

# “遇見心想事成的自己” 重點摘要

範圍：10-26小章節



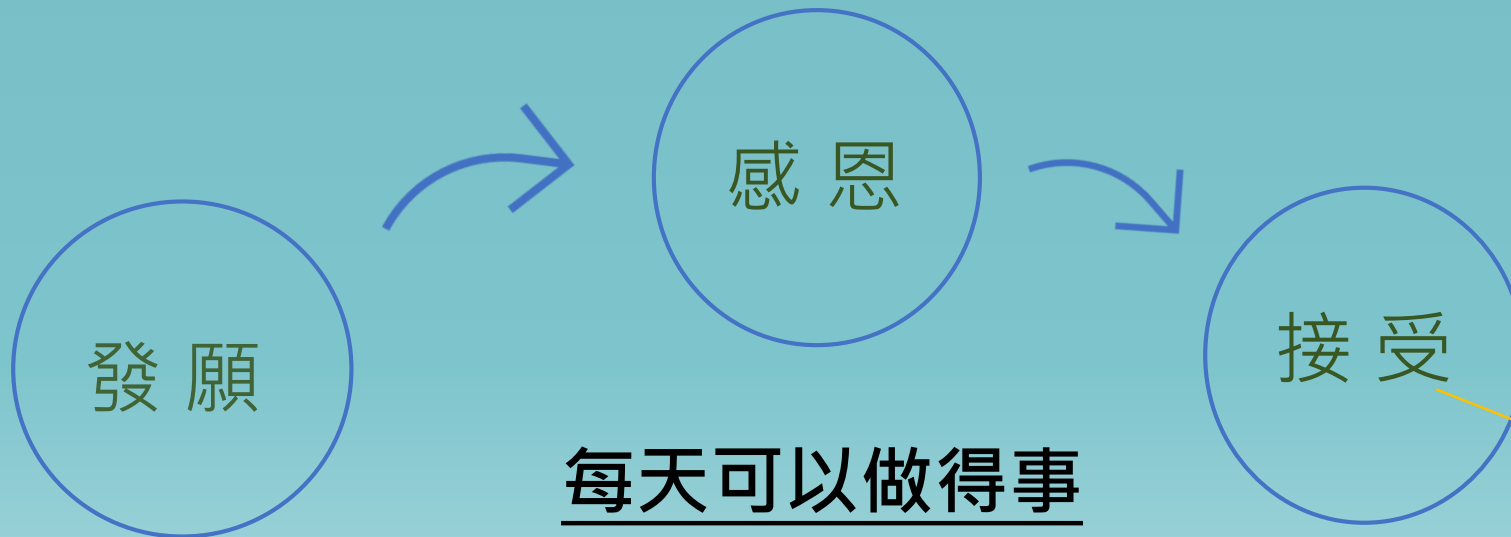
# 10 讓事情自然發生

當你做完所有該完成的事，等待是你最好的選擇



# 讓事情自然發生

當你做完所有該完成的事，等待是你最好的選擇



得調整自己在好的  
頻率上才行

# 讓事情自然發生

當你做完所有該完成的事，等待是你最好的選擇

## 等待時可以做得事: 放下

行也布袋，坐也布袋，放下布袋，何等自在。



過度熱切期待  
容易產生負面情緒  
放手，讓宇宙安排

# 11 得到秘密勳章

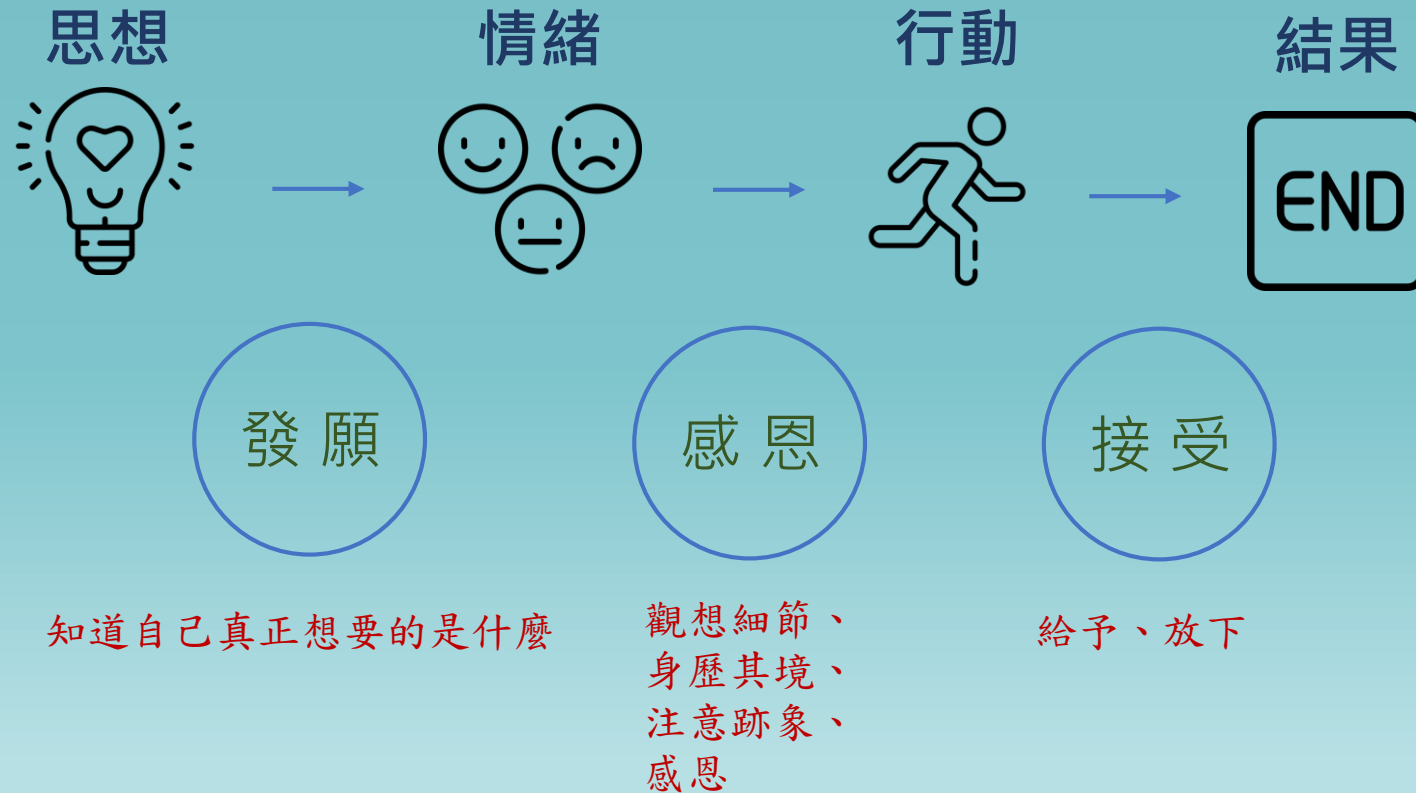
學習放手，學習信賴，你才會輕鬆得到真正渴望的事物



# 得到秘密勳章

學習放手，學習信賴，你才會輕鬆得到真正渴望的事物

## 初步架構總結



# 得到秘密勳章

學習放手，學習信賴，你才會輕鬆得到真正渴望的事物



**對自己說：** 你的內在有強大的心想事成力量，端看你如何使用它。

# 12 在編織美夢的憧憬裡

秘密背後，還有秘密





# 在編織美夢的憧憬裡

秘密背後，還有秘密

## 心想事成的秘密，為何不管用？

在大架構下，還有細微的部分容易被忽略

# 13 那真的是你想要的嗎？

你必須非常清楚自己想要的事物的理由，否則你發的願不會有強大的願力



# 那真的是你想要的嗎？

你必須非常清楚自己想要的事物的理由，否則你發的願不會有強大的願力

發願

重點1:



你真正想要的  
是理性思考過後的  
還是，只不過想要一種虛榮感？

表面上的發願如果沒有內在淺意識的支持，就像沒有箭頭的弓箭，即使碰觸到目標，也無法一箭中。

# 14 不要為難宇宙

不要執著於某個願望，那是為難宇宙，也是為難你



# 不要為難宇宙

不要執著於某個願望，那是為難宇宙，也是為難你

發願

重點2:



