

<<个人觉醒的力量>>

图书基本信息

书名：<<个人觉醒的力量>>

13位ISBN编号：9787507532593

10位ISBN编号：7507532593

出版时间：2010-10

出版时间：华文出版社

作者：[美] 萨娜娅·罗曼

页数：240

译者：罗孝英

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>

## <<个人觉醒的力量>>

### 前言

译序——以光和爱服务世界 罗孝英 本书英文副标特别指出，本书是给敏感的个人的指导手册。

相信被这本书吸引的人，都是觉知、敏感的人，也许经历痛苦的童年，也许无法适应僵固和负面的能量。

这些选择行走在快速成长道路上的人，也就是你，需要发现自己的独特和技能，开展智慧，超越负面，接触并连结大我，找到出生的理由，踏上进入更高世界的旅程。

过程中，生命的意义会全然地展现。

读欧林书就像开始一场虚拟游戏，读书的意图启动意识的改变，你会进入向上的能量矩阵，而生活将相应书中的内容，出现让你理解和练习书中观念的机会。

当你乘上向上的能量流，你能获得不同的视野和体会，在同样的事物中尝受不同的滋味。

一九九二年看这本书，特别的感动让我立下为华人引进新时代美好讯息的心愿。

当我为它翻译的时候，重读自己多年前画下的重点，游戏练习上写下的答案，仿佛它们是为了现在留下的线索，让我生起对非线性时间的微妙感受。

如果没有后来经历的那些因为依循直觉而开启的门，那些从痛苦中成长的挑战，以及内在信念的觉察与转化，也许无法表达书中讯息的真实宝贵。

我臣服于一切自有最好的安排，愿你也把握书中的练习，写下成长的纪录。

当你读完整本书，也许会发现，安静下来，凝聚意识焦点，厘清能量范围，选择处于核心，运用直觉与意像，并向更高的状态开放，是一种美好的纪律，足以让一切危机成为美妙的成长机会，而安住于和谐的能量中，完美地达成人生的服务。

千禧年之后，整个世界开始以合作和平衡的群体进化为主轴，成功的关键在于个别成员的品质，灵性的提升确实与众人的品质息息相关。

看到发生在全球的问题，深觉唯有每个人明白存在的木质，进入光与爱的世界，从无限的观点思考与行动，人类才能透过合作，把智慧用于问题的解决，而不再虚掷能量于情绪或利害的争逐，而这一切，从个人开始。

感谢多年来分享和支持欧林书以及练习光体开启扩展意识的朋友们，你们的光与爱创造的可能性，让更多的人能向光与爱的社群移动，而这个活动，需要更多的意识凝聚以更快的速度展开，愿你也加入以光和爱服务世界的行列。

## <<个人觉醒的力量>>

### 内容概要

欧林为你开启爱与仁慈的光，这是迈向觉醒的更高境界。

每一个人，每一件事，都为你提供清净能量、演化自己以移入更高境界的机会。

永远不要忘记，你们拥有一切最伟大的力量和疗愈自己的能力。

本书提供给你实用的方法，引导你感知能量、运作能量和内在意像，帮助你提升直觉，进入更高的境界。

去爱身边的人，爱这世界，也爱自己。

## <<个人觉醒的力量>>

### 作者简介

萨娜娅·罗曼 (Sanaya Roman) 国际知名心灵成长导师，协助无数人开启更大的潜能、扩展意识并觉知个人的力量。著有《活在喜悦中》《灵性的成长》《灵魂之爱》《创造金钱》《开启光体》等书。这些书传达了一个共同的讯息：宇宙是友善的、无限丰裕的，发生在我们身上

## <<个人觉醒的力量>>

### 书籍目录

- 译序——罗孝英
- 推荐文——沈友娣 黄加兴 张瑜美 杨子军 刘琼玉
- 第一章 欧林的问候
- 第二章 感知能量
- 第三章 了解并引导周围看不见的能量
- 第四章 感知别人的能量
- 第五章 我是谁
- 第六章 转无意识为意识
- 第七章 进化你的内在意像
- 第八章 发现你的至深真理
- 第九章 进入光的旅程
- 第十章 学习无条件的爱
- 第十一章 借由选择成长处理伤痛
- 第十二章 开启你的直觉
- 第十三章 你的心思、内在对话与个人传播
- 第十四章 拥有大我的智慧
- 第十五章 心灵感应
- 第十六章 接受更高世界的指引
- 致谢
- 附录一——为什么要开启光体

