

<<与命运有约>>

图书基本信息

书名：<<与命运有约>>

13位ISBN编号：9787510429057

10位ISBN编号：7510429056

出版时间：2012-7

出版时间：新世界出版社

作者：杨涛鸣

页数：268

字数：160000

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>

<<与命运有约>>

前言

有位学员问：这个世界上到底有没有命运？

我相信是有的。

“既然命中注定，那奋斗又有什么用？”

我没有回答他的问题，笑着问他：“你相信手相吗？”

他说相信。

他补充说：“从手相上可以看出一个人的生命线、爱情线、事业线。”

我说：“把手伸好，照我的样子做一个动作。”

我握紧拳头，他也握紧拳头，然后问：命运线在哪里？

那位学员回答：在我的手里呀。

命运在哪里？

我继续追问。

他恍然大悟：命运在自己的手里。

那么到底有没有命运呢？

我的答案是命是天生，运在人为。

你一出生，周围的家庭环境、社会背景就已经决定了，那是你的命，而后天我们要改造的、可以改造的是我们的运。

据心理学家研究发现，一个人的身体健康水平，父母遗传的因素占15%，环境占17%，医疗条件占8%，而我们的生活方式占60%。

其实，这个比例也适合于人的命运。

我们假设一个人的命运，30%的因素是外在的，不能控制的，70%的因素是内在的，可以控制的。

如果我们积极地发挥自己能控制的70%，不断地寻找突破，这部分便会不断膨胀。

我们能控制的因素就会超过70%，我们就越能掌控自己的命运。

我们每个人的命运都不是一成不变的，没有人可以给我们的命运下判决书，我们的命运掌握在自己手中，只要我们愿意改变，我们总能使自己的命运变得更好。

改变命运，达成美好人生其实很简单，只需要完成以下几个步骤：第一，知道自己的使命，知道自己最后要往哪里去；第二，知道自己现在在哪里；第三，知道完成使命所需要的心态，知道完成使命所需要的策略和技巧。

人生其实很简单，你做完第一步，再做第二步，当做完这几步，你也就成功了。

本书从身、心、灵、亲密关系四方面来阐述如何改变目前的状况和命运。

第一章：身。

身主要指人的身体。

完美人生的三大鼎足是健康的身体、幸福的家庭、成功的事业。

健康是第一位的。

生命是串数字，健康是1，其他的都是0。

一个人的生命无论是3位数，还是4位数，如果第一位数是0，那么就表示这个数永远只是0，生命就不存在了。

美国著名潜能大师安东尼·罗宾说：“你的人生蓝图反映了你的思考系统，但是实现你的人生蓝图的基础是拥有健康的身体。”

他还说：“你可以透过改变身体状态就能在瞬间改变你的命运。”

改变命运从拥有健康身体开始。

第二章：心。

心主要指人的心态和内心世界。

美国著名心理学家密尔顿说：“内心是一个独立的小小世界，在这里地狱可变成天堂，天堂也可以成为地狱。”

