

<<信念>>

图书基本信息

<<信念>>

前言

前言人之所以能绝处逢生，就是有一个信念在支撑着。

心理学家表明：人的行为受信念支配，你想要做出什么样的成绩，关键在于你的信念。

信念与人的意识和潜意识密切相关。

若一个人在心里老是不停地暗示自己：我不行！

很难想象，他会在今后的人生中取得怎样的成功；相反，若一个人在心底深处总是不停地鼓励自己：我能行！

那他在人生中获得成功的机会就大大增加。

如果一个人总是怀疑自己得了某种疾病，那么他将来很可能真的会患上这种疾病；反之，一个身患绝症的人总是在心中对自己说：我一定会好起来的，并时常展示出他的笑容，那么他将会活得更长久，或许能够出现医学的奇迹。

人只有持有正确的信念并相信它，才能摆脱恐惧和忧虑的阴霾，才能卸掉思想的包袱重获心灵健康，才能生活幸福，事业有成。

经典中告诉我们说：“一切东西，只要你带着坚定的信念请求，就一定会得到。

”因此我告诉你，你请求得到的东西，只要你相信能够得到，就一定得到。

因为生命本是带有磁力的意念，当对那些美好的东西充满强烈的渴望，并相信会拥有的时候，潜意识中象征它们的事物便会被吸引过来。

相信是一种追求幸福最简单的信仰。

这种信仰是一种期待，只要有强烈的期待和坚定的信念，你就会拥有一切。

不要忘记的是，吸引力原理告诉我们：同频共振，同质相吸。

振动频率相同的东西，会互相吸引而且引起共鸣。

我们的意念、思想是有能量的，脑电波是有频率的，它们的振动会影响其他的东西。

大脑就是这个世界上最强的“磁铁”，会发散出比任何东西都还要强的吸力，对整个宇宙发出呼唤，把和你的思维振动频率相同的东西吸过来。

所以，无论你的注意力，或者能量集中在哪个方面，也无论这种注意力或者能量是消极的还是积极的，你都在吸引着它们成为你生活的一部分。

如果你有自信，它会在无意之中释放出能量，推动你走向成功；如果你自卑或恐惧，它也会在无形中释放出能量，导致你走向失败。

你认定的事情，必定会在你身上得以体现。

人们如果经常说“我已经做了最坏的打算”时，反而会在不经意间把“最坏”的东西吸引过来。

人们要想拥有一个美好的生活就必须表现出对成功、幸福和富足的期待，必须激活积极的信念，并让这种期待植根于潜意识中。

在这里，我再一次对年轻的朋友提出忠告：抽出5分钟去考虑自己到底是个什么样的人，想过什么样的生活，想拥有多少财富。

你有义务这样做。

托尔斯泰曾经说：“信心就是生命的力量。

”每天花五分钟来完善自我，是你对自己有信心的体现，同时也加强了你的信念，使你天赋得以发挥。

这样的你，才是真正的你。

人类最大的敌人是自己，是你的消极、疑虑、恐慌和畏惧。

它们时时刻刻提醒你：“你不可能永远年轻和健康，你不会富有，你不会成功！”

我们必须用更坚定的信念消除这些消极的念头。

想象那些安宁、健康、强大、富足的信念——它会带来无拘无束的生活。

相信它，运用它，神奇的事情就会到来。

<<信念>>

内容概要

《信念:相信是万能的开始》内容简介：一个人能否获得成功或财富，真正的秘密在于：我们如何在心中构筑梦想，然后，努力让梦想成真的信念。

记住，不管世界如何改变，不管苦难如何折磨，我们依然相信信念是安宁、强大、富足的发端，我们必须要有更强有力的信念。

人类最大的敌人是自己，是你的消极、疑虑、恐慌和畏惧。

它们时时刻刻提醒你：“你不可能永远年轻和健康，你不会富有，你不会成功！”

