

<<秘密青少年版>>

图书基本信息

书名：<<秘密青少年版>>

13位ISBN编号：9789861751894

10位ISBN编号：9861751890

出版时间：2010-4-26

出版人：方智出版社股份有限公司

作者：保羅．哈林頓

页数：192

译者：謝明憲

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>

## <<秘密青少年版>>

### 前言

根據科學的說法，有某些法則在管理宇宙。

有所謂的重力法則 - - 上去的東西一定會掉下來；也有愛因斯坦的相對論 - - 宇宙的一切都是由能量構成；還有「弦論」 - - 宇宙的一切都在振動，萬事萬物各有其頻率。

然而，全宇宙最強而有力的法則是&hellip;&hellip;吸引力法則。

你生命中發生的一切，都是吸引來的。

你吸引了發生在你身上的所有事物，每一件小事，無論多好多壞，都跟你有關。

你是用思想的力量做到這些的。

無論你想些什麼，都會發生。

只要知道吸引力法則這個祕密，健康、財富、成功、人際關係、幸福、自由和愛的奇蹟，對你而言都是唾手可得。

宇宙力量的根源 你看，你的思想就像這宇宙力量的根源，一股自然的力量 - - 你想什麼，就帶來什麼；你依據當下心中所想的，創造出你的生命。

呃，聽起來或許像《星際大戰》裡面的心靈控制術，但這確實是真的。

你只要知道一件事：吸引力法則說的就是同類相吸。

歸根究柢就是這句話，它是這宇宙法則的核心與精神。

如同那句老話說的：「同一毛色的鳥兒會聚集在一起。」

」換句話說，一群鳥就像一群朋友，由於他們有共同之處，所以會被拉在一塊兒。

他們緊緊地聚在一起，因為他們很相像，而且喜歡同樣的事物 - - 同類相吸。

這就是吸引力法則在起作用。

不過，他們當然不一定看起來完全相像或一模一樣，你的朋友可不會全都是複製人。

你們看起來不會很像，但想法一定很類似，你們也是因為這樣而喜歡彼此。

同類相吸 - - 這就是吸引力法則。

而根據吸引力法則，擁有力量並吸引一切的，是你的思想。

舉例來說，你有過想著某首歌曲的經驗吧？

那麼，在你覺察到之前，你一整天都在想著這首歌，直到它完全深植在你腦海裡。

最後無論你走到哪裡，都會聽見這首歌在播放，因為你滿腦子都是它。

你吸引了這首歌 - - 在購物中心、在學校、在電視上 - - 無論在哪裡，你的思想都在吸引著這首歌。

好的、壞的和醜的 吸引力法則的意思，就是「思想變成現實」。

每當事情發生 - - 不論好或壞、快樂或悲傷 - - 都是因為吸引力法則，是你把它吸引過來的。

例如，你在路邊撿到五塊錢，這是你吸引來的；久未連絡的某個人把你加入Facebook的朋友名單，這是你吸引來的；或者，你恰巧碰上一些很棒的衣服正在拍賣，尺寸剛好，而且是架上的最後幾件，這些都是你吸引來的。

