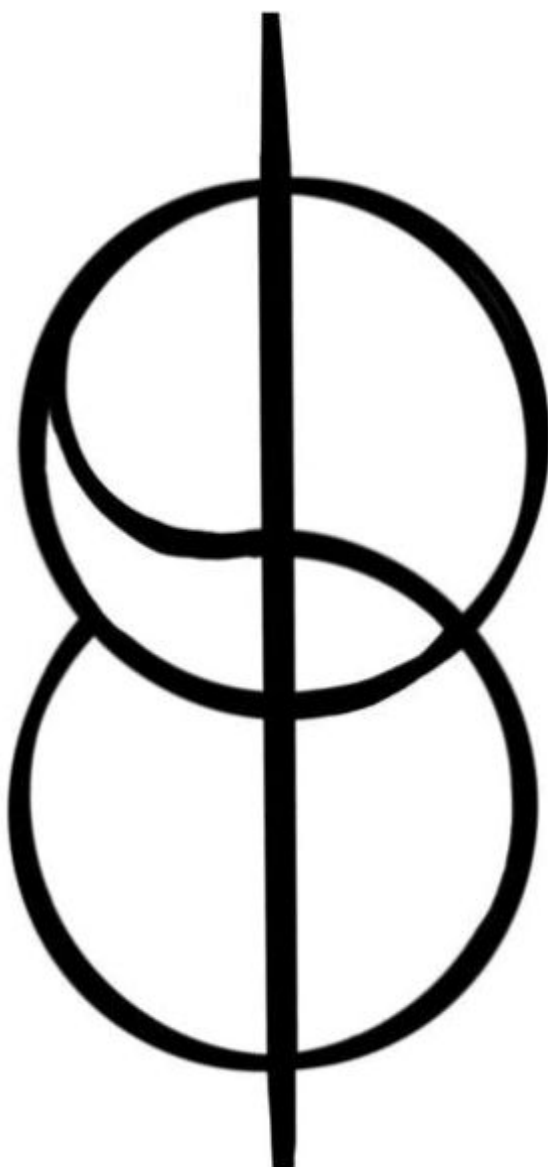


现实的转移

译者:迁知社·溯梦

译者注:作者的一些观点需辩证看待。

您需要知道的关于转移，清醒梦，冥想和灵性的一切。



@claireshifts111 在 TikTok 上的手册

目录

转移

转移基本要素

等候室(wr)

转移体感

观想(视觉化)

肯定语

潜意识音频(sub)

重新编程您的意识

最后冲刺

虚空状态

联机转移

Lifa 应用程序

一些转移技巧

常见的转移误解

转移方法

剧本模板

清醒梦

清醒梦的基本知识

清醒梦方法

冥想

冥想基础

引导冥想

其他类型的冥想

灵性

显化（吸引力法则）

感恩

震动

天使数字

精神向导

结束语

转移

转移基础知识:

常用转移术语:

Cr: 当前的现实。您现在所处的现实，您最初的现实。

DR: 期望的现实。您想要转移的现实。

WR: 等候室。一个您可以在去您的 DR 之前去的地方，一个剧本写作的中心和通往多个现实的入口。你想怎么设置就怎么设置。

MiniShift: 当您开始转移时，只需很短的时间便能到达另一个现实（几秒/分钟）。

什么是转移？

多元宇宙理论认为，有无限多的现实，有无限多的结果。例如，如果您今天早餐吃的是吐司，那么还有另一个现实，您吃的是麦片。这意味着也有现实，您是霍格沃茨的学生，或者复仇者，等等。改变现实包括将您的意识从您当前的现实转移到您想要去的理想现实。这意味着您将完全体验您渴望的现实、理想的生活，您将能够看到、闻到、尝到、触摸到和听到一切，就像您在这个现实中一样。

您怎么转移？

您可以使用多种方法进行转移。大多数方法可以适用于清醒或睡眠环境。清醒方法是您周围环境的转移，您在清醒的时候进行转移。睡眠方法则是您在当前现实入睡，随后在理想现实中醒来的转移。

也可以通过混合其他方法的技巧来制作专属于您的方法，以便根据您的喜好专门定制。如果一种方法对您不起作用，那就尝试一种新的方法！建议尝试一种方法至少一周，以确保它不适合您。事实上，您甚至不需要使用方法来转移。许多人完全是偶然间经历转移，这证明您不需要方法。无论您听到什么关于转移的信息/提示，都要知道一切都是可选的。您不需要任何东西来转移，只需要您自己。只要有转移的意图就足够了。您可以通过简单地说“我设置了转移到我理想现实的意图”来设置转移的意图，或者对于睡眠方法，“我设置了在我理想现实中醒来的意图”。

什么是剧本？

剧本是关于您个人身份及理想现实信息的集合。您可以写下您想要的现实是什么样的。您可以写下您的房子，关系，金钱，财产，外表等等。

剧本帮助你的意识转移到正确的 DR。虽然您不需要剧本来转移，但它可以是有一个有用的工具来收集您的想法，并放松您的思想来转移。剧本的大小或位置不会影响您的转移能力。剧本可以写在纸上，在手机或笔记本电脑上打字，在谷歌幻灯片/PowerPoint 演示文稿等。

安全词、转移词和等候室词：

安全词是立即将您从 DR 带回 Cr 的单词或短语。如果你在您的 DR，您想回来，说出您的安全词会立即把您转回 Cr。安全词可以是任何不会在日常对话中出现的单词或短语，这样您就不会意外地说出它。您也可以有一个安全的动作，比如点击您的手指 3 次。转移词类似于安全词，但它不会将您带回 Cr，而是将您带到 Dr。如果您不小心转移到错误的现实，转移词是有帮助的，因为您可以说出您的转移词，并立即转移到您想要的现实。等候室词也是相似的，它们可以把您从任何现实中带出来到您的等候室。如果您在您的 DR，想在您的 Cr 之前回到您的等候室，只需说出您选择的等候室词，你就会转到你的 WR。

什么是克隆？

当您转移到您的 DR 时，您的 Cr 身体不可能是“空的”。所以，当您转移时，您的意识就被“克隆”了，您的意识的复制品就住在你的身体里。虽然这可能看起来很可怕，您可能不想相信您的克隆，但不要让错误的信息误导你。您的克隆人就是您。他们不会做任何您不会做的事，他们不会告诉别人您已经转化了，他们的行为和您完全一样，因为他们就是您。当您从您的 DR 那里回来时，您回到您的身体，您的克隆人不再存在于你的身体里。

等候室:

什么是等候室？

等候室有点像您在 Cr 和您的医生之间的“中间点”。它可以是一个单独的房间，一所房子，或者整个现实。您可以设计一个等候室来满足您的需要。

Pinterest(搜图软件)是一个寻找图片的好地方，您可以把这些图片写成您的等候室。您的 WR 可以作为一个转移枢纽，那里有通往不同 DR 的入口，或者它可以只是一个放松的地方。等候室是一个有用的、平静的地方，可以让您克服刚刚转移的最初的强烈感觉。这可以帮助您以清晰、冷静的心态进入您的 DR。

有些人发现先转到 WR 而不是直接转到他们的 DR 更容易，但这并不意味着有一个等候室是必要的。您完全可以在没有 WR 的情况下切换到 DR。

转移体感:

什么是转移体感？

在试图转移时，您可能会感觉到或经历一些不正常的事情。转移体感是您正在接近转移并走在正确轨道上的迹象。这些经常发生在做一个方法，入睡，甚至冥想时，但它们也可能发生在平常日。您可能会经历和别人一样的体感，也可能不会。体感是您独有的。必须注意的是，您不需要体感来转移。即使您在做一个方法时完全没有体感，您仍然有可能会转移。

下面列出的体感是可能发生在您身上的一些体感。还有更多的体感没有列出，这些只是最常见的。

日常生活中的一些转移体感:

看到天使数字（111，333 等） | 头疼 | 看到与您的衣服有关的东西
感觉与您的 Cr 脱节/分离 | DR 的声音在您耳边回响

转移时的一些体感:

感觉麻木或刺痛 | 感觉自己好像在下落/漂浮

仿佛有灯在面前闪个不停 | 听到您新身份的声音

闻到您的 DR | 感觉到姿势的变化（如从躺下到站起）

感受周围环境的变化 | 感觉好像您在旋转

身体感觉非常重/轻 | 不由自主的抽搐

心跳加速 | 房间/床感觉像是在移动或摇晃

感觉有人触摸您 | 感觉风吹过您的脸

感觉自己好像升仙了 | 感觉极热/极冷 | 眼睛颤动/抽搐

观想(视觉化)

什么是观想？

观想是在您的脑海中形成一个心理图像或场景。观想能力因人而异。有些人只能辨认出图像，而另一些人则可以看到全彩色的细节场景。有些人患有心盲症，这意味着他们根本无法观想。观想是一个伟大的方法让一些使用者转移，但它不是必要的！如果您不擅长观想，当您试图转移时，把注意力集中在感觉上。想象一下会是什么感觉。

喜欢触摸，听，闻，尝您的 DR 的某些方面，以及这个，想象一下一旦您最终转移，您会感受到的情绪。让兴奋和幸福的感觉充满您的身体，推动您进入您的 DR。

当您试图转移时，您应该观想什么？

根据您的观想能力，您应该找到最适合您的方法。也许您想想象您将在那里醒来，或者您在那里的第一天将如何度过。

也许有您想要发生的某些场景，把它们想象出来。无论什么能给你最强烈的情感，把您和您的 cr 联系得更深，都是最好的方式。观想的一个技巧是使用您所有的感官。如果您正在观想您想醒来的地方，当您醒来时您看到了什么？您的身体能感觉到什么质地？您能听到什么？气味？味道？通过使用您的感官，您将自己连接到您的 DR，并欺骗您的大脑，让它认为您已经在那里了。

肯定语

什么是肯定语？

肯定语是简短而有力的陈述，有助于在您的意识中显化和确认信念。它们可以大声说出来，也可以在您的脑海里说出来，它们有助于转移，因为它们可以让您的意识相信转移是真实的，而且您可以做到。

肯定语可以在一天中周期性地说。它们也可以在试图转移时一遍又一遍地重复，以欺骗您的大脑，让您认为您已经转移了，尽管它们没有必要转移。一个有用的提示是说“我很感激...”然后是下面列出的任何肯定语。感恩是一种强烈的情感，具有很高的振动性，可以帮助您转移。

对转移的一些肯定语:

我在我的理想现实中。 | 我是个转移大师。 | 转移对我来说很容易。

转移对我来说很自然。 | 转移很简单。

我放下了我的疑虑。 | 我对转移充满信心。

我是纯粹的意识，不受任何现实的束缚。 | 我是 xxx(您的新身份)。

我已经转移了。 | 在我渴望的现实中是安全的。

我不仅仅是我的肉身，因为我不仅仅是物质。

“我是”的肯定语使用五种感官（例如，我闻到了薰衣草的味道）。

我允许自己转移。 | 我可以很容易地转移，无论何时我想就能转移。

我属于我的 DR。 | 我就是宇宙，我允许自己转移

我应该转移。 | 我渴望扩展我的经验。

我比我的怀疑更强大。 | 我已经成功地转移到我的 DR

潜意识音频

什么是潜意识音频？

潜意识音频是由数个肯定语的音轨配合音乐所制，它们被加速，这样您在听潜意识音频的时候就听不到它们了。这些肯定有助于确认您意识中的信念，因此可以帮助转移过程。音轨可以是音乐，轻松的声音，如雨或火的噼啪声，甚至是 θ 波。

如何使用它们：

潜意识音频在用耳机听的时候效果最好，尽管这不是必须的。您也不需要潜意识音频来转移，有些人只是觉得它们有帮助和放松。潜意识音频可以在一天中倾听，帮助您从您的 Cr 中解脱出来。当您试图转移时，倾听它们是最有效的，因为它们为您的意识提供了更多的肯定语，以欺骗您的大脑，让您认为您已经转移了。它们还可以屏蔽来自 Cr 的潜在干扰噪音。

潜意识音频的危险：

虽然潜意识音频对转移非常有帮助，但也有潜在的危险。YouTube 上的一些潜意识音频账户在音乐背后隐藏了负面的肯定语，这可能会导致您的意识产生有害的信念。这也会导致噩梦和负面事件出现在您的生活中。这就是为什么在听一个新的潜意识音频之前做研究是极其重要的，并确保创造者是一个值得信赖的来源。如果您对某种潜意识音频有不好的直觉，请服从您的直觉。

注意:您的直觉几乎总是正确的，所以远离那些让您产生不良情绪的潜意识音频是安全的。100%确保潜意识音频安全的一种方法，就是自己创造。您的潜意识音频可能更强大，因为您的意识更有可能对您自己的声音做出反应。有很多方法可以让您自己制作潜意识音频，所以建议您搜索不同的软件/编辑应用程序。

推荐的潜意识音频(油管，使用需开vpn):

[立即转移现实 6Hz0 波/雨-空灵的白日梦者](#)

[重新编程您的潜意识，让您相信当您睡觉/晚上肯定时，现实会发生转移](#)

[上帝状态：即时现实转移-太阳能潜艇](#)

[转向理想的现实。EXE-樱桃](#)

[转移现实潜意识|在您理想现实中入睡和醒来~长达 8 小时的潜意识音频](#)

[朱莉娅方法转移潜意识音频！（6Hz0 波+火焰噼啪声+柔和的雨声）-洛夫古德](#)

[现在就转移到你的 DR|危险强大的转移潜意识音频-云党。](#)

[立即转移到 WR/DR 潜意识（听一次）-Eggtopia](#)

[量子跳跃门户|转移您的现实 6.5Hz0 波双耳节拍-外太空到内太空](#)

[立即改变现实，潜意识~非常强大-飘渺的白日梦者潜意识](#)

重新编程您的意识

什么是重新编程您的意识？

重新编程您的意识是一个过程，它使您的意识对转移和成功转移的能力有坚定的信念。对大多数人来说，现实转移是一个全新的概念，因此可能很难完全相信转移是真实的，更不用说你能做到这一点了。重新规划你的思想，从创造一个新的信念开始，用积极的态度喂养这个信念，然后确认这个信念并关闭它，这样无论发生什么，这个信念都会一直存在。

它如何帮助转移？

自出生以来，成百上千的意识信念就在我们心中根深蒂固。例如，当我们小的时候，我们被教导绿色意味着走，红色意味着停。在我们成长的过程中，这一点不断得到证实，因此它已经成为一种我们甚至不会再考虑的信念。然而，如果在我们很小的时候就把转移作为我们都能做的事情来教给我们，那么转移就会变得很容易！然而，不幸的是，

事实并非如此，所以我们必须自己创造并确认一种转移的信念。重新编程您的意识确实做到了这一点，通过确认您对转移的信念，您的大部分疑虑都消失了，您对转移有了非常积极的心态。通过重新编程您的意识，您可以说服自己，您可以转移！

您如何重新编程您的意识？

最常见的重新编程您的意义的方法是“四天过程法”，虽然有其他的方法，但这是迄今为止在转移社区中最常见和最有效的方法。这个过程的每一天都集中在重新编程您的意识的不同方面。

第一天：拿一张纸，把它分成两栏。在一栏的顶部写上“信仰”，在另一栏的顶部写上“不信仰”。用您的信念填满信念栏，它可以像“我有棕色头发”或“我有一个兄弟”一样简单。然后，在您的无信仰栏里填上您不相信的东西，比如“我的皮肤是紫色的”。一旦您做到了这一点，仔细阅读您的信仰和非信仰。然后，在您的信念栏中添加转移，并再次阅读这些栏。表明您相信正在转移中，无论是通过肯定语，写下来，还是观想。

第二天：一醒来就开始冥想，至少 10 分钟。做一个经典的呼吸冥想，也可以是 YouTube 上的一个简单的引导冥想。在一天中，说出转移的肯定语，并再次阅读您的信念和非信念。在您上床睡觉之前，再次冥想，同时说出转移的肯定语（在您的头脑中或大声说出来）。

