

# 《掌握情绪创造生命的奇迹》

## 图书基本信息

# 《掌握情绪创造生命的奇迹》

## 内容概要

# 《掌握情绪创造生命的奇迹》

## 作者简介

# 《掌握情绪创造生命的奇迹》

## 书籍目录

自序 001

开启情绪的旅程 013

### 第一部分

运用情绪的惊人力量

第一章 为我们的到来而庆祝 003

第二章 记得真正的自己 007

第三章 你是宇宙的延伸 011

第四章 你的存在是一种振动反应 017

第五章 情绪是你的风向标 020

第六章 频率一致就会很轻松 024

第七章 与内在自己的频率同步 030

第八章 生命的自然循环 035

第九章 吸引力法则不需要实践 038

### 第二部分

进入心想事成的境界

故事一 健康磁场的奥秘 045

故事二 成为减肥的幸运儿 051

故事三 让孩子体会内在的和谐 061

故事四 让你的心境变得清净 068

故事五 放下你对我错 072

故事六 与其改变别人，不如改变自己 077

故事七 别人混不混日子，与我无关 083

故事八 学会体谅别人的心意 087

故事九 化解内心深处的负面情绪 092

故事十 改善自己的思维和感受 098

故事十一 你才是整个事情的关键 103

故事十二 以更轻松的心态看待“钱途” 108

故事十三 改善对现状的看法，遇见那个对的人 113

故事十四 用爱和欣赏来化解愤怒、憎恨 118

故事十五 在婚姻中创建快乐的磁场 123

故事十六 理想关系破裂时，寻找内心的平衡点 130

故事十七 破解亲子关系失和的密码 137

故事十八 不去妄言评判他人的所做所为 146

故事十九 不过分执著于事情不好的一面 151

故事二十 专注于你的力量磁场，带领企业走向光明 155

故事二十一 创造自己想要的生活，无需他人认同 160

故事二十二 你的年龄完全由自己做主 163

故事二十三 引导孩子与内在的自我契合 167

故事二十四 你的宝贵才能会在最佳时机发挥出来 171

故事二十五 调整振动频率，对父母的健康抱持积极的愿望 176

故事二十六 与现状和平相处 180

故事二十七 养成顺流思维的习惯 184

故事二十八 了解造成疾病的振动原因 188

故事二十九 爱人离开，是因为不符合你频率暂存区中的理想生活 194

故事三十 宠物在提醒你关注自己的内心 200

故事三十一 放下内心的抵抗 204

故事三十二 妥善处理与自身能量的连结 208

## 《掌握情绪创造生命的奇迹》

故事三十三 孩子有自己独特的愿望和使命 212  
亚伯拉罕灵修团活动现场录音文稿 217

# 《掌握情绪创造生命的奇迹》

## 精彩短评

1、这本书真像大白啊。嗯，吸引力法则。

# 《掌握情绪创造生命的奇迹》

## 精彩书评

1、由于是学编剧出身,再看灵修书籍就很有体会。编剧法里要设置人物的动作线、情感线,情绪就成了影响人物命运的重要因素。在看影视剧的时候,我们随着剧中人物的命运起伏,时而悲伤、时而欢笑,我们的灵魂被故事情节深深触动。实际上,我们每日的一言一行、起心动念都会影响我们自己的命运。新买了《掌握情绪创造生命的奇迹》这本书,发现它与之前看过的灵修书籍都是相通的。在P14页写道:因此,当你的肉身来到这个蓝色的美丽星球之前,你的灵魂就已经懂得:你会珍惜自己独一无二的身体,无论完美与否。你要在是非对错之间认清自我。唇枪舌战迸发的火花将点燃你的思想,提升你的内在修养,追寻更广袤的人生。你内在的那个更广阔的灵魂,将全力拥抱所有的新想法,与之产生“情感共鸣”。结合《力量》这本书来看,灵魂是很大的,甚至超过一个房间。“情感共鸣”这个词是本书接触的新概念。在后面作者解释道:“只有时刻关注生命,关注生活,保持对生命的无限热爱和对美满生活的渴望,才能与真我产生共鸣!这又是一种何等快乐的联结啊!”要找到与真我的共鸣,必须每日都反省自己的起心动念,《功过格》上提到过一人在修行期间每晚上都总结自己的念头,起一个善念就画一个圆圈,起一个恶念就画一个叉叉。每个人可以根据自己的爱好找到与真我共鸣的方式,如果你热爱摄影,就经常拍拍户外的风景,与大自然来次亲密接触;如果你热爱画画,就挑个好日子去做户外写生,用一只画笔涂抹这个世界的姹紫嫣红;如果你像我一样热爱写作,就每天写日记,定期清理杂念,将自己的所思所想做个整理记录,等一段时间回过来看就能感到自己在飞速成长。与大自然接触是找到真我的一个方式,另一个方式就是冥想。这也是修行的一个基础步骤。如果你做过瑜伽,都知道瑜伽课的开始和结尾都要做冥想放松,这样能放慢呼吸,放松自己紧绷的神经,让舒缓的音乐静静在房间流淌。试想自己身处万草花海,清风拂来,芬芳扑鼻,任流云追逐于天际,你心静如水。高度的冥想还有利于打开脉轮。我们的身体有七大脉轮,从底轮到心轮、喉轮、顶轮如果能量都打开会是非常惊人的,长期冥想能使注意力集中,有利于成绩的提高。书的第二部分举了不少在健康、家庭关系、金钱、与动物相处等方面的处理模式,加深了对“顺流”概念的理解。实际上顺流的处理方式都是站在一个高的位置,用比较合理的方式化解矛盾、解决问题。如果人人都能采用本书中的“顺流”的观念,那么人们的精神状态都会提升,心境也会宽敞不少。每读一个案例,每吸收一个新的想法,便会更加明白什么是你想要的,什么是你不想要的,你会越来越平静喜悦,越来越了解自己的价值。

# 《掌握情绪创造生命的奇迹》

## 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](http://www.tushu000.com)