

现实转移实践指南

译者:迁知社·溯梦

使用剧本模板、转移方法
和更多基本工具创建理想现实的分步指南

马里塞伊

译者注:推荐新人观看的转移指南, 祝您转移愉快!

目录

扉页

介绍

第一章: 什么是转移?

一些问题

什么是剧本? | 什么是方法?

第2章: 常见误解

克隆人 | 关于清醒梦的争论

睡着还是醒着? | 永久转移

第3章: 入门

转移到哪里 | 下一步: 剧本、方法和有用的知识

第4章: 剧本

编写剧本的方法

如何编写剧本 | 剧本错误概念

第5章: 剧本模板

基本自我模板 | 等候室模板

社交媒体模板 | 名声模板 | 方案模板

第六章: 观想与冥想

观想 | 冥想

第七章: 潜意识信息和潜意识思维

什么是潜意识音频?

自我肯定语是如何格式化的?

如何在转移中使用潜意识音频

第八章: 方法

SEI 方法 | 电梯法

瑞文法 | 逊尼派法

绳索法 | 电视法

369 法 | 清醒梦法

创建自己的方法

第九章: 梦的含义

如何分析梦 | 最常见的梦的符号 | 回忆你的梦

第十章: 安慰剂效应

改变常规的安慰剂效应

第十一章: 结束语

资源 | 社交媒体 | 应用程序

在线文章 | 致谢 | 关于作者

现实转移是指意识从一个现实到另一个现实的转移

这里有一则小故事：想象你正坐在一张桌子旁，把注意力分散到你面前的两个杯子上。一个是水，一个是草莓奶昔。你决定喝草莓奶昔——你伸出手，拿起杯子，喝下液体，然后把它放回去。

这一行动似乎直截了当，一个简单的任务。然而，现实转移的概念是基于这样一个前提，即在那个短篇故事中发生了多次现实转移。例如，在两种饮料之间做出选择是一种“转移”——你的意识“转移”到一个新的现实，它与你以前的现实如此相似，以至于你在清醒的生活中没有注意到这种转移。

你不知道的是，也存在一个你选择了水的现实。通过在两者之间做出决定，并最终决定奶昔，你转移到一个你喝下奶昔的现实中。同时，你选择水的现实是存在的，就像你此时此刻这样。你转移到的现实是由两个杯子之间的简单选择决定的。更多的变化发生在这一点上，这些变化是由小到你伸出手的方式或你在做决定时眼睛移动的方式所引起的。

现实中的这种微小转移就是我们所说的“小移位”。然而，当现实转移在网上和实践中被提及时，这更多地是指更大的转移，在此之后，我们周围的环境和与上述故事中的转移相比，我们自己是显著不同的。这种更大的转移可以在醒着或睡着的时候完成，使用的工具包括观想、转移方法和冥想。

小位移和大位移都是人类意识的自然过程。我们常常察觉不到我们在日常生活中经历的数以百万计的微小转移，但会注意到更大的转移会使我们对现实的感知发生变化。大多数人不会经历更大的转移，因为他们缺乏经历转移的欲望。由于在社交媒体上变得普遍，现实转移在社区内面临着一系列误解。如此多不同的信息不断地被传递，导致了现实转移支离破碎的定义，这可能因人而异。有些人把转移现实称为白日梦，或者认为参与转移现实的人只是有一种复杂而创新的想象力，这种想象力会改变他们对生活真实面貌的看法。

其他人，其中许多人声称你只有在睡觉时才会转移，他们认为这是清醒梦或其他类似的概念。这种思考方式为他们尚未完全了解的情况提供了简单的答案。这意味着许多人已经被引导去相信关于转移到底是什么的错误事实。随着关于永久和暂时转移的讨论在网上传播，他们质疑寿命（你能在你想要的现实中停留多久）和可验证性。

这些问题和误解将在接下来的章节中更详细地讨论。当你更多地了解它们时，你将有希望牢牢掌握什么是真的，什么是假的，这将帮助你为自己的转移做好准备。

令人惊讶的是，你正期待着开始你的转移之旅！这是可以理解的，这个过程一开始似乎有点令人生畏和困惑，特别是因为转移通常被视为一个非常陌生的概念。这是我们许多人以前从未梦想过的事情，所以你可能会感到有点害怕或不舒服。这是自然的！我也被这种感觉轰炸过。

当我第一次接触转移时，它在网上是一个相对较新的概念，在 Amino 和 Reddit 等社区应用程序上几乎没有出现。虽然有一些小社区的人在他们的旅程中互相

支持，但很难找到关于如何转移的初学者指南，大多数成员的行动都是基于口碑或其他人的一些基础转移经验。这就是激励我创建自己社区的原因！尽管不再是这个社区的主人，但看到它多年来的腾飞和成长，还是令人惊叹。当转移的概念在社交媒体上传播时，一个只有 1000 名成员的小 Amino 飙升到了 5 万多人。现在它已经在网上发布，对于那些感兴趣的人来说，通过搜索可以很容易地获得更多的信息。

这里汇集了大量的信息，以便为新的转移者提供我希望几年前就有的指南。这本书包括有用的工具和资源，如剧本模板，逐步转移方法，甚至更多关于潜意识和冥想等主题的信息，让你有足够的洞察力，以一种适合你个人需求的方式转移。

另一个目的是澄清流行的误解（我在旅程开始时也曾与之斗争），并清除人们心中无用的疑虑和担忧。把这本书作为你的指南——挑选你想尝试的主题。当你读完这本书的时候，你不仅掌握了所有你需要转移的知识，而且你还能够制定或选择自己的程序或方法。

转移愉快！

第一章

这本书的目的是努力让所有的指示清晰易懂，让第一次发现转移的人都能理解，而不是让普通读者（相信我，我是你们中的一员）感到不知所措和困惑。但要完全理解什么是转移，我们首先需要研究现实的多世界诠释理论背后的科学假设，现实转移的概念就是由此产生的。