相對地，那些不好的事 - - 例如，沒做好功課卻臨時出現小考，或是要見心儀的對象時卻冒出痘痘 - - 這也是你吸引來的。

那麼，現在你會想：「我怎麼會去創造一個痘痘呢？

我是怎麼吸引它的？

」 好，事情是這樣的&hellip;&hellip;記住，愛因斯坦找出了答案：宇宙中的萬事萬物，都由能量構成。

因此所有你看見、觸摸、品嚐或抓到的一切，都是由同樣的東西構成的 - - 能量。

在超越分子、原子、電子等等的超微觀層次上，萬事萬物都只是能量。

你知道嗎？

包括你也是。

而另一件讓人頭昏的事情是：你的思想也是能量。

你看看喔，醫生會使用腦電波和腦部掃描之類的儀器，來測量你腦部活動所釋放出的能量。

結果是，你的腦子會隨著每個思想送出能量。

<<秘密青少年版>>

由此可知，你的思想真的是能量。

「心智的能量即是生命的本質。

」 - - 哲學家 / 亞里斯多德 當你傳送出的思想能量或振動，與你所想的事物完全一致時，你就會創造出某種強大的磁性吸引力 - - 同類相吸。

這件事很讓人訝異：你所想的一切都會被吸引過來。

你想什麼，就帶來什麼 事實上，你吸引進你生命中的事物，正是你最常想到的，而你也會成為你最常想的一切。

所以，去想那些你最想要的事物就變得極為重要！

「人不過是自身思想的產物。

他想什麼，就變成什麼。

」 - - 精神領袖 / 聖雄甘地 但問題是，如果你跟多數人一樣，耗費太多時間在想著生活中有哪些不好，或想著你不想要的事物&hellip;&hellip;你知道嗎？

這麼一來，不好的事就會發生 - - 跟父母爭吵，或打好的簡訊傳不出去。

然後，你又會抱怨這些事。

要不要猜猜看接下來會發生什麼？

更多糟糕的事會接踵而來。

行動準則 不論你想什麼，它都會發生。

這是法則。

因此，如果努力去想生命中的美好 - - 你喜歡的東西、你希望發生的事 - - 那麼你就會吸引它。

事情就是這樣。

你知道人們常會說：「有事發生了。

」但你得確定發生的是好事才行。

有些人即使知道這個秘密，還是會犯下典型的錯誤，老想著他們不想要的東西。

例如： 我不想被拒絕。

我不要壞成績。

我不要體重增加。

但是你看看，上面提到的每個狀況中，他們都在想著自己不想要的東西。

如果這麼做，你就會緊張、焦慮，然後發出緊張焦慮的振動頻率。

接著，你就會把不想要的東西吸引過來。

這好像在說： 我想要在大家面前被甩，而且丟光臉。

我想要全校都看到我的成績是丁。

我想要撐破我最喜歡的牛仔褲。

你不可能一邊那樣想，卻又期待它不要發生。

你必須做出改變，來反映並投射你真正想要的。

例如： 我非常受歡迎，而且有很多很棒的朋友。

我的成績一向都是一流的。

我穿每一件衣服都很好看。

這就是你會吸引來的狀況，你將會變成這個模樣。

沒有「如果」和「但是」 吸引力法則永遠會把你所想的帶來給你，但不能有「如果」「但是」和「不想要」的條件限制。

嗯，這聽起來彷彿宇宙會「選擇性聆聽」，就好像你老爸叫你的兄弟姊妹去倒垃圾時，他們會說根本沒聽見。

然而事實上，它比較像把焦點放在「關鍵字」上。

就像搜尋引擎 - - Google、Yahoo、iTune，諸如此類。

舉例來說，你在網路上搜尋音樂，但你不是龐克、情感核或流行音樂迷，所以你輸入了「不要打倒男孩、我的另類羅曼史或凱蒂佩芮」之類的字眼。

你會發現，搜尋引擎完全忽略了「不要」這個詞，只集中在「關鍵字」上；它會給你上百個這些

## &lt;&lt;秘密青少年版&gt;&gt;

藝人或團體的樂迷網站 - - 正是你不想要的那些。

你只得到關鍵字，沒有其他的了。

吸引力法則也是如此。

你總是把關鍵字，也就是你思想的關鍵主題吸引過來。

你思考著你不希望發生的某件事，想個不停，但它還是發生了。

為什麼會這樣？

因為你專注在你不想要的事物上，那是你思考的主題，於是宇宙就為你促成了那件事。

要得到生命中真正想要的東西，唯一的方法就是精準地把焦點放在你真正想要的事物上。

完美無瑕的法則 我們都在用自身的每個想法吸引事物，吸引力法則會準確無誤地予以回應。

如果你沒有得到自己想要的，看起來這法則似乎失效了，但事實上，法則並沒有失效，它已經回應你了。

如果你沒有得到你想要的，那一定是因為你把思想的焦點放在你「沒有」你所要的。

你注意到它「不存在」，於是建立了另一個吸引力，把「沒有得到自己所要的」這樣的狀況吸引過來。

這就好比說，你是某個球隊的一員（籃球、足球、曲棍球之類的），第一場比賽來了，當出賽名單貼在公布欄上時，你發現先發陣容中並沒有你，於是你對教練非常生氣，開始產生某種態度。