第三天：做一些关于转移的研究。写下关于转移的基本信息，不同的方法，提示和技巧等。不要只从抖音获取您的信息！使用更可靠的来源，如社区。通过进入您相信转移并准备好转移的心态，为转移做好准备。在一天中，用对转移的积极肯定语来充实您新形成的转移信念。

第四天：选择一个确切的日子，您要转移。不管是当天晚上，还是一周后，选择一个日期并确定下来。在那一天到来之前，您要 100% 确定您要转移。在第 4 天，将您所做的每件事都与转移联系起来。如果您在喝水，说“喝这水会帮助我转移”。如果您和朋友出去玩，说“和朋友出去玩让我心情好，这会帮助我转移”，等等。通过浏览剧本，观看您的新身份，或者其他人的转移故事来提高您转移的动力。听能让您想起您的 DR 的音乐，做能让您心情轻松愉快的事情；做皮肤护理，洗个澡。要知道，所有这些都会让你更接近转移。

最后冲刺

什么是最后的冲刺？

最后冲刺是到达您 DR 的最后一步。如果您觉得您完全脱离了您的 Cr，您可能只需要最后冲刺您的 DR 就可以转移。这是一个最后的引爆点，当您处于转移的边缘或感觉自己被困在最后一步时，可以使用它。

有些人不需要“最后冲刺”，但如果您觉得您已经很接近了，这会很有帮助。

每个人的转移之旅都是不同的，所以您的最后冲刺也不会和其他人一样。

如何实现最后冲刺和转移到您的 DR：最后冲刺对每个人来说都是不同的，所以您必须找到适合您的方法。首先，您必须问自己，“我相信什么会把我推向我的 DR？”。最后冲刺的一些例子是把您的眼睛转回到您的头上，想象您自己漂浮到您的 DR 身体里或掉进您的 DR 身体里，并在想象时使用您的五种感官。最后冲刺是任何通过欺骗您的意识，让您认为您已经在您的 DR。

虚空状态

什么是虚空状态？

虚空状态是一种意识状态，在这种状态下，身体“睡着了”，而头脑保持清醒。它是一种虚无、空无的状态，在那里您只是纯粹的意识。因为您是虚空状态中的纯粹意识，不能感觉到您的身体，所以您的心非常容易受到肯定语的影响。这使得它更容易让您的头脑相信您在您的 DR 中，因此在虚空状态下很容易转移。有时候，您可能会在没有意识到的情况下意外地达到虚空状态。如果您处于虚空状态，您将听不到或感觉不到任何东西。您不会知道您的身体在哪里，或者它在什么位置。

如何实现虚空状态：

首先，以任何您觉得舒服的姿势躺着。可以使用 ϵ 波或 θ 波，但它们不是必需的。开始说肯定语，如“我是纯粹的意识”，“我比我的物质身体更重要，因为我比物质物质更重要”，“我在虚空中”等。不断重复肯定语，直到您感到飘浮/刺痛。从这里开始，您只需要等待它结束。您可以偶尔说一些肯定语，但本质上您只需要在您的身体睡着的时候躺着不动。在等待这种情况发生的同时，继续关注您的新身份。如果您走神了，可以通过说肯定语解决。

肯定语温和地引导您的思想回到您的 DR，如果您必须问自己“我在哪

里”，您就会知道您已经达到了虚空状态。您不会感觉到您的床，您不会知道您面对的是哪个方向。一旦您达到虚空状态，您就可以从这里转移。说“我是（DR 的名字）”和使用“我闻到了__”这样的感官肯定语是非常强大的，因为在虚空状态下，您的意识更有可能相信它们。使用您的感官的一种方法是列出 5 件您能在您的 DR 中看到的東西，4 件您能感觉到的東西，3 件您能听到的東西，2 件您能闻到的東西，1 件您能尝到的東西。

联机转移

什么是联机转移？

联机转移是指两个或两个以上的人转移到完全相同的现实中。这是一个好主意，只有当参与的每个人都成功地转移了自己的时候，才开始联机转移，但是，这取决于您。

您是如何联机转移的？

对于联机转移，组中的每个人都必须具有完全相同的剧本。您可以在 DR 上有专属于自己的部分(自身能力、外貌等)，但基本剧本必须相同，以确保每个人实际上都转移到相同的现实中。团队中的人都可以使用不同的方法来转移，就像如果你们有相同的剧本，您们都会在相同的现实中结束。

您不一定要在某人旁边才能和他们一起转移，他们可以在世界各地，您仍然可以和他們一起转移。

Lifa 应用程序

什么是 Lifa 应用程序？

Lifa 应用程序是一个应用程序，您可以更改您的剧本，银行余额，外观，衣柜，天气，关系等。当您在您的 DR 中时，请注意，这不是一个真正的应用程序，它只能存在于您的 DR 中。您可以在您的 DR 中编写您的手机上有一个应用程序的剧本，如果您没有剧本，那请在转移时记住它。如果您不想在您的 DR 中使用手机，您也可以使用相同的概念，如使用 LIFA 日志、LIFA 笔(例:神笔马良)等。

您可以根据自身需要自定义 LIFA 应用程序。您可以自己设计，也可以在 TikTok 和 Amino 上找到一些很棒的设计。

一个简单的 LIFA 应用程序设计：



一些转移技巧

冥想:

转移不需要冥想；然而，它可能非常有帮助。在尝试转移之前进行冥想可以帮助您脱离 Cr，这会让您的大脑更容易被欺骗，以为您已经转移了。它还可以理清您的思路，让您更容易专注于转移。除了转移，冥想是一个很好的日常习惯，对身体和精神都有很多好处。

练习感恩:

感恩是一种高振动的强大情感，正如前面提到的，情感在转移中起着巨大的作用。每天练习感恩可以帮助改善您的生活和整体情绪，而不仅仅是与转移有关。在您醒来和睡觉前，简单地写下 5 件您感激的事情，是一种练习感恩的有效方法。

承认您是多么幸运，在正确的时间生活在正确的地方，以便发现现实转移，并获得有关它的大量信息。在数十亿人中，您被选中去了解它。简单地承认这一事实可以帮助改善您对转移的心态。毕竟，如果您没有能力，转移就不会被引入您的生活。

让体感发生，不要关注它们:

如果您正试图转移并经历前面提到的一些体感，您可能会倾向于关注这些体感，甚至让它们分散您的注意力。通过关注这些体感，您就是在关注您的身体。这只会把您绑在您的 Cr 上，这会阻碍您的转移。

虽然一开始看起来很难，但当体感出现时，试着承认它们，并简单地让它们发生。不要专注于它们，只是重新集中您的思想来继续您的方法/观想/肯定语等。

不要纠结于您要花多长时间:

转移不是一个容易的过程。这可能需要几天、几周、几个月甚至更长的时间。然而，不要让这阻止您去尝试。您关注的越多，需要多长时间，就需要多长时间。

您在阻止自己转移，因为物以类聚，而纠结于需要多长时间，您在进一步延长这个过程。难道您不想花一年的时间来转移，并能够在其他现实中心度过一生，而不是放弃吗？即使您已经尝试了几个月，但这只是您生命中很小的一部分，与您转移后在 DR 上花费的时间相比，这几乎是微不足道的。与其关注这个过程有多长，不如简单地享受它。这又回到了感激，感激您能经历这个过程。这意味着一旦您最终成功了，您会快乐得多。

做对您有用的事:

不管是在 TikTok、Amino 还是 Discord 上，有这么多转移信息，在试图转移时，倾听您的身体和直觉是很重要的。并不是每一种方法都适合您，尝试不同的方法或转移方法来适应您是完全可以的。如果有人推荐一种转移方法，潜意识音频等。但它对您不起作用，没关系！这可能是一个尝试和错误的过程，找到最适合您的方法，并给您最好的结果。试着自己做研究，而不是从 TikTok 甚至这份文件中获取所有信