多世界诠释最早由物理学家休·埃弗雷特于 1957 年提出，最初称为“相对态”，后来由布莱斯·德威特推广，并重新命名为我们目前使用的术语。为了理解量子力学的这种解释，我们首先必须确定它假设了普适波函数的实在性。现在我知道这听起来有点令人困惑——但让我为你解释一下。

普适波函数也是由埃弗里特创造的，它是宇宙的“基本实体”——所有的物理学都假定遵循这个基本函数。用更简单的话来说，埃弗里特提出宇宙的所有系统都可以压缩成一个普适波函数。从这里开始，在任何给定的动作之后，宇宙分裂以适应该动作并给出随后的结果，类似于树枝模型。树上的树枝开始形成一个较大的结构，然后繁殖并向不同的方向分裂成较小的树枝。

当这一概念被引入时，它为哥本哈根解释提供了另一种选择。支持哥本哈根解释的是：

著名的薛定谔猫实验，我相信很多人都听说过。

在这个实验中，一只猫被放在一个盒子里，旁边放着其他四样东西。一个锤子，一个氰化物容器，一个放射性物质容器，以及一个检测放射性粒子的盖革计数器。假设使用了正确的放射性物质，由于放射性衰变（放射性物质由于不稳定而释放能量），放射性粒子在一小时内释放的几率大约为 50%。如果发生这种情况，盖革计数器将记录正在发射的粒子，然后将锤子扔到猫身上，杀死它。根据哥本哈根的解释，我们不知道那只猫是死是活，因为我们还没有偷看盒子

里面。在选中该框之前，猫以两种状态存在：死的和活的。不存在猫是非此即彼的现实。以类似的方式，哥本哈根解释指出，粒子同时存在于所有可能的状态中，并且可以受到局外人的观察的影响，如薛定谔的猫所示。

虽然这可以作为现实转移的基础，但转移者更熟悉的概念是普遍的波函数解释。正如本章前面所解释的那样，我们基于一个类似于树的模型进行转移，该树随着我们所做的每个决策而分支。让我们回到桌子上的两个杯子的选择，水和草莓奶昔。当你选择了水，你就转向了那个现实，在现实中你得到了你想要的结果。这一概念得到了埃弗里特解释的支持，即宇宙分裂以容纳行动，而不是像哥本哈根解释那样同时存在多个状态。

既然我们已经建立并定义了什么是普适波函数，我们可以回去解释多世界解释。这种解释基本上提出了量子测量的所有可能结果都在另一个宇宙中实现。这意味着宇宙比我们想象的要得多得多，甚至可能无限地多，在这个树状结构中分支。这就是我们今天所知的现实转移的基础。

根据量子力学，这是关于什么是转移的科学总结，但我们也应该以一种更容易理解的方式来定义它。总之，你可以在任何你想要的地方转移。无论你是要变得富有和出名，还是在你最喜欢的书中，或者是在一个类似的现实中，你只是为了自己的幸福而做一些微小的转移。这些现实是存在的，你可以带着正确的心态和信念到达那里。

一些问题

当我们想到转移时，它似乎有点像一些牵强附会的科幻事件，感觉像是一种完全陌生和虚构的经历。我可以向你保证，根本不是那样的。然而，尽管当我们做出微小的动作和决定时，转移是我们一生中一直在经历的一个自然过程，但有意识地做出更大的转移确实需要一些我们不会从微小的转移中获得的感觉和体验。此外，它还提出了许多问题，这些问题将在本章中得到解决。

1. dr 会像 cr 一样真实吗？

这是我想要解决的首要问题之一，因为这几乎是每个新转移者在旅程开始时都会遇到的问题。你计划转移的现实将与这个完全一样，只是你所做的改变。我的意思是，感觉是一样的。拿起你的手，触摸离你最近的东西。也许是你的床或者你的电话。触摸它，真正感受它的感觉。接下来，你能闻到什么？也许你能闻到做饭的味道，或者你刚洗过的衣服的味道。也许去喝一杯或吃点东西。你尝过了，对吧？当你转移时，这一切都不会改变。你的感官将与这个现实完全相同，它将与这个一样真实。我以前说过，但是我们从出生起就一直在转移。我们根本无法察觉这些转移，因为它们的性质是微小和无意识的。这些现实一直感觉是一样的，对吧？他们总是感觉很真实，所以为什么这次会不一样呢？

2. 即使是虚构的现实也能转移吗（如来自节目、书籍等）？

许多来自媒体的现实通常被称为“虚构的”现实，但这些实际上根本不是虚构的。他们在现实中是虚构的吗？当然！然而，如果我们转移到这些人和事物存在的现实中，它们就不再是虚构的，而是真实的。这里有一个很好的例子：假设你

要去见你最喜欢的电影中你最喜欢的角色。他们并不存在于你当前的现实中，而是存在于另一个现实中——在他们的现实中，他们不再来自媒体。

3. 转移是什么感觉？

这个问题的答案确实因人而异，你转移的方式也会对转移的感觉产生影响。不同的方法可以给出不同的结果，比如在你醒着或睡着的时候转移。睡着意味着你可能没有意识到你在转移，因此你不会感觉到或体验到任何东西，直到你睁开眼睛，发现自己在你想要的现实中。如果你要在清醒的时候通过冥想、观想或某种方法来转移，你会有意识地意识到这种转移。

首先，我想向你保证的是，你不会感到任何疼痛或严重不适。除此之外，这种体验是因人而异的。很多人报告说，他们从他们想要的现实中听到或感觉到事物，甚至在闭上眼睛时看到明亮的闪光，这是我亲身经历过的。

当我用我自己的转移方法移动时，我仍然像一尊雕像一样躺在床上。我觉得我的手臂处于一个奇怪的位置，绝对不是我实际说谎的方式。我的手臂仍然在同一个地方，我知道这一点，但奇怪的是，它感觉有点扭曲。这并不是一种奇怪或可怕的感觉，我继续我的方法，直到我突然开始看到颜色在我的眼脸上扩散。我跟随这些颜色，直到我的身体感觉它在旋转。再一次，我实际上并没有旋转——我只是在转移时感到有点头昏眼花——但这对我来说是一种奇怪而新鲜的感觉。最后，我看到一道明亮的白光占据了 my 视线。这个明亮的光是不可错过的，实际上给了我很多信心，让我知道转移过程是多么真实。