## &lt;&lt;个人觉醒的力量&gt;&gt;

## 章节摘录

第二章 感知能量 当你读这一章，找个舒服的姿势坐下来，用上你所有的感官知觉。感觉胸腔的呼吸，感觉你的脸、你的嘴、你的喉咙。

你有很多感知能量的配备，你可能不曾留意。

花一点时间，聆听房间内外每一个声音。

注意你的嗅觉、触觉，衣服贴着身体和坐上椅子的感觉，注意嘴里的滋味。

闭上眼睛，像看电影一样，回想你今天看见的每一件事，你的萤幕放映了哪些今天的画面？

除了这些熟悉的感官，你还有一样经常使用的配备——能量感知的能力。

不管你知不知道，你都在用它，你根据能量的感知作决定。

当你闭起眼睛回想今天看见的事，你用了我们称为视觉化的过程，你在你的头脑放电影，重演也重看发生的事。

以同样的方式，你可以闭起眼睛观想一朵玫瑰花，想像它香甜的气味，想像看见它的颜色和形态，想像你伸出舌头舔它的味道，这些都发生在你的头脑，感知能量的能力来自相同的地方。

你们都有视觉化的能力，相信每个人都能观想一朵玫瑰花，不管是想像或感觉它。

这也就是你觉察周遭能量的过程。

你可以学习去感受一屋子人的情绪能量，挑出哪一位散发的能量令你感觉焦虑、烦躁或是喜悦。

你可以学习改变能量对你的影响，藉着闭上眼睛，精确地专注在干接你的能量，然后在脑中改变它对你的冲击。

如同闭上眼睛观想玫瑰，你也能利用观想过程疗愈人们、处理不喜欢的能量或运作想进化的能量。

视觉化的过程 能转变负面能量为正面能量 这是对内在状态培养知觉的过程。

你们都有我说的内在眼睛，你将利用内在眼睛感知能量。

你的内在视觉用各种不同的方式工作。

有些人能想像玫瑰的画面，有些人只能感觉它。

每个人都有自己观想能量的方法，感知能量并无唯一正确的方式。

要能够感知能量，你需要觉察自己，并能够清理你的心智黑板和情绪黑板。

如果你在粉笔痕迹很多的黑板上放电影，萤幕上的影像会杂乱不清。

要解读能量，首先要清理你的内在萤幕。

花一点时间，闭上眼睛，想像你的脑海中有一个干净的白色萤幕。

在你感知能量前可以做的一个小练习是：深吸一口气，想像能量从你的脚底向上流到你的头顶，向外流进宇宙。

然后想像一道来自宇宙的清澈光束，从你的头顶上方灌注，进入你的头，直达你的脚底，然后流出去。

想像温暖的感觉布满你的全身，感觉全身充满了光，完全地放松自在。

这是一个放松的练习，因为只有放松时你能清晰地感知能量。

任何形式的紧张，都会破坏清晰度并阻碍心电感应的接收。

负面情绪也会阻碍正确的画面。

事实上，如果你开始感知能量时感觉负面，你会吸引别人的负面能量。

你可以藉由创造放松和平静的状态来净化自己。

白色的萤幕会创造你需要的心智状态，深呼吸能清理你的情绪。

练习创造放松的状态，你能在一秒钟内做到它。

如果你走进任何地方——公车、餐厅、商店，你感觉你不喜欢那里的能量，别让那个能量启动你不喜欢它的部分，那会增加它对你的影响。

大部分的人碰到负面能量时会感觉紧张，而那会吸引更多的负面能量。

避免被负面能量影响，你必须放松，任何放松都有用。

观想或想像宁静和平的感觉，藉由观想你要的感觉，你不会撷取负面的能量。

例如，你走进一个地方，如果你在想某个让你生气的人或沉浸在某些想法中，你就不在当下，或

## &lt;&lt;个人觉醒的力量&gt;&gt;

对环境没有保持知觉。

那么与你的心思纠缠的情绪，会吸引周围的人身上类似的情绪。

假如你一边走进一个餐厅，一边在心里懊恼某件做错的事，很快地，你会感觉更糟。