我們想要的東西，最終可能變成我們想像不到的痛苦，或是他根本不適合我們。



想要的理由是什麼呢？  
如果只是為了虛榮感  
或者一時感性作祟而來  
那最終，也會因不適合自己而失去

這是心想事成的第一大陷阱，你求了半天，到頭來變成一場惡夢。

# 不要為難宇宙

不要執著於某個願望，那是為難宇宙，也是為難你



你只需設定好願望  
不須設定路徑如何走  
宇宙自會安排  
刻意強求，反而難達成

確定自己究竟要什麼，由內在狀態發願，並給宇宙空間，而細節就交給宇宙發揮。

# 15 你不知道要付出什麼代價

心想事成最重要的秘訣，你要打從心裡散發出事情已經完成了的那種正向頻率




# 你不知道要付出什麼代價

心想事成最重要的秘訣，你要打從心裡散發出事情已經完成了的那種正向頻率

發願

重點3:



心想事成的陷阱：你不知道自己要付出什麼代價！

天下沒有白吃得午餐  
想要獲得什麼  
總會犧牲什麼  
你得清楚自己會失去些什麼



# 你不知道要付出什麼代價

心想事成最重要的秘訣，你要打從心裡散發出事情已經完成了的那種正向頻率

## 關注你的頻率

你現在的頻率是什麼？喜悅嗎？擔憂嗎？

能量出去什麼  
就會和什麼共振  
所以要不定時觀照自己是否在好的頻率上  
而不是聚焦負面  
才是對事情有幫助的

# 16 積壓的情緒是堵塞的能量

當情緒升起時，與其放在他人身上，不如專注在自己本身



# 積壓的情緒是堵塞的能量

當情緒升起時，與其放在他人身上，不如專注在自己本身

讓能量流動，得先洩再補

清出心理空間，讓新的東西進來

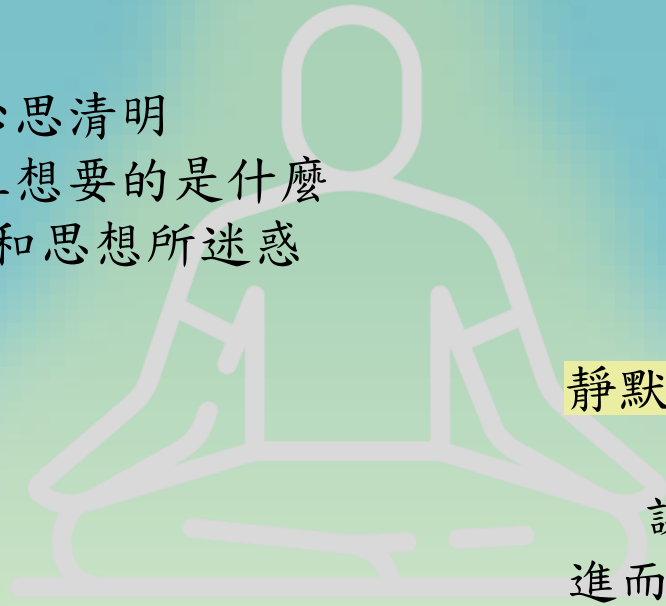
# 積壓的情緒是堵塞的能量

當情緒升起時，與其放在他人身上，不如專注在自己本身

## 如何清理負面情緒？

靜默讓你的心思清明  
更能察覺到自己真正想要的是什麼  
而比較不會被貪欲和思想所迷惑

靜默是非常重要的基本功夫  
它能平靜你的內心  
讓你觀照自己的思想  
進而培養你自我覺察的能力



# 積壓的情緒是堵塞的能量

當情緒升起時，與其放在他人身上，不如專注在自己本身



情緒來源? 你的信念

信念 → 思想 → 情緒 → .....

