

您知道吗  
您可以用一个剧本或您头脑中的想法前往其他现实

# 现实转移的核心要素

译者:迁知社·溯梦

转移方法、剧本、知识  
用您需要的一切来体验您想要的现实

格雷戈里·文沃尼斯

译者注:外网经典转移书藉, 非常推荐观看, 辩证看待一些观点。

如果您对最新的转移技巧和其他资源感兴趣, 请在此处注册 [https://  
landing.mailer-lite.com/webforms/landing/m8a8d7](https://landing.mailer-lite.com/webforms/landing/m8a8d7)

邮件列表: <https://landing.mailer-lite.com/webforms/lanm8a8d7>

## 「目录」

如何使用这本书

前言: 我作为一个转移者的故事, 它如何积极地改变了我的生活以及为什么写这本书

第 1 章: 体验您渴望的东西的最有效方式

转移解释 | 为什么您有转移的潜力: 哲学视角

如何完成转移的基础: 哲学视角 | 转移的工作原理

我可以转移到哪里 | 历史基础

文化基础: 现代时代的转变 | 需要了解的基本 Shift 术语和首字母缩略词

第 2 章: 准备转移

成功转移的五个关键原则

原则 1: 忠心坚持 | 原则 2: 明确的意图 | 原则 3: 练习冥想

原则 4: 专注可视化 | 原则 5: 例行公事

选择您的转移位置 | 确定您的理想现实

可视化策略 | 收集和激发策略

第 3 章: 了解您的转移类型

现实转移 | 身份转移 | 重生 | 永久转移 | 联机转移 | 逐渐转移 | 小转移

小移位 | dr 移位 | cr 移位 | 视图转移

第 4 章: 使用剧本规划转移

为什么您应该使用剧本 | 那么, 您在哪里制作剧本呢 | 如何制作剧本

示例 1 页剧本 | 初始通用剧本的要点 | 您的转移目标 | 现实背景 | 您的背景

小提示 | 您的身体特征 | 您的属性 | 您的人际关系 | 杂项 | 图像

转移日志 | 转移的定语

第 5 章：选择转移方法

体感变化 | 准备进行转移方法 | 流行的转移方法

枕头法 | 乌鸦法 | ADHD 法 | 逊尼派法 | 下落法

高级转移方法

回溯克隆法 | 清醒梦法 | 爱之奇迹法 | 聚焦点法 | 文气共振法

创建您自己的方法

第 6 章：综合起来：转移过程

记住自由能动性存在因素

忠实地坚持你的转移意图

了解您要转移到的位置

选择您的转移类型 | 创建您的转移方法

使用方法开始转移 | 帮助您转移的额外技巧

立即成为您的 dr 自我 | 继续检查您的剧本或修改它

阅读其他转移者的成功案例 | 保持良好的转移习惯

从专家那里获得转移帮助

第七章：最后的想法和信息

常见而棘手的问题解答

你如何证明你已经转移或转移是真实的？

当你回到你原来的或当前的现实时，你想要的现实是暂停还是继续？

我一直在尝试转移很长时间，但没有成功。我该怎么办？

转移是否违背了我的宗教信仰？是违背上帝吗？

您需要您的 dr 自我的同意才能与他们的意识融合吗？

如果我在 dr 中死亡，会发生什么？我在 cr 中也会死亡吗？

如果我转移到另一个现实，我是否会离开我所爱的人？

我可以将 dr 中的某些内容带回我的 cr 吗？

如果我转移到另一个现实，旧现实中的每个人都会发生什么？

显化、创造现实和现实转移有什么区别？

转移是什么感觉？

让您从 dr 中恢复的机制是什么？

如果人们如此需要，为什么会从 dr 中回来？

转移是否违反了 dr 中人们的自由意志？

我可以转移到具有不同材质图形的现实吗？（例如：2D、低多边形、动漫等）

为什么有些人，甚至是反转移者，即使他们不相信，也能转移？

我会卡在 dr 中吗

常见的陷阱和为什么您不转移（以及如何解决这个问题）

您害怕进行最后的 dr 转移或留在那里

您有很强的限制性信念

您几乎没有信心

您不会放弃您的 cr

您会对自己的进步或缺乏感到沮丧

常见的误解和反驳

声称：转移只是幻觉、做梦等。

声明：转移前必须多喝水。

声明：重生和永久转移需要死亡。

声明：转移只是“TikTok kids”和“Zoomers”发起的一个时髦的内部笑话。

声明：您需要药物来转移

词汇表 | 缩写

术语和定义

转移的类型

其他

关于作者

「如何使用这本书」

让我们面对现实吧。在现代，速度和结果很重要。

因此，我设计这本书是出于对您的时间和令人兴奋的阅读之旅，它教您如何通过转移来体验自己喜欢的现实。

也正是本着这种精神，我在书的结尾创建了一个词汇表。这样您就可以轻松引用任何与转移相关的概念、术语或首字母缩略词来学习或记住其含义。

那么，你是如何阅读这本书的呢？

对于大多数人来说，我建议从头开始并一直阅读它。真的，我愿意。这样你才能获得最大的价值。

但是，我知道你们中的一些人会嗤之以鼻并希望立即得到你想要的东西！无论如何，我都会为你准备好：

- 如果您完全不熟悉转移，建议您从头开始。
- 如果您已经知道什么是转移，但正在努力转移，您可以从第 2 章开始。
- 如果您有一些转移经验，则可能需要直接进入剧本或转移方法部分。
- 如果您正在寻找答案或澄清有关转移的错误信息，请从常见的误解、陷阱或问答部分开始。

对于追求快速阅读的读者，我加粗了要点，以便于浏览并使您的阅读体验变得轻而易举。

「前言：我作为一个转移者的故事，它如何积极地改变了我的生活以及我为什么写这本书」

您好。我叫格雷戈里·文沃尼斯。我是一位年轻的超自然浪漫小说作家，也是一位拥有 6+ 年经验的专家，热衷于帮助您体验自己喜欢的现实，只要您愿意。

我的转移之旅始于 2016 年，当时我刚从加州大学洛杉矶分校毕业后不久，一次创伤性的经历让我质疑现实，以及我是否应该继续生活。

！！！触发警告！！！！

下一页提到了在不知情的情况下掺入了药物的产品。我不赞成使用药物进行转移，因为它有风险、有害且可能造成创伤。没有药物，转移是 100% 可能的，并且有完全安全的转移方法，我将在本书后面讨论。请随意跳过以下部分来阅读序言的其余部分，如果您未满 18 岁，请务必跳过它。

那么这是什么意思呢。长话短说，我服用了太多用于缓解牙痛的专有产品，我认为这是无害的。我后来发现，它不仅质量控制不当，而且还掺杂了致幻物质。在这次转移中，我经历了极端的现实扭曲，这导致了身体的死亡、自我的死亡，以及同时成为一切存在和虚无的体验。所有这一切最终使我似乎在一个相同的平行现实中以自己的身份复活（我们现在所处的现实），并生活在我曾经幸存下来的新现实中。

起初，作为一个合乎逻辑、坚决的怀疑论者，我最初认为这些经历是一个巨大幻觉的一部分。当这不再足以作为合理的解释时，我开始考虑模拟理论和炼狱作为我困境的可能解释。老实说，我不知道该怎么想，几个月来我一直感到虚无主义式的精神自杀。

但这次经历后来会变得积极。在经历大约三个月后，我会有一个美妙的灵性觉醒，并会意识到我实际上第一次（意外地）改变了现实。我怎么知道这一点？

首先，当我恢复意识时，我立即感觉有什么东西“不对劲”，或者我在一个与我的现实相同但又不是相同现实的地方。我能举出的最好的例子来说明这种感觉，就是想象两套公寓，公寓 A 和公寓 B。想象一下，这些公寓有完全相同的家具、地毯、平方英尺等。您走进公寓 A 并“感受到”它的氛围。然后，您走进公寓 B 并执行相同的动作。尽管表面上一切都一样，但它的气氛却不同。所以您知道您完全在别的地方。这就是我在经历后的几天、几周和几个月里的情况。最终，我接受了它，并在精神上将自己扎根在这个现实中。

从这次经历中快进，我将继续学习如何随意将我的意识转移到其他现实（并回到我当前的现实）。我通过向 reddit 转移社区上的人学习，凭直觉发现知识，并尝试基于我为显现和祈祷所做的自己的方法来做到这一点。

我第一次成功转移（主动）是在 2016 年年中，当时我将意识视角转移到平行地球，并与前女友共度良宵。我完全被震撼了。因为这种经历和 cr 一样真实。但是，老实说，当时我有点害怕，因为这对我来说证实了转移确实是一个真实的现象。

我也会在脑海中更多地了解事物。如果我被困在另一个现实中怎么办？我的亲人会怎样？转移是邪恶的还是违背上帝的？不停地.....我没有任何答案，所以出于恐惧，我不再尝试转移。

我还需要一年左右的时间才能找到这些问题以及更多问题的答案——我已将其包含在本书中——并感到有足够的基础，通过学习、更多次转移和找出有效的

方法来继续我的转移之旅，但最终，我第一次有目的地转变的经历让我走上了一条在几个方面永远改变我生活的道路。首先，转移使我能够克服分手，此时我已经为此挣扎了一年多，让你了解我对这段关系的投资。

由于这种转移，当我与她共度良宵时，我的灵魂会感受到了一种平静的满足。我现在知道这就是帮助我最终继续前进并获得结束的原因。具有讽刺意味的是，这种前进很快就受到了考验，因为不到两个月后，她突然联系了我，并为分手的事情道歉。

随着我们长时间的交谈，很明显她对破镜重圆持开放态度。过去的我会欣喜若狂，但此时，我真的已经继续前进了，我们最终友好地分道扬镳。

其次，这次经历让我明白，一切皆有可能，而且这不仅仅是一些陈词滥调。如果我能转移到一个平行现实，在那里我可以体验我当时的主要愿望之一，那么我肯定可以再次改变并追求其他愿望！

第三，我了解到生活就是关于体验和随之而来的感受。说真的，当你没有体验时，尤其是你喜欢的体验，生活还剩下什么呢？除了死亡和痛苦，什么都没有。第一次转移教会了我如何充分利用我的经历，以充实的感情生活，这样最终您会感到自豪，不会后悔。

最后，我获得了一种终极的自由感和对生活的好奇，这是我以前认为不可能的。在获得这种感觉后，我也意识到我的思维在很长一段时间里都是如此狭隘和僵化。当其他现实、新体验和欲望获得就在眼前等待着我时，这种情况就不可能继续下去了。

总的来说，所有这些都给了我一个强烈的愿望，我必须与你分享转移。我几乎觉得有义务与你分享我的感受和收获，这样你现在就可以拥有与我因转移而拥有的同样的灵光乍现的时刻、美妙的经历和大量深刻的情感。

呼。在写这本书之前，我只与大约 5 或 6 个人分享了其中的全部或部分内容。所以写这本书需要很大的个人勇气和一点不适。但这是必须的。

对一些人来说，我在这里列出的经历听起来令人难以置信。但我只能说，这就是我所经历的，因为我确信我现在正在呼吸空气并输入这些文字。

「那么，我为什么要写这本书呢？」

首先，我一直在与抑郁症作斗争。转移和冥想一直是我进行必要的逃避现实并最终改善我基本情绪的一种方式。我觉得转移现实的知识和经验也会帮助其他发现自己处于类似境地的人。

第二，那里有很多冗长和令人困惑的转移内容。在现代，事情发展得很快，我们没有时间这样做。我们需要快速学习。所以，我想写一本书，以全面而简洁的方式提供成功转移所需的一切！

第三，我想通过展示每个人都有潜力通过一个简单的剧本和正确的思维使用来体验其他现实，从而激励人们。当您理解这一点时，这是一个非常自由（和令人兴奋）的真理。

好！我希望您现在对我是谁以及我为什么要写这本书有更好的了解。我还想祝贺您足够开放，读完了所有这些，并了解了这种被称为转移的令人兴奋的能力。现在，不多说了，让我们深入到第 1 章，我将解释转移到底是什么，它的基础，以及它是如何工作的。

## **「第 1 章：体验你渴望的东西的最有效方式」**

如果您不知道，您是一个了不起的人，拥有您可能不知道自己拥有的天赋。

如果我告诉您，您内心有能力，只要您想，就可以体验其他现实，甚至不离开您的床或休息的地方呢。

但这太荒谬了！难以置信！您一定会觉得不可思议。

我知道，我知道。乍一听这个问题，委婉地说，听起来很像。但是，我向您保证。这是您现在内在的一份礼物（而且是一种千真万确的能力）。

无论您在哪里出生，您的背景是什么，或者现在是什么条件阻碍了您，您都可以用正确的知识、应用和技能来体验您想要的现实。

我所说的理想现实就是这个意思。

想象一下，您过着最好的生活，并拥有您以前认为遥不可及的各种新体验。想象一下，有一个现实，您正在花您想要的时间和您最爱的人在一起。想象一下，有一个现实，您正在做最真实的自己，并通过您的职业、商业和其他努力来实现您的最高目标。

是的，我知道这太过匪夷所思了！但是，我只是希望您开始思考并知道什么是可能的。

现在了解到转移是非常幸运的，您可以设想一个特定现实，实际上是确认您已经与那个现实在意识上对齐了。因为，如果您不能体验它，您根本无法以任何方式想象它，想象即回忆。我稍后会更详细地解释这一点，但首先，让我告诉您这种现实体验能力叫什么。



## 「转移解释」

在序言中提到的灵性觉醒经历之后，我开始理解「转移」的概念，这是解释刚刚发生在我身上的事情的最佳方式。

当我说到转移时，忘掉那些条条框框吧！我说的是体验新事物的最强大、最令人兴奋的能力。让我更清楚地定义它：转移是将您的意识从一种体验转移到另一种体验的行为，通常是在计划的一段时间内转移到另一个现实。

为了以基本的方式说明这个概念，想象一下你一生都在沿着一条小路前进。这条途径就是你的现实，我们称之为途径 A。

现在想象一下有另一条路径，路径 B，而你的另一个版本正在这条道路上行走。通过使用转移，您可以将您的意识从您的路径 A 自我移动到您的路径 B 自我。当然，我将在本书后面详细解释其工作原理。

简单来说，这就是它的全部意义所在！有不同类型的转移方法，我们稍后也会在本书后面讨论。我知道我在某些事情上正在努力，但我得让您继续阅读，对吧？我还想确保这些想法尽可能清晰易懂。

无论如何。现在，让我们从现代最流行的转移目标开始：一个转移的旅程始于所谓的“当前现实”或 CR。这就是你现在阅读本文时所处的现实，如果你以前没有改变过，这也是你的“原始现实”或 OR。

现在这里的基本目标是从一个人的 CR 转变为理想的现实或“DR”。一个人的 DR 就像它听起来一样。这是一个现实，一个人去体验他们喜欢的东西。为了确保一个人进入他们想要的现实而不是意外的现实，通常会创建一个转移剧本并使用转移方法。我将在后面的章节中介绍剧本和方法。

等等，那么一个人怎么可能转移呢？告诉我你现在不是在挑衅我。

一个真正的金子问题！我向您保证，这不是喷子。转移是完全真实的。给您我的答案很重要，所以我首先要对您说一点哲学，让您振作起来！

## 「为什么你有转移的潜力：哲学视角」

第一，您存在是理所当然的。因为如果您不这样做，您就不会被感知，也无法感知，您也不会在这里感知这些词语。然后，您必须明白，您、一切事物、我们所有人、我们，都是存在本身的一部分。

换句话说，我们是一个整体存在的独特个体化，而我们是一个整体存在，将自身视为独特的个体化。

此外，很明显，我们是个体化的，仅仅是因为我们能够区分“自我”和“非我”。地上的蠕虫、天空中的鸟儿、柜台上的杯子、走在海滩上的人、树木的集合或天堂中的天使都是如此。所有人都可以彼此区分开来，也可以实现自己与其他人的区别。

从根本上来讲，我们都由相同的物质“存在”组成，因为我们都可以提出平等的主张：“我存在”。这个概念自相矛盾地确认了我们所有人都是“一体”（即存在），同时仍然是一个个体的“自我”。

第二，既然我们都是一个存在的一部分，那么我们就拥有那个存在的属性作为其个体化。

为了用一个简单的真实示例来说明这一点，假设您在海滩上，从海洋中舀起一杯水。杯中的水将具有与海洋相同的特性，即使它与原始海洋分开。你也可以说水既是海洋，但不是，因为它有自己的身份，即“独立的水”。

第三。因为我们都是存在的一部分，因此都有其属性，我们都可以获得在那个存在中发现的本质和能力，包括选择的力量。

我们通过我们的意识来行使这种力量，这是我们独特存在的一部分，它包含了我们独特的身份和对这种身份的意识。

因此，我们有权改变、改变我们的观点，并选择一种首选的体验，它是存在本身的一部分，或者通过我们的意识扩展存在本身。我称之为自由能动性存在因素（FAFOE）或简称自由能动性因素（FAF）。

