



the Secret™

秘密

Rhonda Byrne





秘密 → 吸引力法則

- 吸引力法則就是一種自然法則！
是宇宙最有力量的法則！
它也是一種～重力法則
- 重力法則：假如你從一棟建築物上掉下來，不論你是好人或壞人，都會落到地面上。



秘密

- 你生命中所發生的一切：人、工作、環境、健康、財富、債務、喜悅、你開的車子、你參與的社群…都是被你心中所抱持的「心像」吸引而來的！
- 啟動吸引力法則按鈕，就是你的思想。
- 思想有他的頻率，當你在想像那是什麼樣子時，就是在發出一種持續性的頻率…



你當下的思想正在創造你的未來

- 生命根本沒有所謂的「絕境」！
- 生命的每個境況，都能藉由改變思想來轉換頻率，所以請你開始有意識地選擇你的思想，進而改變你的生命。



善用感覺

- 思想決定了你的頻率，而感覺則會立即告訴你，你是位在哪個頻率上？
- 當你感覺不好時，你就是處於會引來不好事物的頻率上；當你感覺美好時，你就是在強力吸引更多美好的事物到你的生命中。



正面思考1

- 一個正向思想的力量，勝過一個負面思想力量的數百倍！
- 所有好的思想都是強而有力的，任何負面的思想都是脆弱無力的。要讓負面的事件在你生命中出現，的確是需要很多持續性的負面思想才能辦到。
- 如果你聆聽他人的抱怨，並且把焦點放在上頭、同情他們、贊同他們，在那一刻，你就是在吸引更多的抱怨情境給自己。



正面思考2

- 一個人若是一直想著人生的黑暗面，並把焦點放在過去的困境，他就會一直活在過去的不幸和失望之中…
- 你是自己命運的設計師，你可以改變自己…並主宰自己的命運。筆在你手上～我是快樂的、我是富足的、我是健康的；我每一天都充滿了活力！我是完整、完美的、強壯、有力量、充滿愛、和諧又快樂的！
- 生命的結局就是你所選擇的一切。



愛的法則

- 吸引力法則也稱為「愛的法則」，愛是宇宙最偉大的情感，如果你對別人有不好的友善的想法，最後體驗到更明顯的不友善思想的，將是你自己。
- 如果不愛你自己，你是不可能感覺美好的！當你覺得自己不好，你就阻擋了宇宙為你準備的一切愛和美好的事物。
- 沒有用愛和尊重來對待自己，你就會發出訊號：你不够重要、你沒有價值、你不值得→你將會遇到更多待你不友善的人！這些人只是結果，你的思想才是起因。
- 請以愛和尊重對待自己，讓自己填滿愛，直到你成為愛的磁鐵。



感恩

- 感恩能讓你的心靈，更接近宇宙創造能量和諧一致的狀態，感恩讓你的生命更加豐富！
- 隨時心存感恩會轉變你的能量，也會吸引更多的財富到你的生命中…
- 愛和感恩可以解除我們生活中所有的負向磁場，甚至消弭任何疾病！



觀想～美麗的未來

- 「觀想」 = 「期盼」

是一股強大的吸引力，讓你產生「現在就擁有它」的有力思想和感覺。

- 「觀想」之所以會那麼有效力，是因為你在心中創造一個看見「已經擁有想要的事物」的畫面，當你在心中看見景象、並且去感覺它時，你就把自己帶向「相信已經擁有它」的境地…

- 每天在你睡覺前，去想想一整天所發生的事。如果有任何的時刻或事件不是你想要的樣子，那就改用能使你滿意的方式，在心中再「重播」一次。



創造你的生活1

步驟一：要求

- 向宇宙要求!請先釐清你想要什麼?
當你心中清楚要什麼的時候，要求才能完成。

■ 步驟二：相信

■ 步驟三：接收

- 我們現在的一切，都是過去思想的結果。我們心的狀態，永遠都在預先安排好事跟壞事。
- 當你告訴自己：「我將會有一趟愉快的訪問或旅行」時，你其實是在你的軀體到達之前，先發出了某種元素和力量，去安排一些事物，好讓這次的訪問或旅行變的愉快。



創造你的生活2

- 藉由思想，讓「預先決定你生活中的每一件事」成為你的習慣，讓宇宙的力量先去處理你要做的事、先到你要去的地方，那麼你就能依著目標，創造你的生命。
- 你可以從吸引小的事物開始，譬如一杯咖啡或停車位～請隨時為你的未來創造出美麗的生命畫面。



富裕

- 專注什麼，就得到什麼。要吸引金錢，就得專注在富裕！
- 生命本來就是富足的！你必須想著富足、看著富足、感覺富足，以及相信富足。
- 如果專注在欠缺、匱乏，以及你所沒有的事物上，然後跟家人一起煩惱、和朋友傾訴、告訴孩子：「我們沒那麼多錢買，我們付不起」，那麼你將永遠付不起！
- 每個人都有能力去改變自己內心與錢的關係和對話～錢來的容易、而且頻繁！我愛錢，錢也愛我！



捨財得財

- 「給予」＝「我有很多。」
- 「給予」≠「犧牲」，因滿溢的心而給予，感覺會非常的美好；犧牲則不會有美好的感覺。
- 全心去給予，會使你感到快樂！
- 成功富裕是你與生俱來的權利，你擁有獲得更多富足的鑰匙，你值得擁有生命中的一切美好！



笑，是最佳良藥

- 笑，能引來喜悅、釋放消極心態。
- 人有責任讓自己喜悅! 當你把目標放在喜悅上，做著讓自己感覺美好的事，你的喜悅會讓你擁有平靜的心靈與美麗的願景。
- 把你的思想和頻率設定在幸福快樂上!
因健康、財富、愛—都是存在於喜悅和美好的感覺頻率中...



說話時，永遠只說你想要的1

- 較愉悅的思想會產生較愉悅的生化物質，進而擁有較健康、快樂的身體；負面的思想和壓力，則嚴重地使身體和腦部的功能退化。
- 身體的疾病是靠～對身體不適的思想和注意力來支撐的。疾病只是身體系統的連結鬆脫了，**所有的生理壓力都是由一個負面思想開始的…**
- 生理機能會藉由生病回饋給我們～好讓我們知道自己的觀點失衡了，或是離開了愛和感恩的狀態，因此身體出現這些徵兆和症狀其實是好事。



說話時，永遠只說你想要的2

- 如果身體感到微恙，千萬別談論它—除非你想得到更多的不適。你若聆聽他人談論病痛，只會增加他們病痛的能量。每個不愉快的思想，都是放進身體裡的壞東西，會製造更多有病的細胞。
- 請習慣把話題放在討論健康和青春永駐上！因為，病痛無法在一個擁有和諧思想的身體中生存…



欣賞週遭

- 要讓人際關係順利，就必須把焦點放在對他人的欣賞上，而不是抱怨。把焦點放在他人的優點上，你就會發現他們更多的優點；當我們在抱怨時，其實只會引來更多抱怨的事…
- 誠如佛家所言：觀功念恩，觀過念怨。
- 隨時感覺美好，你就提昇了自己的生命，也鼓舞了這個世界。



對週遭事物表達「讚美和祝福」

- 祝福的定義：祈求神恩，賜予安康富貴。
- 讚美與祝福能化解一切的負面性，讚美與祝福的愛，也會回報到你身上。
- 當你祝福和讚美時，你就處在愛的最高頻率上。
- 讚美、祝福你生命中的一切！
- 讚美、祝福這週遭世界的一切！