定的态度。

教人们如何从淡定的生活的态度中获取能量，为自己建立一个强大心灵屏障，让外界的负面能量、消极情绪无法影响自己，从而在生活、事业等方面如鱼得水，把让人们苦恼的压力防患于未然。

2.作者是英国全民最信赖的心理辅导师，20年来帮助1000万人建立起强大心灵。

作者是英国著名全人教育机构的共同创办人之一，在英国无论是富可敌国的贵族还是身无分文的嬉皮士，都喜欢听他的讲座，他这本书的版权买到了12个国家，在美国、德国、意大利、韩国等地吹起了“淡定风”，并在美国的亚马逊上得到了五星级的评价，得到了很多读者的肯定。

3.此类题材的书，深受大众，特别是工作、事业压力比较大的都市人的欢迎。

《当下的力量》《不抱怨的世界》《活出全新的自己》跟此书是同一类型的书，都是针对解决影响人高质量生活的一些负面情绪出现的书籍，深受大众欢迎。

而这本书的独特之处在于它将教会你如何防止压力的出现。

4.随书附赠正面能量石。

(正面能量2000卡)《淡定的力量:唤醒你的正面能量》：1.给自己设定一个能量的进出口。

此能量石可随身携带（脖子或者手腕），想象身体接触能量石的部位是一个能量的交换口，试着将身体中的负面能量引导到能量石的位置，催促其离开身体，同时交换进外界的正面能量。

从而，让身体拥有更多的正面能量。

2.当你对照本书的方法做淡定练习时，可以将能量石摘下，握在掌心，感受淡定的力量的存在。

3.加入7天笑脸行动。

7天是养成习惯的最短周期，每天睡觉前，对自己的一天进行考评，如果你一直淡定并心情愉悦，请把能量石上的笑脸图案画在表格里。

看看这7天里有几天，你是淡定且快乐的。

希望你每天都能收集到一个哦！

<<淡定的力量>>

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>