所以，因为我们存在，所以很高兴，因为您和我都可以使用自由能动性因素，从而可以利用它来转向全新的现实和体验！这个因素就是你的潜力点。您很快就会看到如何将这种潜力转化为体验您所喜欢的东西的能力！

我希望我能为你解释得足够清楚，但是，这并不是故事的结局。

既然你知道你有与生俱来的权利和能力去转移，那么还有一些事情需要考虑来帮助巩固你的认知，比如：可以体验到多少个现实，选择去哪里转移，转移的起源，以及转移是如何完成的。

我迫不及待地想与您分享更多相关信息！所以，让我们先从哲学的角度来看它是如何完成的。

「如何完成转移的基础：哲学视角」

我认为，您的意识只有一种基本的方式可以转变：通过激活您的想象力，并有

一个潜在的转移意图。您可能知道，想象力作为一个概念，在科学和哲学领域已经以多种方式被构思和定义。然而，我想给您一个明确的定义，它既有力量又奇妙。

简单地说，您的想象力是意识的指挥中心——创造本身的指挥中心。

看看您的周围，考虑一下。您看到的一切都是在想象中构思的，然后才成为现实。无论是您的椅子、电话、家还是城市中的建筑物，都曾经只是某人或某事想象中创造的想法。

许多人认为想象力只是用于想象或幻想某事的工具。这是真的。想象力可以用来做这些事情，但它也可以做更多的事情。

您可以利用您的想象力来产生想法、计划和幻想等。但就本书的范围而言，想象力是让您转向新现实的支柱。原因如下：

如果一种体验可以被想象（因此可以被感知），那么它必须以某种方式是可能的或以某种身份存在，即使这意味着它目前处于幻想、抽象的领域，或者在当下与您能量相距甚远。否则，您一开始就无法想象它。让我们沉浸片刻，因为这是一个伟大的认识。

扩展这个想法，这本质上意味着您的想象力可以充当一种选择性机制，既可以识别现实，又可以让您更接近它们。

举个例子，您可以把想象力想象成一个望远镜，它也起到无线电拨号器的作用，但它不是把你调到电台的频率，而是把您调到特定现实的正确频率。而且，您的想象力可以专注于不同的现实，而不是专注于遥远的土地。

现在，仅仅因为某物存在并不意味着它在经验中。我想强调这种区别，因为简单地想象某物而不进一步发展，会将其保持在抽象（或思想领域）中。将新的现实带入您的直接体验是转移过程发挥作用的地方。

到目前为止，其中一些可能对您来说已经有很多事情要考虑，这让您想知道，那么我该如何进行转移过程呢？

转移过程是我将在本书的很大一部分内容中介绍的内容。所以请继续观看后面的章节。但首先，让我们继续通过一些更基本的点来加强成功转移所需的信念。

「转移的工作原理」

我要告诉你一个小秘密。你、我、他们，我们现在都在转移！精确到每时每刻，但是，大多数人从出生起就在他们当前的现实中每时每刻自动地向前转移，而

并没有太意识到这一点。

为了说明其工作原理，请考虑由静止幻灯片组成的电影。假设有 2000 张幻灯片。每张幻灯片本身就是一个定格的时刻，但是当每张幻灯片按顺序排列时，您会获得向前移动的效果。如果您要看电影，您不会注意到这些幻灯片。相反，这一切都表现为一种流畅的前进。这就是生活默认的样子。您甚至不必动一根手指，因为您现在已经在向前移动了！

现在，如果要更改或编辑影片中的幻灯片，返回到影片中较早的幻灯片，或者完全播放其他影片，该怎么办。这就是转移的力量所在！在接下来的章节中，我将解释转移过程的实际工作原理，以便您可以“更改您的电影”。但是我可以转移到哪里呢？我可以转移到任何地方吗？你已经知道我接下来要说什么了。

继续阅读！我相信这些问题的答案会给你带来快乐、内心的平静和奇迹。

「我可以转移到哪里」

简单的答案是，您可以转移到您能想象到的任何地方。如果你能想象一个现实，你就可以占据现实！真的就是这么简单。

但这个简单的想法有一个巨大的推论。从理论上讲，可以想象无限数量的现实。因此，可以体验到无限数量的现实。

这个想法真是太令人兴奋了。请允许我进一步解释。

每个现实，包括我们现在所处的现实，都有自己的特征。我喜欢称之为现实的独特频率。这个想法类似于每个人的身体都有独特的 DNA。如果您想有效地转变，了解这个频率，记住它，并让自己与它保持一致，是最重要的。

为了解释我所说的独特频率的含义，这里有一个例子：

假设您在卧室里，闭上了眼睛。即使您的眼睛是闭着的，你仍然可以“感觉到”你在你的房间里，而不是在公园或朋友家等其他地方。这种意义就是我所指的独特频率。无论您走到哪里，无论是其他区域、建筑物、您的 DR 还是您的候诊室，它都有自己独特的频率，您可以锁定。

现在我所说的无限创造场（IFOC）是所有现实或宇宙，直到无限数量，都在当前时刻托管的地方。换句话说，这是所有被造宇宙出现和存在的地方。

宇宙在每一个给定的时刻都在被创造、摧毁、扩展和完成。这永远持续下去，没有最终的结束或开始。如前所述，所有宇宙都是可能的；并且仅在创建或重新创建它们时存在（如果它们之前被销毁）。

但当然，这是一个需要长期关注的压倒性想法。因此，让我们休息一下，回到地球上，看看转移的历史和文化基础。

### 「历史基础」

为了进一步理解什么是转移并使其更清晰，让我们深入研究多个宇宙的概念。我将使其尽可能简洁明了，同时为您提供掌握该想法所需的要点。

多宇宙的概念被认为起源于古希腊，克里西普斯等哲学家理论认为，当前的宇宙可能不是唯一存在或曾经存在的宇宙。此外，它们可能是通过宇宙毁灭和再生过程产生的。这一时期的斯多葛派哲学家在信仰上与古希腊哲学家不同。他们从理论上认为，原子碰撞不仅创造了我们世界和宇宙的美丽和组织，而且最终创造了无数的宇宙。

此外，这些概念后来在“多世界理论”中建立起来。该理论由量子物理学家休·埃弗雷特于 1957 年首次提出，简单来说，该理论指出，每当做出量子选择或作用时，宇宙就会将自身分裂成多个宇宙。

让我们通过一个例子来更好地理解这一点。从一个看不见的观察者的角度想象你自己。您现在正在观察一位名叫拉里的徒步旅行者，他正处于十字路口。正在决定是继续沿着徒步小径 A 走还是切换到徒步小径 B。一分钟过去了，拉里选择了徒步小径 A，继续沿着他当前的宇宙或现实前进。根据多世界理论，还创建了一个单独的宇宙，其中单独的拉里沿着徒步小径 B 走，即使徒步小径 A 拉里不知道也不受远足径 B 拉里的影响。

想让事情变得更迷幻吗？想象一下有更多的拉里。

想象一下，一个拉里沿着徒步小径 C 走，或者一个不选择任何徒步小径的拉里。考虑一个拉里沿着徒步小径 A 走，然后转身沿着徒步小径 B 走，或者一个拉里从来没有去徒步，而是去骑马。你明白了。每个略有不同的场景都会创建一个新的宇宙，您可以对这个场景（以及任何其他场景）进行无限的变化。

该理论通常应用于选择和行动，表明存在无限可能的宇宙，因此每一种可能性都存在于或可以存在于这些宇宙中的某个地方。

当我第一次考虑多个宇宙的可能性时，它既让我大吃一惊，又点燃了我的精神！当你考虑到“一切皆有可能”这句古老的格言有哲学和科学基础时，这真的很令人兴奋。

现在，当谈到转移的想法时，我们有责任通过我们的思想、意图和行为将自己移动到我们喜欢体验的宇宙中。这可以按照您自己的节奏进行，慢速或快速，

具体取决于您的偏好和转移技能水平

而且因为您可以使用自由能动性存在因素，所以您知道您可以利用转移来体验您喜欢的现实。感兴趣了吗？伟大！

让我们谈谈转移是如何在现代发生的。

「文化基础：现代时代的转移」

我第一次想到转移的想法是在 2016 年， 在一个现已存档的名为 Dimensional Jumping 的 reddit 转移社区上。

回到现在，被称为“跳跃者”的用户讨论了维度跳跃到不同维度的想法，目的是获得预期的结果，或者只是为了体验不同的现实。

跳跃的主要技术之一被称为“两杯法”。随着时间的推移，这个社区被管理员关闭，以防止许多核心思想被稀释或“被低质量的帖子冲走”。

快进到 2020 年的居家时代，那时量子跳跃的想法又重新出现了。这一次，它被称为现实转移或只是“转移”。这种转变的复兴主要是由 Z 世代开始的，其次是千禧一代在各种社交媒体应用程序上，即 TikTok(抖音)。

TikTok 转移社区，也称为“Shift-tok”，是大多数人（包括我自己）首先与现代转移社区建立联系并聆听转移者的转移故事和帐户的地方。正是在这里，“转移到霍格沃茨”或去真实甚至虚构的宇宙的想法会激起许多人的好奇心，成为转移复兴和更新的喷气燃料。

Amino 应用程序和 Reddit 等也一直是更大的转移社区的一部分，与 TikTok 一样，它们一直是有趣的转移故事和大量信息的来源。

自 2020 年以来，转移只增不减，甚至被主流消息来源提及，而且没有停止的迹象。我个人很高兴看到这种持续增长，并见证了当人们知道他们可以体验其他现实时获得的自由。

「需要了解的基本转移术语和首字母缩略词」

这是您学习如何实际转移之前的最后一部分。我保证！

在现代转移社区中，许多术语被使用和抛出。

我将列出基本和基本术语，这些术语将使您更容易理解。读完这本书时，请记住这些。

- CR：代表当前现实。

- DR：代表理想现实。
- WR：代表等候室。这是您在完全转移到 DR 之前可以转移到的地方。
- 克隆：你无限意识的一个延伸分形，当你处于 DR 中时，它会自动而充满爱地占据你的 CR 身体并过着你的 CR 生活。您的克隆人将负责任、正常且令人信服地度过您的 CR 生活，就像您仍在 DR 中一样。当你回到你的 CR 时，你会自然而毫不费力地恢复你的身体和生活，你的克隆体会回到你的无限意识或根据你的喜好与你融合。在您外出转移期间，您还将获得任何必要的回忆。
- 剧本：包含 DR 基本详细信息的书面或数字文档。
- 安全词：您的安全词是您可以在您理想现实中说的词，它会带您回到您当前的现实。您还可以将安全词设置为很长一句的短语。我建议让您的安全词与众不同，让您觉得晦涩难懂，但又容易记住。这样，您就不会在对话或其他一些常规情况下不小心说出您的安全词。此外，请确保您带着深情说出您的安全词，以确保您回到当前的现实。
- 安慰角色：来自您最喜欢的节目、电影、游戏、动漫、媒体甚至现实生活中的人或生物，与您有深层次的联系，让您感到快乐、被爱和安全。
- Lifa 应用程序：您在 DR 中编写脚本的应用程序或其他交互式设备，可让您在 DR 中调整脚本并跟踪 CR 的时间、克隆和情况。许多人在他们的候诊室中安装了 Lifa 应用程序。
- 转移统一过程（SUP）：我创造了这个术语来描述一种非常具体和有效的转移机制。在这里，你通过充分感受它独特的频率或氛围，然后自然地从小称视角进入它，将自己与你想要的现实对齐，这与你穿过家中的门口没有什么不同。

注意：有关本书中使用的与 shift-ing 相关的术语和首字母缩略词的完整列表，请务必根据需要前往术语表部分。

好。我很高兴你能走到这一步！您不仅要天生聪明，而且要思想开放。

最好的正在路上，因为现在我们终于准备好学习和探索转移过程了。

## 「第 2 章：准备转移」

如果您要可靠地甚至根本没有转移，准备工作是您必须采取的重要步骤。

通过我自己作为转移者的经验，以及我在转移和精神旅程中获得的智慧，我学到了很多关于转移的必要条件。有一些关键原则需要遵循，可以帮助您转移的

事情，以及需要考虑的转移地点。首先，我将与您分享您必须实施的五个基本原则，以确保您获得转移的成功。

## 成功转移的五个关键原则

### 「原则 1：忠心坚持」

如果我能把范围缩小到成功转移的一个基石，那就是有信心你可以转移并坚持这种信念，直到你真的转移。我称之为忠实的坚持。

忠实的坚持与转移的关系到底是什么？

它是相信您选择转移的愿望、选择或目标会通过保持反映这种信任的思想和行为或存在状态来实现。然后，你必须做我所说的“尊重回声”，这意味着：通过相应地回应任何逐渐消退的环境、阻力或限制性信念，继续活在当下，这些因素在你转移的愿望、选择或目标的道路上出现。

另一种说法是，你正在做一个决定，相信你的决定会成为事实，并实行津贴或让事情进展，直到你的决定成为事实。

### 这是它的工作原理

您做出与转移相关的选择，例如，“我有能力转移”。这个选择可以陈述、写下等，并留给自己。除非您更愿意与他人分享，否则没有人必须知道您做出了这个选择。但是，如果你这样做了，尤其是在证据到来确认你的选择已经成为事实之前，这将增加你当前现实的反馈否认或抵制你的选择是事实的可能性。

而且，这没关系。只是不要让它让你偏离轨道。做出这个选择后，您就知道这是一个不可避免的事实，因为您已经选择了它并且因为自由能动性因素。正是在这一点上，您必须继续选择成为一名转移者，无论情况是否告诉您并非如此。最终，它将成为现实。最终，您将有能力在正确的时间进行转移。这就是我所说的忠心坚持的意思。

你会发现，在从你转移的目标到实现目标的过渡中，证明它是真实的证据或确认将开始发芽。这些证据可能包括但不限于：症状的变化（我将在后面介绍）、现实中的大小变化、与另一个现实的联系感、自知感或自信感等。我建议寻找这些证据，无论大小，以帮助增强您的信心并向您保证事情正在发生变化。

这里有一个简单的真实例子，可以真正为你深入理解忠心坚持的概念：

我将忠实的坚持比作你在寒冷的房间里穿着毛衣，然后决定它应该是一个温暖的房间（目标）。从这个决定开始，你已经（改变了你的存在状态）从一个接受



房间很冷的人变成了现在接受房间是温暖的。

因此，您自然会打开加热器（选择）。你知道，当加热器产生足够的热量来饱和寒冷时，房间最终会变暖（信任/信仰）。

你不要干涉，比如在房间暖和之前关掉加热器，或者问加热器“你怎么花了这么长时间？相反，你让加热器做它的事情（允许）并“尊重回声”，继续穿着你的毛衣，直到房间暖和到可以脱掉它（出现在逐渐消失的环境中，在这种情况下情况是寒冷。

这就是忠实的坚持是如何运作的。一旦你做出了你有能力改变的选择，你唯一的工作就是坚持这个选择并相信它会为你实现。真的就是这么简单！

当你忠实地坚持时，记得问问自己：“我是专注于我的目标，还是我的注意力转移到了其他地方？为了保持专注，我能给你的最好建议是注意你的时刻。这里有一个简单的策略来应用它，如果你正在努力保持忠实的坚持：

- 1.在手机上设置提醒，提醒您在醒着的每个小时的第一分钟专注于您的目标。
- 2.当您的提醒响起并且您这样做是安全的，请暂停您正在做的事情 30 秒到 3 分钟。
- 3.深呼吸几次
- 4.专注于您不断变化的目标。真正让你的思想和心灵充满，让你觉得你的目标已经完成了。这将使您进入您需要处于的正确状态。
- 5.一旦你的 30 秒到 3 分钟过去了，就继续生活。
- 6.尽最大努力保持每时每刻都重新专注于你的目标所产生的状态

#### 「原则 2：明确的意图」

意图作为一项原则至关重要——可以说与原则 1 一样重要。这是因为意图包括你所有与转移相关的选择和决定背后的基本结果或结果。

花一些时间了解你为什么要改变并巩固你对它的信念。你是因为无聊而转移的吗？这不是很有动力，而且很容易放弃这样的意图。

你有没有一部分认为转移都是假的，或者是一个大笑话？你的意图可能会反映出这种信念，并导致你挣扎或最终浪费时间。

如果你想成功地进行转变，你的意图应该永远是“去转移”。

您还可以通过添加修饰符来使其更具启发性或具体性。例如，“转移，这样我就

可以在我的 DR 中与我的舒适角色一起玩得开心”，或者“我现在的目的是转移到一个人们更善良、更繁荣、彼此更爱的现实。

我认为有些人一直在努力转移的另一个常见原因是，他们“尝试”太多，而不是“去做”并让它成为一个自然的过程。

当你打开一扇门时，你是“尝试”打开一扇门，还是只是打开一扇门？我向你保证，这不是一个骗人的问题！你只需打开它，这样做是如此自然，以至于你甚至不去想它。你想在转移时保持同样的心态。关键的心态应该是转移对你来说是很自然的，你要改变而不是尝试。换句话说，你正在改变，而不是试图改变。