这些是我经历过的一些感受，很多转移者也有类似的感受。为了进一步增加感觉，人们可能还会感到飘飘然，头昏眼花，甚至在转移时感到心跳加速。这绝对没有什么可担心的。有些人也完全没有这些感觉。相当多的人在正常睡眠后，在他们想要的现实中随机醒来，所以不要产生消极的心态，认为你必须感受这些事情才能改变。

4. 一切都会如我所愿吗？

是的！当我们编写剧本（稍后我们将更详细地介绍）或计划我们想要的现实时，我们的意识会记住每一个小细节。从重要的事情，比如你的家庭或工作生活，到小习惯或你最喜欢的电视节目，没有什么会被遗漏。你可以相信你自己和你的意识。

5. 我怎么知道我已经转移了？

这部分取决于你和你想要如何被意识到。相当多的人写了一些东西，表明他们在他们想要的现实中，一些例子是一种特定的气味或有人唤醒了他们。一些人们甚至会在转移后立即睁开眼睛，所以只要你有意识，就没有必要担心你是否真的在那里。

如果你还没有写下任何细节，你通常可以说你已经通过气氛的变化而改变了。许多转移者表示，他们周围的气氛发生了变化，他们知道自己在那里。除非你亲身感受到，否则很难想象这一点，但如果你觉得气氛发生了变化，或者你已经转移了，那么你可能已经转移了。气氛变化的方式将取决于你所写的内容。例如，你理想的卧室可能比现实中的卧室要冷一些，或者你可能已经写下了你

在某人身边醒来。如果你按计划感觉到床上的重量，或者感觉到温度下降，或者注意到你以前没有意识到的细微噪音，这就是你正在寻找的改变。

6. 我必须永远生活在我的理想现实中吗？

你可以随时回到这个现实。我们都有不同的理由去转移。因此，有些人决定在现实度过余生。这绝对没有什么害处！永久地停留在新的现实中仅仅意味着你不必转移回这个现实，你的意识将保持在你想要的现实中，直到（如果有的话）你决定转移到其他地方。不过，如果你不想永远呆在那里，你就不会去。您可以以在那里转移的相同方式移回，或者您可以编写一个安全词或操作，以便在需要时立即将您带回。例如，如果你照本宣科，连续三次说出“樱桃”这个词，你就会自动回到这个现实，它会的！

7. 当我离开时，我会从这个现实中消失吗？

没有人会知道你已转移了，除非你想让他们知道，你当然也不会消失。你的身体在这里将继续正常生活，因为仍然会有一个意识居住在那里。当你在回忆过去的时候，你在以前现实中的那个人并没有消失。当你选择草莓奶昔而不是水时，你转移到我们有草莓奶昔的现实中，来自你犹豫不决现实的你仍然在那里，它只是你意识的延伸。

8. 在我理想现实中，我不会感到格格不入吗？

除非您决定以其他方式编写剧本，否则您将拥有所需的所有记忆、经验和熟悉度，以便在转移时感到舒适。你甚至不需要记住你已经转移了，你可以醒来，就好像你已经在那里度过了你的一生。

什么是剧本？

剧本是一个可选的方法，我们用它来详细地设置和计划我们的理解为现实，确保我们拥有我们想要的一切，包括我们想要的一切，而不会错过微小但重要的信息。

为了便于理解，我们可以将“剧本”转换为字面意义。假设你正在写一个电影剧本。首先，你要把它设置好，并写下你的主角的身体特征。你让他们的个性在你的写作中表现出来，然后你从情节开始。许多不同的场景发生了，然后你就完成了。在那之后，你的剧本被拍成了电影，你可以在大屏幕上看到你的创作被赋予了生命。这与写我们理想现实的剧本是相似的。我们可以在我们转移和生活这些场景之前，在我们的理想现实中写下我们想要发生的任何过去和未来的场景。

尽管进行了比较，但剧本并不一定要以剧本格式设置。当人们编写剧本时，他们通常要么在手机或笔记本电脑上的文档中，要么在纸上。没有固定的通用剧本模板，您可以以任何适合您和您的个人需要的方式来编写剧本。就我个人而言，我喜欢将我的剧本设置为项目符号、副标题和段落的组合。我会把我的基本信息（如外貌、个人信息等）放在要点中，然后大胆地写一些更有条理的信息，比如未来的场景或对我与他人的关系或我的记忆等领域的详细描述。还有一系列其他方法可以做到这一点，在第 5 章中有更详细的解释。

你不仅可以写下你将来要采取的任何行动，一旦你已经转移到你想要的现实中，而且你还可以写下其他人的行动。这是因为你正在转移到一个现实中，每一个微小的粒子都是为了让这些场景发生而设置的。你并没有控制这些人。如果你没有转移到那里，他们仍然会采取同样的行动，因为现实存在，没有你的影响，无论你是否编写剧本。你只是简单地转移到一个现实，在那里这些事情已经准备好发生并且将要发生。

当您完成剧本编写时，剩下要做的就是转移！在我看来，剧本编写是转移过程中最有趣的部分，因为它真的让我对最终转移感到兴奋，并给了我动力。看到你的想法和感受被写出来，并保证你会在一段时间内亲自体验到这一点，这是一种前所未有的欣快感觉。

当然，剧本编写并不适合所有人。如果你对剧本不感兴趣，在你的头脑中设定你想要的现实绝对足以改变。剧本编写纯粹是为了帮助整合您的理想现实信息，仅是可选项。

什么是方法？

你已经在这本书中多次看到“方法”这个词，你可能想知道这个词到底是什么意思。从转移的角度来看，方法是帮助我们转移的习惯或指南。它们以各种不同的形状和形式出现，每一种都是为各种不同的人量身定制的，以包括任何想要转移的人。

