

《为什么我总是能心想事成》

图书基本信息

《为什么我总是能心想事成》

内容概要

跨越“当下现实”到
“渴望现实”的鸿沟，
创造想要的富足生活

以往成功学导师教导我们：相信就能实现。无数次实践失败过后，诺亚终于找到了根本原因：虽然我们一遍遍告诉自己“相信就能实现”，但大部分人都无法相信。为此，他研发出一套“认同式自问法”系统，它可以成功启动潜意识的无穷能量，让你毫不费力地享受到“心”想事成的神奇魔力。应用这一方法：

减肥斗士轻轻松松减掉10斤不反弹；

失意雇员6个月内从身无分文变为月薪6位数；

保险推销员不到1年薪酬提高560%，并找到生命中的真爱；

每天只需5分钟，轻松拥有百万富翁的财富头脑.....

“心”想事成不仅是一个愿望，还是一种思维方式，更是一种内在能力。当你真正相信时，你会发现全世界都在顺从你的意愿，和你协调一致，不论是财富、成功、爱情，还是健康、幸福都会尾随而至。

。

《为什么我总是能心想事成》

作者简介

杰出的成功学大师

“认同式自问法”创始人

国际培训咨询公司“成功门诊部”

(SuccessClinic.com) 创始人

诺亚曾经命运多舛，颠沛流离。他出生在贫民窟，曾为生计做过芭蕾舞演员、跑过龙套，甚至因悲惨境遇差点自杀。他首创的“认同式自问法”，不仅让他自己从地下室升到了“天堂”，而且帮助世界各地成千上万的人获得了更多的财富、找到了灵魂伴侣、提高了绩效并极大地改善了生活。

如今，诺亚是世界500强企业最信赖的培训导师之一，同时他还经常出现在美国有线电视新闻网(CNN)、美国广播公司(ABC)、《华盛顿邮报》等国际新闻媒体中。

《为什么我总是能心想事成》

书籍目录

- 自序 我总能心想事成，这得从一个简单题说起..... 1
- 前言 遵照10+1方法，你就是命运之王 11
- 第1章 一个真相 获得渴望的崭新人生 19
 - 思想就像种子，它映照出来的是你整个人生。
 - 大脑能量，不可思议的改变 23
 - 播种思想种子，收获渴望人生 24
 - 没有信念的积极等于零 25
 - 当下现实到渴望现实有多远？ 27
 - 信念鸿沟，可以跨越 29
- 第2章 认同式自问 极其简单，却惊人有效 31
 - 积极的问句能够释放行动力，表现真实的你。
 - “难题”不过是披着狼皮的“问题” 32
 - 创造人生有两种方式 35
 - 专注什么就获得什么 38
 - 释放行动力 40
 - 构建一个想要的人生 42
 - 关掉“消极反射器” 44
- 第3章 步骤1：设定目标 什么是真正想要的？ 47
 - 你脑海中正想着自己的愿望，好好观察，这一刻发生了什么？
 - 欲望：人类一切的起始点 49
 - 信念：我一定可以做到 50
 - 行动：让欲望跨过信念鸿沟 51
 - 结果：成为心中所想 52
 - 从一开始就确信目标能实现 53
- 第4章 步骤2：学会假设 梦寐以求的将必然得到 59
 - 为了实现目标，潜意识会竭尽全力工作.....
 - 当心！消极假设会投射到你的人生当中 61
 - 统统转换过来 62
 - 改变内外世界品质：最快、最有效的方法 63
 - 动机与方法：“为什么”总是胜过“怎么办” 65
- 第5章 步骤3：发掘本质 把新问题当事实接受 69
 - 当倾听积极的认同式自问时，内心消极声音就被淹没，失去效用。
 - 你随时有权利改变思维 71
 - 人生第一笔百万美金交易：3周就成了 73
- 第6章 步骤4：亲眼见证 轻而易举就获得成功 79
 - 基于人生新的假设，采取新的行动。
 - 有意识地改变人生基调 82
 - 掌控自己的思想、信念和行动 84
 - 收获生活中的惊喜 87
- 第7章 健康 与你形影不离 91
 - 对基因你无能为力，但在生活方式上，提升空间很大。
 - 好身体，这样问出来 96
 - 好情绪，即刻拥有 97
 - 健康生活方式，如此实现 98
- 第8章 金钱 源源不断流向你 101
 - 人们给你钱是因为，从你这获得的价值大于付出金钱的价值。
 - 财富：对它好，它会粘着你不放 103