一个人的命运可以是天堂，可以是地狱，关键看你的内心世界，好的内心世界带着你走向命运的天

<<与命运有约>>

堂，不好的内心世界会把你带向命运地狱。

第三章：灵。

“灵”主要指人的思想意识或精神状态。

美国成功学鼻祖拿破仑·希尔说：“所有的成功，所有的财富，都源于一个主意和一个梦想。

”美国著名潜能大师安东尼·罗宾说：“除非经过思想观念认定，否则凡事不能动摇自己的意志。

我们有能力改变自己的生活，更有能力去拥有、实现自己的梦想。

”如果我们有一个良好的主意，有一个伟大的梦想，有一个正积极的思维，有一个坚定的信念，有一个清晰的价值观，能够迅速地作出决定，并采取行动，我们就能改变自己的命运。

第四章：亲密关系。

一个人，只有在良好的人际关系领域，才能找到更多的欢乐、幸福、满足、财富和成就。

一个人从人际关系，特别是亲密关系中获得的内心力量远远超过从金钱、地位、名誉当中所获得的力量。

当你有了亲密的人际关系，你将收获无与伦比的欢乐、热情、温暖、狂喜、爱和源源不断的内心力量。

本书将会把你带到一个不同的人生境界，让你理解一个人的感觉及行为形成的原因，同时也会给你策略与工具，让你能够创造出更多的你所渴望的幸福、喜爱、激情、成功及富足。

虽然，我的生命与完美还相差很远，但是我能确定我在过着我所喜欢的生活，我在沿着自。

己认为有价值的道路行走，我有一群志同道合的团队，有一个欣欣向荣的事业，有一个卓越的亲密关系，家人带给我的爱、激情、喜乐、感恩与满足是超乎想象的。

我每天都能确定生命中的喜乐祥和与我同在。

这本书让你重新思考自己的人生定位和发展方向，为自己的命运做一个判断和承诺，当你完成了自己未来命运的承诺，你将收获完全不同的命运，你将成为自己命运的主人。

我热切地希望每个人都能拥有自己渴望拥有的人生和命运。

谢谢大家。

杨涛鸣 2012.4.10

<<与命运有约>>

内容概要

《与命运有约(寻找你的心灵密码)》将让你了解一个人之所以成功的心灵密码，并且带给你策略与工具，改变你的心灵密码，从而让你能够创造出更多你所渴望及应得的爱、喜悦、激情、满足、幸福和成功。

根据逻辑层级的理论，人分为身、心、灵三个层次，最外面一层是“

身”，代表外在的表情和行为模式；中间一层是“心”，代表信念、价值观以及思维模式；最里面一层是“灵”，代表内心深处对生命的理解和赋予生命的意义。

一个人身心灵合一，就能产生巨大的力量。

很多人之所以不成功，不快乐，大部分原因是身心灵不统一。

在生活中，很多人表面做的和心里想的不一致，嘴里说的和行为上做的也不一致；想去做一件事情同时又害怕去做这件事情，就好像一个人的“头”想去东边，“脚”却往西走，“两只手”却往南跑，“身体”却向往着北边，很多力量就这样相互抵消了。

如果是这样一种情况，一个人的力量如何集中和发挥？

如何创造成就，改变运？

当身心灵完全一致，内心和外在整体平衡，向着同一个方向的时候，你就能从你的身心灵里爆发出对工作、生活的热情与喜爱，你就可以做到能力集中并感受到生活的快乐，工作的价值，从而收获快乐美满、成功富足的人生。

《与命运有约(寻找你的心灵密码)》由杨涛鸣所著。

<<与命运有约>>

作者简介

杨涛鸣：亚洲第一位潜能激励大师，亚洲著名团队建设专家，系统运作专家，中国吸引力文化传播有限公司董事长。

<<与命运有约>>

书籍目录

第一章 身

- 第一节 健康是好命运的基础
- 第二节 细胞：身体健康的关键
- 第三节 身体生病从心理生病开始
- 第四节 健康饮食的九大法则
- 第五节 水是生命之本
- 第六节 呼吸
- 第七节 有氧运动
- 第八节 情绪的质量决定生活的质量
- 第九节 情绪自控力——人生成败的关键之一
- 第十节 催眠消除情绪压力
- 第十一节 如何瞬间改变情绪
- 第十二节 心则：快乐与不快乐的关键
- 第十三节 意焦：快乐或不快乐的源泉

第二章 心

- 第一节 在心中种下善的种子
- 第二节 积极的心态
- 第三节 过去不等于未来
- 第四节 远离自卑——看得起自己
- 第五节 梦想，改变命运的按钮
- 第六节 自我实现的欲望
- 第七节 勇气：改变命运的加速器
- 第八节 快速突破恐惧的秘诀
- 第九节 战胜忧虑的万能公式