方法是由转移社区中的人们制定的，任何人都可以使用。这些方法的内容变化很大，从观想指导到整个转移程序和带有音频指令的引导冥想。再说一次，这些并不是为了转移而强制执行的。然而，许多人发现，这些方法确实具有帮助他们转移的优势。其中一些优势可能包括提高你的振动（这不是绝对必要的，但可以帮助你在情感上更接近你想要的现实），提高你的想象和冥想技能，或者只是激励你转移。

很多方法都是基于观想的，特别是在 2018 年左右，当时转移开始获得更大的互联网热度。这意味着该方法为您提供了指​​示，告诉您在头脑中描绘什么才能进行转移。有些人可能由于缺乏观想能力而在使用这些方法时遇到麻烦，这是完全可以理解的。每个人都有一套不同的技能和能力，这就是为什么现在有一系列的方法类别可供选择。

但观想方法确实有好处。当我们做白日梦的时候，我们经常会发现自己感觉到它真的发生了，感受到我们当时在脑海中想象的场景所带来的快乐或悲伤。这就是观想：真实地感受和体验在我们头脑中想象一个场景所带来的情感。当我们使用观想作为一种转移方法时，我们通常会闭上眼睛而不是睁开眼睛，但这是唯一决定性的区别。通过观想我们的理想现实，我们可以感觉到我们真的在其中，这正是这些观想方法的要点。通过感受观想带来的情绪，我们的振动被提升，我们的频率进一步与我们期望的现实一致，这将帮助我们最终转移。然而，许多人在情绪低落的情况下转移了，或者根本没有努力或考虑过转移。是的，提升你的振动是一个有用的工具，可以与观想一起出现，但如果你不想使

用观想方法，也无需担心！

不仅有观想的方法，还有不同主题和技巧的方法。对于那些不能想象的人来说，五感往往是转移的关键。五感是转移中如此重要的一个方面——意味着你应该能够真正感受到你在你理想现实中的平静和欣快的振动。感觉再一次将我们的频率对准我们的目的地，幸运的是，并不总是需要观想才能到达那里。

有些方法甚至包括入睡。社区中流行的一种方法是通过清醒梦来转移，它允许我们在睡眠时控制我们的梦，并通过在梦中创造类似于入口的东西来转移。

如前所述，我们不需要方法来转移。然而，如果你打算使用它，它们通常是在你睡觉前进行的。并不是所有的方法都需要在一天中的特定时间进行，但许多转移者认为，尝试在夜间转移可以营造更平和、更安静的氛围，不会受到白天的任何干扰或干扰。

现在你已经牢牢掌握了什么是转移方法，你可以在第 8 章中查看帮助你转移的具体方法。

第 2 章

自 2010 年代初以来，随着潜意识音频和吸引力法则（相信积极的想法会给你的生活带来积极的结果）的普及，现实转移的想法在网络社区中获得了越来越多的关注，但这个概念已经存在了很多年。

潜意识音频（缩写为“Sub”）通常是视频，表面上看起来就像是在缩略图上播放的歌曲。然而，在这种音乐下，隐藏的肯定语以低得多的频率播放，意在达到潜意识。这些肯定语可以在你生活的一系列方面引起积极的变化，从你的心态到你的外表。

潜意识音频在多个不同的平台上获得了相当多的关注。一些互联网名人痛斥了这一想法，但一大群人聚集在一起，建立了社区，致力于在潜意识音频、表现和精神方面分享相似的兴趣。

许多对潜意识音频感兴趣的人从隐藏在音频中的肯定语中得到了结果，这就提出了一个问题：为什么？为什么人们会从一些音乐背后的文字到语音得到结果？已经有很多内容解释了潜意识音频背后的科学，描述了肯定语如何从意识中悄悄溜走，并渗透到潜意识中，慢慢地开始改变我们的行为。这一步在第 7 章“潜意识信息和潜意识思维”中有更详细的解释。

然而，潜意识也打开了一扇门，向社区介绍转移的概念。这开始于“转移潜意识音频”的首次出现。当潜意识被用来帮助显化实践，如吸引力法则和假设，以及改变人们的生活和外表时，许多人争论肯定背后的科学。虽然对直接进入潜意识的肯定语的解释是正确的，并被广泛接受，但人们开始将大量的理论和主题应用于这一主题，为社会带来新的东西，产生了我们今天所知的转移潜意识音频的普遍概念。“转移”已经在网上出现了，但对许多人来说，潜意识音频的引入让这个过程变得容易了十倍，而且肯定会吸引更多的人来进一步研究这个话题。

潜意识的转移为我们看到结果的现实增加了进一步的解释。由于转移作为一个

概念主要围绕着这样一个理论，即我们所做的每一个决定或行动都有无限的现实，这些转移是如此之小，以至于我们无法有意识地察觉到它们，因此将这一概念应用于潜意识和潜意识给我们带来的生理/心理变化是有道理的。

那些现在对现实转移感兴趣的人认为，当我们从潜意识中看到结果时，比如长了一厘米，我们就已经转向了现实，在现实中这些结果是真实的。例如，假设你正在听潜意识音频，其中的肯定语会帮助你长高一厘米，而你确实长高了一厘米。这不仅仅是你渴望的一种表现，你实际上已经转移到了一个现实中，在这个现实中，你实际上是那个高度。这适用于从潜意识音频中获得的任何结果。改变潜意识以同样的方式起作用，但它们被有意地调整以适应现实的变化，而不是像头发颜色或身高这样的直接变化。转移潜意识音频中的肯定语允许用户有意识地转移到他们选择的现实中。总之，每当我们从潜意识中获得结果时，我们都会无意识地改变。然而，潜意识的转移让我们有意地、有意识地转移到照本宣科的现实中。这些主要只被转移者使用，而不是那些简单地寻找与他们当前现实相似的“正常”表现结果的人。