《为什么我总是能心想事成》

- 为什么我这么有钱？ 107
- 乐意做个有钱人 108
- 第9章 举手投足，自信满满 111
- 能否接受真诚赞美反映你的自信程度，同时也是一种自我认知方式。
- 即便不完美，也满心欢喜 115
- 吸引世界最优秀、最善解人意的好人 116
- 第10章 职场晋升 最合适人选是我 119
- 幸运的是，你比自己认为的要更强大、更能干、更有实力。
- 实现目标的捷径：打开直觉 125
- 积极自问，成功尾随而来 126
- 第11章 最浪漫的恋爱，说来就来 129
- 为什么我与我的梦中情人拥有最浪漫的恋爱关系？
- 换种方式，与真爱零距离 131
- 对爱充满激情 132
- 轻轻松松让自己被爱 133
- 生活中处处充满爱 134
- 维持紧密关系，就这么容易 134
- 第12章 相处之道 越付出，越美好 137
- “亲爱的，祝你每一天都过得很美好，我爱你……”
- 微笑，享受这一切 139
- 他们认可我的能力、才华和优势 144
- 在所有人身上找到可爱的一面 145
- 第13章 战胜恐惧 成为理想中的自己 147
- 我们对生活的掌控感越强，那么恐惧感就会越小。
- 即使感到害怕也不退缩 149
- 行动：结果总会好过预期 154
- 我是无法阻挡的，在根本上 155
- 第14章 “多产的”习惯 推动我们接近目标 157
- 思想创造语言，语言激发行动，行动产生结果。
- 不改变行动，就无法改变人生 160
- 轻易就戒掉“无产的”习惯 163
- 将精力投入到对的事情上 164
- 第15章 得与失 构成完整生活 167
- 得到和失去都是人类的想法，不是上帝的想法。
- 生活的主人是我，而非结果 171
- 让奇迹在今天发生 172
- 第16章 积极情绪的关键 想法 175
- 人生无它，仅仅只有对过去、现在以及未来的看法。
- 注意力转到乐观问题上来 181
- 每个当下都是所知最好 182
- 第17章 聆听内心 迎接下一个更好的自己 185
- 这个方法从未让我失望过，它带来了我人生中所有改变……
- 现在就做 186
- 出路就在绝路尽头 190
- 如此满足：遵从真实感受和想法 195
- 28天，创造想要的富足生活 199
- 附录 认同式自问法课程 203

《为什么我总是能心想事成》

精彩短评

- 1、四个步骤：1、设定目标2、学会假设3、把问题当作事实4、寻找各种可能性。
感觉操作起来还是不易，看过的人一起交流啊
- 2、认同式自问法
- 3、大法好系列
- 4、这么倒霉的时候看一本正能量吧
- 5、自我催眠式的激励法并不是人人都受用
- 6、简单的方法容易操作，坚信自己的信念！激发潜能就会实现自己的梦想和愿望！加油哦！
- 7、为什么我总是如此成功？