### 「原则 3：练习冥想」

冥想是可靠转移和以正确的心情转变的重要潜在技能，具体来说，冥想用于清理思绪、放松、集中注意力和正确转移方法。

如果您不冥想或不知道如何冥想，我强烈建议您尽快开始，因为它有很多好处。

以下是我可靠地进入冥想状态的简单方法：

- 1.感到舒适，深呼吸，用鼻子吸气和呼气。
- 2.慢慢地，在你的脑海中从 10 倒数到 1 几次。这应该可以帮助您放松。
- 3.将注意力转向呼吸。
- 4.如果任何消极的想法进入你的脑海，不要抗拒它们。相反，就让他们过去，把你的注意力转回你的呼吸上。
- 5.冷静地释放身体的任何肌肉紧张，例如面部或颈部。
- 6.这样做了一段时间后，你的头脑现在应该很清晰，并准备好专注于你用来转移的方法。

根据您使用的转移方法，您在第 6 步之后执行的作会有所不同。我将在第 5 章中更详细地介绍这一点。为了帮助您理清思路和注意力，您还可以使用值得信赖的潜意识、θ 波或冥想应用程序来帮助您。

### 「原则 4：专注可视化」

重点可视化对于进入您的 DR 并赋予其真实的感官生动性至关重要。

可视化是利用您的想象力来观察或参与您意识中的场景的艺术。这是转移过程中的关键一步，因为它概述了您将实时转向的现实。

擅长可视化需要练习。因此，如果您最初遇到问题，请不要气馁。

如果您是初学者或不习惯可靠地可视化，这里有一种实用的方法来发展您的想象力：

- 1.首先坐在或躺在舒适的地方，然后闭上眼睛。
- 2.想象一个你没有任何情感投入的简单对象。让我们来看看一个在黑暗虚空中缓慢旋转的网球。如果它看起来模糊、不完整、佯攻或缺乏细节，请不要担心。尽你所能想象最好的。
- 3.尽可能长时间地专注于球的旋转，以免发现自己被另一个心理形象分心或筋疲力尽。
- 4.记录您能够保持注意力的时间。

执行此作后，请重试，但要看看您是否能更生动地看到球并保持对焦更长时间。一旦您有信心在满意的时间内执行此作，就可以使您的可视化越来越具有挑战性，如下所示：

- 为球添加更多细节，例如球上的头发、纹理折痕、徽标等。
- 想象你自己（或只是你的手）抓住网球，并从第一人称的角度使用你的触觉。
- 将黑色虚空背景变成您选择的风景（例如：网球场）。
- 用球做更多的活动，比如弹球、闻球、品尝（如果你有野心的话！！）、用网球拍击球等。
- 与其他球员一起打网球。或者，您可以简单地将球来回抛向彼此。

你明白了。还有更多方法可以使它更加生动。你是一个足够有创造力的人，所以我知道你可以想出更多方法。训练你的可视化能力就像训练你的肌肉一样。这需要时间，随着时间的推移，你会做得更好。

#### 「原则 5：例行公事」

是的，我明白。例行公事通常很无聊，但并非必须如此。不仅转移程序很有趣，而且我无法告诉你有一个转移的例行程序实际上是多么重要。

出现这种情况有两个主要原因：

首先，这对于确保发展您的转移技能并增加您持续转移的可能性非常重要。

第二，当您确实发展了自己的转移技能时，养成规律可以帮助您保持技能并更

好地转移。

那么下一个问题是日常转移应该包含什么？

例行公事应该可以帮助您养成与转移相关的良好习惯，例如每天使用肯定和提醒来加强“可以做到”的转移。

理想情况下，它应该有一个 Pri-mary 转移锚点（主要转移位置）（我将在下一节中介绍）。

应该有一个适合您的一致时间。例如，如果您白天有学校或工作，请在晚上的某个时间开始您的日常活动。

最后，也可以选择加入让您沉浸在转移旅程中并在转移过程中为您提供帮助的事情。这可以是肯定、墙壁艺术、播放 sub 或音乐来提醒您想要的现实、阅读成功故事、将手机壁纸更改为 DR 图片等。

这就是成功转移的五项原则。我相信，如果你把它们纳入你的转移旅程中，你转移的机会将从可能变成完全不可避免

「选择您的转移位置」

不知何故，我已经读完了整本书，直到现在，我还没有提到一个人具体从哪里转移。

好吧，那个地方就是你的主要转移地点（PSL）。您的主要转移位置是您大部分或全部时间可靠地转移的地方。

拥有一个可靠的转移地点比拥有转移地点要好，特别是如果您是初学者，因为这是促进持久性和重复性的简单方法，是培养可靠转移技能的两个基石。

为了获得最佳结果，PSL 应尽可能符合以下属性：

- 安静
- 舒适的坐下或躺着区域
- 私人
- 无干扰
- 安全
- 可靠的访问

请尽量不要想太多，或者如果你心中的地方不完全适合这个列表，请担心。大

多数人只是选择他们的卧室，这很好用。我有时倾向于使用我的卧室或卧室的步入式衣橱来存放我的 PSL，因为它往往比我实际的卧室还要安静。

### 「确定您的理想现实」

作为一个计划转移的人，你需要一个你更愿意转移的现实。

这是您期望的现实（DR）。您的 DR 几乎可以是您能想象到的任何东西！请记住，想象力是所有创造的基础，无论该创造是已完成的还是正在进行的。

您的 DR 可以像平行宇宙一样良性，甚至是一个基于您最喜欢的节目、电影、游戏或动漫的宇宙之外，一切都是一样的。

您可以有多个 DR 要转移到，但为了简单起见，我们现在只使用一个。I

注意：有些人喜欢在完全转移到他们的 DR 之前转移到所谓的候诊室（WR）。候车室通常设计简单，拥有您放松和安全所需的一切。如果您在访问脚本或 Lifa 应用程序的同时仍在弄清楚要转移到哪个现实，那么它也是一个不错的选择。

提醒一下，每个现实，包括你当前的现实，都有自己独特的频率，就像我们每个人都有独特的 DNA 一样。您也可以将此频率称为其整体氛围或氛围。

移位剧本用于写出 DR 的详细信息，并帮助您确定其唯一频率。我将在第 4 章中详细讨论剧本编写。

但首先，我建议一些预先编写剧本的内容，以帮助您识别 DR 中的初始元素。

如果您不知道自己想要从您想要的现实中得到什么，或者您希望更多地确定它，那么这两种策略肯定会帮助您获得开始剧本所需的详细信息！

### 「可视化策略」

可视化策略是一种策略，它使用感官可视化来创建简短的 DR 场景，以获取开始转换剧本所需的一些基本细节。

使用此策略很简单，特别是如果您已经知道如何可视化。

要使用可视化策略，首先，舒适地坐在或躺在您的 PSL 或尽可能安静和私密的地方。确保手机上准备好一张纸或一个书写应用程序。

闭上你的眼睛，开始在你的脑海中广泛地观想，如果它现在是真的，那么在你所期望的现实中，一个简单的“生命的一天”场景会是什么样子。例如，这个场景可以很简单，比如想象自己走在一个美丽的公园里，和你的特别的人牵手。

尽可能多地使用感官生动性。不要退缩。玩得开心！

这样做可以持续短至几分钟，但不应持续超过 30 分钟，除非您真的很喜欢它。完成后，立即记下此体验中的任何快速简单的细节，就像您正在编写一份有趣的报告一样。

以下是您可以写下的一些示例详细信息：

- 你在做什么
- 正在发生的任何相关事件
- 您的感官反应，例如您听到、尝到、触摸到、闻到或看到的
- 您曾经的位置
- 您曾与谁在一起
- 您的外表或穿着方式
- 您的感受和感受

一定不要过多考虑你写的东西。让您的体验流淌到您的纸上或应用程序上！下一个策略就是我所说的收集与激发策略。

#### 「收集和激发策略」

这个策略既有趣又简单。真的。

您所要做的是从照片、视频、书籍、电视节目等媒体中收集不同的元素，您可以从中汲取灵感来编写 DR 剧本。

例如，假设您想转明星 DR，一个您出名的现实，您可以访问豪宅网站查看豪宅的照片，了解您想要建模的特定名人的生活方式，并在 YouTube 上观看富有的生活方式纪录片。

我建议在看板上创建一个帐户，并将不同的想法保存到您的看板中。这将使您的媒体管理变得更加容易。

就是这样。随意使用这些策略中的一种或两种。无论哪种方式都适合你。

因此，现在您已经准备好了一些细节，现在可以开始更有效地开发剧本了！但是，在我们到达那里之前，还有一件事需要弄清楚：知道您将要进行哪种类型的转移。

## 「第 3 章：了解你的转移类型」

转移比仅仅转移到另一个现实要具体得多。

如果你想转移到不同的现实并回来怎么办？如果您不想回来怎么办？在特定时间内转移怎么样？我可以和我的朋友和亲人转移到同一个现实吗？如果您想实现特定愿望，例如通过您的爱好赚钱或与特定的人建立关系怎么办

正如我在本书前面部分所承诺的那样，所有这些问题以及更多问题都将通过定义转移的主要类型来回答。

快速说明：最后的术语是我冒昧创造的。我觉得指出我在自己的经验中注意到的不断变化的区别以及我从其他转移者那里听到的经历是很重要的。此外，我相信这些术语有助于确保每个人都更容易理解和体验转移 t。

但首先，让我们从一个术语开始：现实转移

### 「现实转移」

现实转移可以说是最流行的转移类型，当您在社交媒体上看到它时，它经常与“转移”一词互换使用。您可能还会看到它有其他名称，例如：维度跳跃、维度偏移、时间线偏移、量子跳跃等。

无论如何，现实转移的一般和现代定义是将您的意识从当前现实（CR）转移到您想要的现实（DR）的行为，通常是在计划的时间内。

我发现这种类型的转变最理想，如果你只是为了好玩或获得有趣的体验而不是获得物质欲望而想进入现实。因为如果你确实在 DR 中获得了一些材料，你将无法将其带回你的 CR。我在本书的问答部分介绍了为什么会这样。

现实转移可以是临时的（DR 转移），也可以是永久的（永久转移和重生）。它也可以是横向的（又名即时的）或渐进的。

现实转移的例子：

- 去霍格沃茨体验成为巫师的感觉，并结识哈利波特宇宙中的角色。
- 花时间陪伴你的舒适角色。
- 知道体验具有不同物理定律的现实会是什么感觉，
- 简单地去一个与你当前的现实几乎相同的现实，除了轻微的变化，看看如果它们是真的会是什么样子

### 「身份转移」（与显化同理）

身份转移是从旧版本的自己转移为新版本的行为，对于这种类型的转移，您必须了解自己在内心深处是谁。这包括您的姓名、出生地、最深的愿望、偏好等所有内容。一切成就你，您了解的越多，这种转移就越有效。

尽管您可能会相对较快地注意到自己的变化，但这种转变往往会随着时间的推移而发生。

以下是身份转移的一些示例：

- 从一个生活在匮乏中的自己变成一个生活在富足中的自己。
- 一个从在学校很容易获得全 A 的自己转变为在学校不及格的自己。
- 成为对理想伴侣更具吸引力的自己

「重生」

重生是永久转移到新现实的行为，而没有关于旧现实的记忆或你转移的知识。因此，你的新转向现实成为你当前的现实。

有些人选择重生的一个常见原因是因为他们想去有归属感的地方，或者他们想做在当前现实中对他们来说永远不可能的事情。这种类型的转移一直存在争议，尤其是在早期转移社区中。

主要原因是因为有害的误解，即一个人需要在当前的现实中死亡或结束自己的生命才能重生。我强烈不推荐、不去做、不尝试，甚至不考虑这种方法，因为它对它影响的每个人都有害且痛苦。此外，将您的意识从一个现实转移到另一个现实并不需要死亡体验。相反，您只能通过使用涉及深度冥想、可视化或平静睡眠的安全方法来 100% 转移，包括重生。

那么，当您永久留在 DR 中时，您的 CR 自我会发生什么变化？

当你永久地移动到另一个现实时，你的克隆体（你无限意识的延伸分形）将继续在你之前的现实中生活。同样，死亡与此无关。我强烈建议在重生和一般转移时，生命和生活应该始终是重点。这样，你之前现实中的人会没事，因为你仍然在那里。

「永久转移」

永久转移是一种从一种现实永久转移到另一种现实的艺术，同时保留你的记忆和你从以前的现实中做出转移的知识。

有些人选择这种转移，因为他们觉得自己与当前的现实不匹配。



就像重生一样，存在一种有害的误解，认为你需要死或结束自己的生命才能完成这项工作。我解释说这是一个错误的说法，因为就像任何其他类型的转变一样，所需要的只是意识的移动。这可以通过深度冥想或基于睡眠的方法安全地实现，同时留下您的克隆体。您还可以通过以前的现实自我建立额外的精神锚点来保持与先前现实的联系，而不会向后移动。

因为永久转移需要一种强烈的立足于新现实的感觉，所以这可能需要一些时间，而且会更加渐进。

事实上，我建议预期它需要时间，而不是“快速”发生。这样，如果您还没有永久转移，您就不会那么容易气馁，如果事情的变化速度比预期的要快，想象一下您会有多兴奋！

### 「联机转移」

当两个或更多人决定转移到完全相同的 DR 时（通常使用相同的剧本），这称为联机转移。

也许您想转移到 DR，您和您的朋友一起去冒险或在学院学习。联机移位是一个不错的选择，因为它可以很容易地与其他类型的转移现实结合，例如永转或 DR 转移。

另一件事，对于重生者和永久转移者来说，团队转移更加安心，因为您可以进一步确保您所爱的人在您转移到那里时处于您想要的现实中。

### 「逐渐转移」

「逐渐转移需要从 CR 进行微小的转移和较大的转移，随着时间的推移，您会达到 DR。」

当你越来越接近你的 DR 时，一旦你的意识在你的 DR 和一般的转移中获得了自然感，就会发生更大或突然的变化。

我发现这是一种舒适的转移方式，因为对现实的根本改变可能会让某些人不知所措。渐进式转移与常规的现实转移形成鲜明对比，后者往往是横向的，这意味着你从 CR 开始，然后转向你的 DR，没有任何渐进性或事件的“书面记录”。

我必须说，逐渐转移是我个人最喜欢的事情之一，也是我最关心的事情。这是因为 I 能够利用渐进式转移在我的第一份业务中取得成功。这家公司是一个个人理财博客，帮助作家和其他创意人员按照自己的方式赚钱。在我 2018 年开始写博客之前，我设定了一个目标，即转移为我在博客中每月赚取一万美元的

现实，并且这种转移在一年的时间内逐渐发生。我最终在 13 个月内实现了这个目标，那个博客帮助我获得了财务和时间自由。

### 「小转移」

小转是指您在短时间内（通常从几秒钟到几小时不等）切换到 DR 并返回 CR。

大多数时候，当人们进行小转移时，这是无意的。这是因为在他们编写剧本的时间里留在 DR 中是目标（而且这个时间比几个小时还长）。

话虽如此，如果您想在长期承诺之前“测试”一个新的现实，或者当您不确定现实对您来说实际如何时，小转移非常有用。

### 「小移位」

小移位是指你转移到一个与你当前的现实几乎相同的现实，除了微小的差异证实你越来越接近你想要的现实。这也可以称为部分移位。

例如，当你小移位时，变化可能非常小，以至于唯一的区别是你的头上多了一根头发，或者你的牙刷在水槽的另一侧，或者一个人的名字突然拼写不同。诸如此类的事情。

通常，小移位 恰好可以帮助一个人习惯转移的想法，并在进行更大的转移之前保持脚踏实地。小移位也表明你离你的 DR 越来越近了。想象一下你的房间是 65 度。你打开加热器，让你的房间变成 74 度。微小的移位相当于您的房间在变暖到 74 度的过程中升温到 67 度。

这很有趣，因为当我审阅这本书的草稿时，我经历了一个有趣的小转变。昨晚我决定开始为一个新的 DR 编写剧本，它基本上基于我的（旧）CR，除了人们今天，有一位家人在长长的短信中联系了我，想和我谈谈，和我叙旧，说他为我感到骄傲。我还醒来时发现一根额外的除臭剂就放在我打开的浴室抽屉里。多么及时，因为我真的快用完了，下次去商店时要买更多更善良、更繁荣、更有爱的地方。在写剧本的过程中，我突然感到疲倦，自然而然地开始打算改变。大约 3-5 分钟后，我出现了强烈的转移症状，停下来，然后上床睡觉了。

### 「dr 移位」

DR 现实转移或只是 DR 转移，是指一个人选择转向他们的 DR 并确信要回到他们的 CR。你在转移社区中看到的很多转移往往是这种类型的，DR 转移是横向的，这意味着您从 CR 开始，然后转移到 DR，没有逐渐或取得进展才能到达那里。

让我试着通过将其与逐渐移动并使用变量 X 和 Y 进行对比来更清楚地说明这一点。DR 移位就像直接立即从 X 移动到 Y，而逐渐移位就像随着时间的推移从 X 到 Y 的距离。