外界一直在改變，可是你對他們產生的思想和情緒並沒有改變。

對某些情境，你始終只有一種反應、應對方式，而不去思索其他角度或可能性。

這就是你的人生模式、你的信念。

# 17 連接上你的源頭

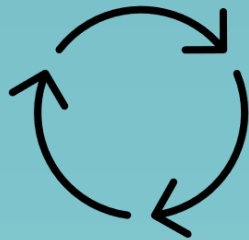
我們心想事成中所運用的力量，其實就是源頭的力量 - 來自宇宙的強烈能量



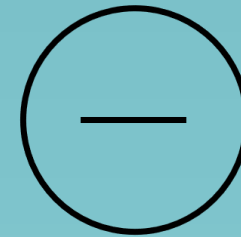
# 連接上你的源頭

我們心想事成中所運用的力量，其實就是源頭的力量 - 來自宇宙的強烈能量

真正的自由就是能夠理解到，你不必聽信腦袋裡的那個聲音



想思考時就思考



想停下時就停下

還未發生的擔憂和假設  
你擁有掌控的權力  
可以選擇不接收

# 連接上你的源頭

我們心想事成中所運用的力量，其實就是源頭的力量 - 來自宇宙的強烈能量

## 心想事成是每個人與生俱來的能力

我們在心事成中所運用的力量，其實就是源頭的力量 - 來自宇宙的強烈能量。  
他能夠將無形化為有形，也就是說，能把你的意念變成實物。

## 與源頭的力量更接近的方法



靜坐



信念



# 連接上你的源頭

我們心想事成中所運用的力量，其實就是源頭的力量 - 來自宇宙的強烈能量

## 信念的重要性

阻止我們成功的，並不是我們不懂的事，  
而是我們深信不移但其實不正確的事，那是我們最大的阻礙。

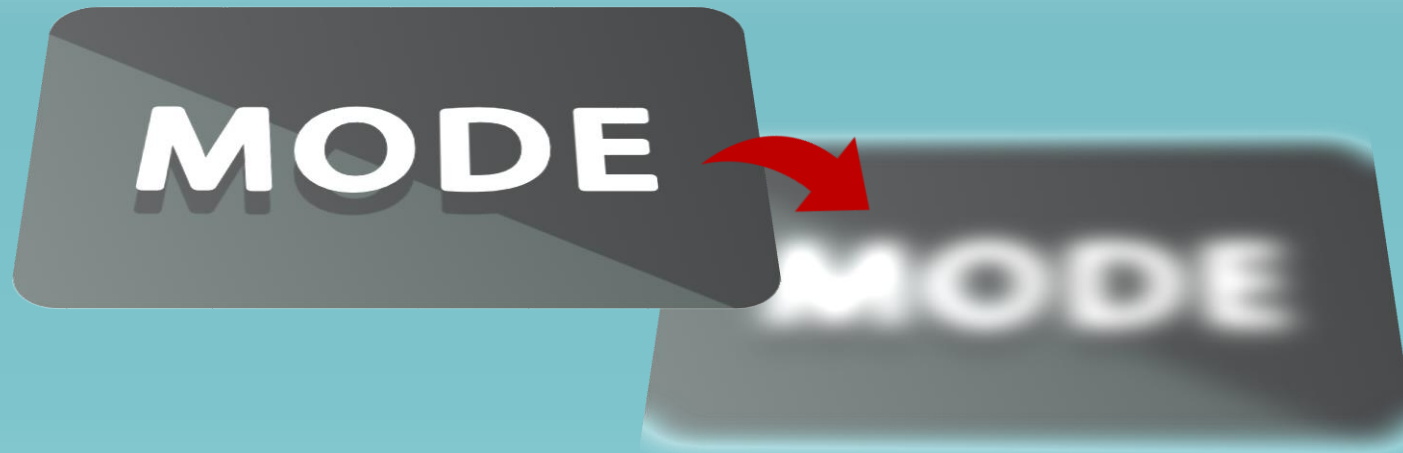
# 18 緊抓不放的人生模式

我們必須看到哪些過去的信念已經不適合我們，可以放棄或重新設定了



# 緊抓不放的人生模式

我們必須看到哪些過去的信念已經不適合我們，可以放棄或重新設定了