因为你就像一个接收站，你连结那个房间里每一个有相同情绪能量的人，然后明显地把那个能量拉向自己。

另一方面，只要你愿意，你也可以利用公车、餐厅或任何地方的公众能量，把你的想法或情绪提升到更高的层次。

尝试带着美好的想法走进一个地方，你会开始连结四周人们美好的感觉，放大你感觉很好的能力，而你也增强了别人美好的感觉。

每一个家中 都充满了居住者的能量和想法 人们拜访你家会给你什么影响？

大部分的访客会增加家里的正能量，因为大部分的人会把焦点放在他们喜欢或羡慕的事情上。

但是如果挑剔的人到你家，心里想：“这里真丑，那里很差。

”他们就会在你家留下负面能量。

对于邀请谁到家里要保持知觉。

你身边的事物都充满你的思想和能量。

每一次你看着你的家，心里想着：“这里太小，我不喜欢。

”你就把那个能量送进你的房子，它会在那里，把你的能量往下带。

每一次你说：“我住的地方真好；拥有这个地方真幸运。

”你就把你的家变成你的盟友。

那么，当你感觉不好的时候，你会在家里发现安慰和支持。

怨恨一件事把你和它连在一起，如果你想移动到更好的地方，从爱你拥有的一切开始。

观察你处理日常琐事时的反应。

如果每一次电灯坏了你就神经紧张，车子发出杂音你就心烦，那么你在创造一种会变成磁力的张力，为你吸引下一件不好的事，身体中的紧张或烦躁会吸引更多的问题。

当你听见车子发出奇怪的声音，如果你放松，在心里和脸上保持微笑，你便避免在未来创造更多负面能量。

我并不是说你不必处理发生的问题，这么做你将不再创造新的问题。

学习把注意力放在当下，并对你的环境保持知觉。

宇宙总是不断送出信号 告诉你可行的途径 你的周围不仅有影响你的正面和负面能量，也有不断传送给你的指引。

你可以学会解读和诠释那些讯息，来帮助你做必要的决定。

感知能量的一部分是学习聆听周围的讯息。

在你的关系中，像是你和你爱的人、妻子或丈夫、同事、上司之间存在很多心电感应式的讯息，很多方法可以觉察他们的能量。

你的想法是感知能量的大门，你的内在眼睛是改变或运作能量的工具。

我会教你如何疗愈负面能量、进化你的观想能力，并用心电感应和人们沟通，知道他们对你说什么，以及应用他们送来的讯息。

我们将对内在的意像世界工作。

每一个人感知能量的方式不同，有些人可以觉察气场的颜色，有些人用感觉和想法来感应。

你们有些人在当下对能量并无感知，需要多一点时间得到讯息。

要正确感知能量，学会让自己平静，离开你的头脑、感觉和情绪，变成空白的萤幕，以便解读进来的印象。

学习认识你是谁，就像你能放下一切专注于房间的声音，你也可以把注意力完全放在心电感应和不可见的能量上。

首先，你会想了解内在眼睛如何工作。

当你握着一样东西，你会有某种感觉或觉察到颜色、文字或意像吗？

每个人感知能量的方式不同，学会认出你的感知过程。

## &lt;&lt;个人觉醒的力量&gt;&gt;

有些人感知能量时会变得高度情绪化，有些人用的是意像和画面。

利用这个星期找到你感知能量的方式，学习用它来创造。

你可能毫无知觉地反应你感知的能量，我希望帮助你有意地觉察它。

你们有能力疗愈每一次你注意到的负面能量，帮助人们进化，增加家里的正能量，改善关系的本质。

你不需要被别人的坏情绪影响，不管他们是技术工人、职员、同事、上司、服务生还是顾问；如果你是一个员工、侍者、技术人员或管理者，你可以学习不被你整天接触的人的情绪或行为所影响。

