

《活用秘密的孩子，快樂自信一輩子》

图书基本信息

书名：《活用秘密的孩子，快樂自信一輩子》

13位ISBN编号：9789861752426

10位ISBN编号：9861752420

出版时间：2011-8-31

出版社：方智出版社股份有限公司

作者：安一心

页数：248

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《活用秘密的孩子，快樂自信一輩子》

前言

作者序 好的信念，決定了好的一生 出版《活用秘密的43個練習》時，出版社幫我安排全國簽書會，所到之處，常有讀者告訴我：「如果以前有人告訴過我這些，我就不用上那麼多心靈成長課，倚賴他人之手來療癒自己，甚至到處找人為我解答只有我自己才能回答的問題。」於是，我決定寫這本書，因為..... 一個好的信念，決定了好的一生。 剪了臍帶之後，小生命以原始本能吸飽了第一口空氣，撐開塌陷的肺，開始了實質上的獨立人生。每個人最美好的記憶多半來自小時候，那時的美好彷彿自然而然，不須學習、不需要理由來解釋。也許我們早已忘記那些打打鬧鬧的人際關係、那些毫不掩飾的情感表達，其實它們藉由毫無窒礙的能量流動，順理成章地成就了幾乎是每個人記憶中最快樂的一段時光。 然而，孩子會一步一步從父母身上學習到用成人的眼光看世界，不知不覺忘記了和原始能量之間的連結，接著逐漸失去自己，就像現在的你我一樣，只能在下一代散發光芒的天真臉龐上，才看見被遺忘的自己，才開始懷念起小時候的快樂與純真。 我們到底想留給下一代什麼？財富？多國語言能力？琴棋書畫樣樣精通的各項才藝？讓孩子「永遠不要輸在起跑點」的魔鬼訓練？然而，長大成人的我們知道，人與人之間的競爭是場零和遊戲，再好的配備也無法確信能幫自己的孩子縮短多少奮鬥的路，於是只好雙管齊下，在讓孩子具備各種能力之餘，以虔誠的心乞求老天賜給孩子更順遂的人生，並在小孩離家前，千山萬水、四處打聽，尋找能讓他們隨身攜帶的護身符。 即使是這樣，為什麼長大後的我們並沒有小時候快樂？是因為父母少給了我們什麼，還是我們在長大的過程中失去了某樣東西？ 童年時期的我相信自己天生就有「魔法」，因為每次當我向宇宙下訂單，它總是很迅速地回應我。 就讀國小的時候，每天都得在豔陽下參加升旗典禮，於是我總會使用「魔法」，向宇宙下訂單，希望來一陣「輕輕的微風」，這樣我就能舒服地度過酷熱的朝會時光。哪怕只是一點點風吹草動，我都認定是「魔法」奏效了。 有一天，我興高采烈地跑去對母親說，我有天生的魔力，可以御風駕雨。結果母親哈哈大笑，用手敲敲我的頭說：「傻孩子，哪有這麼好的事？」 小孩子與生俱來的信念，往往就因為大人不經意說出的一句話，而永遠被摧毀。 母親的話讓我十分洩氣。隔天，我邁著像被鉛球拖住的腳步去上學，然後站在大太陽底下參加升旗典禮。這天校長的致辭似乎特別長，滿頭大汗的我在心中拚命對宇宙呼喊，請給我一陣「微風」，讓我可以像從前一樣，即使在酷熱之中依然感覺清涼。 結果魔法失靈了。我一次又一次地召喚，依然徒勞無功。沒多久，我就中暑了，體力不支地倒在操場中央，不省人事。 同學馬上把我抬到保健室。我對於這段過程沒有任何清晰的回憶，意識一片空白，但後來身體卻開始感覺有陣陣微風吹來，於是我的腦子重新憶起使用「魔法」請求風吹來的事。看來，遲到的魔法還是奏效了，我終於可以充滿喜悅地享受陣陣清涼。於是，我重新睜開眼睛，回到這個世界。 然後我發現，眼前的「微風」不是大自然的產物，而是出自老師揮動的手。 原來，老師十分擔心我，一直細心地在一旁照顧，而且深怕昏厥的我在沒有冷氣的保健室裡會很不舒服，使用她溫柔的手揮著紙扇為我搧風。一陣陣舒服的微風拂過我的臉，涼意直達心底。 宇宙還是回應了我，根據我的訂單為我送來「微風」，只是換個形式，透過老師的手，而不是大自然。 後來母親知道了這件事，忍不住稱讚我：「孩子，你真的想要什麼就會擁有什麼，真的可以心想事成耶！」 母親的肯定給了我莫大的安慰與鼓舞，強化了我心想事成的信念。天真的我就一直相信著，直到現在。 當你看著孩子的臉，激勵自己努力在職場奮鬥，咬著牙發誓「孩子，我只想給你最好的，希望你的未來比我的更美好」時，別忘了，父母的一言一行才是影響每個幼小心靈的關鍵。如果能夠協助孩子在融入社會的過程中，仍然不忘最單純的自信，那麼，小時候的快樂就可以一直強化，並延續到成年。 孩子的成長過程有父母的陪伴是很重要的，即使只是一句不經意的「你想成為什麼樣的人，都可以輕鬆做到」「你是最棒的」，都是很重要的催化劑。 《活用秘密的43個練習》希望讀者重新感受真實的自己，本書則希望孩子不要在成人的眼光之下淡忘自己與生俱來的連結。這本書不僅寫給孩子，也希望父母可以一起練習。 孩子其實是最好的範本與學習夥伴。為人父母者可以藉由書中的一系列練習，將所學到的方法逐漸轉化為親子間的共同語言，也讓心想事成的氛圍常駐於生活中。如此一來，父母與孩子面對任何事物都能抱持樂觀的態度，幸福能量的流動將更加順暢，進而擁有心想事成的美好生活。