此外，DR 转移与永转或重生的想法形成鲜明对比，后者都打算永远留在你的 DR 中，因此缺乏不断转移回你的 DR 的意图。它与常规的现实转移不同，因为定期的现实转移有可能永久留在您的 DR 中或逐渐进入您的 DR。

### 「CR 移位」

**CR 转移**是对你当前的现实做出改变的行为，直到它成为你想要的现实或更像你想要的现实。

请考虑以下几点。虽然你可以在当前的现实中做出改变或显现，但你的结果是基于该现实的法则或规则、整体设计和限制，以及其他人在任何特定时刻的选择的总和。例如，在我们的 CR 中，截至本文撰写时，猪不能自然飞行，但也许在另一个具有不同法律或限制的现实中，它们可以。

当某些愿望“永久不可能”时，以其他更优先的考虑进入现实是有吸引力的。

尽管如此，我们中的一些人可能更喜欢尽管有这些考虑，但仍留在我们的 CR 中，或者可能根本不介意保留它们。有些人可能会争辩说，没有改变你的 CR 这样的事情。但是，我想提出以下观点：

我们必须有一个我们可以指出并说，“这是一个单一的现实，我们可以将其与另一个现实区分开来。你可以把它想象成我们如何从一条直线中指出一条直线。此外，我们的 CR 还没有完成，它显然正在进行和变化。我们每天都在见证这一点。因此，我们可以在迈向未来的过程中做出改变或改变它。

### 「视图转移」

这是一种转移，在这种转移中，你无形地观察你所期望的现实中的任何事物，但不以任何方式与它互动。

我决定为这种类型的转移创造一个术语，因为我没有看到它在转移社区中的代表，而且我亲身经历过这种转移。

我在视图转移方面的经验可以追溯到现代转移社区出现之前的几年。我经常用我过去的话说“无形地旁观”，以便写第一部小说《真爱困境》及其后续小说。

视图转移帮助我使故事更加真实，因为我合法地进入了一个平行宇宙并实时见证了其中的事物和人！

事实上，这是一次如此生动的经历，我能够感觉到我的角色在想什么、感受什么，以及他们接下来可能要做什么。

好！现在，您已经准备好进行转移并知道要执行哪种类型的转移，下一章将介绍如何编写 DR 剧本。

## 「第 4 章：使用剧本规划转移」

好！现在，我们正处于转移过程中最激动人心的部分：设计转移剧本。

您的剧本是您创建的，用于组织元素、指南、规则和与您所需的现实相关的任何其他方面。

简而言之，它是包含 DR 基本详细信息的书面或数字文档。

这包括但不限于人物或角色、您的外表和感觉、您的工作、发生的事件链以及您预期现实的整体属性和美学等所有内容。

如果您不熟悉剧本，我建议您首先将剧本长度保持在 1 到 10 页之间。时间过长往往会让人拖延实际转移。我们希望将重点放在转移上，而不是陷入困境。一旦您已经踏上了一段时间的转移之旅，或者您有一个非常具体的 DR，那么请随意超过 10 页。

至于谁能看到你的剧本，我发现最好是把它留给自己，或者和你信任的人（或其他人）分享。做你觉得合适的事情。

如果您想知道是否应该使用剧本，请允许我解释为什么剧本是理想的。

### 「为什么应该使用剧本」

如果你在转移社区交流了一段时间，你可能听说过剧本并不是转移的必要条件。从技术上讲，这是正确的；您不需要剧本。

但是，没有剧本就像没有 GPS、路标或任何类型的方向，当你在茫茫荒野中开车试图到达目的地，或者戴着眼罩在城市中走来走去，尽量不走进任何东西和任何人时。有可能成功或有一致的结果？显然不是。

但是，那些说他们没有转移的人呢。

我发现他们通常能够做到这一点，因为他们已经很好地掌握了 DR 的独特频率，或者他们意外地改变了。尽管如此，转移对他们来说往往是不一致的。例如，也许距离他们上次转移已经过去了几个月或一整年。我至今听说有些人忘记了如何完全转移。

因此，如果您确实设法在没有剧本的情况下转移，您可能会发现自己由于结果不一致而苦苦挣扎并试图放弃，或者最终在不受欢迎的时间内转向不受欢迎的现实。我两者都经历过，并且可以证明这一点。

无论如何，与没有转移方法类似，我不建议在没有剧本的情况下进行转移。这是因为它使转移不可靠且随机。

以下是拥有理想剧本的三个原因：

首先，拥有剧本意味着您确切地知道在您想要的现实中会发生什么。因此，您将在 DR 中拥有更清晰和最佳的控制，并且不会有任何不受欢迎的意外，确保您在 DR 中的安全。当然，除非你想把一些事情留给一个令人愉快或激动人心的惊喜，你总是可以把它放在你的剧本里！

第二，每个现实都有一个独特的频率，类似于每个人的身体都有独特的 DNA。在构建和审查它时，您的剧本可以帮助您识别和记住所需现实的独特频率。如果您想有效且最好地转移，记住这个频率并使其保持一致至关重要。

第三，剧本使转移更有趣、更有想象力。设计您最终将要开始的现实是一件非常了不起的事情！

综上所述，很明显，您在 shift 时应该使用剧本。现在，我明白有些人在制作剧本时绝对很难。肯定语可以用作替代方法，我将在本章后面介绍肯定语。

「那么，你在哪里制作剧本呢？」

许多人从简单的笔和笔记本开始。我喜欢这种剧本编写方式，因为它很简单，而且研究表明，物理编写内容比其他方法更能帮助你记住你正在写的内容。持有和拥有实体剧本也有好处。

在文字处理器中创建数字文档是另一个不错的选择。这是因为它很容易做到，而且您可以从任何您想要的数字设备访问您的脚本。您不必担心剧本放错地方，并且可以对其进行密码保护。

使用故事规划和世界构建软件或应用程序。如果您是一个喜欢保持细节井井有条且用户友好的人，那么这类软件是一个不错的选择。

最后，您还可以使用可编辑的模板。这些往往是那种你填空或填部分的剧本。如果您不确定要在剧本上添加什么或要回答哪些剧本问题，这是提醒您或激发您想法的绝佳选择。模板可以在您的数字设备上编辑，也可以打印出来并手动处理。

## 「如何制作剧本」

制作剧本的过程因人而异。我们中的一些人确切地知道我们的 DR 是什么，就像其他人随着时间的推移发展他们的 DR 一样。

有一件事是真的，那就是到最后，没有一种放之四海而皆准的剧本编写方法。这取决于你和你想切换到什么样的 DR，以及你想投入多少细节。我见过短至简单的 1 页。

您可以通过使用填空句子、项目符号、详细信息列表或三者的组合来构建剧本。我在本书中给出的示例剧本是后两种剧本的混合。

## 「示例 1 页剧本」

我为一个基本的 1 页剧本创建了一个项目符号和详细信息列表列表。

只需将此模板复制到您的笔记本或文字处理器，然后输入您喜欢的详细信息。在这里：

- 全名（包括任何标题或后缀）
- 你的名字:例如丹尼尔·科珀普雷斯;玛格丽特·冯·韦文博士
- 实际年龄:例如 121 岁
- 生物年龄:例如 16 岁
- 性:例如男/女/双性/无性
- 种族:例如英国;西伯利亚;半人半法师
- 物理属性:例如身强体壮、皮肤白皙、百毒不侵
- 性格特质:例如乐观/悲观
- 主世界:例如哈利波特
- 我住的地方:例如英式庄园
- 你的总体心情:例如大部分时候很快乐
- 职业:例如学生、医生
- 我的审美:dr 的画风以及你在 dr 穿的衣服
- 主要关系:例如我父母和他们很快乐，在一起。我的配偶很棒，喜欢和我一起  
做令人兴奋的事情。

- 安全词:例如芝麻开门
- 日期或纪元:例如 1998 年 3 月 18 日或霍格沃茨的新生。
- 转移持续时间:例如我的 DR 中的一个个月等于我的 CR 中的一分钟。
- 目标:例如被爱;成功;成为霍格沃茨最伟大的巫师

#### 「初始通用脚本的要点」

在本节中，我包含了通用剧本或非特定剧本的基本详细信息。它可以被编辑和添加，以适应任何类型的现实转移。我选择的格式是项目符号 + 详细信息格式。这样，您可以轻松地复制到笔记本或复制粘贴到文字处理器中进行填写。

我建议在剧本中添加好的、坏的和无关紧要的元素，这样它就会让一切感觉更加自然和真实。但是，这是您的剧本，您可以填写或跳过此剧本的部分以阅读您意识的内容。

**专业提示：**我还建议保留剧本的多个副本。我听说过人们丢失冗长的剧本、意外删除或文件损坏的恐怖故事。因此，最好将剧本的多个副本保存在安全的地方。

#### 「您的转移目标」

本部分适用于您在 DR 中想要体验和完成的总体内容。

- 您将在您想要的现实中的时间:
- 为什么你要转向你想要的现实:
- 您希望总体上实现的目标:
- 您的 DR 旅程如何开始:
- 您的 DR 旅程如何结束:
- 其他目标:

#### 「现实背景」

在这里，您将填写构成所需现实的主要详细信息。

你的安全词是一个词或短语，当带着情感意图说出来时，它会自动让你回到当前的现实。或者，您也可以进行连续敲击脚 5 次等作。

现实检查是您为确认已成功转移到 DR 而采取的作。他们可以是您想要的任何东西。例如，如果您要转移到具有魔法的 DR，您的现实检查可能是在到达时执

行特定的魔法能力。另一个可能是您的 sp(特定的人)会在那里迎接您。

- 当前日期:

- 您的 DR 宇宙/名称（例如：霍格沃茨、1990 年代的地球宇宙、MCU、平行的当年地球宇宙等）：

- 整体氛围:

- 天气:

- 安全词:

- 现实检查:

- 确认您已转移的迹象:

- 您的居住区域（国家、州、城市、领域等):

- 您住的地方（例如：小屋):

「您的背景」

本节适用于用于识别您的任何和所有相关细节和信息，就好像您要向某人或团体介绍自己一样。

- 全名（包括任何头衔、后缀或敬语，例如 xx 伯爵)

- 昵称:

- 出生地:

- 出生日期:

- 实际年龄:

- 生物年龄:

- 性:

- 代词:

- 性取向:

- 祖籍:

- 国籍:

- 语言:



- 一般情绪:
- 职业:
- 背景故事:

#### 「您的身体特征」

在这里，您可以填写您的身体特征。如果您想看起来一样，那么您可以为第一个语句选择“是”以简化此部分。如果您选择“否”，请根据需要随意填写每个部分的详细信息。

对于其他身体特征，您可以包括任何胎记、疤痕、雀斑、瑕疵、残疾等。

对于额外的附属物，您可以包括以下内容：翅膀、角等。

- 我的 DR 和 CR 相同（是/否）：
- 整体体型或体格:
- 姿势:
- 身高:
- 体重:
- 发型:
- 毛色:
- 发质:
- 肤色:
- 眼睛颜色:
- 眼睛形状:
- 性器官:
- 牙齿:
- 五官:
- 身材:
- 体毛:
- 脚:

- 鞋码:
- 额外的附件:
- 其他身体特性:

「您的属性」

在这一部分，您可以放置有助于定义您的个性的特征以及您可以做什么。

- 技能:
- 能力:
- 健康状况:
- 性格特质:
- 习惯:
- 爱好:
- 小烦恼:
- 其他属性:

「您的人际关系」

本节适用于您在所需现实中将与之互动的人、动物和生物。随意将您不会与之交互的任何内容留空。

有关详细信息，您可以列出诸如他们的年龄、外貌、一般性格、您与他们的关系如何、他们住在哪里等信息。

我建议把你的关系的好事和坏事都写出来，以帮助让你的 DR 感觉更自然和现实。

- 家长:
- 兄弟姐妹:
- 朋友:
- 宠物名称和类型:
- 恋爱关系状况:
- 恋爱对象:

- 合伙人:
- 友善角色:
- 竞争对手:
- 敌人:
- 描述您对人际关系的一般感受的形容词:
- 其他关系及其详细信息:

「杂项」

如果您想添加剧本其他部分未涵盖的任何内容，那么这里就是您添加的地方  
此外，我包含了不太适合其他任何地方的提示。

Lifa 应用程序是一个应用程序或其他交互式设备，您可以将其剧本编写到 DR 中，让您在 DR 中调整剧本并跟踪 CR 的时间、克隆和情况。

- 您在 DR 中会记住您的 CR 吗:
- 您会从 CR 中记住什么（如果有）:
- 你还记得你传移到这里吗:
- 您将或可以获得食物、水等身体必需品的地方:
- 疼痛耐受性（1-10 级）:
- 您在 DR 是不朽的吗:
- 如果不朽，您有没有弱点:
- 您需要无痛生育吗:
- 您每天需要多少睡眠（如果有），大概:
- 您转移的肯定语:
- 您想拥有一个 Lifa 应用程序吗？（是/否）
- 如果是，您的 Lifa 应用程序如何运作?
- 您如何访问您的 Lifa 应用程序?
- 其他细节

## 「图像」

在这里，您可以插入任何包含元素或捕捉 dr 氛围的图像。

## 「转移日志」

对你的转移经历的一个很好的赞美便是所谓的转移日志。

转移日记是您在返回 CR 后用来跟踪 DR 的进度和整体体验的工具。

这使得创建保存点变得更加容易，一旦您准备好切换回 DR，您就可以“从上次中断的地方继续”。

总体而言，您可以将移动日志用于以下用途：

- 让您对自己的转移过程负责。
- 记录您的旅程并讲述您的 DR 记忆。
- 整理您学到的提示或建议。
- CR 记住您的保存点，即 DR 时间中您切换回 CR 的时刻。
- 写下你转移的目标。

## 「转移的肯定语」

对剧本的另一个赞美是使用肯定语。转移肯定是书面或口头陈述，可帮助您更快地转移、提升情绪并让您处于正确的转移心态。

您还可以说肯定语，以帮助您在那里获得 DR 时保持锚定。

如果你在制作剧本时绝对困难或对很多细节做得不好，那么转移肯定语也可以用作剧本的替代方案。

根据您的肯定语的措辞方式，它们可以在您进行转移方法时或在开始帮助您做好准备之前陈述。

您可以做出自己的肯定语，或者如果它们与您产生共鸣，请使用以下示例：

1. 我相信我的知识和能力会发生变化
2. 我现在正在转向我想要的现实。
3. 我所期望的现实现在正在成为现实
4. 它正在发生;我能感觉到
5. 我的 DR 既有趣又令人兴奋。

- 6.当我转移现实时，我很高兴
- 7.我相信事情会越来越好
- 8.我配得上并且有能力成为一名转移者
- 9.快乐和丰盛是我与生俱来的权利
- 10.我有能力应对遇到的任何挑战
- 11.当我准备好时，我会回到我以前的现实
- 12.我喜欢待在我想要的现实中
- 13.我想要的现实就是我想象的样子
- 14.我在我所期望的现实中感到平静
- 15.我想要的现实就像我写的一样
- 16.转移对我来说是很自然的
- 17.我在身体上、精神和心灵上都准备好转变了
- 18.我足够好
- 19.对我来说，转移是完全可以接受的
- 20.我能够随意切换到我的 DR
- 21.我在我所期望的现实中是完全安全的。
- 22.当我处于 DR 状态时，我的克隆人正常、令人信服且负责任地度过了我的 CR 生活。
- 23.除非我故意想，否则我不会记得旧的现实记忆
- 24.我所期望的现实是真实和现实的

## 「第 5 章：选择转移方法」

现在您已经计划了转移，是时候开始转移过程的实际部分了，您实际上，您知道，转移！最好的方法是使用转移方法，转移方法是一种技术或一系列步骤，用于将你的意识视角转移到另一个现实。

每种方法的步骤都不同，但它们通常可以分为两个主要阶段：放松和移情。

换句话说，一种方法的第一步通常是为了让你头脑清醒、放松，并尽可能接近

纯粹的意识状态。当你处于纯粹意识的状态时，转移变得容易得多。

第二阶段是通过能量地与它对齐或将您的意识与 DR 自我的意识融合，将您的意识转移到您的 DR 上。

根据我和其他转移者的经验，方法对于一种或多种类型的转移会更好。当我在本节中描述每种方法时，我还将解释它最适合哪种类型的转移。

作为披露，从技术上讲，转移方法并不要求转移。但是没有方法的转移就像在没有练习过的形式的情况下在罚球线上投篮，或者每次都随机投篮。当然，您有时可以拍摄，但您真的会得到可靠的结果吗？不。

话虽如此，这就是为什么转移方法是必不可少的：

它们确保转移可靠且可重复。例如，当您准备好切换回 DR 或完全转移到另一个现实时，您有办法始终如一地这样做。重复对于一致的转移结果至关重要。变换方法使重复更容易完成。