《为什么我总是能心想事成》

精彩书评

1、为什么有的人成功，有的人失落，有的人那么快乐，有的人总是那么悲苦？这句话不少人都听过：外面没有别人，只有你自己。是的，世界既是客观的，更是主观的。“思想就像种子，无论注意与否，你每分每秒都在播种思想的种子，而它映照出来的就是你的人生。”对许多人来说，成功为什么那么难？为什么他们树立了远大目标，却迟迟不能抵达？为什么许多人不断地用“我很成功”、“我很棒”、“我很优秀”这样的语言来进行自我催眠，却起不到真正的效果？在这本书中，作者告诉我们一个残酷的真相，那就是大多数人都并不相信自己嘴里说出的这类积极的陈述句。我们缺乏的正是信念，而信念是如此简单又不容易做到的一件事情。秘密就是这个：我们问了自己什么样的问题。如果我们内在的对话是消极的，我们的情绪也是消极的，行动也是消极的，结果自然也是消极的，而如果我们的内在对话是积极的呢？这本书的封面有这样的广告语，“认同式自问法，28天找回遗失的健康、财富和幸福”，“认同式自问法”是作者的自创，连同这个有趣的英语单词，Affirmation，我们可以忽略28天的措辞，那仅仅是一个广告，然而，认同式自问法，却不是忽悠人的。这本书所提供的认同式自问法的四步骤——设定目标，问正确的问题，把新问题当事实接受，掌控自己的思想、信念和行动，这就像一个迷你型的哈佛幸福课，不过它略过了众多科学实验分析，提供的更多是方法，其本质就是教你把消极思维转换为积极思维，并且付诸行动，从小目标开始，一点点跨越信念鸿沟，最终做到你曾经根本不相信自己能做到的事情。你关注什么，就会成为什么。这本书将教会你将焦点集中在那些积极的问题上，从问“为什么我这么失败”到“为什么我总是能成功”，它还在有关人生幸福的十大方面列出了诸多认同式问句，你可以尝试问自己这些问题，并且行动。行动，是实现梦想的唯一途径。所谓心想事成，并不是幻想着自己能成功，而是从改变内在对话开始，让注意力聚焦在积极的事情上，然后采取可行的行动一步步去靠近目标，最终做到自己想做的自己。如果真想改变自己的人生，可以看看这本书，并且持之以恒地练习。

2、很多时候祝福朋友的时候，总会带去希望，祝福他心想事成。后来知道，意念是可以让自己心想事成的。于是不再悲观，凡事都往好处想，果然幸运多了，很多事情都往好的方向发展。最让我感觉自己幸运的是，在茫茫人海中，我遇到了一个不错的人，他善解人意，温柔体贴，在我最需要帮助的时候，他一直陪伴我左右。一直相信，自己会遇到生命中的另一半，我的生活将幸福到老。这个信念永远不会改变！《为什么我总能心想事成》这本书里，告诉我们的就是要坚信，一切都会好起来的，坚信，千万别怀疑。当你的信念支撑你的人生的时候，好运常伴左右，达到自己的要求。书中教给了我们日常做法，虽然我们不能跟随作者进行实地训练，不过，生活中，我们凡事往好处想，同时坚信会成功，一样能心想事成的。这样书，有很多，关于冥想的，关于信仰的，关于人际关系的，等等，从操作步骤，到实际效果，书中都会举出很多实例来证明自己的这种操作方法是可行的，至于行与不行，只有参与到其中才能得到验证。关于我为什么心想事成，我想很多人是渴求的。不过任何事情，如果只是想想，即使再坚信，不去努力实践，也是枉然的。那么在现实生活中，我们想好事，做好事，努力相信，努力了会成功，同时要付诸努力实践，那时候，好运、好事当然会接踵而来的。就如自己，坚信会遇到生命中的另一半，当遇到的时候，用心经营自己的生活，珍惜身边的人，把爱付诸实践，那么在赢得关爱的同时，你的付出会让对方更加珍惜你，爱护你。愿每个人都能心想事成！

3、心理学和统计学结合，总能打破很多人自然而然习惯性思考。比如，我们“理所当然”的认为世界上每个人都美好善良，对人和蔼可亲，为人处事真心诚意，但我们看到很多数据和案例都不支持这样的“理所当然”。一个只有好人没有坏人的社会，注定是无法跟着历史的脚步前进而前进的；一个只有黑没有白的世界（或者只有白没有黑的世界），世界永远都不会五光十色和丰富多彩。这是人类的纠结，总希望自己是好人，却有时又有恶人的想法和行为出现；为了解决“恶”的问题的时候，产生了“真、善、美”的重新认识和演绎。一些人随着历史进程，走向更高一级的思维体系，而有些人还沉溺在过去的二维世界，这便是读书的乐趣之所在。简单的心理学常识是消极和积极的划分，消极的心里带来负面的情绪，而积极的心里能促进正面的情绪。世间里时间会变、世界会变、人自我本身也会变，在这万变的世界里如何保持一颗不变的心，其实比物理学家研究抽象理论更为困难。在这个“世界上唯一不变的是，就是变”的大前提下，我们总希望抓住规律，掌握不变的东西，比如说常识、真理、规律、哲理，去应对那些万变的世界。于是，成功学大行其道、数据分析遽然流行。人类本能最为担心的，是未来的不可知；如果有一种数据或分析能够预知未来，便解决了这种近乎本能的担忧，所以大数据能告诉我们三十天后的体重变化范围的时候，我们便像看到了救星一样欢欣鼓舞，