人们可以让你感觉低落，让你的生活难过——或给你疗愈他们的机会。

在这一周的时间里，无论何时，当你走进一个地方，发现你不喜欢那里的感觉。

停止它，让它变成空白的萤幕，放松，观想你要的感觉，开始感觉自己正如此感觉。

游戏练习 1. 安静地坐下，清理你的想法，变成一个空白的萤幕。

观想一朵玫瑰花，你如何描绘它？

你能想像你触碰它、闻它或是品尝它吗？

2. 想想你现在居住的家，你对你的家有什么想法？

把你有多爱它的想法送给它。

3. 练习放松，深吸一口气，想像温暖和光明扩散你的全身。

用意念扫视你的身体，观察哪些地方很紧张，让那些地方放松。

今天至少练习放松自己两次，看看你是否能在身体紧张时觉察它，然后有意识地放松。

第三章 了解并引导周围看不见的能量 能量存在你的周围，它存在周围的人对你的想法和感觉中；能量也来自地球本身——土地、树木、动物都会发射能量。

地球每个地方都有不同能量，每个邻里、社区的能量都不一样。

高纬度地区和低纬度地区的能量不一样；城市和乡镇的能量也不同。

在你们的宇宙里，每样东西都有生命，能够发射能量，你可以学习感知它。

你是很好的能量感知器，你有很多感知能量的方式，你用触觉、视觉、听觉、味觉、感觉、想法和身体的感受来感知。

只要多练习，你也可以感知宇宙而得到珍贵的讯息；或者对准人们的身体、情绪或想法而感知它们的能量。

你可以学习对焦于任何人，不管他是否在现场。

你能够收到人们的思想意像、内在信念，甚至求救的呼喊。

要留意不能侵犯人们的灵魂所不想揭露的隐私。

然而，对灵魂而言，它有能力遮蔽任何它不愿意暴露的部分。

如果你愿意，你能以一种不曾梦想的程度，觉察别人的想法、情绪甚至未来的事件。

要感知发生的事，诠释和运用那些讯息，你需要特定的态度和技巧，这些只要你愿意注意和练习，都能轻易学习。

你愈能觉察别人的能量 愈能觉察你的内在指引 你感知能量的能力愈高，愈能听见你的内在指引和更高的智慧。

接下来是对别人给你的能量和你为自己设定的未来保持知觉，学习你的能量如何影响别人。

你不断送给别人想法和画面。

如果你想有知觉地创造你的生活实相，对你送给别人的画面保持知觉很重要。

你可以用想像送给自己疗愈的画面，也可以送给别人疗愈的画面来帮助他们。

感知能量第一个要发展的技巧是专注的能力，学习如何在静默中观察别人。

你知道坐下来放松和观察的感觉是什么，你可以开始观察你想要更多资讯的地方。

当你专注地想一件事，你会开始收到关于它的指引、概念和新想法。

在你静下来专注焦点之后，下一步是保持自信的态度，相信你接收的讯息。

在你开始对准自己或别人的未来时，你可能会怀疑你收到的内容，不知道那是不是你的想像。

只要不阻挡你继续尝试，这个怀疑可能是个朋友，督促你感知更精确的内容。

从相信你的感知开始吧！



## <<个人觉醒的力量>>

当你静静坐下，要求看见生活的部分未来，思考你的决定或你想更了解的道路，点点滴滴的资讯就会开始回到你。

你想一探未来的意图，把你的心智送进未来，它会把资料带回来给你。

有时候资讯以喜悦或是不舒服的模糊感觉回来。

对你的体验不要有特定的期待，不批判你起始的意图也很重要，简单地让印象进来就好。

对创意的能量流开放的作家，必须暂时停止批判。

任何创意工作者都必须在新资讯进来时，停下内在好批判和吹毛求疵的部分；稍后，这些部分对精炼你得到的资讯是很宝贵的，但是开始时最好简单地保持开放。

同样地，当你开始接收印象，请你暂时停止批判。

不要质疑：“这是对的还是错的？”