茱莉亚方法可以很容易地组合。如果结合或采用多种方法的元素来制作自己的元素会引起您的共鸣，那么一定要去做吧！

有时我们会忘记，但是，我们必须记住，任何转移方法的目标都不是浪费时间，而是真正转移！在使用方法时，请记住这一点。

现在让我们来看看转移方法如何让你进行转移。

根据方法的不同，实际的转移通常以几种方式发生：

第一种方法是在 DR 中入睡和醒来。我不是说你睡着了，然后在梦中醒来。我从字面上看，你的意思是你在另一个现实中醒来，这个现实和你当前的现实一样真实。入睡只是用来将你的意识视角转移到你的 DR 的过渡机制。

第二种方法是在你处于深度冥想状态时感觉到你的环境发生了变化。当您觉得准备好时，您将睁开眼睛，发现您处于 DR 中。

现在，您可能不会在第一次尝试时改变方向，但这并不意味着您失败了。请记住，转移是一种技能，就像任何技能一样，需要练习才能始终如一地做好它。只要坚持以正确的意图忠实坚持的原则，你一定会在适当的时候改变！

「体感变化」

当您使用转移方法时，通常会出现某种体感。

如果它们确实发生，则无需惊慌，因为它们只是为了让您知道您走在正确的道

路上。当然，如果您真的感到不舒服或感觉确实有问题，请停止尝试转移并从值得信赖、合格的人那里获得帮助。

话虽如此，转移方法对于绝大多数人来说是非常安全的。我只是指出，你应该像其他任何事情一样，始终行使你的良好判断力。

以下是体感的一些常见示例：

- 麻刺感
- 爱、兴奋、喜悦的感觉
- 看到明亮的白光
- 漂浮
- 轻微抽搐
- 听到 DR 发出的声音
- 闻到 DR 的气味
- 振动
- 灵魂出窍的感觉或经历
- 幻风拂过您的脸部或身体
- 从内部被轻轻拉起的感觉

如果您在使用某种方法时没有遇到任何症状，请不要担心。它们并不总是发生。重要的是您深度放松，专注于您转移的意图，并保持忠实的坚持。

### 「准备进行转移方法」

所有转移方法都需要一些基本准备，以增加您转移的可能性。别担心，这并不像听起来那么令人生畏！做好准备是一个有趣而简单的过程。

在本书的前面，我写了一节关于准备转移。我认为最好提供一个简短的复习并指出对于任何转移方法都是必不可少的特定部分。

- 有明确的意图。首先，你的意图应该简单地是，“去转移”加上任何修饰语，如果你愿意的话。（例如：转移并与我的 sp 在一起）。
- 准备好理清思路并集中注意力。冥想是做到这一点的理想方式。使用冥想应用程序、θ 波音乐或潜意识的帮助也有助于帮助您理清思路和注意力。

- 选择您的主要转移位置（PSL）。这应该是一个安静、安全、私密、舒适、可靠且无干扰的地方。一个例子可能是你的卧室。

- 保持忠实的坚持。你已经选择转向你想要的现实。现在是时候相信你会通过保持反映这种信任的存在状态来转变，并允许转移发生在你身上。

- 了解你想要的现实。这是通过确定 DR 的唯一频率来完成的。理想情况下，您有一个剧本来帮助您执行此作。

- 专注的可视化。一般来说，可视化对于进入 DR 并使其真实至关重要。单独的肯定语也就足够了，因为众所周知，有些人通过使用它们来改变。

准备好使用转移的统一过程进入您的 DR。在这里，你通过充分感受它的独特频率，然后以一种自然的感觉进入它，将自己与你所期望的现实对齐，这与你穿过家中的门口没有什么不同。

有关这些要点以及为转移做准备的其他方法的更多详细信息，请随时返回并查看第 2 章。

但现在，让我们深入了解一下转移方法。

我根据完成该方法所需的任何其他要求（例如特定的音轨以及每种方法的最佳用途）对它们进行了细分。

注意：仅仅因为一种方法不是最适合特定类型的转移，并不意味着它不能用于另一种转移。如果一种方法引起了您的共鸣，请随时尝试一下。

「流行的转移方法」

「枕头法」

最适合：初学者、仍在编写剧本的人。

特殊要求：书面或打印的转移肯定书和枕头一个！

摘要：枕头法包括在一张纸上写下转移的肯定语，将纸放在枕头下，并在入睡时在脑海中背诵这些肯定语。这种流行的方法无疑是您可以做到的最简单的转移方法之一（而且它非常有效）。

这是因为您所需要的只是一些积极的肯定和一个枕头来让它发挥作用！您也不必有高级冥想技巧的经验（尽管它们可以提供帮助）

为了使用枕头法获得更强大的结果，您可以准备好书面或印刷剧本以与您的肯定语配音，但这不是必需的。我听说过 TikTok 和 Amino 上的转移者的故事，他



们已经完全改变了，或者至少在这种方法下出现了转移体感。它确实表明，只要有某种适合你的方法并坚持下去，转移是多么简单。

### 以下是执行枕头法的确切步骤

步骤 1. 在一张纸上写下你转移的肯定语或将它们打印出来。这些肯定语可以是：“我现在正在转向我的 DR。”“转移到我的 DR 对我来说既简单又自然。”“只要我愿意，我可以在我的 DR 中呆多久。”尽量将使用的确认数量保持在 10 个或你能记住的尽可能多的次。

步骤 2. 在你睡觉之前，大声读出你的书面誓词，或者每次读给自己听五遍。或者，您可以在执行此作之前进行简短的冥想。

步骤 3. 您还可以将书面或打印的剧本放在枕头下，以增加转移能力。如果这不舒服或太笨重，您可以将剧本放在床头柜上。

步骤 4. 在想象您的 DR 或说出您的肯定语时入睡，提醒自己您在入睡时正在发生转移。

### 「乌鸦法」

最适合：初学者、仍在编写剧本的人、擅长音频的人以及任何类型的转移。

特殊要求：转移肯定语和  $\theta$  波音频。

摘要：乌鸦法利用“我是”在您冥想您想要的现实时转移肯定语。

如果您在社交媒体转移社区中工作的时间超过一两天，您很可能听说过这种方法。这是最流行的方法之一，也是最容易做到的方法之一。

$\theta$  波音频通常与此方法一起使用，以帮助您冥想。 $\theta$  波的频率在 4 到 8 Hz 之间，当我们处于深度休息或放松状态时被激活。它们还与创造力、洞察力、想象力和治愈力有关，所有这些都与转变相得益彰！

以下是执行乌鸦法的确切步骤：

步骤 1. 前往您的主要转移位置，并以舒适的睡姿躺下或坐下。

步骤 2. 以平静的音量播放您的 sub。

步骤 3. 做一个简短的冥想大约 10-15 分钟，以清理你的头脑和注意力。

步骤 4. 开始以深情陈述你的“我是”的肯定。示例包括：“我正在转向我的 DR”、“我在我的期望现实中是安全的”、“我是被爱的”等。它们可以在你的脑海中说出来，也可以大声说出来。无论哪种方式有效，都取决于您。

步骤 5.在你想停止你的肯定语之后，尽可能多地以感官生动性来想象你想要的现实。让它像你现在的现实一样真实。

注意：如果你在想象方面有困难，你可以简单地想想你的 DR，然后继续深情地说出你转移的肯定语，直到你睡着。

步骤 6.进行转移统一过程：自然地将自己与 DR 的独特频率保持一致，感受它，然后像穿过房间的门一样进入您的 DR。

步骤 7.睁开眼睛或入睡，以您觉得合适的方式为准。

### 「ADHD 方法」

最适合：一般转移者和难以集中注意力的人。

特殊要求：转移肯定语和 8D 音频。

摘要：ADHD 方法利用 8D 音频，帮助您专注于转移到 DR。

虽然它的名字里有 ADHD，但你不需要有 ADHD 就可以使用这种方法。

以下是执行 ADHD 方法的确切步骤：

步骤 1. 拿起耳机或耳塞以及可以收听音频的设备。

步骤 2.查找 8D 要收听的音轨。

步骤 3.前往您的主要转移位置，并以舒适的睡姿躺下或坐下。

步骤 4.玩你的 8D 音频轨道的轨道，必要时将其设置为重复。

步骤 5. 将注意力集中在音频上。或者，您可以将呼吸和呼气分别同步到从左到右旋转的音频。

步骤 6.每次音频旋转时，它计为 1 个间隔。经过 5 个间隔后，比如 3 个不同的肯定语。例如：“我现在在我想要的现实中”，“在我的 DR 中感觉很好”，“只要感觉合适，我就可以在我的 DR 中停留。”

步骤 7. 当您觉得需要停止说出您的肯定语时，请想象您的 DR。确保赋予它尽可能多的感官生动性，使其感觉真实。

步骤 8.当你继续想象或说出你转移的肯定语时，你会睡着。

### 「海星法」

最适合：初学者或仍在编写剧本。

特殊要求： 转移的肯定语。

摘要： 方法利用海星的睡姿，在数字计数之间移动肯定，因为你冥想你想要的现实。

毫无疑问，这是转移社区中最受欢迎的方法之一，转移者甚至一些怀疑论者都声称这种方法取得了某种成功。知道了这一点，就很容易理解为什么它如此受欢迎了！

我发现它对任何类型的转移都很有用，你当然可以修改它以获得更强大的结果。

以下是执行海星法的步骤：

步骤 0. (可选) 做 10-15 分钟的冥想来清理你的头脑。

步骤 1. 前往您的主要转移位置，并以海星睡姿躺下。

步骤 2. 在你的脑海中，慢慢地从 1 数到 100。在两个数字之后，重复你转移的肯定语之一。它们可以很简单，例如“我要转移”。“我现在是我的 DR 自我。”所以，举个例子，你会在心里说“1...2...”“我现在正在转移.....3....4....”“我现在是我的 DR 自我....”依此类推，直到达到 100。

步骤 3. 一旦你达到 100，就开始想象你的 DR，让它感觉真实，并赋予它尽可能多的感官生动。你也可以说更多转移的肯定语。

步骤 4. 当你继续想象或说出你转移的肯定语时，你会睡着。

「逊尼派法」

最适合： 任何类型的转移

特殊要求： 无

摘要： 逊尼派法使用肯定语和可视化来帮助说服你的头脑，你已经在你想要的现实中。

这是现代转移社区中最早设计的转移方法之一。

这种方法的优点在于它可以在任何您可以舒适集中注意力的地方完成。因此，您可以在睡觉前甚至午休时间执行此法。

以下是执行逊尼派法的步骤：

步骤 1. 在您的主要转移位置或任何您可以舒适地集中注意力的地方。

步骤 2. 清理思绪后，闭上眼睛，想象自己在生活场景中过了一天，作为 DR 中

的 DR 自我。一定要尽可能多地添加感官生动性，让它感觉真实。真正捕捉 DR 的独特频率或氛围。

步骤 3.在你的脑海中，开始说出你转移的肯定语和任何事实陈述，如果你已经在你的 DR 中，这些陈述是真实的。“哇，来到这里感觉真是不可思议。”“我的 DR 甚至比我想象的还要好。”

步骤 4.放大 DR 的氛围，然后使用转移的统一过程来感受自己。

步骤 5.当您觉得时机合适时睁开眼睛（如果您在床上，您也可以睡着）。

步骤 6.如果您觉得有必要，每天重复此过程多次。

### 「下落法」

最适合：任何现实转移，尤其是长期现实转移。

特殊要求：无。

摘要：坠落法是一种较新的方法，你可以想象自己掉进躺在 DR 床上的 DR 自我，直到你融入一个有意识的存在。

我发现这种方法对转移非常有效，因为它有一种独特且身临其境的方式来启动转移过程。这也是与您的 DR 自我建立更牢固联系的好方法。

以下是下落法的步骤：

步骤 1. 当您的卧室很暗时，请舒适地躺在床上。

步骤 2.闭上眼睛，通过冥想让自己进入平静、清晰的状态。

步骤 3. 现在想象自己在一个黑暗的房间里，从第一人称视角平静地下降。

步骤 5.随着您越来越接近 DR 自我，感觉自己开始放慢速度。

步骤 6.伸出手来拥抱 DR 自我，拥抱后成为拥抱者，尽可能真实地感受它。

步骤 7.睡着了，知道这种经历是真实的。

### 「高级转移方法」

这些方法大多是我自己做的，直到写这本书之前，我还没有分享过。这是因为我想确保它们可靠地工作并可能为其他人带来结果。

如果满足以下条件，这些方法适合您：

- 你能够根据命令冥想和理清思路

- 您已经或试图转移一段时间了，但几乎没有结果
- 其他方法对您不起作用
- 您希望快速获得令人难以置信的结果

作为一个公平的警告，这些方法非常强大，我相信如果正确使用它们，您将在不知不觉中转向 DR。

### 「回溯克隆法」

最适合:小转移、逐渐转移、常规转移。

特殊要求：高级感官感知和可视化，以及一盏大盐灯（可选）。

摘要：回溯克隆法是一种在计划内与 DR 自身合并的方法。

这是我创造的一种方法，已经为我工作了好几次。在转移真正在社交媒体上流行之前，我就创造了这种方法，我用第一种方法是主动改变的。

注意：当我第一次做这个方法时，我水分充足，吃了一顿好饭，但没有吃饱。我还打开了我的大盐灯。我不确定这些事情产生了多大的不同，但我认为它们足够相关。以防万一，我仍然确保在开始此方法之前做这些事情。

以下是执行回溯克隆法的步骤：

第 1 步：以改良的士兵睡姿躺在床上。为此，您需要仰卧，确保双腿伸直，如果可以舒适地触及，双手将手掌放在大腿或膝盖上。您可以修改此位置以适合您的舒适度。

第 2 步：闭上眼睛，专注于呼吸，让您进入深度放松的状态。如果你曾经处于清醒和睡眠之间的那种状态，那差不多是那样。

第 3 步：锁定在当前现实中的自我感受以及您当前现实的感受。换句话说，要了解你的 CR 的氛围或独特频率并记住它。

第 4 步：可视化你的 DR 克隆，也就是你的另一个自我，在生活场景中实时体验你想要的现实。您应该从第三人称视角来可视化这一点。确保此场景看起来尽可能真实，与您在现实生活中观察某些内容没有什么不同。注意 DR 的氛围感觉如何。注意 CR 的氛围和 DR 的氛围之间的对比。

第 5 步：现在当你准备好了，开始从你当前的自我和现实中分离出来，直到你只是你的意识。此时，您应该继续观察您的 DR 并感受其氛围。如果您开始进入 DR，那当然也很好。

第 6 步： 您的 DR 克隆将与您亲密融合。接受这个提议并与你的 DR 克隆人合并，通过将你的意识与你的克隆人的意识结合起来，直到你现在从克隆人的第一人称视角体验现实，只要你愿意。

第 7 步： 当你准备好了，你就可以从你的克隆自我中分离并重新连接到你当前的现实自我。

其中一些步骤，例如在 DR 场景中可视化您的 DR 自我和融合意识，可能需要练习。所以，如果你正在努力做到这一点，请不要自责！只要保持这种忠实的坚持，如果需要，就休息一下。

### 「清醒梦方法」

最适合 :任何类型的转移。

特殊要求: 能够可靠地清醒梦。

摘要： 清醒梦法涉及通过清醒梦中的门户或网关进入您的 DR，

这种方法只有在你知道如何做清醒梦时才有效。这种方法不是我创造的，但我知道它对许多转移者和清醒梦者非常有效。

如果你不知道它是什么， 清醒梦是有意识做梦的艺术 。换句话说，它是能够在您仍在做梦时意识到自己在做梦的能力，理想情况下，会根据命令醒来。

有三种主要方法可以培养你的清醒梦能力：

诱发清醒梦的第一种方法是在你睡觉前向你的潜意识声明对清醒梦的肯定。你可以说出这样的肯定语，“今晚，我会意识到我的梦想。”“我能够很容易地做清醒梦。”“我在梦中是有意识的。”

第二种方法是在现实生活中进行现实检查，这样你就可以在做梦的时候进行检查。现实检查可以很简单，比如看看你的脚，读一本书的一页，或者照镜子，然后问自己，“我现在在做这个吗？如果你养成这个习惯，最终，你会发现你也开始在你的梦中这样做，只是会意识到你在做梦，然后砰！你很清醒。

最后，养成醒来时把梦写在梦日记里的习惯。或者，您可以在床头柜上放置一个录音设备或手机上的应用程序，以便在醒来时进行录音，如果这样更容易的话。您可以放置的细节越多越好。确保还包括您在梦中的任何感受。这样做可训练你的大脑记住更多的梦想，并在你身处其中时使它们更容易控制。

为了最大限度地提高您做清醒梦的机会，我建议使用所有这三个作步骤：

如果你是清醒梦的新手，你可能不会在第一次尝试时让它起作用，但随着时间的推移，你将能够可靠地做到这一点。

一旦你进入清醒梦，你就想确保在尝试转移之前你已经接地或锚定。通过真正专注于周围的环境和您出现在梦中的承诺来保持脚踏实地。

仍然在做清醒梦，接下来要做的是创造一个入口，带你直接到达你想要的现实。这可以是门户、门口、门、漩涡、黑洞、镜子等。从那里开始，您所要做做的就是简单地进入它，其根本意图是您要转向 DR。