每個星期，你都會去查看出賽名單，而每個星期，如你所料，名單上都沒有你的名字。

為什麼會這樣？

因為你在對你「沒有」你想要的東西這件事做出反應，你在對無法出賽的失望做出反應。

你發出強大的振動：「我不在球隊裡。

」於是宇宙就透過你的教練和隊友來回應你，讓你保持「不在球隊裡」的狀態。

這樣一直下去的話，你最後會完全被剔除在球隊之外。

你當然不想這樣，所以相反地，不管你是先發出賽或坐在板凳上，你都必須這麼想：「我在球隊裡。

」因為無論面臨什麼情況、什麼事，你都必須把焦點放在你真正想要的事物上，而不要專注在那些你不想要的。

真實故事 蕾秋的秘密 小學三年級時我就告訴過母親，我要進聖母大學就讀。

記得十三歲的時候，我就去參加有關如何進入那所大學的說明會 - - 我就是這麼想要。

聖母大學不會因為學科評鑑考試成績很高就讓你入學，它的要求還有很多。

我知道了它所有的要求，並讓這個成為我的優勢。

跟我談話的每個人 - - 不論新朋友或舊朋友 - - 我都會告訴他們，我會進入聖母大學讀書。

他們的回應幾乎一模一樣：「哇，那間學校不是很難進去嗎？

那你一定要很聰明吧？

」他們會用「你真的需要一些運氣」的口氣來祝我好運，但我從不讓這些話動搖我。

每一場美式足球比賽開始前，聖母大學都會播放一則廣告：有個女孩從信箱拿出「那封信」。

我每次看到都會哭（因為我可以感受到 - - 而且感覺非常強烈 - - 那一天到來時，我的感覺會是如何）。

申請入學時，是我這一生最緊張的時刻，但我繼續告訴大家，我會入學就讀。

有幾次，腦袋裡會鑽進一個想法：「我一直跟別人說我會順利入學，萬一沒錄取怎麼辦？

」但每次我都會停下來說：「不，我不會讓自己有這種想法。

」然後我會繼續去想像並感受回到家、看見桌上放著「那封信」時的感覺。

二 八年三月二十八日那天，我接到繼父打來的電話，告訴我必須「馬上」回家。

回到家，我看見那個信封，感受到之前心裡已感受過的感覺 - - 只是現在更強烈了。

那封信上寫著：「歡迎回家。

」我這輩子從沒那麼想要一個東西過。

我從來不曾如此強烈地知道一件事，我知道聖母大學是屬於我的地方，是我的家（我想，神和宇宙也都知道吧）。

蕾秋，十八歲 美國，印地安那州 或許你會想：「等等，我還沒準備好活出我的夢想，甚至還

<<秘密青少年版>>

沒弄清楚我的夢想呢。

」 那麼，我們現在就來搞定它。

秘密101 拿出一本筆記本，列出所有你感興趣的事物，也就是那些讓你興奮屏息，真正讓你感到溫暖、著迷的東西。

不要有壓力，只要寫下任何你喜歡做，或是真的很期待的事即可。

那也許跟學校有關，或是一些跟朋友一起做的事情；又或者，那是你一個人去做，或是一直很想做的事。

不管想到什麼，都寫下來。

去吧，現在就做。

⋯⋯ 你沒做，對吧？

我敢說，你一定在想：「嗯，我再找時間做吧。」

」現在就是時候了。

現在就是屬於你的時刻，就是讓你好好把握、發光發熱的大好機會。

「許多人不敢說出他們想要的，這正是他們得不到的原因。

」 - - 歌手、演員 / 瑪丹娜 事實上，大多數人都只是隨波逐流，緊緊跟著群眾。

嗯，這由你決定，看是要當個追隨者，人家給你什麼就拿什麼；還是要站出來，拿取屬於你的東西。

選擇權在你身上。

你喜歡那個？

不錯啊，很好。

寫下所有讓你興奮、讓你感覺很棒的事物，將它們列出來。

現在就做吧，你有什麼好損失的？

為了讓你的創意靈感流動，我隨口提一些建議，如下：

表演	舞蹈	動物	環境							
藝術	流行	部落格	遊戲	商業	健康	汽車	歷史	電腦	新聞	摩
托車	滑板運動	電影	運動	音樂	衝浪	政治	科技	科學	志工	
歌唱	寫作	如果你的熱情不在這裡面，別擔心，只要忠於自己，列出你的清單。								