《活用秘密的孩子，快樂自信一輩子》

內容概要

正向的力量，可以透過學習得到！

《祕密》一書影響了全球千萬人，

透過本書的27個練習，孩子能在日常生活中獲得這份「心想事成」的力量，

活出樂觀積極的一生！

27個練習，讓孩子輕鬆學會受用一輩子的「吸引力法則」與「愛的力量」！

你想留給孩子什麼？金山銀山？多國語言能力？琴棋書畫樣樣精通的各項才藝？讓孩子「永遠不要輸在起跑點」的魔鬼訓練？或者，你希望他學會怎樣心想事成、讓好事自然來到生命中的神奇力量？

本書作者從事「吸引力法則」教學訓練多年，在演講的場合中，常常有讀者對他說：「如果以前有人告訴我這些，我就可以……」於是，他決定寫一本書，讓為人父母者與孩子共讀，一起學會自己恨不能早點知道的祕密力量——吸引力法則。

書中共有27個練習，每個練習先由一個有趣的日常生活小故事開始，接著說明練習的步驟和重點，以及該練習想要傳達的觀念。透過一系列帶著遊戲性質的練習，孩子可以輕鬆學會創造美好的感覺、用不同的觀點看待事物、隨時隨地練習吸引力法則，並將願望具體化，向宇宙下訂單。如此一來，你的孩子就能時時擁抱正向的力量，過著快樂且充滿自信的人生！

創造美好的感覺

- ．談論喜愛的事物，聚集心想事成的推動力
- ．製作「啊哈」分級表，利用喜悅能量轉化負面磁場

練習豐盛

- ．製作給宇宙的感謝卡，體驗豐足的感覺
- ．用不到的東西可以讓自己變成全世界最富有的人

多一種思考，願望就多一種實現方法

- ．發想鈔票的用途，練習開發不同觀點
- ．進行「表情比賽」，在負面事件中找到其他可能

隨時隨地練習心想事成

- ．利用「幸運數字遊戲」在生活中累積心想事成的信心
- ．製作「為什麼」筆記本，逐漸釐清夢想，讓願望快速實現

將願望具體化，向宇宙下訂單

- ．製作「夢想照片」，將願望圖像化，加速心想事成
- ．用小玩具換大夢想，練習聚焦，強化自己的願望

《活用秘密的孩子，快樂自信一輩子》

作者簡介

安一心

從事「吸引力法則」和「DQ信息醫學」教育訓練多年，是國內少數能夠以無形能量教導心想事成的講師。獨創「ZERO SALE」零極限銷售術和「幸福頻率」等課程，以及「活用秘密幫」團體，希望讓更多人都能過得更幸福。著有《活用秘密的43個練習》。