「爱之奇迹法」

最适合：任何转移，尤其是逐渐转移和身份转移。

特殊要求：无

总结：爱之奇迹法是我创建的另一种方法，在撰写本文时，它是我用过的最有效的方法。简单来说，这种方法利用爱的力量，快速转移到你的 DR 上。

我知道这对某些人来说听起来可能有点老套，但如果它有效，它就会有效。

在听了引导式催眠视频后，我受到启发制作了这种方法，并决定以它为基础，并将其与我常规的转变和冥想方法之一相结合。这种方法最好在夜间进行，以确保您可以处于漆黑的环境中（或尽可能靠近它）。

以下是执行爱之奇迹法的步骤：

步骤 1. 去一个安静、安全的地方，一旦您舒适地坐下或躺下，理想情况下可以让这里一片漆黑。我选择了铺有地毯的步入式衣橱并躺在地板上，但如果你愿意，你可以使用椅子或以其他方式获得舒适感。您也可以在您的卧室或 PSL 中执行此作。

步骤 2. 开始冥想，直到你的头脑清晰。从 10 到 1 慢慢倒数或专注于呼吸有助于更快地保持头脑清醒。

步骤 3. 放松你所有的肌肉。感觉到面部、手臂、腿部等的任何紧张感，尽可能地释放。

步骤 4. 感受你的心充满活力地打开，并散发出爱的感觉。观想这种爱的能量是温暖的和粉红色的。

步骤 5. 让自己从身体的一个部位到胸部中间的下一个开始，都充满这种爱的感觉。从胸部开始，向上到头部，一直到脚趾（甚至包括整个眼睛、头骨、身上

的毛发，无处不在）。尽可能加深这种爱的感觉。一旦你做到了这一点，如果你愿意的话，感觉自己被包裹在一种“爱情泡沫”中。此时你可能会经历强烈的情绪，如哭泣、纯粹的喜悦等，特别是如果你以前从未做过这样的事情。

步骤 6. 开始以第一人称视角以感官生动性可视化您的 DR，使其感觉与您的 CR 一样真实。

步骤 7. 将这种爱的感觉向外传播到您的 DR，建立联系。

步骤 8. 感受这种与你的 DR 的爱的联系，让它离你越来越近，直到你完全进入它，就像你进入了一个房间一样。让这个过程感觉完全自然，就像进入你的卧室一样，非常重要。

步骤 9. 当你觉得时机合适时，尽可能地扩展这种爱的能量，把它释放给上帝、宇宙，任何你觉得舒服的地方，然后睁开你的眼睛（或去睡觉），带着已经转移的感觉。

### 「聚焦点法」

最适合：逐渐转移、身份转移和 CR 转移。

特殊要求：一个特别安静的转移位置。

摘要：聚焦点法使用日常 DR 场景的可视化，让您更接近 DR。

这是我创造的一种方法，大致受到状态催眠策略的启发，用于表达欲望。

如果您打算随着时间的推移而不是一次性横向转移到 DR，这是理想的选择。

以下是执行聚焦点法的步骤：

步骤 1. 前往您的主要转移地点或一个非常安静的地方，您可以舒适地坐下或躺着并安全地躺着。如果您有步入式衣橱，这是一个不错的选择。否则，您可以坚持使用主要转移位置。只要确保它处于额外的安静时间并为您放松即可。

步骤 2. 闭上眼睛，让自己进入一种非常安静和放松的状态。如果你曾经处于清醒和睡眠之间的状态，这有点像你在这里想要实现的目标。

步骤 3. 在第一人称视角中，观想自己在脑海中的虚空。确保你在这样做时感觉自己是真实的。

步骤 4. 然后，想象一个白光门户，目的是将您带到您的 DR。

步骤 5. 穿过这个门户，当你通过时，你现在正在进入一个发生在你想要的现实中的日常生活场景。确保这个场景和整个体验感觉像真实一样真实，并尽可能



自然。你会看到什么？你会闻到什么味道？触摸事物会是什么感觉？例如，如果你的场景是你走出你可爱的小屋，你会看到美丽的植物、嬉戏的动物、微风拂过你的皮肤、听到鸟儿的鸣叫、闻到新鲜空气的味道等等。

步骤 6.步骤 在 30 秒到几分钟不等的任何地方体验这个场景。

步骤 7. 重复确切的场景，直到您感到满意以睁开眼睛或睡着为止。

步骤 8.醒来后，相信你已经转移了，继续你的一天。每天睡前做这个过程，直到你有饱腹感，并且你不再觉得有必要这样做。如果你正确地执行这个过程，你会在适当的时候转移！

### 「文气共振法」

最适合：任何转移，特别是如果您的 DR 是基于小说的。

特殊要求：（可选）：晶体，Hz 频率。

摘要：文气共振法包括将一个传送门带到您的 WR，然后从那里使用另一个带有舒适特性的传送门将您带到您的 DR。

我专门为基于虚构、基于游戏和基于幻想的 DR 创建了这种方法。当我成功（无意地）转向基于 N64 图形的 DR 时，我发现有一些额外的步骤会有所帮助，而这些步骤对于更“现实”的 DR 或并行地球型 DR 来说并不是必需的。

为了增强转移能力，请在开始之前随意使用水晶或播放 Hz 频率音乐。

以下是执行文气共振法的步骤：

步骤 1. 闭上眼睛冥想，直到你的头脑清晰并准备好给予最终的专注。

步骤 2. 开始想象自己与无限的创造领域连接，在那里一切皆有可能。

步骤 3. 看到一扇门从虚空中出现。此门的外观应与您的 DR 类型相对应。所以，如果你要转向以魔法或仙女等奇幻生物为中心的 DR，那么门看起来会是木制的、迷人的或奇幻的。

步骤 4.开始向前移动，同时这扇门打开，露出一道充满爱意的白光。

步骤 5.穿过门内的白灯。它会将您带到您的等候室，您的 sp 将在那里，很高兴见到您。

步骤 6.通过承认一切对你来说是多么真实，开始让你的 WR 扎根。

步骤 7.当您在 WR 中定位自己时，您的 sp 会进入并很高兴见到您。

步骤 8. 一起来拥抱吧。感受一下被你的 sp 拥抱是什么感觉。真正感受到你全身所经历的爱、幸福和接纳，并与他们分享。

步骤 9. 在简短地谈论了你们俩的想法之后，询问您的 sp 是否可以带您去看 DR。他们很乐意满足。

步骤 10. 一个以浓郁的紫色勾勒出轮廓的椭圆形门户出现在您的 WR 中。在门户中，您可以清楚地看到 DR 中发生的场景。

步骤 11. 你与 sp 携手共进 DR。

步骤 12. 如果你此时仍然对你的 CR 有任何执着，那就睡着吧。如果没有，请睁开眼睛。希望现在，您在 DR 中！

### 「创建您自己的方法」

关于使用转移方法，需要注意的关键事项之一是，没有任何一刀切的方法。有些人用一种方法快速成功，而另一些人则用同样的方法挣扎或根本没有找到任何成功。

这就是创建自己的方法是一个好主意的地方。您可以为您和您的转移旅程量身定制一种方法。例如，您可能难以想象，但喜欢肯定语，因此最好构建一种使用感觉和肯定语的方法。

如前所述，您还可以同步来自 2 个或多个方法的元素来创建自己的元素。例如，你可以把你的移动肯定放在你的枕头下（枕头法），然后再进行坠落进入坠落的 DR 部分。

或者，您可以进行一些改变，例如修改方法以满足您在转移方法中的需要。例如，对于乌鸦法，您可以数到 50 而不是 100。

在创建方法时，可能性是无穷无尽的。

我唯一建议的是确保你的方法让你进入转移的心态，并且你有一个机制可以改变你（比如想象或说肯定语直到你睡着）

## 「第 6 章：综合起来：转移过程」

好！我很高兴你能走到这一步。但是，您可能正在寻找更多。

也许您已经尝试了一种方法但尚未转移，或者您正在寻找有关如何从头到尾转移的更多详细信息。

我编写此部分是为了将前几章中的所有内容汇总到一个简单的流程中，并向您展示如何从头到尾转移。

### 「记住自由能动性存在因素」

你要做的第一件事是提醒自己，你内心有改变的力量。

我在第 1 章中解释说，通过自由能动性存在因素（FAFOE），你拥有改变的固有权利，仅仅因为你存在并且是有意识的。这也赋予了你利用想象力的能力，即创造本身的指挥中心，转移到你喜欢的现实体验。

### 「忠实地坚持你的转移意图」

如果您想可靠地转移，拥有正确的意图绝对至关重要。如果你不这样做，你最终会因为没有结果而感到沮丧。我可以从自己的经验中证实这一点！

所以，你的意图应该是你可以而且会改变。

然后，你必须忠实地坚持对这种转变意图的信念，直到它成为现实。您可以通过做三件事来加强这一意图并支持您的状态：

陈述肯定并关注它们。他们可以说，“是的，我可以而且会转移”，“转移对我来说很容易和自然”，“我有能力转移”等

寻找证据或确认您已转移

在 Reddit、Amino、TikTok 等地方阅读成功案例，以激励您并让您继续前进。

为了获得最佳效果，您应该在整個转移过程的头到尾忠实地保持您的意图。这包括您是否一直在尝试转移但尚未发生。技能（包括移位就是其中之一）通常不会在几次尝试中发展起来。在此过程中，它需要练习以及适量的休息。

如果怀疑悄悄出现，请不要担心。就让他们过去，停下来，活在当下，然后重申你的转变意图对你来说会成为现实。

如果您发现自己感到气馁，请记住以下几点。我们都从转移旅程的不同阶段开始。所需的“完美前熟”的数量对每个人来说都是不同的。如果你还没有得到结果，你不等于或不值得改变。只要知道并相信你最终会改变！

### 「了解您要转移到的位置」

简而言之，如果你要改变，你需要确定你计划经历的现实！

也许您已经心中有一个 DR，例如哈利波特宇宙或平行宇宙，除了您的舒适角色或特殊的人与您在一起外，一切都是相同的。如果是这样，那么您已经顺利地

开始转移了，可以跳过这一步！

如果没有，您可以利用可视化策略，聚焦点法。或者两者来帮助您开始转变脚本并确定 DR 的独特频率。了解并记住 DR 的独特频率对于转向它至关重要。

真快。以下是他们俩的复习。

可视化策略对简短的 DR 场景使用感官可视化来获取开始转移剧本所需的一些基本细节。

收集和激发策略涉及从媒体中收集不同的元素，如照片、视频、书籍、电视节目等，你可以从中汲取灵感来编写你的 DR。

如果您已经对 DR 有一个基本概念，此时您可以继续开始您的转移剧本。

请记住，您可以随心所欲地转移到任意数量的现实。为简单起见，我建议坚持使用一个，这样您就不会不知所措。但是，当然，如果您想从多个 DR 开始，请不要让我阻止您！

### 「选择您的转移类型」

除了现实转移这个词，它通常适用于你把你的意识从一个实相转移到另一个实相的任何转移，还有其他具体类型的转移。

特异性通常由两件事决定：

首先，是在 DR 中花费的时间长度。例如，如果您想以横向或即时方式转移到 DR 并最终返回到 CR，则可以称为 DR 现实转移或简称 DR 转移。这是我在现实转移社区中看到的最常见的转移，永转和重生与 DR 转移相反。

另一种方式是根据您的转移条件。例如，您是否想与他人一起转移到相同的现实（联机转移）？你更喜欢留在你的 CR 中并通过做出特定的改变或表现来改变它（CR 转移），还是只是改变自己（身份转移）？

您可以选择您想要做的类型！您还可以组合其中一些转移类型，比如 cr 转移与身份转移。

要复习不同类型的转移，请继续查看第 3 章。

### 「创建您的转移剧本」

如果您还没有，我强烈建议您制作一个剧本。您的脚本对于完全识别 DR 并捕获其唯一频率至关重要。

虽然您可以在没有剧本的情况下进行转移，但剧本使转移变得更加容易、可靠、

清晰和一致。这就像开车穿过偏僻的地方，有 GPS 坐标或地图和路标来帮助您导航，而不是什么都没有。

您的剧本应包含基本详细信息，例如：

- 您的全名或身份
- 实际年龄
- 生物年龄
- 性
- 身体属性
- 种族
- 个性
- 您的居住地
- 日期或纪元
- 主世界或位置
- 主要关系
- 目标
- 职业
- 美学/风格
- 安全词
- 转移持续时间

有关更全面的详细信息和脚本中要包含的内容，请随时参考第 4 章。

剧本中有两个可选的赞美

第一个是记录您的进度的转移日志

第二个是转移肯定语，帮助你更快地转移，提升你的情绪，并让你处于正确的转移心态。

如果您不想制作剧本或难以制作剧本，我建议您根据已经存在的现实对您的 DR 有某种想法。比如，假设你只想去一个更好的当前现实版本。从那个开始。

您还可以使用肯定语。从最多 10 个肯定开始（记住它们后添加更多）。

「使用转移方法开始转移」

转移过程的最后一步是选择一种转移方法并开始转移。

与拥有剧本类似，从理论上讲，您不需要有特定的方法来转移。

但是，如果您想要可靠且可重复的结果，那么拥有一种方法是必不可少的。我把它比作拥有高尔夫挥杆等技术，而不是只是随机击打高尔夫球并希望它去你想去的地方。

第一次选择一种方法时，我推荐一种简单、有效且已知能获得结果的方法。对于此示例，让我们使用枕头法的修改版本。这是我最喜欢的方法之一，以成功而闻名，您可以看到与其他方法结合使用是多么容易。

那么，让我们开始转移吧！

你首先写下转移的肯定语。它们应该打印或写在一张纸上，以便您以后可以舒适地将它们放在枕头下。例如：“我现在正在转向我的 DR。“转移到我的 DR 对我来说既简单又自然。”“只要我愿意，我可以在我的 DR 中呆多久。”尽量将使用的确认数量保持在 10 个以下。理想情况下，您希望记住肯定，以便稍后可以在方法中陈述它们。

转到您的卧室或您的主要转移位置。假设您的 PSL 不是您的卧室，请确保您随身携带一个枕头和一个舒适的放置位置来使用这种方法。

拿起您的耳机或耳塞和 mp3 播放器;放上引导音频或 sub（如果您没有，可以在 YouTube 上找到一些）。

注意：此步骤是从茱莉亚法中提取的，不是普通枕头法的一部分。但是，我认为它使枕头法更加流畅，尤其是在您难以集中注意力的情况下。

大声或在脑海中读出您的肯定语，每次肯定五次。在你做的时候，尽可能多地感受。这使得确认更有可能按预期工作。

告诉你的意识，“好吧，我是真的在转移！换句话说，你对此是认真的。我发现这一步确实有一种神奇的触感。您还可以将书面或印刷的剧本放在枕头下和肯定表的顶部，以增加转移能力。如果剧本太笨重，请随时将其放在床头柜上。

以舒适的姿势躺下，闭上眼睛，理清思路。实现这一目标的一种简单方法是从 10 到 1 慢慢倒数并重复，直到您自然地发现它没有必要。如果需要，您也可以进行简短的冥想。

在脑海中或大声说出你转移的肯定语，直到你睡着。如果您在入睡前感觉周围环境发生了变化（例如：闻到医生的气味，或听到医生科医生的声音），请睁开眼睛。希望您现在正在 DR 中！

（可选）：如果您想停止您的肯定语，请以与您的 CR 一样的感官生动性来可视化您的 DR。然后，进行转移统一过程：自然地，将自己与 DR 的频率保持一致，感受它，然后像穿过卧室的门一样自然地进入您的 DR。

嗯，就是这样！理想情况下，在遵循本书中的步骤后，您最终会转移。

如果是这样，我为你感到高兴！去享受你的新现实吧。

如果没有，请不要担心。仅仅因为你还没有转移并不意味着你最终不会或你是一个失败者。

与其将转移失败视为转移失败，不如将其视为比以前更接近转移的能力。

我之前提到过，转移是一种技能，就像任何其他技能一样，你不应该期望立即获得它。带着强烈的转移意愿，加上足够的练习和毅力，你就会转移。

因为我想看到你转移，所以我将用一些额外的技巧来结束本章，你可以做一些额外的技巧来增加你转移的机会。

「帮助您转移的额外技巧」

「立即成为您的 DR 自我」

我可以提供的帮助您转移的最有力技巧之一是现在就在您的 CR 中成为您的 DR 自我。你怎么做呢？

首先想象如果你现在已经是生活在 DR 中的自己，你会有什么感受，你会怎么想，你会怎么做。换句话说，捕捉 DR 自我的整体状态，并在您的生活中与之保持一致。这可以通过专注于 DR 自我来能量地“喂养”它，同时通过同时不专注于它来“饿死”你的 CR 自我。

尽可能多地执行此技巧。如果可能的话，时不时地获得最快的结果。一直做下去，直到你感到满足，以至于感觉自然而然地成为你的 DR 自我。有意识并注意你的想法、感受和行为也确实有帮助。