息。从一系列来源获取信息是很重要的，这样您就知道您是值得信赖的。总而言之，任何能让您感觉自己能够转移的事物，对您的转移之旅都是非常有价值的。

您只需要转移：

如果转移曾经听到过“您需要喝水来转移”，或者“您需要在转移之前冥想”这样的话，要知道这是完全错误的。您很容易陷入所有的方法、潜意识音频和引导冥想中，但在一天结束时，您不需要这些来转移。您只需要转移您自己。不要说服自己在转移之前/期间必须做一套完整的例行程序，从而使过程过于复杂。您是如此强大，了解转移是有原因的。所有您需要做的转移，就是设定转移的意图，并使用您无限的力量到达那里！如果做某些方法，倾听潜意识音频，冥想等。只要能帮助您转移，那就做吧！所有这些当然可以帮助转移过程，但它不是让您转移的原因。您因为您无限的力量而转移。

常见的转移误区

“转移只是清醒梦”：

NO，转移和清醒梦都是可能的，您可以通过清醒梦来转移，但它们是完全不同的两件事。在清醒梦里，你是..做梦。您可以控制您周围的环境，事情可能看起来模糊。您不会拥有所有的感官。然而，如果您已经转移了，您就会醒着。您将拥有您所有的感官。事情在您的DR中感觉就像在现实中一样真实。另一个不同之处是现实检验。在清醒梦中，您的现实检查会失败。一些现实检查包括数您的手指（如果多于/少于10个，您在做梦），试着把您的手指穿过您的另一只手（如果它穿过了，您在做梦），试着用您的鼻子吸气，同时捏住它（如果您还能呼吸，您在做梦）。然而，如果您已经转移，您将有10个手指，您将不能通过您的手推动您的手指，您将不能通过您的鼻子呼吸，它被捏住等等。一旦您认为您已经转移了，做现实检查是一个很好的方法来判断您是否已经转移了，或者您只是在做清醒梦。

“您需要____才能转移”：

除了您自己和意图，您不需要任何东西来改变。您不需要一个剧本来转移，您的意识已经知道您想要转移到哪里。您不需要体感来转移。您不需要喝一定量的水来转移。要转移，您只需要打算转移，并相信您有无限的力量这样做。

“您不应该在DR中编写关系剧本”：

您正在转向您渴望的现实。没有人可以告诉您剧本里不能写哪些东西。您可以写任何您想写的东西！在您的 DR 中编写关系剧本不会使其变得强迫或不自然，因为现实已经存在。您和 sp 的现实性格不是您创造的，它已经存在了，您只是选择转移到那个现实中。

“DR 中的人不是真实的”：

转移是 100%真实的。您转移到的现实是 100%真实的，现实中的人也是 100%真实的。他们不是您的傀儡。他们和其他人一样有感情和野心。在您的 DR 中欺骗、伤害或谋杀他人与在现实中做同样的事情一样糟糕。道德含义是一样的。像对待人类一样对待您的 DR 中的人，因为他们只是人类。他们值得尊重。

“转移是危险的，也是违反宗教的”：

转移在任何方面都不危险。您不会卡在您的 DR，您的安全词将永远工作，无论什么。它不会导致睡眠瘫痪或邀请恶魔进入您的生活。所有这些评论都是完全错误的信息。转移不是巫术，也不是反对任何宗教。任何人都可以转移！

转移方法

乌鸦法：

这种方法可以作为一种清醒转移法，但它主要是一种睡眠转移法。睡觉前，确保您真的很累，处于入睡边缘。从 0-100 开始数，在每个数字之间，说一个肯定语。您可以每次都使用相同的肯定语，或者每 10 个数字交换一次，只要对您有用就行。一旦您达到 100 数，就可以睡着了。

火车法：

想象自己在火车上。火车的目的地是您的 DR。在观想时，使用您的五感。您看到了什么？您坐在哪里？您能闻到什么？您能听到火车，人们的谈话，鸟儿的鸣叫吗？保持想象和说出肯定语，直到您睡着（如果您把这作为一种睡眠转移法）或者感觉您周围的环境发生了变化（如果您把这作为一种清醒转移法）。

清醒梦法：

如果做得好，这种方法无疑有最高的成功率，无论是初学者还是有经验的转移者。对于这种方法，您必须在清醒梦中。进入清醒梦的不同技巧将在后面提到。一旦您进入了清醒梦，在梦中摩擦您的双手或旋转成一个圆圈，同时盯着地面。建议从召唤一个小物体开始，比如苹

果。您可以在您面前召唤它，有些人觉得说“当我转身的时候，苹果就会在那里”这样的话更容易。这种方式更容易召唤物体，因为您不必看着它们被召唤。试着这样做几件事，直到您在梦中感到自信和稳定。

然后，召唤一个传送门到您的 DR，当您穿过传送门时，确认它通向您的 DR，并且您将在您的 DR 中醒来。

爱丽丝漫游奇境法：

想象自己躺在一棵树下。您坐起来，您在 cr 看到一些人，您试着和他们说话，但他们跑开了。您追着他们，跟着他们，直到他们跳进兔子洞。您跟着他们跳进洞里。在下落时，想象自己从 cr 中传递东西，让它们离开。这一步您需要多长时间就多长时间。一旦您准备好了，您就会降落在一个有一张桌子和一扇门的小房间里。桌子上有一把钥匙，您拿起来用它来开门。一旦您打开门，您就会站在 cr 那里。他们说，‘您准备好了吗？’您回答‘是的’。他们牵着您的手，领着您进门。您现在在您的 DR 卧室里，看到您的 cr，躺在床上。您走到床前，以和您 cr 一样的姿势躺下。从这里开始，说肯定语，直到您睡着或您周围的环境发生变化。

钢琴法：

想象自己走进一个大厅，中间有一架大钢琴。大厅里有很多人。您穿着优雅的衣服，一走进去就有回头率。您走到钢琴前，当您坐在钢琴座位上时，大厅里一片寂静。您开始在钢琴上弹奏一首歌。慢慢来，用您的五感来想象，感受您正在演奏的音乐。一旦您完成了，您就站起来鞠躬。大厅里爆发出热烈的掌声，您说：“对不起，我现在得回家了。”您穿过大厅，你 cr 的人在最后，他们伸出手，您握住它。他们把您带进一条满是门的走廊。

您走下去，直到您看到一扇棕色的橡木门，门上有一个金色的把手。他们打开门，您会看到一道闪亮的金光。他们对您说“欢迎回家”，然后示意您进门。走进门。当光线变暗时，开始观想和肯定语，直到您睡着或您周围的环境发生变化。

音乐法：

此方法建议使用耳机。播放一首让您想起您的 DR 的歌曲。

当它播放时，想象您自己和您 DR 中的一个角色一起跳舞。您可以循环播放这首歌，也可以只播放一次。一旦您跳完舞，和您一起跳舞的角色就会把您带到一扇门前，问您：“您现在准备好回家了吗？”。您

回答“是的”，然后他们就开门了。当他们打开门时，您会看到一道极其明亮的白光。穿过门进入光中，当您走进门时，您可能会觉得自己好像在坠落。从这里开始，开始肯定语和观想，直到您睡着或你周围的环境发生变化。

我是法:

以舒适的姿势躺下，如果您想的话，可以进行意识训练。开始一遍又一遍地说“我是”，直到您感觉到某种体感。一旦您开始感觉到体感，慢慢地从 0-100 开始数。您可以在数数的时候想象您的 DR，如果您愿意的话，您也可以在每个数字之间说肯定语。在您完成后开始使用身份肯定，如“我是（DR 的名字），我爱（爱好），我住在____，我在____”上学，直到您感觉与您的身体脱节。“然后开始想象您的 DR，并不断肯定，直到您睡着或您周围的环境发生变化。

逊尼派法:

进入一个舒适的位置，开始想象你的 DR。您必须真正感觉到您 DR 中，使用所有 5 感来欺骗您的大脑，让您认为您真的在那里。

您听到了什么？气味？味道？看到了吧？感受？说这些作为肯定语，例如。如果您想象自己在吃巧克力，肯定地说“我能尝到巧克力的味道”。对 DR 中的一个场景执行此操作（例如，准备上学），并一遍又一遍地重放场景，注意您的五感在您的 DR 中的感觉。

电梯法:

以舒适的姿势躺下，想象自己在电梯里。它正在上升，对于您通过的每一层，想象您的振动变得更高。这一步慢慢来。一旦您觉得您的振动足够高，并且您准备好了，想象电梯停了下来，门打开了您的 DR 卧室。您下了电梯，走进您的卧室。

在您的床上，您的 DR 身体正在睡觉。躺在床上，保持和 cr 一样的姿势，想象自己变成他们。一旦您在他们的身体里，保持肯定语和观想，直到入睡或您周围的环境发生变化。

意图法:

设定意图是一种强大而简单的转移方法。这个方法可以和其他方法一起使用，但您可以 100% 自己使用它！观想对于这种方法是可选的，是否观想的选择由您决定。如果您想要观想，只需在入睡前找到一个舒适的姿势，并观想你 cr 的任何东西。如果没有，就躺下。

一个舒适的姿势，直到您快要睡着。一旦您处于睡眠的边缘，在您的脑海中说，“我在我的 DR 中设定了醒来的意图。”在您入睡之前设定

正确的意图是很重要的，因为这将是您意识思考的最后一件事，使方法更有效。

黄砖路法:

进入一个舒适的位置，想象自己躺在您的 CR 床上。您觉得自己开始旋转，开始思考您 Cr 的东西，如家人，朋友，宠物等。在这之后，当您的身体开始发光的时候，您会感觉到自己倒下了。您的身体开始转移为新身份的 DR 身体，一旦完全转移，您就会轻轻地降落在地面上。您旁边有一双鞋，您穿上了它。然后您开始走在一条黄砖路上。当您走在路上时，您会从您的 DR 上看到一些东西，比如人、宠物、物品等。然后您发现自己在翡翠城，有人问您是否想转移。您答应了，他们让您闭上眼睛。想象自己闭上眼睛，说“没有比家更好的地方”三次，同时点击您的鞋子。想象自己睁开眼睛，发现自己在镜子前的卧室里。您看着镜子里的自己。注意您外表的每一个方面，注意您自己的每一个细节。在这之后，躺在您的床上睡觉。

门户法:

以舒适的姿势躺下，想象自己走在街上。你从您的 Cr 传递东西，比如朋友、宠物、物品甚至烦恼。当您走过它们时，它们会变成烟雾，当它们在您身后飘荡时，您可以让它们离开。当您觉得准备好了，并且您的头脑对您的 Cr 感到清晰时，想象您 DR 中的一个人站在路边。您接近他们，他们就会带您走向一片田野。当您走路的时候，他们会问您一些关于 cr 的问题，比如“你叫什么名字？”，“你要去哪里？”，“你的朋友是谁？”等等。在您到达现场之前回答他们。您可以想象任何您想要的领域。花朵？高草？由您决定。当您穿过田野时，您会看到一个入口。你接近门户时，来自您的 DR 人员说：“回家吧，[插入 DR 姓名]”。当您准备好的时候，开始说肯定语，并通过入口。一旦您穿过入口，您就进入了您的 DR 卧室。您的 DR 身体在床上睡着了，所以您靠近床，并进入与他们相同的位置。一旦您以和他们相同的姿势躺下，就不断肯定语并想象自己处于那个姿势，直到你睡着。

@cshitposts2 在抖音上的方法:

这个方法没有正式的名称，但它是由上面的用户创建的，许多人都发现它是成功的。躺在床上，以舒适的姿势躺着。大声说或在心里说：“我允许我的身体转移。”然后从 0 开始数。一直数到您忘记为止。一旦您忘记了数数，就开始专注于您的呼吸，当您吸气时想着“吸入”，当您呼气时想着“呼出”。继续专注于您的呼吸，直到您感觉与您的身

体分离。从这里，您可以入睡。或者，您可以从您的 cr 那里想象场景，并不断确认您允许自己转移，直到你睡着。

剧本模板

这是一个可用于任何 DR 的基本剧本模板。您可以添加/删除此模板中您不想使用的任何部分，自定义您的剧本以适合您和您的 DR！

我渴望的现实:描述你的 DR，你是否正在转向一本特定的书/一个特定的节目/一部特定的电影？

你可以描述的其他事情是你的卧室，学校，你想要发生的场景，或者你 DR 的任何其他方面。

关于我: | 姓名: | 年龄: | 生日: | 性别和代词: | 性取向:

我拥有的技能: | 财富: | 背景故事: | 智能: | 性格特点:

兴趣爱好: | 我的外貌: | 头发颜色/长度/类型: | 眼睛颜色:

睫毛和眉毛: | 皮肤类型（透明/粉刺/雀斑）: | 鼻子形状:

身高: | 体重: | 体型: | 体毛: | 纹身/穿孔:

哪些迹象表明我在我的 DR:

当我转移时，我的眼睛会/不会自动睁开。

当我在我的 DR 时，我会闻到_____。

当我在我的 DR 时，我会听到_____。

我如何回来:

我的安全词把我带回我目前的现实是_____。

我总是记得我的安全词，而在我渴望的现实或其他任何地方。

时间如何流逝:

1 我的 Cr 中的（秒/分钟/小时）是我的 DR 中的 1（天/周/月）。

每次我离开我的 cr，时间就会暂停。当我重新进入我的 DR 时，时间又开始了。

安全词:

当我回到我的 Cr 时，我会记住在我的 DR 中发生的一切。

在我的 DR 中，我的情绪和身体都很健康。

我的 DR 里有我以前生活中的所有记忆。

我永远不会死。我爱的人永远不会死。

我的 DR 里没有邪恶的实体。

我从未经历过任何精神创伤，或极度的情感或身体痛苦。

克隆:

我的克隆人会像我一样。
我的克隆人不会伤害任何人。
我的克隆人将继续他们的正常活动。
我的克隆人不会告诉任何人我已经转移了。

财产:

衣服/款式:

LIFA 手机/日志:

你想在你的 DR 中拥有的任何其他财产:

家庭:

父母/监护人 (姓名、个性、您与他们的关系):

兄弟姐妹 (姓名、个性、您与他们的关系):

其他家庭成员 (姓名、性格、您与他们的关系):

宠物 (宠物类型、名称、特征):

好友: | 姓名: | 个性: | 外观:

你们是怎么认识的:

你的友谊是什么样的:

恋爱兴趣: | 姓名: | 个性: | 外观:

你们是怎么认识的:

故事情节 (初吻, 当你开始约会等):

你们的关系是什么样的:

清醒梦

清醒梦基础:

首先, 关于做梦:

在睡眠过程中, 大脑会经历各种循环。大多数梦发生在快速眼动

(REM) 阶段, 因为这是大脑最活跃的阶段。一般人每晚都会做 3-5 个梦, 但大多数人并不记得他们所有的梦, 如果有的话。有些梦有特定的含义, 可能与您生活中的特定事件有关, 甚至与您没有意识到的意识想法和感觉有关。

什么是清醒梦?

当您意识到自己在做梦时, 清醒梦就会发生。因为您意识到自己在做梦, 所以当梦结束时, 您可以识别出自己的想法和情绪。当您开始经历清醒梦时, 它们可能只持续几秒钟, 很快就会变得不稳定, 或者您可能会失去清醒。然而, 当您继续做清醒梦时, 您将能够更容易地稳

定梦境，甚至开始控制梦境。您可以召唤物品，改变故事情节，甚至完全改变梦境环境。

如何才能实现清醒梦？

您可以使用各种技巧来增加您做清醒梦的机会。

然而，在尝试不同的技术之前，您应该先做一些事情。首先是坚持写梦想日记，其次是定期做现实检查。

这些可以与方法结合使用，但你可以单独用这两样东西来实现清醒梦。最后，因为清醒梦通常发生在睡眠的快速眼动阶段，增加每晚快速眼动的时间会增加做清醒梦的机会。您可以通过有一个一致的睡眠时间表，每天锻炼，睡前避免电子产品，创造一个放松的睡眠环境，睡前避免咖啡因和酒精来延长你的快速眼动睡眠。