沒有什麼「不應該」，只是用一個對你比較有利的模式，  
去取代原本那個對你沒有益處的反應模式。

根據 我們是誰 未來想要什麼 重新設定自己的信念

# 19 用不同的角度重新設定

每當有人帶著輕蔑的眼光看你，你可以感覺羞辱，也可以覺得可笑



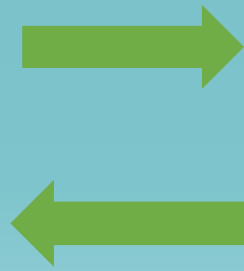
# 用不同的角度重新設定

每當有人帶著輕蔑的眼光看你，你可以感覺羞辱，也可以覺得可笑

凡是你聚焦之處，它的能量就會增長

好的標準  
是什麼？

因為我不夠好



沒錄取工作

其實有很多  
因素影響  
並不一定是  
自己的問題

凡是你抗拒的事情，它的能量都會因為你的抗拒而增強，  
因為宇宙會以為你不想要/不需要/不配得，久而久之，成為自己的標籤，  
也等於告訴別人，你就是如此。

# 20打破因循的模式

破除舊有的因循模式，就要想辦法轉化它



# 打破因循的模式

破除舊有的因循模式，就要想辦法轉化它

## 找出適合自己破除舊有模式的方法

人是習慣的動物，需要用某件事物提醒自己  
不要落入舊有的模式當中



寫在顯眼處



請人監督



設定獎懲機制

(方法舉例參考，可以自行發想)

# 21 全然接受你的負面情緒

我們身體裡的負面情緒，會發出一定的振動頻率  
吸引相同事物來到我們生命中，讓我們持續產生相同的負面能量





# 全然接受你的負面情緒

我們身體裡的負面情緒，會發出一定的振動頻率，吸引相同事物來到我們生命中，讓我們持續產生相同的負面能量



## 不理性的理由(信念)產生負面情緒時

~~勿積壓~~

要釋放 (用正當的方式)

接納負面情緒  
或與負面情緒共存



尋找轉移物  
轉移焦點  
(釋放)