为了进一步澄清，我并不是说要你伪装你的 DR 自我。你改变了你的整体存在状态，随着时间的推移，这会导致你成为你的 DR 自我或使其更容易转移。

例如，假设您的 DR 自我很富有。你不会只是花掉你 CR 中的所有钱，因为你现

在突然变得富有了。相反，你的心态或对待金钱的方式会从内部发生变化，这自然会让你有新的想法并采取不同的行动，例如，进行自我金融教育。

「继续检查您的剧本或修改它」

您可能没有转移的原因之一是您还没有完全锁定并记住 DR 的唯一频率。

查看剧本或修改剧本可以帮助您执行锁定。如何？

查看您的剧本可以帮助您的意识锁定 DR 的详细信息，以便在您进行转移时保持剧本，从而获得准确的体验，并且您更有可能保持转移。

该策略还解决了在转移过程中失去动力的一个隐藏原因，即您可能不再关心转移到这个特定的 DR。也许你对这个特定的 DR 感到厌烦，或者你的头脑想法或心情与你开始这个剧本时不同。

如果您觉得是这种情况，请花时间重新审视并澄清任何细节，以使您的 DR 更令人满意，或者为新的 DR 完全制作一个新剧本。

「阅读其他转移者的成功案例」

我无法告诉你在我的转移旅程中，阅读成功故事对我有多少次帮助。

他们要么激励我达到新的转移里程碑，要么帮助我获得新的视角。

您可以在 Reddit 上找到值得信赖的成功故事，然后单击写着“成功”的标签。

当然，你可以看看的另一个地方是 TikTok，但我对在那里看到的故事感觉很复杂。有些看起来是假的，有些看起来是真的。记住在阅读或聆听它们时要有最好的判断力，这样你就不会被造假者吓倒，而是被真正的转移者鼓励。

「保持良好的转移习惯」

良好的转移习惯，尤其是与良好的转移习惯相结合，构成了持续转移的支柱。

以下是我建议养成并保持的一些习惯：

在白天或有空闲时间时重复肯定语。记住要给它们添加感觉，就好像它们在当下的你来说是真实的一样。

倾听正确的 sub。它们有助于培养转移的能力，因为它们有助于以积极的方式重新编程您的意识。您可以在白天做功课、做项目甚至玩电子游戏时听它们。

留出时间善待自己。这意味着在您需要的时候休息一下，并尽可能保持健康的心态。



保持精神饮食的变化。转变精神饮食本质上是一种策略，您可以专注于转移和排挤任何会否认、分散注意力和打击您的事物。这是一个非常强大的策略，帮助我和其他人取得了成果。

「从老师那里获得转移帮助」

当您无法自行转移时，最好的办法通常是从转移老师那里获得帮助。

有时，我们所需要的只是来自已经转移的人的一点鼓励或一点指导。

转移老师可以就是您需要的“外部观察”人员，帮助您进行针对自己的调整，以便您最终可以转移。

怎么会这样呢？他们可以指出您可能陷入的任何类型的细节、盲点或陷阱。

换句话说，可能有些事情您甚至没有意识到阻碍了您，而转移专家可以为您提供所需的调整，以将最后一块拼图安装到位并释放您的转移潜力。

## 「第七章：最后的想法和信息」

你真是太棒了

您拥有学习转移并开始转移过程所需的开放思想、智慧和毅力。从学习如何准备转移到选择转移方法，您已经获得了转移到您想要的地方所需的所有知识。

你读过这本书意味着转移是为你准备的，而且一直都是。现在没有什么能从你身边夺走这些知识。很高兴！

说到知识，你可能还需要进一步澄清一些事情。这就是为什么我在本章之后创建了一些额外的知识部分来帮助您。我处理以下问题：

- 常见问题及其解答
- 常见陷阱及其解决方案
- 常见的误解及其反驳
- 首字母缩略词和术语表
- 关于我和其他与转移相关的内容

除此之外，我还想给大家留下几点信息：

做正确的事，由你自己和他人做正确的事（在每个现实中都是正确的。虽然你不在 DR 中，但你处于 CR 中，它与内部的人一样，也需要爱。我强调，以良好

的方式对待自己和他人，并尽可能最好地照顾好您的 CR 责任以及您的身心健康，这一点很重要。

在你需要的时候休息。有时，我们的 CR 和转移之旅可能会让人不知所措。休息一下并参与让您恢复平衡和快乐的事情很重要。

转移代表着你人生的新篇章。一个充满真爱、奇迹和兴奋的节日。我是认真的。如果你有一段时间没有感觉到这些事情了（或者真的根本没有），现在你知道这不仅对你来说是可能的，而且你作为一个有意识的人也有权利！

您的转移旅程才刚刚开始。勇往直前，拥抱它。也许在这些日子里，你可以与我和任何想听的人分享你的转将经历。我们一起扩展意识，让整个体验每时每刻都变得更好。

同样，照顾好自己，祝您转移愉快！-格雷戈里·文沃尼斯

## 「常见而棘手的问题解答」

「你如何证明你已经转移或转移是真实的」

过去，我发现证明转移有点困难，因为转移的精神本质以及试图证明某些事实是如何改变的问题。当你转移时，你正在走向一个现实，这个现实的一切都“一直都是这样的”。因此，来自你旧现实的某些事实根本不是真的，从一开始就存在，或者完全改变了（参见曼德拉效应的概念）。

对于那些怀疑转移并要求证据的人，我通常发现他们正在寻找物证、可观察的东西，或者两者兼而有之，以便被说服。请考虑以下事项：

通过将“可接受的证据”限制为物证和观察来证明转移，就像期望我能够向你证明我三个月前刷过牙，或者在写这段话之前随机花了大约 20 秒思考晚餐要做什么。有些事情是不可能用物理证据或观察来证明的，但它们仍然可以被知道是真实的。

证明转移的本质“问题”在于它不会留下物理证据，而且本身就不是可观察的。这是因为转移只涉及移动意识视角，因此是非物质的或精神的。

那么，在没有实物证据或观察现象的情况下，如何才能真正被说服呢？

要真正被说服，怀疑者必须做到以下几点：

- 通过检查可信的证词是否合理或和谐来信任它们。通过提出以下问题来做到这一点：这个证词有意义吗？几乎没有装饰吗？

- 与自己最真实的部分建立联系，看看转移的概念是否能产生共鸣。如果是这样，就去追求它，任何需要被说服的证据都会在他们的经验中出现。
- 打算转移以向自己证明这种现象。按照本书第 2-7 章中列出的步骤进行作。对其进行测试，保持一致，然后亲自看看。

「当你回到你原来的或当前的现实时，你想要的现实是暂停还是继续？」

如果您愿意，它会暂停。这是您可以放入剧本中的细节。例如，您可以这样写：“一旦我回到原来的现实，我的理想现实就会暂停。”

如果您想最终回到上次离开的位置，您可以创建所谓的保存点。保存点是指您在第 2 次或更长时间切换回 DR 后恢复现实体验的时间点。

创建保存点的最简单方法是使用转移日志。在这本日记中，您可以写下您在 DR 中的经历，以及在您回到当前现实之前您最后一次离开的地方。这样，您将确定何时向后移动。相反，如果您编写剧本，让你的 DR 在你回到 CR 时继续，那么你的 DR 克隆将继续在那里生活，直到你回来。

「我一直在尝试转移很长时间，但没有成功。我该怎么办」

我知道在你的转移旅程中却无法改变是令人沮丧的。

以下是您可以执行的一些操作：

检查你的心态。在转移时，意图就是一切。当你在做你的转移方法时，你的心态或意图是什么？您是打算改变，还是只是因为您怀疑或不真的相信自己可以改变而三心二意地这样做？确保你的意图是改变，并且你确信你可以。此外，看看你是否真的相信你可以转移并做相应工作，看看是否有任何重大阻碍。

编写与您的 CR 相同的 DR 脚本，但更改了 1 或 2 个次要细节并转移到那里。

你可能在转移时遇到困难，因为你的 DR 与 CR 相差太大，而且在内心深处，这对你的意识来说太彻底了，引发了对可能发生事情的恐惧或不确定性。

通过一些简单的更改切换到相同的 DR 可以解决这个问题。

例如，转移到橱柜里多一盒麦片或放在较高架子上的地方相对容易。要接受这一点要容易得多，尤其是对于初学者来说，要接受过度转向一个黄色的、由巨大的通灵太空鼯鼠管理的地球版本。

此外，考虑到我们的头脑经常需要看到证据才能相信一个想法是真实的，并建立信心。通过转移到几乎相同的 CR，您将确认不仅转移是真实的，而且您有

能力做到！

休息一下，专注于提高你的 CR。完全停止转移可能是一件健康的事情。如果您的 CR 有需要解决的紧迫事项和责任，则尤其如此。当你解决了这些事情，甚至取得了进展时，你将开始在你的意识中清理出更多的空间来专注于转移。

更改您的方法。也许您正在使用的方法对您来说效果不佳。如果你太容易入睡，也许你应该尝试非睡眠方法。如果您在可视化方面遇到困难，请尝试非可视化方法，例如茱莉亚法。

最终，您需要适当的时间来转移。转移是一种技能，就像任何技能一样，需要时间和练习才能可靠有效地完成它。例如，你不会指望在练习 1 小时后就擅长编码。同样，就像任何技能一样，有些人在第一次或几次尝试时可能会有“初学者的运气”。考虑一下，一个人前一天学会了如何打篮球、规则、如何投篮等，第二天他就被允许加入球队。在比赛中，他在 3 分线处传球，并尽可能快速地投篮并投篮。所以他投进了三分球，但这是否突然意味着他会继续投篮，或者他是一名职业三分球射手？不。记住要忠实地坚持你不断变化的目标。查看第 2 章中成功换挡的 5 项关键原则，以供进一步参考。

「转移是否违背了我的宗教信仰？是违背上帝吗」

真正的答案是，这要看情况。请记住，转移只是改变你的观点。正如本书前面所解释的那样，我们总是在每时每刻以某种方式发生转移。

你可以用转移来体验你能想象到的任何东西（好的或坏的），你可以用转移来获得你想要的任何东西。这使得转移本质上是一种中立的活动。

因此，转移可以用来支持或反对你的宗教或上帝。但作为一个有宗教信仰或相信上帝的人，请专注于利用转移来帮助你更接近上帝。你也可以专注于转移到一个你的宗教信仰更加强大或有更多人和社区分享你信仰的现实

「你需要你的 DR 自我的同意才能与他们的意识融合吗？」

这是一个小麻烦，让我很难在转移旅程的早期转变为我的 DR 自我（或者至少有这种感觉）。幸运的是，它有简单的解决方案。

在转移时尊重我所说的“分形意识主权”是很重要的。每个版本的你都有自己的分形意识，它来自你的一个无限的、独特的意识。这些分形在技术上是分开的，因此彼此是主权的。把它想象成海水的液滴彼此和海洋本身是分开的，但最终是合二为一的（从海洋体角度来看）。

没有多少人谈论这个想法，而那些谈论这个想法的人之间也存在一些争论。

但是，让我来说明为什么这很重要。想象一下，在一个平行宇宙中存在着你的有毒变体，他们想在你的 CR 中转移到你的身体里，同时保留他们的记忆、习惯、知识等。你同意吗，还是你希望他们先征求你的同意？

所以答案是肯定的，你应该在合并之前获得你的 DR 本人的同意。特别是，如果您将保留 CR 中的记忆、习惯和知识。

这很容易完成和解决，只需在你的剧本中包含你的 DR 自我愿意合并意识，或者你将与一个最适合你的 DR 自我融合。

坠落法和其他类似的方法是获得 DR 自我同意并合二为一的绝佳方法。

「如果我在 DR 中死亡，会发生什么？我在 CR 中也会死亡吗？」

在 DR 中死亡（如果您在剧本中保持这种可能性）仅在 DR 中有效。

因为您的 DR 是不同的生活和现实，所以它不会导致您在 CR 中死亡甚至受伤。

当你在 DR 中死亡时，最常见的事情是你只是回到你的 CR。这是因为你的精神锚不仅仍然存在于你的 CR 中，而且在你的 CR 中比在你的 DR 中更强（除非你重生或永久转移）。

「如果我转移到另一个现实，我是否会离开我所爱的人」

不。转移时，您可以与亲人在一起。这是因为每个人都有独特的意识或灵魂。每个意识都能够将自己分裂成无限数量的分形，以居住在它自己的每个版本中。

因此，当你在新的现实中与所爱的人在一起时，在灵魂层面上仍然是他们。如果您仍然担心或想要更放心，您可以随时与亲人一起组班到同一个 DR。

「我可以将 DR 中的某些内容带回我的 CR 吗？」

这取决于你带回什么。

对于物理事物，简短的回答是否定的。这是因为当你转移时，你只是在将你的意识转移到另一个现实。你的意识是非物质的，因此无法带回任何物质的东西。

现在从理论上讲，如果我们发明了一台现实转移机器（就像时间机器），它也可以把我们的物理身体传送到我们的 DR 并返回，那么理论上你可以通过这种方式将一些物理的东西带回你的 CR 是有道理的。

对于精神或心灵的事情，是的，你可以！可以带回 DR 记忆、课程、知识和感受等内容。

还有报道称，人们能够在 CR 中快速学习技能，因为他们在 DR 中学到了技能。如前所述，你的意识本质上是灵性的，这就是它起作用的原因。

「如果我转移到另一个现实，旧现实中的每个人都会发生什么？」

cr 中的每个人都将照常继续前进，包括您。请记住，当你转移时，你无限意识的分形将居住在你的 OR 自我中，并像你在 OR 中一样过着你的生活。

你在新现实中采取的任何和所有行动都不会对你的旧现实产生任何影响，你的 OR 克隆体在你的 OR 中采取的任何行动都不会对你在新现实中产生任何影响。

「显化、创造现实和现实转移有什么区别？」

这些术语通常可以互换使用，但存在具体差异，其中一些是重叠的。我将用一个我喜欢使用的简单例子来解释，因为您可能已经在阅读这本书时注意到了：冷藏室。

想象一下，您现在在一个寒冷的房间里，并且渴望在一个温暖的房间里。现实转移就像离开一个寒冷的房间，进入一个已经温暖的现有不同房间或环境。

显化就像在一个寒冷的房间里，弄清楚如何将那个特定的寒冷房间变成一个温暖的房间。例如，也许你只是打开加热器或你的朋友递给你一件毛衣。

现在来解释现实创造，想象一下你可以直接创建或产生一个温暖的房间。

所以回顾一下：

- 现实转移是指为不同的体验或愿望改变位置
- 显化是改变你已经所在的位置，改变你已经在的位置，而不是可用的位置（无论是房间还是整个宇宙
- 创造现实是催生一种新的事物或体验

「转移是什么感觉」

首先，这有点难以用语言表达。这是您必须经历才能完全理解的事情，但我会尽我所能解释它是什么感觉。

当您转移时，您最初会觉得自己同时处于两个地方。例如，当我转移时，感觉和我现在的现实一样真实，但就好像我同时经历了它们，但理想的现实感觉稍微真实一些，矛盾的是，我在转移期间越是与它保持一致。

当我准备回来时，我只是“放手”转移到现实，类似于你在做梦，你意识到这是一场梦，然后你“醒来”。其他时候，有一个特定的触发因素。例如，最近一次，

我在 DR 床上睡觉，然后在我的 CR 沙发上醒来。

现在，当你永久地转移到一个新的现实时，从感官的角度来看，它感觉与以前的现实没有任何不同。感觉很真实。唯一的问题是你有这种“感觉”或“知道”你转移了，仅此而已（除非你选择重生）。在我的经验中，没有花哨的效果、明亮的灯光、超空间效果或任何特别壮观的事情发生。话虽如此，您的体验可能会有所不同，如果您有帮助，您可以将壮观的效果融入您的转移方法中。

「让您从 DR 中恢复的机制是什么？」

通过我所说的你的精神锚。

你的精神锚是让你的意识与你的身体保持联系的东西，让你有意或无意地回到你的 CR，就像在小移位的情况下一样。

虽然你可以为每个现实身体有一个与你的灵魂或精神相连的精神锚，但你一次只能有一个有意识的视角。

「如果人们如此需要，为什么会从 DR 中回来？」

总的来说，这是因为他们在 CR 中的精神锚定比他们在 DR 中更强大。因此，有一种自然而有意识的“拉力”不可避免地将一个人带回他们的 CR。

通常，这是由他们的 DR 中睡着触发的。但更多时候，触发它的原因可能是某种奇怪的、出乎意料的、或者让他们想起 CR 的事件。

现在回到 CR 是最常见的转移斗争之一。让我们来看看发生这种情况的更具体原因：

在意识层面上，有一种强烈的愿望回到你的 CR。这可能意味着您错过了 CR 中的人物和环境。当我们渴望某人或某事时，就会产生一种情感拉扯效应。

缺乏自然稳定。换句话说，你在 DR 中感觉不自然，你的意识为了平衡自己，让你回到你感觉自然的 CR。

您的 DR 不稳定、即将结束或不完整。如果你正在转向一个结束的 DR（例如世界末日 DR）或仅由一个简单、短暂的场景组成，你的意识别无选择，只能回到你的 CR，在那里你可以继续存在。