你可以想像自己正在做每一件讓你感興趣的事，這樣比較容易。

要用所有的感官來想像 - - 那個場景、聲音、味道及感覺 - - 去感受那種陶醉和興奮。

哪一件事讓你在想像時感覺最好？

現在，從清單中挑出三件你最最喜歡的。

要堅決、果斷。

挑好了嗎？

那去做吧！

因為這三件事就是你生命的目的、熱情和動力。

這就是生命。

這就是你的秘密力量，這個秘密揭曉了！

## &lt;&lt;秘密青少年版&gt;&gt;

## 内容概要

《秘密》已經讓全世界數千萬人知道如何改變生命，讓夢想成真，年輕如你，也做得到。

繼激勵、改變了全球上千萬人心靈的超級暢銷書《秘密》之後，《秘密》團隊將關注的目標轉向青少年，推出這本為現代年輕人量身訂做的《秘密青少年版》。

送給青少年最棒的禮物！

《紐約時報》暢銷書！

一個十八歲女孩從小學三年級就不斷告訴大家她會進入聖母大學就讀，而且常常想像並感受到回到家、看見桌上放著聖母大學入學通知書的感覺。

結果，她真的收到了那封信，她的夢想成真了！

一個十五歲男孩在上木工課時，手指被機器磨到見骨，醫生說他的指頭可能會永遠失去知覺，無法再彈他心愛的吉他了。

但他不斷地想像自己的手指可以毫無痛苦地再次移動，並觀想自己毫無困難地彈著吉他。

四個多月之後，他又彈起吉他，被磨掉的肉也長了回來。

澳洲的女子沙灘排球雙人組為了觀想自己得到奧運金牌，讓自己被金色的事物包圍 - - 金色的衣服和太陽眼鏡、金色的手機和牙刷 - - 而且一有機會就練唱國歌，因為頒獎典禮上都會演奏金牌選手國家的國歌。

結果，她們真的得到奧運金牌了！

一位失業的窮演員開車到山上，俯瞰好萊塢，然後開給自己一張一千萬美元的支票，上面寫著「演員演出費」，兌現日期是五年後。

接著他不論走到哪裡都帶著那張支票，以提醒自己這是他的目標，並開始做自己最喜歡的事 - - 演戲。

五年後，到了支票兌現那一天，這位年輕演員主演的每一部電影片酬都遠超過一千萬美元。

支票上的名字是誰呢？

金凱瑞。

在《秘密青少年版》中，作者以更淺顯易懂的文字說明《秘密》的核心概念 - - 吸引力法則，告訴現代年輕人如何運用思想的力量來創造自己的生命，透過選擇想法來選擇過什麼樣的生活。

書中討論的主題鎖定青少年關注的焦點：學校功課、朋友、愛情、自我認同、自我尊重等等，用的比喻也貼近年輕人的話題，例如青春痘、考試、流行音樂、大學申請、iPod、線上遊戲、初戀、Facebook、YouTube。

另外，書中引用了許多年輕人的偶像或備受景仰的歷史人物所說過的話，來闡述吸引力法則，例如歐巴馬、瑪丹娜、麥可·喬丹、魔術強森、賈柏斯、愛因斯坦、孔子、甘地、梵谷等等。

還有活用吸引力法則的成功人士故事（華特·迪士尼、史蒂芬·史匹柏、奧運金牌選手），以及許多青少年的真實見證。

如果你是個徬徨的青少年，覺得人生不公平、無法實現自己的夢想，那麼你一定要知道這個「秘密」；如果你是為人父母或師長，現在該是把這個「秘密」傳給下一代的時候了！

<<秘密青少年版>>

作者简介

保羅·哈林頓 ( Paul Harrington ) 身為《秘密》影片的製作人，保羅·哈林頓直接從《秘密》的作者朗達·拜恩那裡得知第一手的原理。他不僅改變了自己的生命，也有機會讀到成千上萬封來自世界各地的信，這些人都運用《秘密》中的法則，開始活出自己夢想的生活。