随着转移潜意识音频在视频平台上变得更加主流，越来越多的人出于好奇开始加入以潜意识音频、肯定语和表现为主题的在线社区，这导致了今天我们拥有的丰富的方法、经验和信息。一开始只是一个很小的想法，现在已经成为现实转移中的一个关键概念，也是参与者获得幸福的一种方式。

2020年，由于在TikTok上的曝光(美国cia证实人可以前往另一个现实)，转移者开始增长得更快。可以说，许多用户认为转移是一种不成熟的趋势，许多误解开始出现，每一次传播，现实的定义都逐渐偏离其真正的含义。

由于这一点，现在不仅社区外的大多数人认为转移是假的，而且许多转移者还被灌输了虚假信息，并被引导去相信“事实”，这可能使他们的旅程更加艰难。本章将深入探讨这些误解，并通过它们的真正定义来澄清它们。

克隆人

“克隆”一词通常被定义为一旦你的意识被转移到另一个现实中，留在这个现实身体中的意识。但这并不像许多人所认为的那样是一个真正的克隆。当转移刚开始流行时，很多人都想知道当你真正转移时会发生什么。现实中的人们会意识到你已经转移了吗？你的身体会继续正常生活吗？你会采取不同的行动吗？因为人们开始问很多问题，经历过转移的人站出来向我们解释这一点。

当我们转移时，这个现实应该没有任何不同。除非你决定告诉别人，否则没有人会意识到你已经转移了。你的行为不应该与你目前的行为有任何不同，如果你决定转移回来，这里的任何东西都不会受到损害或危害。

克隆听起来有点像科幻小说，导致许多人认为它是陌生和奇怪的。它暗示别人会在你的身体里，而实际上它的意思是从字面上理解。克隆被定义为与其祖先“基因相同”，这正是该术语在转移中的含义。你的克隆人，留在这个现实中，将是你意识的延伸。你的习惯、言语和思维模式将完全相同。

这是因为你的克隆将仍然存在于这个现实中。如果你的克隆人与你现在的行为完全不同（例如，如果你试图写出你的克隆人比你聪明一百倍），这将导致这

是一个不同的现实。坦率地说，当你在这个确切的现实中时，你必须保持这样。当你转移时，你的克隆人会取代你当前的位置——不是在另一个你更聪明的现实中的“你”，而是现在就在这里的你，就像你正在读这篇文章一样。当你转移时，克隆人不是你的某种形式的超凡脱俗的替身：他们就是你，这是无法改变的事实。

在最近的一段时间上，很多人都很难理解这个概念，因为克隆的定义可以说是整个社区中最容易被曲解和错误传达的信息之一。

在网上，特别是在 TikTok 上，人们制作了克隆人的视频，显然是“在转移之后”。一些人会让他们的克隆人在他们不在的时候使用他们的账户，一些视频显示这些克隆人的行为与原始账户所有者完全不同。这导致了大量取笑克隆人的评论，几乎开启了克隆人被视为某种“他者”的趋势——一个有着不同性格的完全不同的人。

尽管当时人们普遍相信这些视频，但这些视频都是假的。如前所述，在这个现实中，没有克隆人的行为会与你不同。你的克隆就是你。

关于清醒梦的争论

当我们面对一个概念时，这个概念可能会质疑我们一生中所学到的东西，很自然，我们可能会试图通过将其应用于一个熟悉的概念来合理化它。由于现实的转移像野火一样在网上蔓延，许多人持怀疑态度，这是可以理解的，特别是由于围绕这一主题产生了大量的误解和虚假信息。

尽管对于大多数不熟悉潜意识音频或类似话题的人来说，转移是一个不自然的概念，但许多人以前都遇到过清醒梦。因此，人们在社交媒体上收到了大量的评论，说他们有妄想症，称这种转移是“清醒梦”，甚至试图就这个话题对转移者进行批评教育。

正如前面所提到的，当听到现实转移时，人们的思想可能会自动倾向于清醒梦，这是可以理解的。清醒梦是更多人熟悉的东西，两者之间有一些相似之处。但把现实转移称为“清醒梦”是完全错误的。转移绝不是清醒梦。也就是说，有一种转移方法涉及清醒梦，但这进一步重申了这两个概念是完全不同的。现实转移和清醒梦是两个不同的概念，这一事实也得到了一个人在参与其中时所感受到的不同感官的支持。

在清醒梦中，我们开始意识到我们在梦中，因此我们可以开始控制它，并在我们的头脑中构建我们想要的任何东西。许多人将此描述为一种真实的体验，当它发生时，充满了喜悦和兴奋。我记得我的第一个清醒梦，它实际上源于一个正常的梦。我小时候和一群朋友在一所房子的花园里参加某种聚会。不知什么时候，我坐在火堆旁，火堆下面是一个沙坑。我开始在沙子上画一颗心——但当我这样做的时候，我意识到我的感觉开始增强。我能感觉到手指下的沙子。我能感觉到火的热度，我周围所有的谈话都开始变得太现实了，不像是梦，我想。然而，我们在清醒梦中的感官是合成的，这意味着它们是由大脑创造的，而不是由我们清醒的身体实际体验的。尽管梦是真实的，但感官不是真实体验

的事实往往使梦感觉不像我们想要的那样真实。

另一方面，转移的感觉就像现实一样真实，因为它是真实的。你的感官将完全存在于另一个现实中，你所触摸、闻到或尝到的一切都将和在这里感觉到的一样——或者无论你怎么安排它们的感受。

那么，如果其他方法都失败了，我们如何区分清醒梦和现实转移？我们可以通过现实检验来做到这一点。

如果你发现自己怀疑自己是在一个清醒梦中，或者也许你已经转移了，有点怀疑你是否真的到达了你想到的现实，现实检查是一种神奇的方式，让你知道你周围什么是真实的，什么是虚构的。