不小心说出了您的安全词、短语或采取了安全手段。这里简单的解决方案是使您的安全物品变得非常晦涩但容易记住。

「转移是否违反了 DR 中人们的自由意志？」

简短的回答是否定的。请记住，正如第 1 章所解释的那样，有无限的可能性。因此，这意味着你可以转移到那些特定现实中的人们行使他们的自由意志的现实。

让我通过一些示例来说明其工作原理：

如果你正在转移到一个现实中与一个特定的人在一起，那么你就会转移到一个他们选择与你在一起的现实。如果你正在转移到一个你超级有名的现实，那是因为你或你的创造性表达有一些东西可以自由地与那个现实中的人们产生共鸣。

「我可以切换到具有不同材质图形的现实吗？（例如：2D、低多边形、动漫等）」

是的，你可以，因为一切皆有可能！当谈到无限现实时，我可以确认这一点。

上个月，我意外地随机转移到了一个低多边形、类似 N64 的现实，我是一个有知觉的木制人体模型状人物，在一个圆形的小岛上，还有其他类似人物。我喜欢讲述这个奇怪的变化故事。

我已经醒来了，但没有起床，因为我还没有准备好。我开始放松，没有特别想任何事情。在某个时候，我觉得我同时在两个地方（不知道怎么解释这个，因为我一生中只经历过几次这种双重现实的经历）

另一种说法就像在两个地方拥有完整的感官生动性和真实感，无论是在我的 CR 中，还是在这个看起来像 ps1、n64 或 Y2K 美学图形的奇怪的低多边形小岛中。这个岛屿被渲染不佳的低分辨率海洋所包围。那里有棕榈树，浅棕色的沙子，还有这些有知觉的缓慢行走的木头火柴人。如果你在图片上搜索“木制棍棒人偶”，它们看起来差不多是那样的。

我是第一人称视角，也是那些小人物中的一员。我走着走着，感觉很奇怪，就像这种木头和缓慢的内在感觉。我知道有风吹来，但我真的感觉不到。我们没有脸，但我们能看到（或者至少我能看到。所以我们基本上都只是慢慢地走来走去，专注于我们自己的事情。这个经历持续了大约 60-90 秒，然后我完全回到了我的 CR 中。回来后我试图立即回到这个低多边形小雕像的现实，但我做不到。

尽管整个体验持续了大约 60-90 秒，但它非常超现实，并向我展示了作为转移者有多少值得探索的地方。

「为什么有些人，甚至是反转移者，即使他们不相信，也能转移？」



虽然这种情况发生很不寻常，但也有人不相信转移或认为这是假的，最终也转移了。

**您如何解释这一点？**

要么他们内心深处相信转移（不太可能），要么更有可能的是，他们有他们知道是正确的信念或补充信念，这些信念恰好支持转移。例如，假设这个人转移持怀疑态度，但相信奇迹和“无法解释的经历”是可能的。

一扇敞开的转移之门已经出现，因为在某种程度上，也许是他们有意识地没有意识到的意识，他们可能会相信，“好吧，如果转移是真的，那一定是一个奇迹，我无法解释这一点。所以他们继续尝试转移，或者他们在冥想或睡着后不小心转移。而且，他们设法转移，改变了他们的整个观点。

正如你所看到的，这两种信念的结合可能是他们经历转移的原因。

「我会卡在 DR 中吗？」

唯一可能被“卡住”的方式是你重生并且你没有编写一种方法来回到你的 DR/以前的现实。话虽如此，重生的人通常对回到以前的现实没有兴趣，所以这对他们来说无论如何都不是问题。

几乎在任何其他情况下，您都不会卡住。您将根据您的意识的自然情况在经过足够的时间后自动返回 DR，或者使用您的安全词、短语或动作编写返回功能剧本。

## **「常见的陷阱和为什么你不转移（以及如何解决这个问题）」**

「您害怕进行最后的 DR 转移或留在那里」

这个陷阱让我犹豫了很长一段时间。对我来说，这是因为害怕转移实际上是真实的，并且会感觉像真实的生活。幸运的是，这个陷阱的解决方案相当简单。

解决方案：编写剧本，说明您在 DR 中是安全的。

解决方案：当你正在转移时，放开你的 CR，相信一切都会好起来的，当你准备好时你会回到你的 CR。

「你有很强的限制性信念」

解决方案：专注于转移，并在生活中保持专注。当与转移相关的限制性信念发生时，承认它们（但不要喂养它们），并将它们作为一个机会，重新专注于你的转移目标。

解决方案：有一个转移的精神饮食，你专注于转移，同时排挤任何会否认、分散和打击你的东西。

「你几乎没有信心」

相信或相信你正在转移并且有能力转移是必不可少的。没有这种信念，你可能永远不会培养出可靠或有目的地转移的能力。

我们的思想经常需要证据来建立信心。其他时候，你只需要一个简单的“感觉”或“知道”就足够了。

尽管如此，如果您遇到问题，您可以执行以下操作：

解决方案（如果转移是渐进的）：寻找微小移位已发生的确认。以下是小移位的无数例子中的一小部分：

- 您的父母或伴侣发生了低概率的积极性格改变。
- 您房间里的装饰品或电动牙刷之类的东西已移动位置。
- 诸如一个人的名字或歌名之类的内容突然发生变化或拼写不同。

解决方案：（如果你正在 CR 转移）：寻找变化，无论多么微小或微不足道，都能证明你的 CR 变得更像 DR。

解决方案：阅读成功案例或任何其他能让您有了解的材料。

「你不会放弃你的 CR」

当你过于拘泥于当前的现实时，即使不是不可能，也会使转向你的 DR 变得困难。

解决方案：在进行转移方法时，将所有注意力从 CR 的独特频率上移开，并将其全部投入到 DR 的独特频率上。您可以进一步承认任何开始进入您感知的 DR 气味、景象和声音，并让它们浸透您的体验。

解决方案：转移后，立即开始将自己固定在 DR 中。这是通过在那里真正让自己扎根于 DR 来完成的。使用现实检查，沉浸在你的 5 感中，把所有的注意力都放在你的 DR 上，以至于你自然不会考虑你的 CR。

「你会对自己的进步或缺乏感到沮丧」

解决方案：休息或放松一下。我建议这样做几个小时甚至几个月，但不要超过这个时间。你想保持你对转移的渴望，而不是完全失去它。

解决方案：将注意力转移到您真正有信心的另一个领域或技能上，并为此努力一段时间。

## 「常见的误解和反驳」

「声称：转移只是幻觉、做梦等」

这是怀疑论者普遍提出的反对意见。可以理解的是，他们持怀疑态度，因为他们要么从未经历过现实的转移，要么认为这是一个远远超出他们世界观的非凡主张，要么就是不希望它是真的。作为一个天生持怀疑态度的人，我明白了！但我可以自信地说，这是一个错误的说法。我可以从我多次转移的经历、转移的合理基础以及许多其他转移者的可靠证词中说出这一点。

我可以根据每个转移者的独特感觉进一步解释转移和幻觉、做梦之间的差异。（感官知觉或感觉对于辨别变化的体验和非变化的体验至关重要）。

与现实生活相比，梦，包括清醒的梦，感觉和看起来都是朦胧的、朦胧的、非物质的或佯装的。当一个人从梦中醒来时，他们能够在现实和他们刚刚经历的之间形成强烈的对比。他们就是这样知道那次经历是一场梦。幻觉感觉空洞或虚假。简单地说，这是他们唯一的区别。当你能够辨别什么是真实的体验，什么是虚假的经历时，幻觉就经不起推敲。

相比之下，当你转移到一个不同的现实时，它和你此时此刻的当前现实一样具有感官的生动性和真实感。它与现实生活没有区别。这意味着当你处于转移到现实中时，当你回到当前的现实时，你实际上无法从现实主义的角度分辨出区别。虽然，很容易知道这是一个不同的现实，因为它有一组不同的过去和现在的事实，使其真实而独特。

「声称：转移前必须多喝水。」

这在转移社区中说了很多次。

虽然这可以帮助某些人，但这不是必需的。我没有经历过或听说过转移以异常方式消耗身体水分供应的情况。当然，在转移前确保您有足够的水分并照顾好您的其他身体需求是明智和理想的。但这与过度使用不同。

「声称：重生和永转需要死亡」

这是一个错误的说法，也是有害的。

转移只是将你的意识转移到另一种体验的行为，通常是转移到不同的现实。这

样做不需要死亡体验，我反对做、尝试甚至考虑这种方法，因为它对它影响的每个人都有害和创伤。

相反，我建议采用安全的方法进行转移，这些方法只使用深度冥想和平静的睡眠。生命和生活应该始终是重生、永转和一般转移时的重点。这样，你之前现实中的人会很好，因为你仍然在那里，你将继续在你的 DR 中享受愉快的体验。

「声称：转移只是“Tik-Tok kids”和“Zoomers”发起的一个时髦的内部笑话。」

哈哈。是的，无数转移者的叙述，社交媒体、IRL 和其他地方的发自内心的帖子，转移者在他们的 CR 中以令人难以置信的速度学习 DR 技能，转移背后的合理哲学和历史基础等等，都是无聊的孩子们精心设计的笑话的一部分，只是为了嘲笑人们。

如果你看不出来，我显然是在开玩笑！不过，我第一次评价时明白一个人是如何想到这一点的。特别是，如果转移与他们的信仰体系大相径庭。

我想邀请任何认为这可能是个笑话的人更深入地研究一下。阅读这本书和转移社区中的成功故事，运用你最好的判断力，开始你自己的转移之旅，然后你就会看到转移是多么真实。

「声称：你需要药物来转移」

绝对不行。这种误解可以说与一个人需要死亡才能改变的说法处于同样有害的水平。我不赞成使用精神活性物质来实现转移，因为它们会带来不必要的风险、危险和有害的尝试转移。相反，所需要的只是使用深度冥想、观想和平静睡眠等机制的安全方法，这就是我所赞成的。

## 「词汇表」

「缩写」

BR 基本现实 | CR 当前现实 | DR 理想现实 | IFOC 无限的创造领域

OR 原始现实 | PSL 主要转移位置 | SP 保存点 | SUP 转移统一过程

TR 以现实为目标 | WR 候诊室

「术语和定义」

肯定语:积极的陈述可以帮助您转变为预期的现实。肯定可以大声说出来、书面说出来、想法或三者兼而有之。

**锚定:**有意识并处于始终如一的稳定和精神基础的状态，使一个人 保持在当前的现实中。

**婴儿转移者:**一个刚开始转移的人;初学者。

**基本现实:**你的意识生活在一个基础层次的现实。

**克隆:**存在于不同现实中的你的另一个版本或变体;当你处于 DR 中时，你无限意识的分形会自动且充满爱意地占据你的 CR 自我。

**意识:**你独特存在的部分，既包含你的独特身份，也包含对这个身份的觉知。

**舒适的特性:**来自您最喜欢的节目、电影、游戏、动漫、媒体甚至现实生活中的人或存在，与您有深层次的联系，让您感到快乐、被爱和安全。

**理想现实:**您正在从当前、先前或基本现实转移到的现实。替代名称：目标现实、所选现实、目标现实、新现实。

**自由能动性存在因素:**有意识的存在有权使用他们的想象力并创造或选择首选体验，因为它们是存在本身的一部分。

**自由意志:**通过改变、改变意图或决定某事来有意识地做出选择的行为。

**表现:**为了获得特定结果而改变你的现实的行为。这些变化和其中的结果受到你所处宇宙的定律、限制和性质以及所有选择的总和的影响。

**清醒梦:**能够在您仍在做梦时意识到自己在做梦，理想情况下，根据命令醒来;有意识的梦。

**无限的创造领域:**无限时空的领域，包含了迄今为止所有被创造的现实，并有可能拥有更多的现实。创造已经完成，但矛盾的是，正在进行中。因此，创造可以根据意识所做的选择永远扩展。

**Lifa 应用程序:**一个应用程序或其他交互式设备，您可以将其剧本编写到 DR 中，以便您调整剧本并在 DR 中跟踪 CR 的时间、克隆和情况。

**旧现实:**一个你曾经经历并被锚定的现实。有可能有不止一个旧的现实。

**原始现实:**这就是你在任何转移发生之前出生的现实。

**并行链接:**你当前的现实体验与在你当前现实的同一时刻发生的平行现实体验之间的联系，除了一个或多个事实或属性不同。

**预定论:**体验你当前的现实，而不改变或改变你最深的意图。

现实创造:将新事物或新体验生成为现实或存在的行为。

安全词:这是一个词或短语，一个人在他们想要的现实中带着情感意图说出来，以回到他们当前转移之前所处的现实。

保存点:这是您在第 2 次或更多次切换回 DR 后恢复 DR 体验的时间点。

剧本:包含 DR 基本详细信息的书面或数字文档。

转移方法:用于转移的特定技术、方式或仪式。

转移统一过程:在这里，一个人通过充分感受其独特的频率，然后从第一人称视角以自然感进入它，从而将自己与他们想要的现实保持一致，这与穿过家中的门口没有什么不同。

可视化:利用您的想象力来观察或参与您意识中的场景的艺术。

等候室:在完全转移到您想要的现实之前您可以转移到的位置。

### 「转移的类型」

一般来说，转移意味着：将一个人的意识从一种体验转移到另一种体验的行为，通常是在不同的现实中。但是，转移可能更具体。以下是转移的主要类型：

CR 转移:改变或改变您当前的现实，直到它成为您想要的现实的行为。

DR 转移:一个人进入他们想要的现实并最终回到他们当前或基本现实的转变。

逐渐转移:从 CR 开始的微小变化和较大变化的组合，随着时间的推移，您会达到 DR。这些转移中的每一个都可以看作是您在实现 DR 中的“目标”之前采取的“步骤”。

联机:当两个或多个人决定一起转移到同一个 DR 时。

身份转移:将您的身份从旧版本更改为新版本。

小转移:当您切换到 DR 并在短时间内返回 CR 时，通常从几秒钟到几小时不等。

永转:转到新现实的行为，同时保留对旧现实的记忆和已经转移的知识。

投胎:永久停止做自己的行为，成为一个完全不同的自我，通常没有任何停止的记忆。

重生:永转，而不保留对旧现实的记忆或你转移的知识。

现实转移:一般来说，这是将一个人的意识从一个现实转移到另一个现实的行为，通常是在计划的时间里。在撰写本文时，当现实转移一词在转移社区中使用时，

他们最常指的是这种类型是现实转移。

小移位:当你转移到一个与你当前的现实几乎相同的现实时，除了微小的差异证实你正在接近你想要的现实。这也可以称为部分移位。

视图转移:当你作为一个不可见的观察者转移到另一个现实时，它不会也不能与那里的任何东西互动。

### 「其他转移书籍」

这本书已经为你提供了转移所需的理解和工具，但现在你必须应用你所学到的。如果您在应用它们或只是说一致性方面需要帮助，我为您提供额外的资源。

您是否需要与自己独特的转移旅程相关的具体问题的答案、个人转移相关的鼓励，或者需要帮助构建最佳剧本？我提供您需要的东西，帮助您通过电子邮件通信和未来的 Zoom 通话更快地转移。

我的网站上有免费的转移资源，例如更多方法和免费模板，您可以在此处找到：<https://www.vowlenu.com/shifting>。

还有一件事:如果这本书对你有帮助，若有意愿可以向我捐款，我真的很感激捐款或小费罐里的东西，因为付出了大量的努力和时间才能使这本书对您和其他人变得超级有价值！您的捐款将帮助我创建更多转移资源和免费内容，例如我的转移博客、模板和未来的视频。

以下是一些捐款方式:[vowlenu.com/donate](https://vowlenu.com/donate)，[ko-fi.com/vowlenu](https://ko-fi.com/vowlenu)，非常感谢！

### 「关于作者」

嘿！我叫格雷戈里·文沃尼斯，我热衷于帮助人们体验他们喜欢的现实并达到一个新的水平。

我开始了 Vowlenu 帮助实现这一激情。它是一个致力于为每个人激发创意、专业和自我表达的平台和组织。在我丰富的爱好中，我特别喜欢发明文字，写超自然的浪漫故事，并讨论与现实转变、身份、美学、创造力、道德、自然和人类繁荣相关的深刻话题。这些激情在我身上的根源可以追溯到中学，当时我会在课堂上或午休时间写关于形而上学和精神概念、动漫和电子游戏同人小说的故事。我将继续在加州大学洛杉矶分校获得政治学本科学位。从加州大学洛杉矶分校毕业后不久，我就受到了成为一名专业讲故事者和转移专家的启发。

我在加利福尼亚州阳光明媚的雷东多海滩长大，目前居住在内华达州亨德森的沙漠中。请随时通过 [greg@vowlenu.com](mailto:greg@vowlenu.com) 与我联系，或在此处发送消息。