然而激發保羅寫出這本《秘密青少年版》的，是他正值青春期的女兒。保羅希望藉著《秘密青少年版》，讓全世界的青少年都了解他們擁有支配自身命運的力量，讓他們可以信心滿滿地進入這個世界，創造出和大師傑作相比毫不遜色的生命！

译者简介 謝明憲 台灣宜蘭人，台科大應用外語系畢。目前服務於台北光中心、真心之音「寧靜海」節目主持人，並從事身心靈領域文字工作與翻譯。譯有暢銷書《秘密》《比神更快樂》《情緒的驚人力量》《用心》《來自天堂的問候》等，並審訂《吸引力法則》《快樂，不用理由》等書。曾於《明報週刊》發表「吸引力法則」相關專欄，並翻譯《黑色公案》《星星之夢》《創造生命的奇蹟》等多部新時代心靈影片。

书籍目录

感謝前言  
祕密揭曉  
祕密變簡單  
如何運用祕密強效的方法  
金錢的祕密  
關係的祕密  
健康的祕密  
世界的祕密  
你的祕密  
生命的祕密



## 章节摘录

對某些人來說，成為「創造者」這樣的想法，聽起來可能相當嚴肅，那好像是特別保留給達文西、莎士比亞或珍·奧斯汀的頭銜。

然而事實上，你就是創造者；透過吸引力法則，你創造了自己的生命。

想想小時候聽過的那些童話故事、寓言、神話和傳說，吸引力法則一直都在裡頭。

你看看，故事裡的英雄有個夢想，一個打從心底想要達成的願望；當他夢想得夠久、期盼得夠認真，並且證明自己夠資格，一股神奇的力量就讓這夢想成真了。

創造的過程 你或許聽過「有求必應」這句話，那麼，無論你是基督徒、穆斯林、印度教徒、猶太教徒，或擁有其他完全不同的信仰，所學都是一樣的：你所渴望、找尋、要求的一切，都可以透過這個創造過程的簡單三步驟來達成。

要求、相信、接收 要求想要的東西，就像在亞馬遜網路書店下訂單，但是你內心必須清楚地知道你想要什麼。

為了釐清什麼是你想要的，列一張清單吧。

拿出筆記本，寫下你想成為、想實現或想擁有的一切，不管是完全的健康、良好的人際關係、很棒的工作、旅行，或是希望世界得太平、人間持善意都可以。

寫下所有你一直引頸企盼的事物，要讓你的心非常清楚你到底想要什麼，因為一顆不清不白的心，會弄出一張不清不白的訂單；而一張不清不白的訂單，會讓亞馬遜網路書店意外地寄給你「提姆巴蘭」（Timbaland）的專輯，而不是新生代流行樂之王「賈斯汀·提姆布萊克」（Justin Timberlake）。