《活用秘密的孩子，快樂自信一輩子》

書籍目錄

作者序 好的信念，決定了好的一生

Part 1 創造美好的感覺

- 01 我再也不參加比賽了——愛是真正的力量
- 02 做什麼事會讓你感覺棒透了？——多談論喜歡的事，就能與愛共振
- 03 我不想上學怎麼辦？——將每天定調為美好的日子
- 04 我真的常常說「不可能」？——口頭禪定人生
- 05 被稱讚的感覺真好——建構互相讚美的環境
- 06 花被罵或被讚美有差別嗎？——話語的力量
- 07 天天都是慶祝天——建立「事事如意」的觀念
- 08 對不開心的事說聲「啊哈」——快速轉換心情的魔法
- 09 我要成為香香公主——創造良好的人際氛圍

Part 2 練習豐盛

- 10 錢統統存起來不是很好？——體會真正的金錢富足
- 11 我是富有的人——透過分享豐盛創造更大的富足
- 12 給宇宙的感謝卡——心想事成從懂得感恩開始

Part 3 多一種思考，願望就多一種實現方法

- 13 鈔票的一百種用途——開拓思維，等於開拓實現願望的方法
- 14 別急著否定——負面事件有其存在的理由
- 15 生氣表情遊戲——憤怒會阻礙心想事成

Part 4 隨時隨地練習心想事成

- 16 幸運數字在哪裡？——從日常小事累積心想事成的信心
- 17 我為什麼想要這樣東西？——釐清願望的本質
- 18 貴人就在你身邊——吸引各式各樣的人來幫忙實現願望
- 19 山寨版蔡依林——利用模仿凝聚願望成真的吸引力
- 20 感恩石請聽我說——立刻轉換負面情緒的小工具
- 21 執行快樂任務——正向情緒的力量

Part 5 將願望具體化，向宇宙下訂單

- 22 用相機捕捉夢想——將願望具體化，加速心想事成
- 23 製作願望瓶——學會信任宇宙的協助
- 24 小東西也能換到大夢想——利用物品磁化願望
- 25 利用深呼吸心想事成——集中願望的振動能量
- 26 向偉人借智慧——透過吸引力法則學習他人的美好特質
- 27 變身職場達人——體驗理想職業的氛圍，加速夢想成真