我们必须用更坚定的信念消除这些消极的念头。

想象那些安宁、健康、强大、富足的信念——它会带来无拘无束的生活。

相信它，运用它，神奇的事情就会到来。

海报：

<<信念>>

作者简介

<<信念>>

书籍目录

第一章信念是生命的操纵力 1.你所忽视的强大力量002 2.信念力是生命的支撑力005 3.治愈的力量在我们内心深处008 4.看看吧，那些不可思议的事011 第二章财富的吸引力法则 1.重新认识富裕法则014 2.认为自己贫困，注定一辈子无法富裕017 3.朝着富足之路前进019 4.不要把富足狭隘地等同金钱022 第三章积极的信念让你内心如此强大 1.开发灵感之源026 2.运用信念力的关键028 3.内心平静才能真正强大030 4.意志坚定，就能战胜所有困难033 5.身处逆境也要含笑面对035 6.心向太阳就能永远阳光037 第四章成功是信念实现的结果 1.坚定自己追求成功的信念040 2.信念的高度决定成就的高度042 3.搬开阻碍成功的绊脚石044 4.仅有成功的渴望是不够的051 第五章一切病痛都是情绪中毒的产物 1.病从口入，病由心出054 2.敌意情绪诱发多种疾病056 3.暴躁是巨大的破坏者060 4.净化你的思想063 5.找到引起疾病的信念065 第六章信念催生全新的身心 1.用积极的信念扭转消极的信念068 2.发挥信念力的安慰剂效应071 3.精神是身体的雕刻师074 4.信念影响身体的每一个细胞076 5.在意识中植入稳定的信念079 6.把自己的精神状态调到最佳081 7.在心理上消除病态思维084 8.提防心态未老先衰086 第七章用信念力克服恐惧 1.恐惧毁坏美好人生090 2.恐惧是精神失常的制造者093 3.不要在想象中扩大恐惧096 4.找到恐惧的底线099 5.驱除恐惧的步骤102 第八章神奇的睡眠信念 1.睡眠的神奇效力106 2.失眠是情绪中毒的富集110 3.在黑暗中与另一个自己相遇113 4.摆脱疲劳的困扰115 5.在冥想中增进能量118 第九章内心期待什么就能成就什么 1.心理暗示的作用122 2.让信念成就美好现实125 3.请听从你信念的支配128 4.相信天生我才必有用130 5.引爆心中的能量库132 6.从自卑信念的催眠中清醒134 第十章自我肯定，让身体充满正能量 1.信心是决定成败的关键138 2.一定要有强大的自信心140 3.用你的自信吸引正能量143 4.保护好你的自信145 5.你是自己思想的结果147 6.遵从自己的内心150 7.重复暗示的力量153 第十一章认清自己，用积极的力量改变自己 1.运用意志的力量156 2.转变你心底的信念158 3.利用积极的交谈改变自己161 4.把自己想象成理想中的样子164 5.伙计，你是最优秀的166 6.从骨子里让自己变得强大168 第十二章重塑自己，让自己成为一个奇迹 1.赶走心中的约拿172 2.打破自我设定的束缚174 3.身处贫穷也不能妄自菲薄176 4.激发自己的无限潜能178 5.上帝偏爱执着的人180 6.勇敢让正能量温暖传递183 7.你的目标决定你的成就187 8.开动前进的马达190 第十三章拥有快乐的信念，你可以更幸福 1.快乐源于心灵194 2.重建心灵的快乐拼图196 3.给工作和生活划一条隔离带199 4.幸福是一种心态的选择201 5.感恩和宽容提升幸福的质量204 6.走出多愁善感的泥淖206 附录：有关安宁，强大，富足的38条信念训练法则210

<<信念>>

章节摘录

版权页：信念力是生命的支撑力 信念是意志行为的基础，是个体动机目标与其整体长远目标相互的统一，没有信念人们就不会有意志，更不会有积极主动性的行为。

信念是一种心理动能，其行为上的作用在于通过士气激发人们潜在的精力、体力、智力和其他各种能力，以实现与基本需求和欲望及信仰相应的行为志向。

信念的一个显著特征就是它具有超自然的能力，虽然我们并不能完全解释清楚这种能力，但我们断定这种能力能够改变人们的精神状态，当我们运用它、信任它时，就会发现我们的生命是如此地强大。

