

<<钥匙>>

图书基本信息

书名：<<钥匙>>

13位ISBN编号：9787506033503

10位ISBN编号：750603350X

出版时间：2009-1

出版时间：东方出版社

作者：乔·瓦伊塔尔

页数：190

译者：贺亚丽

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>

<<钥匙>>

内容概要

这是一本关于意念、关于态度、关于自我的书。

这是一本教你感恩、教你思考、教你分析自我的书。

作者书中讲述的十个方法可以在不同层面上，让你重新认识自我，认识人生。

作者相信你所处的世界是由信仰的推动来运行的，因此你所得到的就是你所相信的。

只要你发现了内心那些阻碍你前进的消极想法，你就可以有效改善你生命的每个环节，感情也好，收入也罢。

如果你想得到某些东西，实现某些愿望，那么你就应该把内心世界当作平台，把想象和感受当作途径。

书中将精神和意念的力量发挥到极致，强调改变自我的态度是改变人生轨迹的开始，并且教给你改变思考方式的方法，彻底打败消极情绪，走向成功。

作者简介

乔·瓦伊塔尔现任催眠营销股份有限公司和互联网营销咨询公司的总裁。目前，这两家公司均坐落于得克萨斯州的奥斯丁城外。

由于在电影《秘密》中的出色表现和《诱人因素》、《零极限》等书所取得的巨大成功，乔·瓦伊塔尔现在已成为了依靠自己的努力而获得成功的典范。

乔·瓦伊塔尔博士著作颇丰，在此不能一一列举。

书籍目录

序言 乐观主义者的信条第一章 钥匙 第一节 消失的秘密 遇到了难题 找到出口 获得自由
第二节 钥匙 潜意识与显意识 反计划 第三节 上帝是如何运作的 上帝与你之间的互动 第
四节 吸引力法则 真理不存在例外 潜意识决定生活 第五节 天衣无缝 巨星也不例外 万有引
力定律 第六节 行动总是必要的吗 灵感行动 是否需要采取行动 第七节 如何获得百万美元 行
动越快, 得到越多 “三赢”的结果 第八节 为什么是物质 物质与精神 心态是受助的重点 第
九节 应得的门槛 《秘密》中的秘密 信念决定一切 第十节 期待奇迹 独立运用 像上帝一样思
考 想得再大胆一些第二章 理清思绪的方法 第一节 方法一: 心存感激 感激现有的生活 感激
是通往成功的通行证 知足者常乐 激起感激之心 第二节 方法二: 改变内心的信念 “自主选择
”疗法 听听曼迪的解释 与情绪对话 第三节 方法三: 分析内心信念 挖掘信念 认知心理学 第
四节 方法四: 故事诱惑 阅读可以帮你释放消极信念 从目前的信念开始 增强对生活的控制力
第五节 方法五: 我爱你 清除记忆 把问题赶走 演示操作过程 只有你和上帝 第六节 方法六:
把问题轻轻拍走 思想疗法 布拉德的原文 第七节 方法七: 重视情感的力量 “内维尔化”是什么
想象并拥有它们 控制权在你手中 第八节 方法八: 请原谅 宽恕的心 原谅别人 激进宽恕 第
九节 方法九: 倾听身体的语言 解放身体 珍妮弗的观点 第十节 方法十: 至关重要的消息 了解
消极情绪 情绪会带来重要的信息第三章 奇迹 第一节 “奇迹训练”项目电话研讨会节选 第二节
关于金钱方面的建议 金钱是什么 “奇迹训练”项目电话研讨会又一节选 总结 第三节 什么
是“奇迹训练”项目 求助他人 相信奇迹会发生 “奇迹训练”项目成功的原因 第四节 释放多余
的思想或感受 什么是感受 为什么要释放感受 释放自己的情绪 真我就是快乐和幸福 如何释放自
己的感受 第五节 释放的问与答 第六节 让情绪获得自由 方法一: 欢迎感受 方法二: 投入感
受 方法三: 在精神上增加感受(让感受加倍) 方法四: 释放想要摆脱某种感受的心理 方法五:
实践爱 方法六: 欣赏这些多余的感受, 它们就会自然地走开 方法七: 放开感受 方法八: 有意识
地进行比较 方法九: 把自己当作天空(大自然能够帮我们回归真我) 方法十: 让它漂走 方法十
一: 释放针对自己或自身感受的反对意见 方法十二: 赞同自己 方法十三: 让它像红气球一样漂走
方法十四: 让它蒸发 方法十五: 利用水压阀控制流量 方法十六: 仅仅释放1%的感受就已经足够了
方法十七: 用关怀去拥抱它参考书目鸣谢