《活用秘密的孩子，快樂自信一輩子》

章节摘录

01 我再也不參加比賽了——愛是真正的力量 聰明、功課好，琴棋書畫又樣樣精通的人真的存在嗎？有啊，西西就是這種校園風雲人物。學校裡大大小小的比賽——例如演講比賽、合唱比賽、民族舞蹈比賽等——都能看到她的身影，每項比賽都表現得可圈可點；更厲害的是，她並沒有因為忙碌的課外活動與比賽就耽誤課業。然而有一天，西西的班導艾老師在西西的週記裡看到她說不喜歡參加比賽、不喜歡得名、不喜歡被師長讚美、不喜歡同學因為自己的優秀而與她保持距離……週記最後還鄭重其事地寫著：「我以後再也不參加比賽了，好討厭。」艾老師仔細觀察西西接下來幾天的行為，發現她變得沉默、易怒，上課也不專心，幾次隨堂小考的成績都失去原有的水準，於是決定找西西談一談。「最近你好像變囉。以前總是笑口常開，喜歡彈琴、唱歌和跳舞的西西，這幾天怎麼突然不見了？身體不舒服嗎？還是有別的煩惱？」西西沉默了幾秒，跟艾老師說實話：「老師，我覺得好累喔，每天都有上不完的才藝課，還要練琴、做作業……我不知道自己在忙些什麼，大家都覺得我好厲害，爺爺奶奶看到我得獎也很高興，不過，這些真是我想要的嗎？我不想練琴，也不想再參加比賽了。」艾老師於是和西西的爸爸媽媽討論她的狀況，大家都覺得，西西升上國二後功課壓力變大，所以變得煩躁，原來讓她感興趣的事物也因此失去了吸引力。這天，西西的媽媽看見她坐在鋼琴前面發呆，忍不住趨前蓋上琴蓋，拿出紙筆對西西說：「媽媽今天想跟你玩個小遊戲，我們一起看看你每天做了哪些事，過得開不開心。」首先，媽媽要西西將每天的功課、才藝班學習內容等一一列在紙上，然後問她：「以前你上課的時候心情如何？」「很興奮，也很期待，因為我覺得可以學習很多新知識。」「練琴的時候呢？」「很愉快啊，因為柔和的琴聲和樂曲讓我心情很好。」「那參加學校才藝比賽的時候呢？」西西想了一下，答道：「我覺得自己喜歡演講的感覺，站在舞臺上說話也可以訓練膽量。另外，參加舞蹈比賽為校爭光，我覺得感覺超好的。」媽媽點了點頭，然後建議西西：「從今天開始，我要你忘掉比賽會不會得到好成績的問題，也不要想著要讓爺爺奶奶或爸爸媽媽高興。練琴的時候只要心想『我好喜歡音樂』，參加演講或舞蹈比賽的時候心想『我覺得好有自信』，考試或上課時則想著『我好喜歡學習』——換句話說，做這些事情的時候，你要告訴自己，我『愛』音樂、我『愛』舞蹈、我『愛』學習。媽媽要你這樣練習兩個星期，然後再告訴我發生了什麼事。這是個很有趣的實驗喔。」兩個星期後，西西主動和媽媽聊起自己的練習心得。「媽媽，我覺得你告訴我的方法好奇妙。我好像不太一樣了。」「有什麼不一樣呢？」「練琴的時候，我告訴自己『我很愛鋼琴、很愛彈琴、很愛這些音樂、很享受彈琴的感覺』，然後，彷彿有一種奇妙的感覺圍繞著自己，彈出來的音符特別悅耳。跳舞的時候也是，我告訴自己『我很愛跳舞』，慢慢地，動作就越來越流暢，心情也越來越愉快。看書或上課時，我也不斷告訴自己『我喜歡吸收新知』，漸漸地，我變得更專心，也越來越喜歡學習了。」媽媽在一旁微笑。西西問道：「媽媽，這是為什麼呢？」「那是因為你對著這些事情釋放『愛』的能量啊！愛的能量就是喜歡的能量、正面的能量，就好像你看到爸爸媽媽或爺爺奶奶會很高興，會有喜歡或關心的感覺，希望我們抱抱你、親親你，對不對？」西西點頭稱是，媽媽繼續說：「這種愛的力量是一種藏在我們內心深處的行動力，當這個動力充滿心中時，我們就會去愛自己喜歡的人、去愛自己想做的事。而你剛才說的奇妙的感覺，其實就是一種發自內心深處的正面影響力，好像磁鐵一樣散發吸引力，將你內心的愛釋放到你身旁，再吸引周圍同樣頻率的愛的力量或正面的力量。當這種力量越來越多時，你會感覺到自己與宇宙之間似乎有一種奇妙的連動，宇宙好像會回應你內心的想法，讓你得到快樂；而如果你內心的想法是個願望，那個願望也會因而獲得宇宙的回應。例如，你在上課的過程中想到『喜歡吸收新知』，這種能量就會透過宇宙的共振，吸收到更多更好的知識，以滿足你的願望。」西西點點頭說：「嗯，意思就是，我一定要先有『愛』或『喜歡』的感覺，才會引來相同的好頻率囉？」「是啊。所以，無論是學習、與朋友相處或參加比賽，都要用這樣的方式讓自己感覺更愉快。然後你會發現，只要有愛，就會吸引好的頻率來加速實現願望喔！」...看全部

《活用秘密的孩子，快樂自信一輩子》

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