梦想日志：

在尝试做清醒梦时，首先要做的就是记梦境日记。大多数人不记得他们的梦，这使得他们不太可能实现清醒的梦。即使他们做了清醒梦，他们可能也不会记得。这就是梦日记可以帮助的地方。每天早上，一醒来，就记下您能记得的每一个梦，哪怕只是一个梦的片段。这可以训练您的大脑记住梦境，从而帮助您保持清醒。一旦您到了可以每天早上持续记录梦境的程度，您就可以开始尝试一些技巧了。如果您有几天不记得做过什么梦，那也没关系，不要因此而气馁。

现实检查：

当您开始尝试做清醒梦时，要做的第二件事是定期检查现实。

现实检查是可以在白天进行的测试，以训练您的大脑识别自己的意识。经常做现实检查可以让您在梦中做一次，这会在做梦时引起意识，并导致瞬间清醒梦。建议至少每小时做一次现实检查，但您做得越频繁，您在梦中做的几率就越高。只选择一次现实检查，并定期、持续地进行。如果您不确定自己是醒着还是在做梦，做一次现实检查可以立即确认是哪一个。当您在白天做现实检查时，有必要考虑您可能真的在做梦的可能性。当您检查现实时，问问自己：“我是在做梦吗？”。虽然很明显你是醒着的，但在梦中，您的大脑无法分辨。

流行的现实检查的一些例子包括：

手指穿过手掌：用手指穿过另一只手掌。如果您的手指穿过您的手，您在做梦。

数手指：一个一个地数您的手指。如果您的手指多于/少于 10 根，那您是在做梦。

捏鼻子：用手指捏住鼻子，试着用鼻子呼吸。如果您还能用鼻子呼吸，那您是在做梦。

清醒梦的方法：

WBTB（醒来回到床上）：

WBTB 技术是最流行和最有效的清醒梦方法之一。它可以与其他方法结合使用，也可以单独使用。像往常一样上床睡觉，并在睡觉后设置 4-5 小时的闹钟。4-5 个小时是一个建议，但每个人都不一样，所以尝试不同的时间，找到最适合您的时间。一旦闹铃把您吵醒，您就可以起床并保持 10 分钟到 1 小时的忙碌状态。确保您的大脑是活跃的，但不要太活跃以至于您无法再次入睡。然后，回到床上，带着您在做梦时会意识到的强烈意图入睡。

狂野（清醒诱导的清醒梦）：

当您从清醒的生活中直接进入清醒梦时，就会发生清醒引起的清醒梦。首先，遵循 WBTB 方法的步骤。一旦您醒来并准备继续睡觉，以舒适的姿势躺下并保持绝对静止。如果您很难保持不动，这可能不是适合您的方法。让您的身体融入床垫，失去所有的感觉。

继续躺着不动，直到身体睡着，进入半梦状态。从这里开始，您将开始有催眠体验，这发生在清醒和清醒之间的意识过渡状态。

睡觉。这些体验可能包括声音、图案和颜色的混合。随波逐流，简单地观察这些图案和颜色。他们会慢慢地开始发展成一个梦的场景，你会在一个清醒的梦中。

FILD（手指引起的清醒梦）：

FILD 技术是一种尾流诱导技术，最好在 WBTB 方法之后使用。

一旦您醒来，准备回到床上，进入一个舒适的位置，您的手可以移动。开始交替使用食指和中指，就像在钢琴上弹奏两个键一样。这样做 30 秒，但不要计算秒数，只是估计一下。在移动手指的同时，告诉自己，一旦 30 秒到了，您将做一个鼻子捏现实检查（见上面的现实检查部分）。一旦估计的 30 秒到了，停止移动您的手指，做一个鼻子捏现实检查。如果您的鼻子受到挤压时还能呼吸，那您是在做梦。如果没有，只需一遍又一遍地重复这些步骤，直到您无法通过现实检查，进入清醒的梦境，或者直到您睡着。

轻度（记忆诱导清醒梦）：

如果您在半夜/清晨从梦中醒来，就可以使用这个技巧。如果闹钟把

您从梦中唤醒，它也可以与 WBTB 技术一起使用。

当您醒来的时候，在您的脑海里重放几次这个梦，直到您记住它。

然后，当您重新入睡时，反复说“下次我做梦时，我会记得承认我在做梦”。这可以用任何你喜欢的措辞，只要您有基本的想法，它就会起作用。当您重复这个肯定语的时候，想象自己回到您刚刚醒来的梦中。然而，这一次，当您重放这个梦时，您会注意到您正在通过一个提示符号/现实检查来做梦，并变得清醒。继续重新想象这个梦，就您你是清醒的一样。在梦中，直到你清楚地设定了你的意图，然后回到睡眠中。

CAT（周期调整技术）：

这项技术通过重新设置您的生物钟，让您在清晨变得更加清醒。这会增加您做清醒梦的机会。把您的闹钟设置在正常起床时间之前 90 分钟，每天提前 90 分钟起床，坚持一周。第一周，您只是重新调整您的生物钟，所以您不会经历任何清醒的梦。从第 8 天开始，每天在正常起床时间和提前 90 分钟之间交替起床。所以，在第 8 天，您的闹钟会在您正常的起床时间响起，第 9 天会提前 90 分钟，第 10 天会恢复正常，以此类推。当您上床睡觉时，即使您的闹钟设置在正常的起床时间，也要表现得像您会在较早的时间醒来一样。提前做好心理准备。这导致您的身体准备早起，在您真正醒来之前的额外 90 分钟里，您的大脑变得更加兴奋。这意味着您有更高的机会在梦中变得有意识并实现清醒梦。

冥想

冥想基础：

什么是冥想？

冥想是一种练习，一个人使用各种方法来训练头脑，以达到一种头脑清晰、平静和稳定的状态。冥想是一种技巧，可能需要一点练习才能感觉更舒服、更自然。把它想象成锻炼您平时不用的肌肉。

随着时间的推移，您会变得更先进，也会变得更容易。

冥想的好处：

冥想对精神、情感和身体都有很多好处。最重要的是，它对转移非常有帮助，因为它创造了一个清晰、平静的头脑。这可以让您更容易专注于您的 DR，并将您所有的精力都投入到转移中。冥想可以减轻压力，缓解焦虑，提供更积极的自我形象和人生观，增强自我意识，延

长注意力持续时间，改善睡眠，产生善意，降低血压，等等。

您是怎么冥想的？

有许多不同类型的冥想，这取决于您去尝试这些类型，并找到适合您的方法。您可以使用一种以上的方法，根据您的心情，在任何特定的时间，有些方法可能比其他方法更有益。冥想最重要的部分是您感到舒适。如果您走神了，忘记了集中注意力，不要对自己太苛刻，这都是过程的一部分。

引导冥想:

什么是引导冥想？

在引导冥想中，有人指导您完成冥想的基本步骤，将您的注意力集中在正确的方向上。有指导的冥想对初学者或放松时间（如睡觉前或换班前）非常有帮助。下面列出了一些 YouTube 上推荐的引导冥想视频。

引导转移的冥想:

[给您意识的信息-地球](#)

[真理渴望的现实引导冥想-被遗忘的子用户](#)

[现实转移催眠：入睡并转移到您想要的现实-ASMR 心理学家](#)

[转移现实引导冥想-金伯利·M·兰金](#)

[朱莉娅方法-扩展版本-Elle S.M。](#)

[转移到霍格沃茨引导冥想-韦斯莱转移](#)

[霍格沃茨桥方法-引导转移冥想](#)

睡眠引导冥想:

[睡觉前的一分钟冥想-伟大的冥想](#)

[引导睡眠冥想-诚实的家伙](#)

[最小引导睡眠和放松冥想-波西米亚美丽瑜伽](#)

[冥想|深度睡眠释放-平静](#)

[一分钟的睡眠冥想-美好](#)

引导放松的冥想:

[你可以在任何地方做一分钟的冥想-很好](#)

[一分钟的引导冥想来清理你的头脑-伟大的冥想](#)

[引导冥想-幸福的深度放松-诚实的家伙](#)

[焦虑的一分钟冥想-好的](#)

[正念冥想-指导 10 分钟-诚实的家伙](#)

提升振动的引导冥想:

[正能量 10 分钟引导冥想-伟大的冥想](#)

[增加你的振动频率与积极的能量引导冥想-伟大的冥想](#)

