

<<觉醒>>

图书基本信息

书名：<<觉醒>>

13位ISBN编号：9787514604214

10位ISBN编号：7514604219

出版时间：2012-6

出版时间：中国画报出版社

作者：[美]黛宁,[美]菲利普斯

页数：223

译者：杨丽华,汤舒俊

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>

## <<觉醒>>

### 内容概要

21天，修炼一种神奇的法则……

权威科学研究证明，人的大脑有95%的脑细胞处于沉睡状态，如果能够让它们从沉睡中醒来，哪怕只提升一个百分点，一名普通人也能获得不可思议的突破。

玫利塔·黛宁和奥斯伯恩·菲利普斯是国际公认的西方潜能研究权威人士，著作风靡整个欧美世界，经过三十年的研究，终于提炼出一种最迅速、最有效的脑细胞唤醒方法和身体潜能开发法则，他们把这种方法定名为——觉醒！

每个人的身上都隐藏着巨大的潜能，但不是每个人都能掌握正确的方法去唤醒体内的力量。

觉醒法则能让你在21天内迅速复苏沉睡的脑细胞，让你的智商、情商、洞察思维、超感觉思维各方面发生质的变化，提升到前所未有的高度，从而使你的学习力、理解力、观察力和领悟力得到大幅度的增长。