下訂單後，相信它正向你而來是很重要的，因為那股相信的能量可以和你的渴望相輔相成，使其「同類相吸」。

要怎麼讓自己相信呢？

很簡單，只要「假裝」你已經擁有自己想要的東西就行了。

人們說，「相信」不過是「不斷重複的想法」，所以，就假裝你的渴望已經達成了。

例如：我車庫裡有一輛非常酷的車。

星期六晚上我與心儀對象有約。

我寄了一首自己寫的歌給一流的唱片製作人，而且他很喜歡。

你越是這麼做，就會越相信自己真的已經得到了。

這就是吸引你想要的事物的關鍵。

這個創造過程的最後一個步驟是接收。

所以輕鬆一點，讓自己樂在其中，去感受那美妙的感覺，感受你終於得到你引頸企盼的事物時那種感覺。

一旦有了那種雀躍的感覺，你會與自己的渴望同步。

在那樣的狀態中，你就準備好要有所行動 - - 亦即採取受到靈感啟發的步驟，以接收願望。

接電話、開門、簽收包裹，想辦法確保你所要的事物。

換句話說，你要在生命中創造出某些條件和空間，以便願望來到門口時，你能以完美的狀態接收它。

說得更簡單一些，你是透過思想來要求和相信，然後透過行動來接收。

許多人仍然搞不清楚行動在這個創造過程中所扮演的角色。

他們想：「我當然得做點什麼來讓我想要的事情發生呀。」

但是該做些什麼，你可能毫無頭緒。

於是，你就像一隻無頭蒼蠅般到處碰壁，沒有方向，沒有主意。

這件事太難了，你很快就會覺得毫無進展。

其實，你需要的只是靜下心來，準備好接受靈感啟發。

「我想像我的畫，然後畫出我的想像。」

- - 藝術家 / 梵谷 當機會出現在眼前，而你有某種衝動想要做些什麼，那麼你就是在採取有效的、直覺的、受啟發的行動。

有些人很難分辨「受啟發的行動」與「單純去做」之間有何不同。

## &lt;&lt;秘密青少年版&gt;&gt;

兩者的差別在於，當你只是單純去做，你會覺得疲累，好像很辛苦又筋疲力盡，好像在湍流中逆流而上，完完全全是一種掙扎。

另一方面，受啟發的行動則彷彿微風，一點都不像是在工作。它是直覺的、本能的，彷彿騎在一波完美的浪頭上，一路抵達岸邊。這就是受到啟發的感覺，毫不費力，十分容易 - - 感覺就像魔法一樣。

所以，相信你的直覺吧。每當你感覺有靈感、直覺，或是受到啟發時，就跟隨它吧，因為那是宇宙在啟發你 - - 那是宇宙在推著你去接收你要求的事物。

好了，這就是創造的過程 - - 要求、相信、接收。看起來似乎夠簡單了，然而對某些人來說，最困難的部分在於相信自己能讓這一切發生。因此，就從小事情開始練習吧，先試試某件你完全相信自己可以吸引來的事物，例如收音機裡播放的一首歌，或是最好的朋友打來的一通電話。試試看，當你相信它已經在路上了，它就會到來。

秘密101 無論你是在上學或工作、在外走動，或是待在家裡，想一想你即將面對的事 - - 必須迎頭趕上的比賽、學業、朋友，甚至是大型考試。想想看眼前有什麼事，然後去運用創造過程的三步驟。

舉例來說，你的預定計畫中有某件事讓你覺得很緊張，它是個大好機會，但又讓人害怕，例如參加學校話劇的試鏡。如果你把創造過程運用在這件事情上，就有點像這樣&hellip;&hellip; 要求 當你剛得知公開試鏡的消息，並認定自己可能有興趣時 - - 或甚至更早，當你第一次下決心想嘗試演戲的時候 - - 你就在要求了。

所以這就表示，你不必為了試鏡的事感到緊張，因為它是為你而發生，是你要求它出現的。這能讓你往下一步驟邁進。

相信 設想自己站在舞臺上，想像那是什麼感覺。穿上戲服會有多酷啊？想像你在背臺詞、排演，想像自己在座無虛席的觀眾面前演出。這對你來說當然輕而易舉，彷彿你天生就是來演戲的。那麼這齣戲的其他演員呢？當然囉，他們也是很有才華、很友善、樂於助人，而且很酷。觀想在表演結束時，大家都站起來為你鼓掌的景象。這應該是你碰過最愉快的事吧？

接收 你必須感覺非常美好，其餘的，就交給吸引力法則去處理。而要感覺美好的最佳方法是，想像當你知道自己拿下了那個角色，成為演員陣容的一分子時，會有什麼感覺。

那時你會怎麼做？  
大喊大叫慶祝試鏡成功嗎？  
那麼現在就大叫吧。  
或者跟下一個出現在你面前的人擊掌？  
那就擊掌吧。  
又或者，你會衝到街上在路邊見人就抱？  
呃，如果你覺得想那麼做，有何不可？  
！

行動 在這個步驟裡，你需要採取的行動是受到啟發的那種，而不要只是因為你覺得可能有幫助就去「做事情」；換句話說，不必在獲選之前就去剃頭或把頭髮染成閃亮的粉紅色，以便迎合那個角色。不過你可以確認你的電話處於開機狀態並充好電，這樣導演或戲劇老師才能連絡到你，讓你知道自己被選中了。