[提升你的振动|引导冥想显化-玛丽凯特](#)

[立即提升你的振动|11 分钟引导冥想-Sri Akarshana 大师](#)

[正能量引导冥想提升你的振动频率伟大的冥想](#)

其他类型的冥想

正念禅修:

正念禅修源于佛教教义。它将专注与觉知相结合，以产生一种更平静、更清醒的精神状态。要练习正念，只需注意您的想法，因为它们经过您的头脑。您不需要卷入思想或评判它们，只要让它们通过并注意您思想中出现的任何模式。在这个练习中，您可能会发现在观察您的想法和感觉时，专注于您的呼吸是很有帮助的。

专注冥想:

这种类型的冥想可以帮助清理头脑，提高注意力。这是一种简单的冥想。您所要做的是专注于您的呼吸。注意您是如何流入和流出您的身体。虽然这看起来很简单，但实际上很难长时间专注于一件事。所以，如果您开始走神，只要轻轻地引导您的思想回到您的呼吸。这可以锚定您的思想，保持对当下的意识。

身体扫描冥想:

这种冥想技巧非常适合在睡前放松时使用。它旨在放松身心，缓解紧张情绪。这是通过进行“身体扫描”实现的。只需专注于身体的每一个部位，从头顶开始，慢慢向下到脚趾尖。当您专注于身体的每一个部位时，对着它呼吸，释放任何紧张，让它完全放松。你可以一次只专注于身体的一个部位，或者您可以想象一股光能缓慢地穿过您的身体，在它穿过您的身体时释放紧张。这会让您的身体感到放松，甚至“飘飘然”。这是一个很好的方法，可以在移动之前从您的 Cr 身体上分离。

咒语冥想:

这种冥想技巧类似于专注冥想。然而，您不是专注于呼吸，而是专注于咒语。这可以是音节、单词或短语。您甚至可以用一个转移肯定语作为咒语。一旦您决定了您的咒语，在您的脑海里一遍又一遍地重复它。如果您走神了，轻轻地把您的注意力集中在咒语上。重复咒语鼓励积极的改变，因为与特定咒语相关的振动会吸引到您的生活中。它可以创造一种深层的冥想状态，以及增加自信和同情心。

灵性

显化（吸引力法则）：

什么是显化/吸引力法则？

吸引力法则是基于这样一种信念，即积极或消极的思想会吸引积极或消极的经历进入一个人的生活。从本质上讲，它意味着思想成为事物。如果您有消极的想法，您就是在释放消极的能量，您会以消极的经历和关系的形式回到您的生活中。同样，如果您有积极的想法，您就会释放出积极的能量，表现为积极的体验和健康的​​关系。有了这些知识，您就可以利用吸引力法则来显化您生活中的任何事物。无论是物质财富、关系、工作还是金钱，吸引力法则都是无限的。显化是通过思想、感觉和信仰被放入您的物质现实中的东西。您可以把您的思想、感觉和信念集中在一个特定的方向上，以获得您想要的任何东西。

您如何显化？

在尝试显化之前，您首先必须决定您真正想要的是什么。在您的头脑中设定意图，并非常清楚您的愿望。一旦您决定了你想要显化什么，就使用一种显化技术，甚至是多种技术的组合。然后，放下您的欲望，把它留给宇宙。不要担心您的显化将如何来到您身边，只关注最终的结果。最后，退一步，对您所展现的一切心存感激。显化最重要的部分之一是表现得好像您已经拥有了你渴望的东西，并对此心存感激。

一些伟大的显化方法是：

观想：每天花 2-10 分钟观想你的愿望。把尽可能多的精力和注意力投入到观想中。就像您一样想象，让感恩和幸福的感觉变得越来越强烈。想象您的愿望，就像您已经拥有它一样，尽可能多地加入细节。用您的五感去真正体验接受您的愿望是什么感觉。不要试图观想您的显化将如何发生，只关注最终的结果。

显化日志：显化日志是一个笔记本，专门用来写下与您想要显化的东西有关的积极想法。您的显化日志只用于显化。在您的日记中，您可以写日记，就像你刚刚收到您的愿望一样。您也可以反复写下肯定语，就像您已经收到了您的愿望一样。一种流行的方法是 3x33 方法，即连续 3 天写 33 次“我现在非常高兴和感激[插入愿望]”。

愿景板：愿景板就像您最大的愿望、目标和抱负的剪贴簿。剪下图片、誓言或文字，并将它们随意排列在黑板上。把它挂在您经常看到的地方。每一次您看着愿景板，你都在将自己与您的欲望的能量对齐，它们将很快显化到您的生活中。视觉板不一定是物理板，它们也可以是手机/笔记本电脑背景，或者任何您经常看到它的地方。

来自未来的自己的信：想象你：您在未来的 1 年、5 年、10 年。无论什么时候，您已经接受了您的显化，想象你：您在那个时期。作为未来的您，您已经收到了您的愿望，写一封信给您现在的自己。写下您所取得的一切成就，以及当您收到您的显化时，您感到多么高兴和感激。详细说明您的感觉有多奇妙，以及自从您的显化成真以来发生了多少积极的转变。在信上签名，然后盖章。一旦您的显化实现了，再读一遍这封信，并思考您所取得的成就。

感恩

感恩的好处：

感恩是一种对您所拥有的一切心存感激的品质。这是一个很好的工具，可以用来反思您活着是多么幸运，以及您能读到这份文件是多么幸运。科学证明，它有许多精神和身体上的好处。感恩不仅能让您更快乐，还能改善人际关系、心理健康、自尊和精神力量。有害的情绪会减少，同理心会增强，从而形成更加积极的人生观。在身体方面，练习感恩可以改善睡眠、能量水平、心血管健康和一般身体健康。

如何实践感恩：

有各种各样的方法来练习感恩。每天早上和晚上，简单地列出一些您感激的事情，可以对您的生活产生非常积极的影响。建议每天练习感恩。它不是很耗时。在您的生活中引入感恩的一些方法是练习正念、志愿服务和与所爱的人共度时光。您也可以开始写感恩日记，写下、反思和感激您感激的事情，最好是每天都写。另一种练习感恩的方法是进行感恩散步。这包括 10-20 分钟的短途步行，目的是心存感激。以一种平静、感恩的心态悠闲地行走，沉浸在周围的环境中，活在当下。注意那些积极的景象，比如孩子们在玩耍，鸟儿在飞翔，或者树木在摇摆。专注于您所有的 5 感官：，充分接受您周围的环境。

振动

什么是精神振动？

宇宙中所有的物质都是由能量组成的。能量振动，意味着宇宙中的所有物质都以特定的频率振动。具有能量的实体根据波函数反应，基本上意味着它们要么和谐地振动，要么不和谐地振动。吸引力法则说，同类相吸。所以，您振动的频率影响着您吸引到您生活中的事件和人。较低频率的振动是由消极和情绪产生的，如愤怒、恐惧、仇恨、焦虑和嫉妒。较高频率的振动是由正性和爱、信心、怜悯、同情和感激等