<<钥匙>>

章节摘录

第一章 钥匙 第一节 消失的秘密 一个人的信念决定了他对待周围一切事物的态度，就从这点上来说，外在的因素几乎起不到任何的作用。

——戴维·霍金斯，《自我：客观性和主观性的结合》 是的，我们总是费尽心思想去获得一些东西，或者达到一定的目标，解决一些问题。

可事实上，我们很少真正完全实现过自己的愿望。

这并不是说我们没有尝试过，我们也曾经阅读过那些有关自助的图书，我们也曾看过类似于《秘密》、《我们到底知道多少》的电影，我们甚至花时间去听过一些相关的讲座等等，然而，每当面对那些可望而不可即的东西时，我们却总是会显得有些心灰意冷。

这到底是怎么回事呢？

为什么有时候我们可以轻而易举地得到一些东西，而有时候却显得无能为力？

“吸引力法则”是否真的还有效呢？

说实话，除此之外，还有什么理论是有效的呢？

到底是什么样的神秘魔力把我们和我们想要的东西这二者之间的吸引力割裂开来的呢？

遇到了难题 我们生命中的每一样东西之所以存在，是因为我们吸引着它们，就像太阳吸引着地球一样。

而身边那些不好的东西则也是我们在无意中吸引了它们。

既然我们明白了这一精神机理，那么我们就可以改变现状，去吸引我们想要的任何东西了。

当你明白正是自己的信念挡在了你和你想要的东西之间时，那么所谓的奇迹就会出现。

比如说：
· 当得知自己的体重超标时，我不禁参加了6个健身班，减了80磅的体重，到最后，我不仅改变了自己的身体，而且还改变了自己的生活。

· 当脑海中有个声音提醒我应该买辆新车的时候，我立刻就跑去看了12款新车型，其中包括两款宝马、一款名为Francine的豪华跑车以及帕诺兹的敞篷跑车EsperanteGTLM。

· 当明白自己体内那些有可能危及生命的淋巴肿瘤是怎么得来的时候，我立即就采取了相应的诊疗措施，并消除了这些安全隐患。

· 当明白自己为什么在无家可归的困境下，仍然可以顽强地挣扎着写作，并能够成为一名作家时，我开拓了网络写作的创作方式。

最终，我成为了一名拥有30多部畅销作品的作家，并出演了热门电影《秘密》中的一个角色。

由此可见，只有弄明白了那些阻碍我们前进的、内在的消极因素，我们才能争取到自己想要的东西。

那么，该如何判断现在是否就需要明白这些因素呢？

如果你还存有这样的疑问，那么就说明你还不明白。

这里我提供了一个简单便捷的测试方法，帮助读者朋友作出判断，请务必真实作答。

· 是否有一类问题一而再再而三地出现在你的生活中？

· 是否尝试过制定新年计划，却没有逐一实行这些计划？

· 是否对那些对自己无效的自助方法失去信心？

· 有没有付出行动，去争取你想要的东西？

· 有没有感觉到背后似乎存在着一个蓄意的破坏者，在阻止你获得成功？

是否在看完电影《秘密》之后，却依然无法吸引你想要的东西？

如果你对自己足够的真诚，那么你就会发现在生活中，至少有个别难题着实把你困住了。

这个难题可能是体重问题。

不管你如何节食、如何健身，但你的体重却可能一点儿也没有改变，或者是即使减下去了，但很快又会反弹，真是活见鬼了。

这个难题可能是感情问题。

也许你曾经欣然赴约，积极注册那些网络交友网站；你也曾经坠入爱河，甚至结过婚……但在你看来，爱情总是显得那么的短暂。

<<钥匙>>

生活中总会发生一些不如意的事情，把爱情无辜地扼杀在摇篮里。

这个难题可能是金钱问题。

你也许做过许多种不同的工作，然而没有一份工作能让你感到满意。

不管你咨询了多少家职业介绍所，也不管你准备了多少份简历，却怎么也找不到属于自己的那杯香羹。

因此，你觉得整个世界都在阻止你去追寻自己的梦想。

你总是面临着破产的危险，并且总是在不停地支付着账单。

这个难题也可能是健康问题。

或许你的脊背时不时地犯疼，甚至有可能面临着更大的具有危险性的疾病，比如说癌症或者肢体瘫痪等；还有可能你对某种事物极度过敏，你的咳嗽一直不见好转，或者你的哮喘病久治不愈……不管是哪种疾病，你都觉得没法治愈，因为你已经觉得，你得这种病早已是命中注定的。