虽然有相当多的方法，你可以做现实检查，其中两个最流行的是手指通过手的方法和举行你的鼻子的方法。第一个是你把手放在前面，然后试着把手指穿过手掌。如果你的手指穿过你的手，或者场景的物理性质似乎不正常，你可以确认你实际上是在做清醒梦。后一种方法需要你简单地捏住鼻子，然后尝试通过它呼吸。如果你能呼吸，你就是在做清醒梦。如果你不能呼吸，你可以放心，你真的转移了。

我建议在一天中的任何时候，只要你记得，就做现实检查，以便在你的意识中留下更大的印记。根据我自己的经验，当你做梦的时候，有时很难记得做一个现实检查。当我们在一天中进行多次现实检查时，我们会变得更加习惯，最终会开始觉得这是一种自然的习惯或过程。做现实检查也可以帮助我们的睡眠。我们经常梦到白天发生的事情，我们的大脑从意识中加载知识和记忆，在我们睡觉的时候复制它们。如果我们在醒着的时候不断地进行现实检查，我们就有更多的机会在梦中自然地进行检查。

睡着还是醒着？

这种误解是社交媒体平台上转移传播定义的另一个结果。当现实转移首次被引入时，它的定义更具普遍性——将你的意识从一个现实转移到另一个现实。随着它变得越来越流行，越来越多以前没有受过这方面教育的人对它产生了兴趣，导致观点被改变或修改，给这个词一个新的定义。就我个人而言，我认为转移有两种定义。正确的原始定义，以及现在已经被公众广泛接受的在线定义。第二个定义将转移视为我们睡觉时所做的事情，这也是为什么许多人在听说转移时没有受过教育，却认为转移是清醒梦的原因之一。许多网络视频中，人们分享了他们的转移经历，包括他们睡觉时转移，然后当他们早上醒来时感到悲伤，想要回到他们理想现实中。

这里的误解是，转移的人醒来，表现得好像这是他们忍不住要做的事情。除非你写下你只想在睡眠中转移，并且你想在你的身体醒来时转移回来，否则你不会在早上转移回来。相反，你的意识将在你理想现实中继续，而你的克隆人自然地在这个现实中继续你的生活。在我看来，制作这些视频的人是在做清醒梦，而不是用“醒来”这样的词来暗示现实转移。

事实是，你不应该在早上醒来，除非你在做梦或打算这样做。转移可以是任何

时间，不管是几天还是永久的。你不必执着于通过睡觉转移，你可以在醒着的时候有意识地转移。你也可以通过简单的意图或睡眠方法，如清醒梦法或星体投射法，在睡眠中转移。这些方法将在第 6 章中详细讨论。

永久转移

许多用户在网上争论的一个话题是永久转移的正确性，以及这是否是一条道德上合理的途径。当我们永久转移时，这意味着我们将停留在我们渴望的现实中，而不会回到这个现实。我想澄清的第一件事是，永久转移是完全真实的，你将有一个选择，但许多人确实更愿意简单地回到这个现实，因为之前在这里的承诺或对家人的感情，例如，让他们留在这里（这是完全可以理解的！）。

然而，决定永久转移首先就不应该是一件值得争论的事情。这完全是你的选择，不是别人的。不回到这个现实没有任何后果。不，你不会不由自主地转移回来，不，这绝对不会对你的心理健康或现实中的任何事情产生影响。以这种方式思考是把你想要的现实放在一个基座上的结果，而实际上它和其他任何现实一样特别和正常。

如果你在去了你想要的现实之后决定转移回这里，你实际上是在转移到一个不同的现实，而不是你此刻所处的现实。我们每一秒都在改变现实我们所做的每一个选择。无论你是永久地还是暂时地转移*，你都不会转移回你所来自的确切现实。从这个角度来看，永久和临时的移位者都不会回到他们的“原始”现实，那么为什么这个主题是一个辩论的主题呢？

总的来说，永久转移绝不是有害或“错误”的；就我个人而言，我自己最终也会永久转移。这是你的选择，也是你自己的选择。

第三章

转移一开始似乎令人生畏，对吧？也许是通过这本书，也许是你在网上或通过朋友看到它，并决定做进一步的研究，你第一次接触到了这个超凡脱俗的概念。无论你是通过哪种方式偶然发现了这些知识，毫无疑问，这都是大量的信息。转移速度非常快，互联网上充斥着来自其他转移者的建议和意见。通过阅读这本书的内容，你会发现有几章是关于不同主题的，比如剧本、冥想、观想和方法。火上浇油的是，许多人在试图转移时都会面临一些常见的疑虑和担忧，但我在第 11 章中阐述了这些疑虑和担忧以及如何避免它们（尽管它们是一个自然过程）。当然，社区中有许多误解，很难与有效信息区分开来。

我明白了当我第一次开始考虑转向我想要的现实时，我的处境非常相似。我清楚地记得：当时我正坐在我的一堂课上，讨论是否要试一试。那时候我对潜意识音频很感兴趣，前一天晚上，我偶然发现了一个转化的潜意识音频。它真的引起了我的兴趣，所以我开始尝试了解更多。在此之前，我从来没有听说过转移，尽管当时我已经在潜意识音频社区里呆了很多年。我被引导加入了一个社区应用程序，我将在本章后面提到并向您指出。当我加入那个社区时，我突然

被一千多个成员发布的信息打了一记耳光。

在这个应用程序上有一个特色标签，这使得在社区中找到重要的、信息丰富的帖子变得容易得多。然而，作为一个“婴儿转移者”，如果你想这么称呼它的话，拥有所有这些现成的帖子是非常令人震惊的。突然，我不得不考虑我要用什么方法。我必须考虑我自己的长处和短处，以找出如何转移，我必须完成我的剧本（我甚至还没有开始，我可以补充），甚至使潜意识音频播放列表完全基于转移。