信念力对人类的支配作用常常可以在身体的控制行为中体现出来。

人类所有的应激反应都可以作为这方面的证明。

虽然应激反应是一种不自觉的行为，但是它所表现出来的特征是对信念力最恰当的诠释。

这方面的案例我们能很轻易地找得到。

我曾认识一个演员，他长年累月地饱受风湿病的折磨。

特别是天气变化的时候，哪怕走过两条街道，如果不借助拐杖就无法独立行走。

可是，一旦他听到该上台的讯号，他就像换了个人一样，容光焕发，步伐矫健，根本看不出来他一分钟前还在被腿疼病折磨得无法行走。

那种精神上激发出来的表演欲望，使他在整个演出中完全忘记了病痛。

也许，演员们都有一种共通的心理体验，那就是一站上舞台大脑细胞的活跃度立刻倍增，大脑和身体在瞬间亢奋，演出的激情和观众的热情双重刺激着他们的神经，所有的疲惫和身体的疼痛顿时被抛到了九霄云外。

演出一谢幕，他们又重新会回到原先的状态。

信念是认识和情感的“合金”。

消极的情感体验会阻碍一个人对社会义务的认识，以及影响着一个人的认识向信念的转化；积极的情感体验则会促进和加深对社会义务的认识，以及影响着一个人的认识向信念的转化。

对现实抱冷淡态度，是不能形成为之而斗争的真正信念的。

信念一旦确立以后，就会给主体的心理活动以深远的影响，它决定着一个人的行动和原则性、坚韧性。

因此，具有坚定信念的人，能够为捍卫自己的观点和自己的事业，不惜牺牲一切。

并且能激发出一种不可思议的力量。

在美国纽约，有一位警察叫亚瑟尔，在一次追捕行动中，他被歹徒用冲锋枪射中左眼和右腿膝盖。

他完全变了个样：从一个曾经高大魁梧的英俊小伙现已成了一个残疾人。

政府和其他各种组织授予了他许许多多勋章和锦旗。

电台记者曾问他：“您以后将如何面对您现在遭受到的厄运呢？”

”他说：“我只知道歹徒现在还没有被抓获，我要亲手抓住他！”

”这以后，亚瑟尔不顾任何人的劝阻，参与了抓捕那个歹徒的行动。

他几乎跑遍了整个美国甚至有一次为了一个微不足道的线索独自一人乘飞机去了欧洲。

9年后，那个歹徒终于被亚瑟尔抓获。

一时间，他成了英雄，许多媒体称赞他是最坚强、最勇敢的人。

半年后，亚瑟尔却在家里割脉自杀了。

他在遗书中写道：“这些年来，让我活下去的信念就是抓住凶手……现在，伤害我的凶手被判刑了，我的仇恨被化解了，生存的信念也随之消失了。

面对自己的伤残，我从来没有这样绝望过……”或许生命什么都可以缺，但就是不能失去信念。

3.治愈的力量在我们内心深处 这个世界上有两种人：一种人充满磁性，他们对人生满怀信仰，他们身体健壮，坚信自己。

而另外一种人则毫无磁性，整天一副病恹恹的样子，这样的人我们见得太多了。

你想成为一个富有磁性的人吗？

我们怎样才能找到生命的奥秘？

<<信念>>

我们又去哪里寻找它呢？

我们怎样才能参透它，从而释放它的无穷能量呢？

答案非常简单：这种不可思议的力量就在我们的内心深处——只要学会了与内心的信念建立联系，并发挥出它的力量，那么财富、健康、欢乐与幸福，将会出现在你的生命里，你的人生将更为绚丽多彩。

在这篇文章中，我希望传达一种这样的讯号：除了身体的原因之外，疾病也是情感、精神和灵性等因素相互作用的结果，疾病可以给我们自己内在的问题或者生活中的困惑寻求一个解决途径。

如果我们愿意用心觉察自己的信念，我们常常会在各个层面上得到治愈。

我曾亲眼目睹过这样的奇迹：一位身患绝症不久于人世的女士在发挥了信念的力量后，她的内心的信念极为强大，即使有着癌症这一种看似不可逾越的客观障碍，也并不妨碍她生机勃勃地生活。