现在，觉醒法则正在西方广为流传，已经使5000万人走出人生的泥沼，重塑他们对生活及未来的信心。

觉醒法则更以它独特的魅力，吸引了全球顶尖的政治家、金融家、艺术家及各行业精英人士，成为他们生活中不可缺少的一部分。

记住，只需21天，你的生活就会发生翻天覆地的变化，绽放出真正属于自己的超级力量。

## 作者简介

玫利塔·黛宁和奥斯伯恩·菲利普斯是国际上公认的西方潜能研究的权威人士，也是“八传统”（一个重视知识和再造的早期神秘学派）最重要的倡导者。

两位作者曾在乌伦木·塞里斯协会，接受了一个仅限于圈内人士的培训。

乌伦木·塞里斯协会成立于1897年，至今仍然存在，他们也曾担任乌伦木·塞里斯协会的理事长和理事。

玫利塔·黛宁和奥斯伯恩·菲利普斯研究人体潜能开发多年，著作风靡西方世界，曾为多家大型集团、社会团体做过潜能开发培训。

## &lt;&lt;觉醒&gt;&gt;

## 书籍目录

## 1.游戏和装备

你的身体和精神协调工作，分享活动。

开发潜能应该抱有“游戏”的心态：邀请你的朋友们共同加入，他们可以同你作陪与竞争。

潜能的开发是对你的固有能力的开发。

有助于身体的因素也有助于开发潜能：饮食、休息和运动。

你需要进行冥想练习。

当你在做运动时，一定要选择有氧运动。

为了潜能的发展，你需要制作一些装备：钟摆、超感觉测试卡片、视镜。

请坚持不懈地记行动日志。

## 学习要点

## 觉醒法则

## 潜能开发游戏

## 保持健康状态

## 有氧运动

## 钟摆

## 超感觉卡片

## 视镜

## 复习要点

## 2.开发你的潜能

你对生活的态度，是潜能发展计划中的一个重要因素。

不利因素有：厌倦无聊、精神压力、长期的思想高度集中。

不要过度测试，要有趣味！

潜能是生命寻求外在与内在联系的体现。

要对自然世界和人类世界持有真正的兴趣，要保持自身内心世界的平衡。

在开发过程中可先做一些超感觉卡片的群体与个人测试。

进行心灵遥感测试和回答问题时，请使用钟摆。

“心灵绘图”是一个很有趣的游戏，主要是投射和观察想象的形状。

学会如何为了获得先知对各种测试结果进行处理。

## 学习要点

## 觉醒法则

## 你对生活的总体态度

## 走到自然世界中去

## 走到人类世界中去

## 内心的平静

## 超感觉卡片的群体测试

## 超感觉卡片的个体测试

## 钟摆测试

## 心灵绘图

## 再次看一下测试结果

## 呈现先知

## 复习要点

## 3.潜能和机制

潜能，是一个有待探索的宏大现实。

## &lt;&lt;觉醒&gt;&gt;

存在着两个主要作用：一是潜能对物质的作用，二是一个潜能对另一个潜能的作用。

人类存在有四个层面。

身心层面是潜能力量的所在层面。

“心理——物理联合反射”是一个重要的冥想过程，需要掌握好什么时间练习以及如何练习。

心灵遥感和心灵感应对立，它们是具有历史意义的两个实验。

“猜骰子”游戏，由一种有名的赌博游戏改造而来，能够很好地开发培养你的潜能。

学习要点

觉醒法则

潜能的构成

心理——物理联合反射

猜骰子

复习要点

4. 预测和洞察力

预测有着各种不同的类型。

《旧约》中的预言家扫罗，也被称为“预言家中的扫罗”，他逃出了理性意识的支配。

预测有八种来源，它们都绕开了理性意识。

请开发你的预测能力。

“召来”游戏，是一种超感觉卡片游戏，有助于预测和心灵感应能力的培养。

视镜练习中，个体需完成两个阶段的练习以培养出自己的预测官能，而小组的预测游戏则既轻松又有趣。

学习要点

觉醒法则

预测的来源

发现

召来

视镜

靠预测来解决问题的第二阶段练习

小组预测

复习要点

5. 身心的印记

物质为何会有印记呢？

塔弗纳博士有关“月长石的灵魂”的解说还不够充分详细。

知晓一个物质客体所聚集的印记的方法是：心灵测量法。

关于这种方法，本章给出了个人单独练习和集体练习的一些指南。

学习要点

觉醒法则：

运用心灵测量术

练习要点

复习要点

精神方法

虚拟人的交流不能被证明的原因在于：仍未知的人类精神力量能限。

为喜欢以精神方式静坐的人制定了一个方案。

这种静坐如何开始呢。

什么是“恍惚”，感觉又如何呢。

## &lt;&lt;觉醒&gt;&gt;

你有精神访客、向导和控制者。  
 中间活动是虚拟人之间的传达。  
 增强围坐圈子能量的方法有：手拉手、焚香、歌曲和彩灯。  
 有些精神访客存在着这样或那样的问题。  
 公平地看待潜能发展方法。  
 媒介的作用如何呢，这只需看一下有关的证据。