对我来说幸运的是，那个社区的成员非常友好，我在那里遇到了我现在最好的朋友之一。我得到了我所需要的任何帮助，我知道我所要做的就是快速发布一些不受评判的建议。然而，我讨厌新的转移者处于我和其他许多人刚开始时所处的位置。不值得这么混乱。因此，本章旨在简化如何开始您的转移之旅的指南。不要担心任何其他章节——它们都不重要。现在最重要的是理清你的思路，弄清楚你需要什么才能开始转移。

把这本书想象成一种商店。主要章节内容广泛，详细介绍了什么是转移以及如何开始。剩下的就是你可以采取的不同方法和行动的细节，以进一步推进你的旅程。现在，让我们把这比作买一本书或一些工作或教育用品。假设你买了一本书和一支笔。这些是你开始写作所需要的基本工具。同样，这些基本的、更广泛的章节为您提供了正确执行任务所需的工具。但如果您再次查看商店，他们还会提供更多商品。有一些荧光笔，但你意识到他们可能会弄脏笔，并决定不使用任何。然而，当你看到一把尺子时，你认为它肯定会对你将要做的工作有用，于是你决定买一把。

如果你把购物比作搬家，这就是我喜欢这本书为你工作的原因。就像荧光笔一样，并不是每一种方法或行动都适用于每个人。有些人可能不想使用特定的方法，但可能认为简单地倾听潜意识音频和每一次冥想过一段时间是最好的办法。你不必从商店里买所有的“用品”，只买那些对你有用的。

读完这一章后，也许可以考虑阅读更具体的章节，以拓宽你的知识面，并决定什么是最适合你的。但是，在阅读这篇文章时，请记住目前这是一个简单的过程。整理你的头脑，找到你的方向，因为现在是时候让自己做好准备，并最终开始你的旅程。

转移到哪里

可以说，在你的之旅中，最令人兴奋也最有争议的部分就是第一部分——决定转移到哪里。这是我至今仍在挣扎的事情，不断地改变我想要转移到的地方，并将新的渴望的现实添加到我喜欢尝试的现实清单中。对你来说幸运的是，如果你有同样的问题，你可以转移的次数是没有限制的！不要担心有很多想法，因为现在，我们只是在决定你的第一个现实。当然，这是假设你不考虑永久转移。如果你正在计划转移并永远停留在你想要的现实中，这是你真正需要决定你想要什么并计划好的部分。这一切都非常令人兴奋！

首先，重要的是要注意，所有的现实都存在，你可以去的地方绝对没有限制。

你真正喜欢的那个电视节目？去吧！如果涉及到超能力呢？你已经不在这个现实中了，所以这个现实的规则在那里不适用。一个完全在你脑子里想出来的现实？不是怀疑你的创造性努力，但你还没有想出来！现实已经存在，而你所做的一切都是为了转移到那里。关键是，现在所有的现实都存在，你可以转移到哪里生活，没有任何限制。

既然那是在你的脑海里，我们需要认真考虑你想去哪个现实。

1. 理想现实还是等候室？

有时，当我们在其他承诺阻碍时，很难编写剧本。人们通常认为他们是因为晚上太累而不想写剧本，甚至不想尝试这一种方法，所以他们懒惰或没有动力转移，但这实际上通常是因为白天之前的行动对你的日常换班造成了影响。当我还是个学生的时候，我经常在下午 5、6 点左右到家。男。早上 6 点醒来后。男。去上学。我的大学很远。当我回到家时，尽管有几个小时的加时赛，我只想坐下来休息一会儿，因为我知道第二天要早起。晚上很累并不意味着你很懒，它只是意味着当你回家或完成了一天的任务后，你根本没有时间和精力去写剧本或转移。

等候室是解决这个问题的好方法。等候室是一个你转移的地方，为了找到你需要的额外的时间和自由，你可能不会在这个现实中得到。通常情况下，等候室涉及简单的剧本。许多人把他们的等候室变成卧室或漂亮的房子，一个他们可以放松和不受干扰的地方。它应该是一个让你感到舒适和自在的地方。有时，人们还会在等候室里写上朋友或动物，这样他们就不会太孤独了。但总的来说，这些等候室——或小而简单的现实——用于在当前现实中编写剧本太困难时帮助您编写剧本。这些是非常有帮助的，因为它们不需要很长时间来编写剧本，因为它们的性质很简单。

因为等候室的目的是写剧本，所以人们通常在等候室写剧本时会有笔记本、电脑或其他可以写的东西，这样他们就可以安静地完成剧本，远离现实的承诺。如果您快速编写等候室的脚本并转移到那里，您就不必再担心没有编写剧本的动力，并且您最终可以在世界上的所有时间内完成它。

当我还在学校的时候，我决定设计一个等候室，让自己有更多的时间来改变，而不必担心我作为学生的日常生活中的困难。我首先开始在 Pinterest 和谷歌上寻找创意，最终找到了一个我喜欢的可爱小屋，并以这些图片为基础编写剧本。我确保我写下了所有我需要的东西，比如一个永无止境的食物来源和洗漱用品的地方，我甚至写了一只猫来陪伴我！为了立即转移，我在笔记本电脑上编写了一个应用程序，我打算用它来编写剧本。当按下时，会出现一个文本框，上面写着“转移到你想要的现实？”如果我按下“确定”，我会立即转移。

总之，对于那些在现实中努力编写剧本的人来说，等候室是一个令人惊叹的想法。一旦你在等候室里完成了剧本，你就可以通过在房间里编写一些东西来立即回到这个现实，比如一个按钮或一个动作，一旦你按下按钮或做了动作，它就会立即改变你。也没有必要担心等候室只是一个额外的步骤，这似乎是一个令人生畏或难以承受的过程。等候室实际上让那些在现实中没有时间的人更容

易转移。如果你不确定你是否需要一个等候室，我建议你先试着在这个现实中写下你想要的现实，看看是否可行。如果你发现这是一个太大的挑战，你可以很容易地编写一个等候室，然后从这个现实中编写你的脚本已经在你的等候室。然后你可以从你停止的地方继续编写你想要的现实。