不管是什么样的难题，你都觉得自己是受害者。

你觉得虽然难题出现在了你的身上，但真正的原因却在别的地方。

你会认为，这可能是上司的错、邻居的错、总统的错、政府的错、恐怖分子的错、空气污染的错、温室效应的错，也可能是DNA的错、税务局的错，甚至是上帝的错等等。

面对如此之多的难题，它们的答案是什么？

解决之道又是什么？

找到出口 在无家可归、身无分文的时候，我也曾感受过这种无助感。

我觉得自己是世界的弃儿，我对一切都怒气冲冲，不管是社会还是父母，甚至是上帝。

我觉得自己不应该过这样凄凉的生活——每天只是挣扎在温饱线上，只有一个破败的栖息之地，只能弄辆破车来代替步行。

生活中所有的事情，都令人痛苦不堪，我觉得自己一败涂地，然而这一切，当然都不是我的错。

我是一个优秀的人，我应该过得更好。

我在减肥的时候也曾经历过同样的心路历程。

不管是童年时期、青少年时期，还是成年时期，我都面临着体重超标的难题。

对此，我始终都懊恼不已。

我把问题的原因怪罪于我的父母，责备他们给我提供了高热量的食物。

我还责备那个让我出尽洋相的体育老师。

我觉得肥胖似乎是我命中注定的，我一点儿也不喜欢这样的生活，对此我总是显得快快不乐。

在经历以上两个难题的时候，我都犯了一个同样的错误，那就是我总以为导致难题的原因不在自身，而在别处。

于是，我怪罪周围的一切。

不可否认，当遇到一堵绕不过去的墙的时候——人们总是习惯将其怪罪于周围的人或物。

很多时候，你并不认为自己有什么错，错的只是那堵墙。

也许生活中，你在别的方面做得很成功，但是当遇到顽固的难题的时候，由于一时找不到出口，就不禁要开始怀疑自己的生活了。

这本书就是教你如何去寻找难题的出口的，因此，我称其中的方法为“钥匙”。

获得自由 “钥匙”是重建你和自己想要的东西之间吸引力的关键。

当我说这句话的时候，大家可以感受到我最大的诚挚。

“钥匙”是真理，是现实，它是进入自由天堂的门票。

在我无家可归的时候，我不得不审视自己的信念。

我发现，我之所以不开心，在生活中痛苦地挣扎，是因为我固执地希望自己如此；我发现，自己在按照那些具有自杀倾向的人的生活方式在生活。

如果我真的像他们一样，那么忧郁就会是我的必修课。

当我改变了自己的信念的时候，我的生活终于发生了变化：我开始工作，开始赚钱，也开始变得快乐起来。

今天，我著作颇丰，还有幸出演了电影《秘密》和《乐章》。

那么，那些顽固的难题现在又是什么样子呢？

<<钥匙>>

我曾经被肥胖症困扰，但现在我的体重已经正常了；我曾经参加过6个健身班，但现在我已经拥有了自己的私人健身房。

我曾经还担任过一些著名健美运动员的教练，弗兰克·赞恩（Frank Zane）就是其中的一个。

我用“钥匙”找到了出口，并最终让自己获得了自由。

“钥匙”是本书的灵魂。

它会引导你实现自己最大、最美的梦想。

面对困难，你需要的只是一把“钥匙”。

第二节 钥匙 虽然你的经验是在无意中获得的，但是当你向他人传授经验时，他们却会下意识地接受。

——苏珊·舒姆斯基，《祈祷奇迹》 潜意识与显意识 18世纪初的时候，《科学致富》的作者华莱士·D·沃特尔斯（Wallace D. Wattles）写了一篇名为《如何获得你想要的东西》的文章。

然而，遗憾的是，这篇优秀的文章却鲜为人知： 很多人之所以失败，是因为他的潜意识认为自己不行，尽管实际上他很有能力。

也许，此时此刻，你正在对某件事情犹豫不决，对自己的能力心存质疑，其实，这大可不必。

如果你想获得成功，就必须彻底消除对自己的怀疑。

否则，当你需要肯定自己的时候，却不会听到其他任何支持的声音和回应。

沃特尔斯提示我们，如何获得自己想要的东西是有窍门的。

虽然有时候你可能很清楚自己想要的是什么，但在潜意识里却始终有一个声音在与你抬杠，告诫你没有能力或者没有办法得到它。

这样的话，你就很有可能得不到自己心仪的东西了。

而与此相反的是，那些我们不想要的东西却往往会接踵而至。

在现实生活中，只有坚信自己有能力获得某种东西的时候，我们才会得到它。

因此，为了获得真正想要的东西，我们的潜意识和显意识就必须始终保持一致。

在《祈祷奇迹》中，苏珊·舒姆斯基说：“那些处在你显意识里的信念并不是你真正相信的东西，只有那些处在潜意识里的信念和内心深处的声音才是你真正信奉的东西。

” 在现实生活中，你所拥有的往往是曾经想要得到的东西，至少你在无意中想要得到它们。

本书是一本可以帮助你理清思绪的书，能够帮助你理清显意识和潜意识里的声音。

我曾经在上一本著作《诱人因素》里提到，理清思绪是创造奇迹的第三个步骤。

说到这里，我先重新为大家列举创造奇迹的五个步骤： 步骤一，弄清楚你不想要什么； 步骤二，选择你真正想要的； 步骤三，理清思绪； 步骤四，告诉自己你已经做到了； 步骤五，在行动的过程中，要充分发挥自己的潜力。