这股治愈创伤的力量不在别处，就在她的内心。

菲琪被医生诊断患了乳腺癌。

治疗期间的一天，她突然对医院中的一棵古树形状的雕塑感兴趣，她好像能从这个生命树上看到一种力量。

于是，她回家之后，开始买来材料，在自己的花园中搭建了一间小屋，从此开始在里面研究雕塑艺术。

从此，做雕塑便成了她生活的全部。

刚开始做雕塑时，丈夫心疼她，认为她应该安静地度过剩下的日子，便偷偷地把她买来材料藏起来，但菲琪依然如痴如醉地精雕细刻。

看着她入迷的样子，丈夫渐渐改变了看法，开始支持她。

而在痴迷中，菲琪似乎忘记了病魔带来的疼痛，病情也奇迹般好转，居然将自己的生命延续了十五年。

谈及这个奇迹，她说：“迷上雕塑后，我不再痛苦，我的生命找到了寄托、有了快乐，病魔自然就跑得远远的。

”或许有人曾屡遭打击，心灵早已变得伤痕累累，但只要找到了信念的力量，一切都可以康复如初，变得如同新生婴儿一般快乐。

生命的法则就是信念的法则。

一个人在脑中所思考、感受和信仰的一切，都会牵动他的思想、身体和周围的环境。

明白自己的行动，以及自己为什么要如此行动后，就意味着你学会了让信念成为自己所期待的幸福的化身。

在我们的内心深处，的确有一种力量，它让我们在灾难面前同心同德，团结一心，让我们有信心征服任何险境。

勇敢的消防员们，即使发现救生工具受损仍不会临阵退缩，即使最后的绳索在烈火中烧毁，即使最后的梯子也化为灰烬，但在100米高的塔顶燃烧着腾腾烈焰时，他们依然能坚守岗位，没有一丝一毫的退缩和畏惧。

这种神奇的力量究竟是什么呢？

它是我们内在的信念。

信念对每个人都非常重要。

你外在的生活状态都来自你内心的信念。

所以，塑造出你的，并不是你的出身、教育、穿着、朋友或者是你的坐骑，而是你的信念。

它通过一点一滴的影响，将一幅又一幅的图景叠加在你的生活中，最后，将现实生活中的你塑造成了潜意识中的那个你。

心理学家认为：人们在不知不觉中把各种负面的思想滴加到潜意识里，日积月累，直到某一天，人们突然发现，这些不良思想已充斥了自己的日常生活，占据了人际关系的每一个角落。

要让你的世界发生改变，你就必须先改变自己内心的信念。

只要你拥有一个强大的信念，你就会觉得，生活中对你造成的那些伤害实在是无足轻重。

然而可悲的是，我们或许正在被那种被我们视为“更科学”的东西，削弱了我们抵抗自身疾病和痛苦

<<信念>>

的信心。

你可以看到这样的事实：人们对疾病越来越了解，他们经常会翻阅医疗保健类的书籍，然后对号入座，结果，最后他们也终于会患上这种病。

生病后，看病非常方便，因为社区都有诊所；买药也便捷，周围到处都是药店。

人们习惯于一旦有个头痛发热的小毛病就立即看病吃药，这样一来，他们对外在药物的依赖性越来越强，自身对疾病的免疫力和控制力逐渐忽视。

不可否认，我们离不开科学的治疗，但治愈力量其实是来你的内心深处。

对付病痛，最有效的办法是相信自己的内心之中，就有一个治病良方。

一个人相信什么，然后就会得到某种结果。

那么，这种结果到底是由什么决定的呢？

通常人们会认为，意识中相信什么，结果就是什么。

然而事实并非如此反，结果的取得并非是人们意识中相信的图景，而是一个人的潜意识深处的图景。

归根结底，这完全围绕“信仰”二字产生。

所以，在面临生活捉弄的时候，在你不如意的时候，你一定要提醒自己：治愈病痛的力量就在你的内心深处，在你内心的信念。

<<信念>>

媒体关注与评论

它能畅销百年，不仅是因为它更接近普通读者的思想和生活，还因为信念是永不过时的人生动力。
——《纽约时报》

<<信念>>

编辑推荐

<<信念>>

名人推荐

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>