《为什么我总是能心想事成》

因为三十天后我可能就需要一身更合体的西装去面对更重要的抉择，这种预测能力让人看到了人本身无法完成的准确预测未来不可知事件，解决了人的心理困扰问题。大数据流行，不仅仅是生活方便的需要，更多的是心理情绪的满足。成功学是总结前人成功的经验，大部分是对消极心理的正面回应或反驳，还有一部分是讲述成功的流程、规则与制度，再有一部分是真实的告诉你一些心理学常识的，这本《为什么我总是能心想事成》则属于教会你心理学常识的成功学书籍一类。成功学在中国几乎成为了贬义词，每次茶余饭后都因为对方说了这个词汇而大笑不止。成功学本身没有太多问题，问题出现在转述和翻译的过程中，模式化严重，程式化产出的必定是统一的思想、动作一致的行为。如本文开头所述，如果只有一种思想、一个思维和一个行动，则这个世界是不完整的。锤子科技的罗永浩说，他在做传销老师的时候看过“数以吨计”的成功学书籍，从这些书中他找到了一条属于自己的成功学：书中有的是思想，行动才能创造成功。在《为什么我总是能心想事成》里面，很多程式化的东西，和其他成功学书籍并无二致。其有价值的部分，则是积极心理学对人的生活种种正面影响以及大量案例来验证积极心理学在长期积累和改变心态的前提下实现了从思维到行动的转变，这些转变对于每个人来说都会吃惊不小。正确的问问题方法，通常能产生准确的目标结果，书看完之后更觉得这本书其实是语言学、逻辑学和心理学的结合。举例来说，一个母亲经常以鼓励性问问题的方式教导孩子，当孩子作业不会做或者顽皮的时候，这个母亲就会问她，“为什么我这么爱你呢？为什么我很开心你把作业做的这么好呢？为什么我喜欢带你去更多好玩的地方玩耍呢？”这些问问题的方式，在某种语言方式和逻辑里面，是在鼓励孩子朝着自我选择后的正确方向行走，让孩子知道：当你把作业做好、不再调皮的时候，你就会让妈妈开心、高兴了。相反，我们现实生活中经常听到的是这样的：“你看隔壁家张三，和你一样……，却总是考第一”、“你看前门李四，年年得奖”。在心理学上，这样的问问题方式是责问和渲染消极思维的，而心理学已经完全证实：消极思维和情绪只能产生更多的消极思维和行动，偶有人会从消极的情绪中产生正面的思维和能力，即使如此，也会在未来的某个合适的时候把这种负面的心理表现在自己的思维和行动上。《为什么我总是能心想事成》即是一种证明解析的自我对话方式。书中有个观点对我触动很大，就是人要留相当的时间与自己对话；不管是在积极或者消极的时候，这种对话是把消极或者积极的情绪表达为行动的转折点。例如，人会在不如意的时候问自己：“我为什么总是这么失败？”“年近三十，一事无成；蹉跎至今，感慨万千”，这样的思维导致的行为结果大多是负面的，如酗酒、抽烟、哭泣、打游戏等。但如果同样的情绪，用《为什么我总是能心想事成》中的方法来询问自己：“我为什么这么成功？”、“我为什么年近三十，事业有成，家庭幸福”，这些正面的思维思考，便会产生更多的问题，因为现实是不成功、不幸福，所以还有接着问问题，接着回答问问题，直到最后你才知道答案：因为我没有努力，我现在努力，未来我就能成功，就能事业有成，家庭幸福。这样的思维导致的行动大多是正面的，如思考完毕之后就会制定计划、行动起来、读书或者学习、看视频资料或者把问题总结出来...强调与自己对话的重要性，是这本书告诉我的最重要的知识；那种正面积极的询问方法，是语言学、逻辑学和心理学共同作用的结果，对思考问题产生积极影响是大有裨益的。这本书文字内容很少，看的很快，但正如作者在书中所说的：“你不会因为看了无数本减肥书籍，就能减肥成功”，同样的道理，你不会因为看了无数本成功学书籍，就能成功。我为什么如此成功？请自我回答。

《为什么我总是能心想事成》

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:www.tushu000.com