是我捏造的吗？

”因为那会停止印象的到来，让印象继续流动，你会想要记录它们，因为尔后你会发现那些进来时相当明确简单的内容，后来却变得很深刻。

如果你没有写下，你会忘了。

如果你记录它们，你会得到回馈。

回馈是你的实相很重要的一部分。

在你们的世界，行动产生反应，能够观察行动的反应很重要。

如果你已经对准能量，并且开始带回资料、感觉和想法，记录它们。

几个月之后，你可能会惊讶这些意像和你的决定与实际发生的事情之间的关连，这是开启知觉的好方法。

你的感知能力 与你的心开放和爱的程度一致 当你对准别人，打开你的心，用爱拥抱他们，不带任何批判。

想像一个没有爱心、只会批判的人想感知别人的能量，对方将不会开放（下意识或在能量层次）任何资讯，因为那种批判的能量感觉起来像是侵犯。

现在想像一个温和、关怀和有爱心的灵魂在搜寻资讯，对方会对那温暖开放并沉浸在那份爱中。

当你开始感知能量，你不只会发现人们的痛苦与迷惑，你也会发现和你的实相不相容的实相系统。

如果你带着慈悲和宽容去接近人们，你能够搜集更多有用的资料。

很多人对能量很敏感，但是当它们感知到与他们的已知实相——他们相信的生活方式——不相符的能量，就对它们关闭了。

如果你想要正确地觉察他们的能量，你需要愿意去看见很多人思考的方式和相信的事物和你不一样，而不批判他们是错的。

宽容意谓你能接纳许多不同的观点，并爱人们本来的样子。

如果你愿意做个宽容的人，你会开始一趟盛大的探险。

每个人对于这个世界都有独特的观点，如果你能发现每个你认识和遇见的人的独特、自由、开放和爱，你会找到一些新的方法，让自己更自由、更开放、更有爱。

探索人们对世界的观察方式令人目眩神迷，当你对信念开放，你会更流动、不僵化。

要让你变得更光明，请保持弹性并采纳那些造成你希望结果的新观点。

有些人的内在很僵固，他们被教导这个世界以特定的方式运作，并且就这么看待世界，这种缺乏弹性会让他们在很多地方失去自由和选择。

你们都见过因袭陈规的人，他们不愿意改变，即使他们的生活已经不再适合他们。

.....

## <<个人觉醒的力量>>

### 媒体关注与评论

欧林教你感知自己的能量，感知别人的能量，了解自己所成长以及所处的能量氛围，渐渐的，你会知道自己本来就会有很多面、很多性格，却仍能和谐融合，你会愿意接受别人原本的样子，而不需符合你的期待，然后你会知道自己内在更高智慧的所在。

——沈友娣 欧林这本书的目的，是教导你认识你原本没有受到任何染污的力量源头，如何在你自己或他人处于生命不见光明的阶段里，尽快地重整自己的能量，为自己与他人带来更高的光明。

——黄加兴 《个人觉醒的力量》这本书邀请愿意为自己多开一扇视窗、多觉察一个维度的人类，能够从自己熟悉的三度时空背后，看到第四度的空间次元，而那个空间次元正是我们日常实相内在动力的源头。

如果我们能够指挥内在动力，那么我们就能够毫不费力地得到外在的结果。

——张瑜美 欧林不停地在唤醒你，他告诉你：你是完美的，你是幸福的，你是健康的，你是成功的，你是富裕的；他还告诉你：你的生命是永恒的，你的灵性是一直在进化中的。

——杨子军 “开悟是一个连续成长与开展的过程，这进化之旅就是意识觉醒的旅程。

”欧林的讯息与教导如实地在我的生活开展和经历着；更多的爱、宁静、自由、喜悦与丰盛，体验到全新的自己，忆起内在圆满俱足的灵性。

——刘琼玉

## <<个人觉醒的力量>>

### 编辑推荐

《个人觉醒的力量》献给敏感的心灵以及渴求觉醒的人。

《个人觉醒的力量》一本适合放在枕边的欧林书，欧林会让你看到充满仁慈与爱的生活。

《个人觉醒的力量》你可以选择自己成为谁，你能够遵从内心创造丰盛的人生。

《个人觉醒的力量》书中提供给你实用的方法，引导你感知能量、运作能量和内在意像，帮助你提升直觉，进入更高的觉醒境界。

《个人觉醒的力量》欧林中心“开启光体”课程讲师群集体真诚推荐。

《个人觉醒的力量》为你引导通往更高层次的道途。

<<个人觉醒的力量>>

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>