緩和負面情緒  
讓情緒過去

## 22 為舊信念換上新衣服

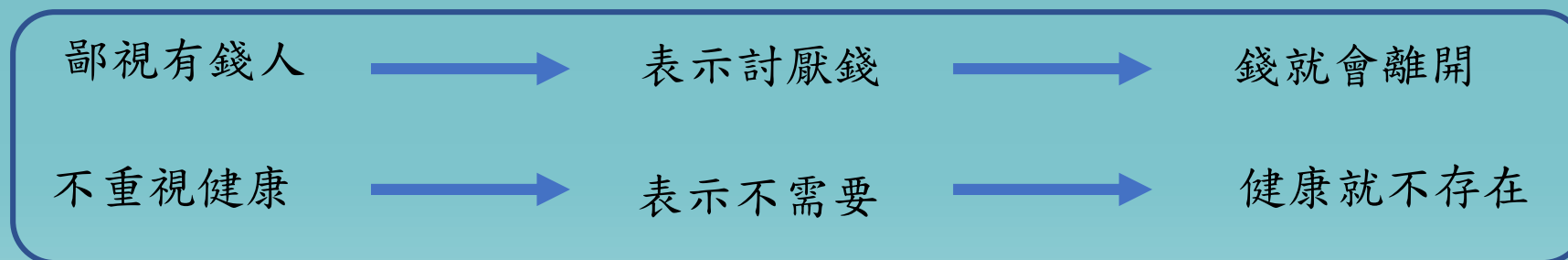
我們的舊信念應該用新信念來替代，也就是對你更有利的信念來取代



# 為舊信念換上新衣服

我們的舊信念應該用新信念來替代，也就是對你更有利的信念來取代

金錢、健康、人際關係、家庭等，都是能量。  
如何看待它們，決定它們離開或存在。



看見自己的不良思維習慣，進行轉變，才能重新獲得不一樣的結果

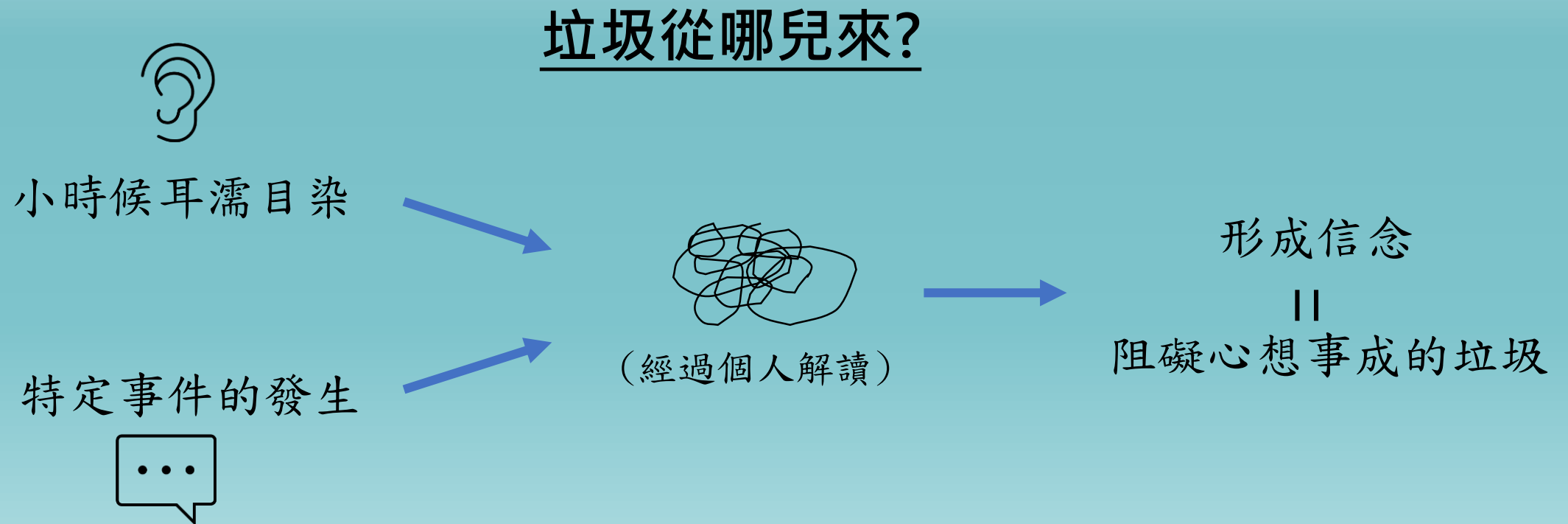
# 23 這些垃圾從哪兒來的？

心想事不成的狀況，是舊有信念在阻撓



# 這些垃圾從哪兒來的

心想事不成的狀況，是舊有信念在阻撓



要改變不適用的信念，先從學習如何解讀事情開始

# 24 走出受害者模式

只要你在抱怨，就算是心理沉默抗議，多少都是受害者心態在作祟



# 走出受害者模式

只要你在抱怨，就算是心理沉默抗議，多少都是受害者心態在作祟



## 什麼是受害者模式?

都是別人害我變成這樣的，  
我也沒辦法，我沒錯，  
都是他，&\*#§※x⊙.....