第三章 灵

- 第一节 做思想的主人
- 第二节 思想银行
- 第三节 注意力等于事实
- 第四节 改变命运就在一瞬间
- 第五节 信念：改变命运的空中加油站
- 第六节 先相信，再看到
- 第七节 吸引力定律
- 第八节 选择不同，命运不同
- 第九节 改变命运从设定目标开始
- 第十节 作决定的速度决定改变命运的速度
- 第十一节 面对问题的态度决定改变命运的方向
- 第十二节 框视与命运的改变

第四章 亲密关系

- 第一节 人际关系：染亮你生命的色彩
- 第二节 如何获得亲密关系
- 第三节 九头牛的故事
- 第四节 福气与正常
- 第五节 只有爱的融合，没有职位的区别
- 第六节 婚姻与恋爱幸福的关键法则
- 第七节 避免婚姻致命伤

<<与命运有约>>

章节摘录

版权页：插图：如果你有心想要沮丧，是不是一下子便能做到呢？

这对你没有什么问题，只要你把意焦放在过去那些令你不快的事情上即可。

我们每个人都必然有过一些难过的经验，如果我们不断刻意地去想这些事情，心中一直惦记着，很快地我们便会懊恼起来。

你是否曾看过一些很烂的电影？

如果那真是个烂片，请问你会三番两次地去看吗？

绝对不会。

因为看那种烂片并不能让你得到什么好处，既然如此，你又为什么脑子中经常回想那些让你觉得不愉快的记忆呢？

为什么又一直希望去扮演那个最不喜欢的角色呢？

为什么一再上演那个事业失败、决策错误的影片？

当然这些烂片子并不限于过去实际的经验，也包括那些尚未发生而预先担忧的事。

如果你希望觉得很快乐，是不是可以很快做到呢？

当然那也是一件很容易的事，只要你把意焦放在过去曾使你快乐的记忆上。

要想控制意焦，最有效的方法便是借助于提问题，因为你提出什么样的问题，脑子便立时会回复有关的答案，也就是说你找寻什么就会得到什么。

如果你提出的问题是“这个人为什么要占我的便宜？”

”这时你的意焦便会放在找寻被占了哪些便宜上，也不管这个人是不是真的占了你的便宜；相反地，若是你问道：“我怎样才能改变不利的状态呢？”

”这时你就会去想一些能使你扭转局面的办法。

提出问题是改变人生极具威力的一個利器，是开启我们无限潜能的一把钥匙，是改变我们情绪最有效且最简单的一种方法，能在极短时间内扭转我们人生的方向。

问题能够立即扭转一个人的注意力，进而影响其内心的感觉。

譬如说如果你一直不断提问：“我为什么会这么沮丧？”

”“为什么别人总是讨厌我？”

”“为什么我会失败？”

”这类问题，你的注意力就会放在如何找到支持这个想法的理由或证据上，结果真的使你处于沮丧、别人不喜欢、失败的状态，并且不能自拔。

相反地，若是你能改问道：“我怎样才能改变目前的沮丧，让自己快乐起来？”

”“我如何才能成为一位招人喜欢、受人欢迎的人？”

”“我如何才能获得成功？”

”人的潜意识对于外界的信息，不会判断，只管照单接受，你对自己输入的是沮丧、讨厌、失败等负面词汇，你的潜意识就会全盘接受，根据潜意识输入什么，输出什么的原则，潜意识输出的也是沮丧、讨厌、失败，相反，如果你给自己潜意识输入的是快乐、喜欢、成功，潜意识输出的也是快乐、喜欢、成功。

<<与命运有约>>

编辑推荐

《与命运有约:寻找你的心灵密码》作者杨涛鸣，出身贫寒，性格内向，没有背景，28岁就创办了多家企业，成为亿万富翁，成为众多青年及企业家的导师。

你想知道作者是如何改变命运的吗？

秘诀尽在《与命运有约:寻找你的心灵密码》中。

<<与命运有约>>

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>