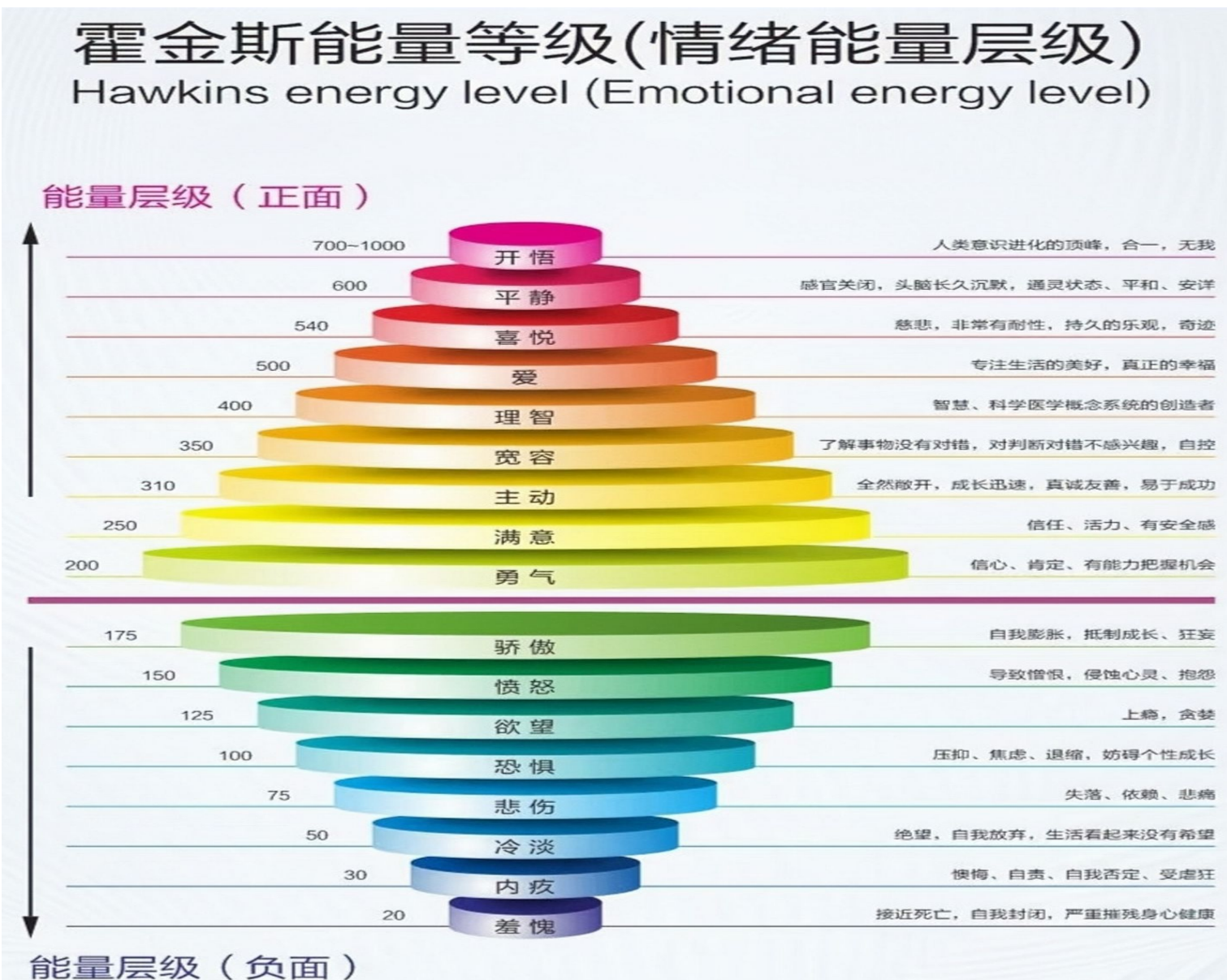
情感。高振动频率比低频率更强大。这意味着，通过提升您的振动，您可以根除较低的振动，并将积极性吸引到您的生活中。

霍金斯完美地总结了这一点，他们说：“当您思考时，您振动。当您振动时，您吸引”。

如何提高你的振动频率：

有很多方法可以提升您的灵性振动，以与您想要吸引的东西（无论是转移还是您想要显化的其他东西）的频率相同。其中之一就是练习正念，无论是通过瑜伽还是冥想。另一种方法是走进大自然，欣赏地球的美丽。这是一个让您接地的好方法，连接到地球并用它的能量给您的身体充电。从电子设备中休息一下也是提高振动的好方法，因为电子设备会对你的能量场产生负面影响，降低您的振动。花时间和积极的人在一起，培养健康的关系是改善您的情绪和提高您的振动频率的好方法。最后，无论是通过写日记、冥想还是祈祷，练习感恩都能保证提升您的精神振动。感恩是一种高振动的强大情感。/

霍金斯情绪振动图表：



这张图表显示了以较高频率振动的情绪与以较低频率振动的情绪。当频率增加时，意识扩展，您在一个更高的水平上振动。以更高频率的情绪振动为目标，是吸引您的欲望进入您的生活的好方法。

天使数字

什么是天使数字？

天使数字是一个重复的数字序列，传达不同的神圣信息。如果您不断地看到同一组数字，您正在接收来自宇宙的信息，这是一个信号！不同的天使号有不同的含义。要完全接收天使数字的信息，建议进行冥想，以发现数字背后的深层含义。然而，也有下面提到的一般含义。

天使数字的含义：

000-机会在等着您，您得到了宇宙的全力支持。

111-把自己放在那里，采取行动。相信您的直觉，做出回应，与世界接触。222-您的生活可能有些不平衡。重新评估您的优先事项和您正在采取的行动。333-探索您所能提供的，发现您生活的更高目标。

444-这个数字是一个信号，表明您将通过您正在经历的任何挑战。直面它，相信过程。555-转移即将到来。一条更好的道路正在出现，只需迈出第一步。666-改变您的观点通过用一种新的方式看待事物，您可以邀请和平进入您的生活。777-您的能量在转移一个精神上的改变/重组即将发生，所以挖掘您的天赋和无限的潜力。888-您要么处于完美的平衡状态，要么承担着您不需要担心的责任。您可能需要靠边站，听天由命。999-您生命中的一个章节即将结束，无论是关系、环境还是内部问题。放手吧，因为它的结束是有原因的。这会让新的、积极的事物进入你的生活。

灵魂向导

什么是精神向导？

精神指导者是非物质的存在，他们为你工作，引导您的思想和能量达到最高的振动频率。大家有精神向导，他们可以以不同的形式出现，有不同的目的，但他们有一个主要目标。让您与宇宙保持一致。通过与您的精神导师联系，您可以获得对您生活的洞察力和理解，无论是具体的还是更普遍的。

您如何寻找您的精神导师：

您可以以多种方法寻找您的精神导师，您可能已经在不知不觉中与他

们建立了联系。其中一种形式是内在认知，您可以通过一种强烈的直觉领悟来感知您的指导者的存在。您的精神导师也可能以光的火花或从书架上掉下来的书的形式来到您身边。

如何与您的精神导师联系：

与您的精神导师联系是与他们建立关系的一个重要部分。

您可以采取一些步骤与您的精神导师建立联系，并与他们建立有意义的关系。首先要做的是养成向您的精神导师寻求帮助的习惯。他们总是在那里，总是在倾听您，通过简单地向他们寻求帮助或对某个具体问题的见解，您就与他们建立了联系。您可以通过口头或精神上询问他们，甚至把您的问题写在清单上，并对您的精神导师给予您的帮助表示感谢。在这样做的时候，要明确您想要接受的指导类型。只召唤最高真理和慈悲的指导者。一旦您请求帮助，您只需倾听对方的回答。您可以通过冥想让你的头脑安静下来，以便清楚地接收您的精神导师的信息。冥想之后，您可以拿一支笔和一张纸，写一封邀请函给他们。这可能是类似于“亲爱的最高真理和慈悲的指导者，我欢迎您现在通过我写信”。然后，简单地写下流经您的任何东西。不要思考您在写什么，或者怀疑您自己，只是让您的指导灵通过您来写。

另一种与您的精神导师联系的方法是请求一个标志。问一些具体的事情，这样您就知道他们在那里照顾您。一定要带着感恩的能量振动，感谢您的精神导师为您所做的一切。相信您自己与您的指导灵联系的能力。您的直觉是他们引导您的最好方式，所以永远相信它！

结束语

非常感谢您阅读我的转移手册。我在这份文件上投入了大量的时间和精力，所以如果您在 TikTok 或任何其他平台上使用它的一部分，请相信我。这份文件中的信息要么来自我自己的个人转移经验，要么来自我彻底研究过的可靠来源。我已经尽我最大的努力使这份文件成为一个深入、可靠的信息来源。但是，如果本文件中提到的一些内容是错误信息，请在

letmeknowimmediatelybyemailingclaireshifts111@gmail.com，或者在 tiktok@claireshifts111 上直接给我发消息。我做这个文档的目的是尽我所能帮助转移社区，我最不想做的事情就是在不知不觉中传播错误信息。再次感谢您阅读我的转移手册，希望对您有所帮助！

现在，去转移！爱您 克莱尔