受害者不為自己生命中的任何事情負責，  
只會責怪他人，把所有責任都推到他人身上，  
如果有該做但做不到的事，  
就會說：沒辦法，我就是這樣。

腦袋是理性，情緒是感性，兩者需平衡

# 走出受害者模式

只要你在抱怨，就算是心理沉默抗議，多少都是受害者心態在作祟



## 如何走出受害者模式?

腦袋：修正歪曲的信念

情緒：安置受傷的自己

其他：參照書本 p.182-186 的做法

相信自己有選擇不當受害者的權力，把重點放回自己身上，  
改變可以改變的，外界的不可控，不在自己負責的範圍內。



## 25 心想事成的捷徑

人常常為自己設定一個「外在」目標，拚死活想要達到，  
卻忘記與自己「內在」真實的聲音連接

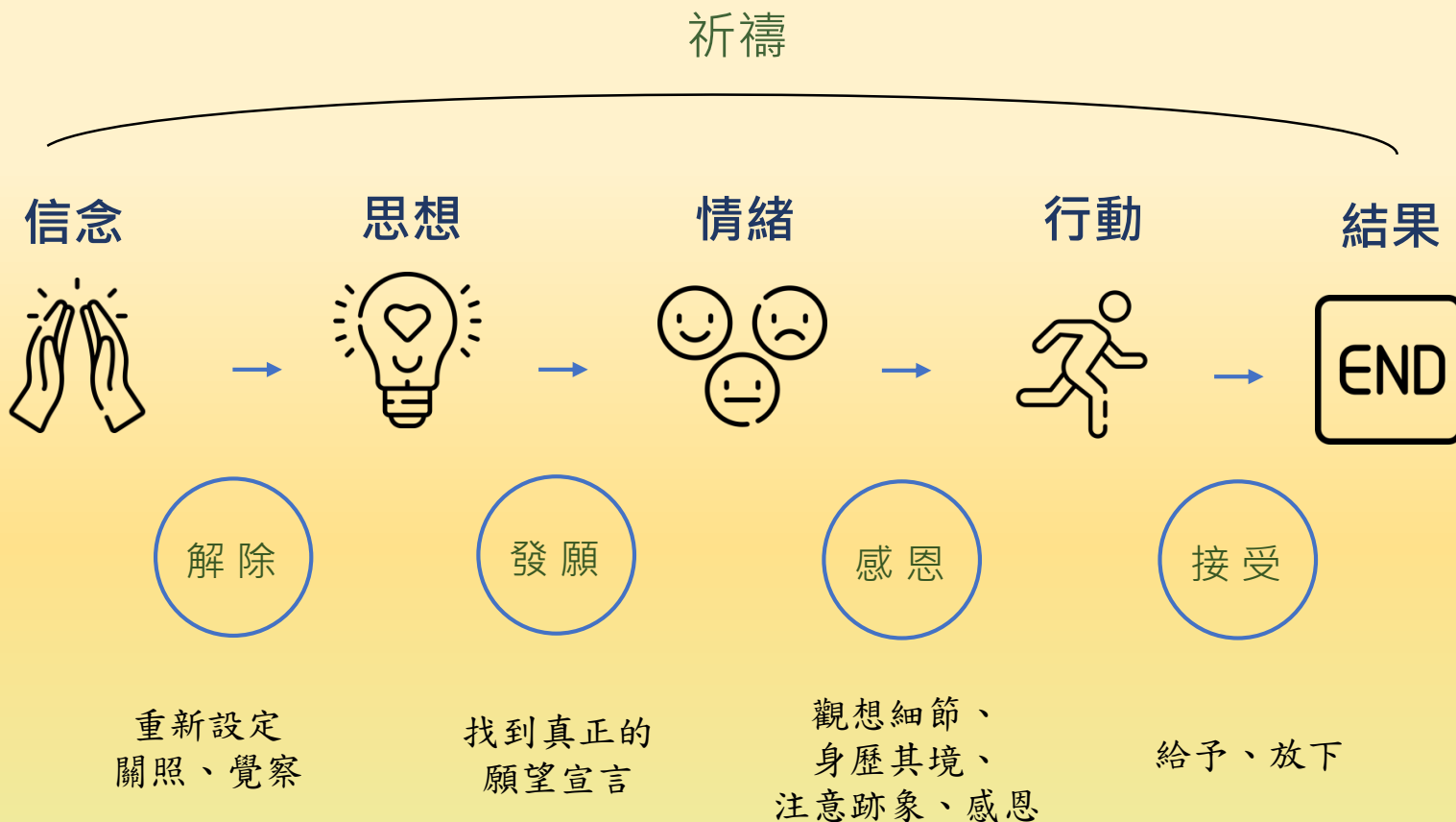


# 心想事成的捷徑

人常常為自己設定一個「外在」目標，拚死活想要達到，卻忘記與自己「內在」真實的聲音連接



完整架構



# 26 最後的夢想成真

在旅程中保持喜悅的心，無論最終是否達成目標，  
至少我們曾經擁有美麗且愉快的過程



# 最後的夢想成真

在旅程中保持喜悅的心，無論最終是否達成目標，至少我們曾經擁有美麗且愉快的過程



我們是宇宙不同方式的彰顯和表達，

每個人都有獨特的個性和天賦，

我們來到這個世界，

就是要讓宇宙透過我們的獨特性來展現它自己。