## &lt;&lt;秘密青少年版&gt;&gt;

你還可以檢查一下自己的行事曆，確定你一整季都有時間排練並正式上場演出。

這就是創造某些條件和空間，來讓你演戲的夢想成真的方法。

因此，無論你安排、計畫些什麼，都可以完全按照自己想看見、想體驗的方式來描繪你的一天。只要去要求、相信，然後採取受到啟發的行動來接收你完美的一天就可以了。

這就是演員兼製作人茱兒·芭莉摩（Drew Barrymore）每天早上做的事——她在心裡計畫自己一天當中的每個細節，無論是穿著睡衣納涼，或是啃著電影《他其實沒那麼喜歡妳》的劇本臺詞。她相信這是開始每一天最好的——其實也是唯一的——方式。

修正結局 每天結束時也有事情可以做。

回想一整天當中，有哪些事沒有如你所希望的方式發生，仔細地想想自己當時的振動頻率或思想如何影響了這樣的結果。

例如，也許你問父母星期六晚上你可不可以晚點回家，但內心卻早已預料他們會不同意，於是你準備好要發生一番爭執了。

而那正是你得到的結果——尖叫、甩門、被禁足、被罰勞動服務。

現在好好想一想，這樣的時刻如何影響你，讓你變得氣憤、悲觀和沮喪。

但在擔心之前先想想，你是可以跳過記憶中的劇本，而在心中重新安排劇情的——修正、想像、即興幻想、虛構劇情，但要把結果改成你比較喜歡的版本。

給自己一個「好萊塢式的結局」吧——從此過著幸福快樂的日子。

拿剛剛那個星期六晚上想晚點回家的例子來說，你可以想像自己用冷靜、具說服力的方式樂觀地與父母討論，答應他們你會常打電話回來報平安，也會跟有責任感的朋友在一起，那些朋友父母也都認識而且信得過。

想像父母很講道理地回應你，而你也接受他們規定的返家時間，大家都很开心。

這樣想是不是感覺好多了？

現在，每當想起這個情境，你就會想到新的、改良過的快樂結局，而不是原本的爭執。

這個「導演剪輯版」的結局，讓你擁有更好的心情、更快樂的想法，當然，也會在未來吸引更棒的事物。

當你覺得有點失望、一整天都過得很糟糕或碰上困難時，可以隨時把這修正結局的技巧拿出來用。

晚上睡覺前，回想白天發生的事，想像它轉換成自己喜歡的結果，提升你的振動頻率，然後心滿意足地入睡。

這就是運用秘密的方法！

真實故事 麥可的秘密 進入這所「磁石高中」的第一年，我讀得很痛苦、很掙扎。

第二個評分期的成績，我得到一個F和一個D，其他科目也很慘，我很害怕會因為這種爛成績而被退學。

就在這時候，我看到《秘密》的DVD，它改變了我的生命。

我拿著那慘不忍睹的成績單，依樣畫葫蘆地在電腦上用Excel製作了一張，上頭的成績全是A，還給自己非常好的評語。

第三個評分期，我名列優等生名單——成績比我在國中時更好！

這是一定的啦！

現在是二年級的第二个評分期，上一次的評分期我得到六個A和兩個B，品行也獲得諸多讚美。

每個老師都很親切、體貼，我再也不必在課業上掙扎了。

這輩子，我從來沒有感覺這麼棒過，真的太感謝了！

麥可，十五歲 美國，紐澤西州

编辑推荐

聯合推薦 建中校長 / 蔡炳坤 復興中學校長 / 李珀 台中女中校長 / 楊寶琴 中山女中校長 / 黃郁儀 武陵高中校長 / 林繼生 成功高中校長 / 王登方 富邦文教基金會董事 / 陳藹玲 仲利展望基金會董事長 / 辜周靖華 知名作家 / 女王 青年公益慈善家 / 沈芯菱 台大電機系學生 / 劉耘非 台大法律系學生 / 李宛容 台大法律系學生 / 陳嫻恬 知名部落客 / 艾瑪 知名部落客 / 子犬

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>