学习要点

觉醒法则

虚拟人的力量

围坐练习

恍惚状态

来访者、向导和控制

中间活动

能量

辅助和信号

结束

可能出现的问题

公平地看待潜能发展法

复习要点

6.两个世界的探寻

探寻是我们天生就有同时也是极为令人困惑的官能之一。

它是解开精神和外部宇宙的身心层面的秘密的钥匙。

探寻者所说的“剩磁”是什么意思呢？

它的意义又是什么呢？

探寻的“无意识肌肉运动”理论与事实不符合。

对于各种探寻工具，需要知晓它的制作方法和使用方法。

如果你必须去探寻，首先对自我身心进行诉说。

为探寻规划好自己。

留心探寻设备发出的信号。

一个有经验的朋友能够在探寻过程中给予你极大的帮助。

钟摆探寻，有其自身独一无二的特点和效用。

学习要点

觉醒法则

剩磁

设备

探寻设备的类型

来自无意识的帮助

出发前

出发

第一信号

人际方面

使用钟摆的探索

拉、发热和摆动——团队的身心力量游戏

磁铁

热的余波

## <<觉醒>>

谁的？

一个钟摆游戏

谁的名字？

注解

复习要点

附录 A

了解超感觉卡片测试的要求和辅助用品。

如果希望与其他小组共享测试结果，请了解那个小组的测试条件。

务必使你的小组拥有严格的超感觉卡片测试所需要的一切物品。

制作一个卡片固定器，准备一张测试记录单以及一个日志本。

了解“随即水平”和它的意义。

钟摆测试记录分数单须相应地稍作调整。

表单一：是/否问卷测试单

表单二：超感觉卡片测试单

附录B

附录B介绍了小组集体使用的鼓构冥想法，用于每次潜能开发练习之前。

## &lt;&lt;觉醒&gt;&gt;

## 章节摘录

潜能开发游戏 现在，你正准备去训练和发展你的真正潜能，但是首先我们要测试你第一件事应该干什么。

你或许会大吃一惊的！

这也会给你一个机会，让你的一些朋友对你的计划感兴趣。

从而在各种测试和实践中，你就能够得到一些能给你提供重要帮助的人。

他们会是你的同伴，良性的竞争对手。

你也就不会因自己突然地显示一些超感觉技巧而吓到你的朋友。

如果你的这些朋友一开始就在现场，并参与一些实验，他们就不会再觉得过于吃惊或者奇怪。

当你邀请朋友参加活动时不要太严肃，你只是在进行某项游戏而已，这才是成功的最好的精神状态

。大部分人在游戏时，都懂得到底应该给予这个游戏多少的严肃程度。

人们自然地都是努力想赢，但是并没有赋予生与死的重要性于其中，人们允许自己对快乐的想象和感觉在某个现实场景中实实在在地发生。

这个就是在赌场中所谓的“概率游戏”（未来的某一天，或许将再也没有“概率游戏”，因为人们掌握了规律，并且使用这些规律；但是就当下来说，它还仍然是猜测机会或概率）。

你或者知道那些总是赢钱的赌客的类型，有时他们输了点钱但是不放在心上，对赢钱有着极大的热情和期待，几乎就像正在玩耍的小孩子的那种狂热。

另外，为了能更好地理解这个游戏，可以看看动物们的世界。

各种各样年幼的动物都会拼命地发展它们多种多样的能力，不论是它们所需的能力还是别的什么能力，只要能让它们活得好。

这些能力有：快速的奔跑、追踪、冲刺、攀越、游泳、撕咬或撞击。

我们会发现只要对动物活下来有用的动作，都会在年幼者中一次又一次地被练习。

这是玩吗？

当然是玩了，无拘无束、全心全意地玩，但于无意识中带上了严肃的目的。

从这点来看，人类的孩子也在这么做。

仅就我们所知，在孩子出生以前，婴儿在母体中经历了人类进化的主要阶段。

从出生开始，我们就发现，孩子的大脑和生理能力的发展贯穿了人类进化的各个阶段：直立行走、说话、抓举、骑车、建设，用黏土塑型、绘画、制造有目的的声音来寻乐等等。

我们也看到了小孩子在各种嬉戏中的所作所为，都是他们认为在成年人中比较重要的，比如：婚礼、葬礼、购物、度假、家庭生活。

通常他们会一直玩这类游戏，直到他们理解了当中的技巧和情势，获得生理和情感上的开心。

有时在游戏里面会频繁地出现一些性的含义或暗示，此时，一些家长会及时地制止小孩，在他们发现孩子们“过头”之前。

还有很多小孩子们玩那些有基于传奇、奇迹、魔法或者科幻小说的游戏，或者是那些直接由小孩想象出来的故事，当中有想象的玩伴、栩栩如生的玩具、一些历史和传奇的角色。

人们经常会描述小时候假想的游戏如何慢慢地成为了现实。

重要的讯息通过想象的事物传递了出来，真实的心灵感应和隔地传动发生了，愿望都能成真。

那些年轻的嬉戏者，在他们身心的潜能中发现了客观的现实。

然而，很不幸的是，那些老者们听到这些发现，通常都进行制止，或把它们归类为仅仅是幻想、天真的想法，要么就说“你太大了，现在已经不适合那些玩意儿了”，要么就说“张三或者李四经常玩这类把戏”（很有趣的是，人们经常会用张三或李四来说事。

即使这只是个游戏，但它会很快生效的）。

所以，我们想发展的才能，不论是关于我们身体的还是关于我们精神的，最好的开展方式就是将其置于游戏的氛围中，真诚地对待这个游戏，但不是那种过于严酷的认真。

为自己想出发展潜能的正确态度，不要仅限于角色表演性的尝试，而是要把它作为自己生活的一部分



<<觉醒>>

。如果你开发出了这些能力，想想将能够获得多少乐趣啊！  
那种开发出自己遗传中原本就有的能力，这是多么具有满足感的事情啊！  
现在就好好地品味一下你的兴趣、快乐和满足吧。

回想一下自己在玩儿时的游戏时，曾经给予的澎湃热情、高度集中与彻底投入。  
你也要这么做，去发展自己潜在的能力。

这应当归功于你自己头上，因为它本来就是你的一部分，只不过它在你参加竞技体育时，在学习生活时，在做自己的爱好活动时，及所有的伴随你成长的活动中被忽视了。

所以，你就是一个整体，你的身体和精神已经习惯了在一起工作，那也是最好的方式。  
正因为如此，你将在自己的潜能发展计划中做得很好，它既是一个起始阶段又是一个伴随过程。  
这样一来，你就能够身体健康、精力充沛，这是你理所当然要拥有的。

P005-008

<<觉醒>>

编辑推荐

《觉醒》由玫利塔·黛宁和奥斯伯恩·菲利普斯著，杨丽华、汤舒俊译：每个人身上都隐藏着巨大的潜能，但不是每个人都能掌握正确的方法唤醒体内的力量。觉醒法则能让你在21天内迅速复苏沉睡的脑细胞，让你的智商、情商、洞察思维、超感觉思维各方面发生质的变化，提升到前所未有的高度，从而使你的学习力、理解力、观察力和领悟力得到大幅度的增长。

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>