对于那些想实现自己人生目标和理想的人们，这五个步骤是非常有效的。

在实施这五个步骤的过程中，如果你感到受阻、受挫，觉得自己似乎没有办法实现既定目标时，那么很可能是因为你还没有完全理清自己的思绪，也可能是因为你自己的大脑还在继续着复杂的思想斗争。

也许在你的内心里，有一个声音在催促你要实现这个目标，而另一个声音却在不断地提出相反的意见，即此时你的潜意识正在否决你的显意识。

反计划 虽然有些人已经看过了《秘密》这部电影，甚至是看了几十遍或者上百遍，可是总有一个问题无法突破，原因就在于他们内心深处有一个与其初衷唱反调的声音。

如果人们可以彻底地了解这个声音，并找到解决的方法，那么所期望的效果可以说几乎会是立竿见影的。

所谓“理清思绪”指的是找到潜意识里反对你行动、阻碍你前进的声音。

我把这些内在障碍称为“反计划”。

了解“反计划”的最佳途径是回想你在新年伊始所作的年度计划，看看你还能够记起其中的多少项内容。

你很有可能制定了好几项计划，比如说“坚持每两天健一次身”“我要戒烟”“我要多卖几幅作品，多赚些钱”……在你制定这些计划的时候，你的想法固然是好的，那时候你肯定坚信自己是可以

<<钥匙>>

一一做到的。

然而，事实并非如此。

那么这又是怎么回事呢？

昨天刚制定好的计划，然而今天却忘记要去体育馆了；或者你又开始大吃大喝，完全把减肥计划抛在九霄云外了。

之所以会发生这种情况，是因为你的“反计划”凌驾于你的既定计划之上。

理清思绪就是为了要清除这些“反计划”。

当你真正做到这一点的时候，其他也就没有什么是你所不能做到的了，理清思绪是所有自助项目的灵魂，它就是“我行”的根本与精髓所在。

<<钥匙>>

媒体关注与评论

打开乔·瓦伊塔尔的新作《钥匙》，你会发现书中的每一页都渗透着作者的激情与活力。乔·瓦伊塔尔不遗余力地想阐明我们该如何在生活中如愿以偿地吸引别人的注意力。

此外，“我爱你”在文中还被赋予了全新的意义。

总之，让我们为他付出的所有艰辛努力喝彩吧！

——凯茜·李·克罗斯比 《展现魅力》的作者 乔·瓦伊塔尔揭示了没能成功地表现自己和引起别人注意力背后的潜在障碍。

如果你不能如愿地表现自己或者引起别人的注意，那么本书列举的那些被人遗忘的秘密将会打开你的心扉，给予你人生的启迪。

在生活中拥有并使用这把“钥匙”，你一定会感到物有所值。

——罗伯特·安东尼博士《走出正面思考》的作者 借助这本书，乔·瓦伊塔尔告诉我们该如何轻松地跨过那些横在成功之路上的或明或暗的阻碍，并为自我改进铺就一条康庄大道。

我们所有的人都应该读这本书。

——R·F·巴雷特博士健康顾问、《勇于冲破困境》的作者 在《钥匙》一书中，作者乔·瓦伊塔尔以富有鲜明特色的讲故事的方式，为读者娓娓道来。

首先，作者通过联系读者显而易见的需求来处理那些最棘手的问题和异议；其次，作者提供了一套卓有成效的方法来帮助读者摆脱顽疾和限制性的信念，以便为生活中的所有可能性扫除一切障碍。

对于那些想要活出自我的人来说；这本书是绝对不能错过的。

——鲍伯·多伊尔“超理性财富课程”的创办人和推动者

编辑推荐

《钥匙：打开心锁，让心灵启航》是乔·瓦伊塔尔（Joe Vitale）——畅销书《秘密》的共同作者之一，电影《秘密》的主演，极富传奇色彩的吸引力大师。30年前，乔·瓦伊塔尔穷困潦倒、家徒四壁，后因找到事业成功的钥匙，才开始了辉煌的历程，现为两家公司总裁、畅销书作家，被誉为“网络营销教父”。

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>