

# 活用秘密的

# 43個練習

《秘密》告訴你：吸引力法則  
可以讓你做到任何想做的事！  
以神奇好玩的『心理遊戲』  
給你最佳的執行之道。

安一心 著

心得分享：傅薇庭

## 活用秘密的 43個練習

《秘密》告訴你：吸引力法則，可以讓你做到任何想做的事！  
本書以神奇好玩的「心理遊戲」，給你最佳的執行之道。





初階練習  
信任宇宙，發現超能力

增加**想像力**的功力

想像力帶我們飛行，遨遊我們的夢想。

電影可供我們想像空間，儲備夢想的能量，也讓我們經歷不同的時空。

有許多人許下了願望卻沒有能夠想像的畫面，無法想像自己擁有的願望的情形？海角七號中的馬拉桑勤奮、熱情、誠懇、不服輸的精神，深受感動。



初階練習

信任宇宙，發現超能力

**未來夢想**中的自己

總是給未來的我做出最好的安排。



寫信就如同舉行一種儀式，透過我們所寫下的「字句」，其流動的方式就會振盪出無比的能量。

寫信給未來的自己。其實這也是讓自己想像自己未來是什麼樣的人的方法，願景板也可以達到這個功能，但是願景板上沒有期限，寫信給未來的自己可以加上日期，有了期限的概念，或許那比較容易成功吧!!



初階練習  
信任宇宙，發現超能力

## 創造好頻率

每天都做喜歡的事，  
吸引想要的願望。



自然形成好的氛圍與能量。如同有些人做了喜歡的事，邊哼的喜悅的歌曲，感覺輕快無比，任何事情都難不到他們，突破難關，所有的好事也會接連而來。

初階練習  
信任宇宙，發現超能力

**感覺**是願望的方向

喜願感覺，帶我們往願望前進。

好采頭



周遭的每一件事，都能為我們帶來喜悅，散發出良好的波動頻率，或許有許多的不喜歡，學會調整將負面的振動頻率調整成正面。



淨空環境會有好的能量流。就跟掃除力提到的類似，一個亂的地方雖然你的意識沒有感覺到，可是潛意識可能會覺得不高興，久而久之就在潛意識中形成壓力，狀況當然會不好，所以打掃真的很重要。



初階練習  
信任宇宙，發現超能力



人人愛戴的**人際關係**  
創造人人喜愛的氛圍。

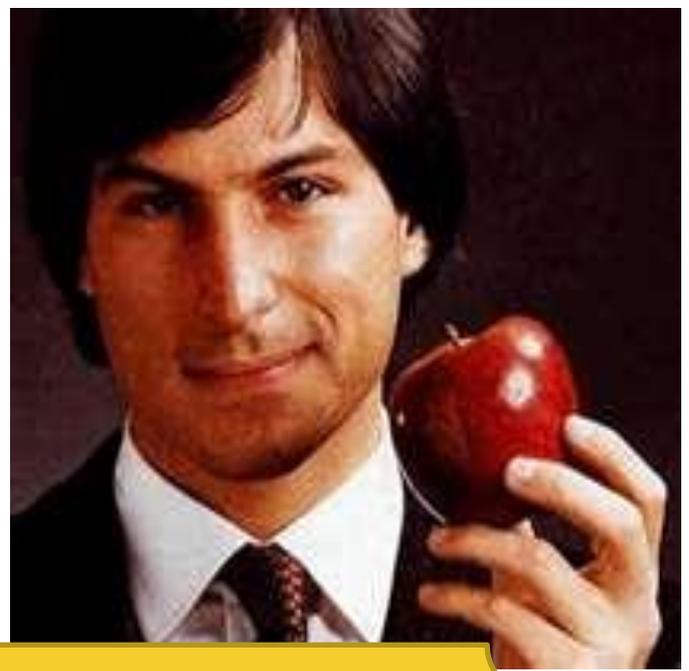
預先設定好我們想要  
帶給人家的氛圍是什麼？  
人與人之間的關係  
如同一種無形能量的**互動模式**

進階練習

隨心所欲，隨手可得

假裝一下，**裝久變成真**

只需假裝一下下  
願望就會瞬間成真



態度決定高度，念力創造可能。  
態度決定一切，也決定你的高度。

假裝一下，裝久就變成真的了。你遇到問題時可以假裝你是長官，或是假裝某一個偉人是你的秘書，你可以問他怎麼解決這個問題。久而久之你自然而然就會以那些人的角度想事情，你也會變成那種人，這應該算是觀想的一種。

進階練習

隨心所欲，隨手可得

**讚美**會增強願望的速度

每天恭賀自己，讚美別人。

給自己鼓勵跟讚美  
激勵自己與振奮精神

讚美可提升能量振動頻率，當我們被讚美時，  
心情是愉悅的，感覺是興奮的。  
唯有懂得讚美自己，眼前的一切，

**都是美好的事物**



# 高階 練習

踏上豐盛，享受

# 人生



有多 **寬** ， 願望就有多快

準備好一條寬廣的道路  
隨時迎接願望的到來。



當我們學會運用開闊的心情  
面對來到我們面前的每一件事  
並不單純只是事物本身而已  
而是具有更多的事物本質

# 高階 練習

## 感謝 未來的力量

懂得感謝未來，代表我們已經擁有。

踏上豐盛，富足

人生

周遭的事物，我們要心存感謝  
可以先從幫助別人開始  
自然而然就會有人開始幫助你  
你也會充滿感謝的心  
心想事成的關鍵就是  
感謝未來，願望就會隨之產生





## 書中所說的

## 心得分享

每一擇故事與想法都是 心想事成、夢想成真

這是一本工具書

而這本書裡面有43個課題

每一個課題短則幾天經歷

長則可能要幾個星期以上才能完成

書中提供的『初階』 『進階』 『高階』三階段練習

每種練習都是輕鬆有趣的『心靈遊戲』

有效率的增進我們在工作、金錢、生活等方面成

創造出個人獨一無二、豐盛精彩的人生