2. 你对什么感兴趣？

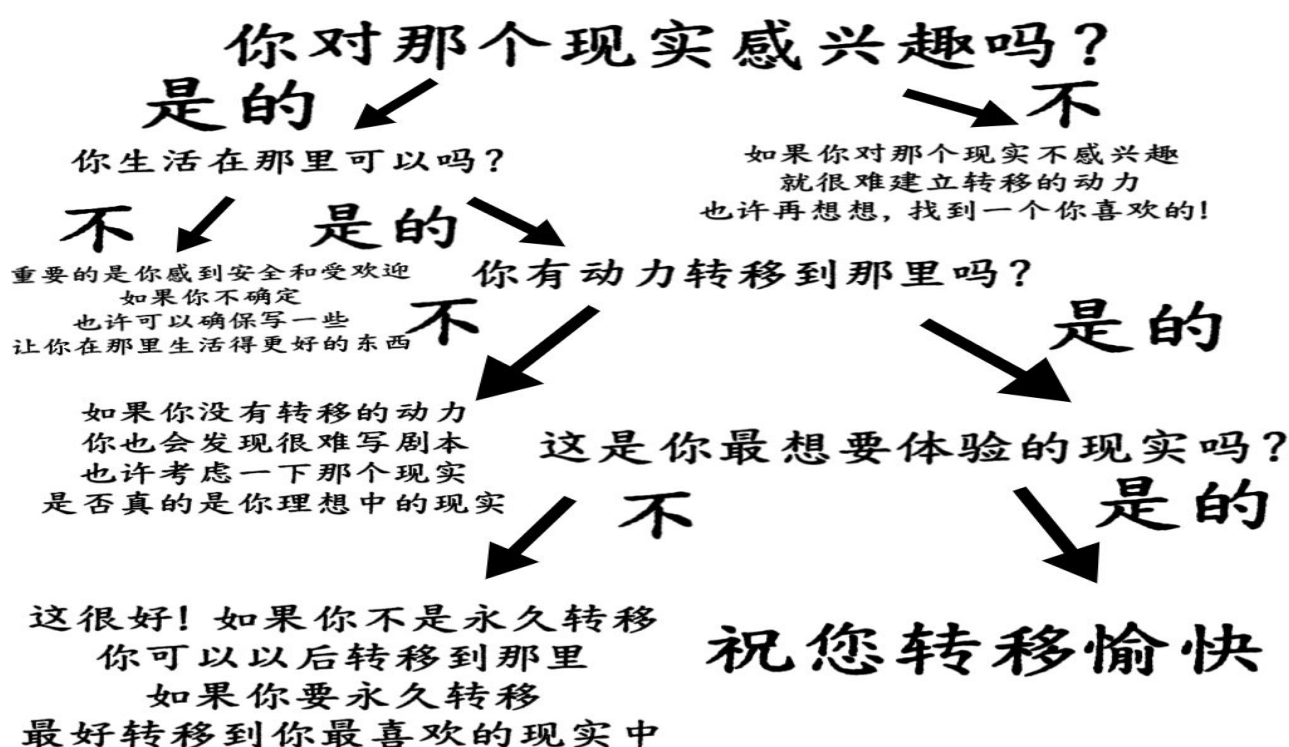
如果你想去等候室，或者从这个现实直接进入你想要的现实，最好想想你真正感兴趣的是什么。试着想象一个你真正热衷于去的现实。如果你对你想要的现实没有激情，你转移到那里的动力将很难建立。你最热衷的是什么并不重要！没有人会根据你的转移来评判你，这完全取决于你最喜欢什么。试着想想你最需要什么，你的人生目标是什么，或者你现在最喜欢什么，比如一个特定的节目或一个名人。

3. 住在那里会是什么样子？

如果你已经决定在哪里转移，你还需要考虑当你真正转移到那里时会是什么样子。这个现实会让你疲惫不堪，还是会让你陷入危险？这更多的是为了让人们转向一个充满行动的理想现实。如果你认为自己正处于严重受伤、压力或恐惧的危险之中，最好考虑一下你是否有能力处理这些情况，以及它们可能对你的心理健康产生的影响。但当然，有很多方法可以编写剧本，让你在这样的现实中过得很好。你所有的担忧都可以通过编写剧本来解决，所以如果你编写剧本，你就不会有任何实际的危险。不过，考虑一下第三点还是有好处的，以防你改变主意。

4. 你觉得有动力在这里转移吗？

可以说，问自己最重要的问题是：你兴奋吗？当你在编写剧本或观想时，你是否感到期待和兴奋？如果没有，你可能会发现你很难转移到你想要的现实，因为你几乎没有动机或动力去做一些事情，比如方法或观想。



下一步：剧本、方法和有用的知识

祝贺！现在，您已经知道要转到哪里，并且可以继续下一步——编写剧本。在我看来，编写剧本是最令人兴奋的部分，因为您最终可以在纸上或文档中看到您的所有想法（如果您的剧本媒介是在线的）。

我们已经在上一章中介绍了什么是剧本，在第 4 章中将详细介绍您可能需要的所有剧本知识。

在你完成了你的剧本之后，你可以开始制定一个你想要如何转移的习惯或计划。有很多不同的方法可以做到这一点——方法、冥想、潜意识音频，或者这些方法的混合。这些将在下一章中解释，让你在你的转移之旅中挑选最适合你的东西。重要的是要记住，只要你觉得舒服，就没有错误的方法来摆脱这些方法。

Amino 是互联网上最受欢迎的转移社区的所在地，如果你正在寻找关于转移经验、方法和建议的博客，Amino 无疑是最有用的地方。有一系列的社区，你可以加入，如理想的现实 Amino，潜意识用户 Amino，或转移！氨基。你也可以在其他平台上找到社区，比如 Reddit 上的 R/ShiftingRealities 和 Instagram 上的“DR”、“Shifting”和“DesiredReality”等标签。

第四章

所以你最终决定要转移到其他地方，现在你知道这个地方的确切位置了。这种感觉本身是相当愉快的，只是知道你很快就会在那里，并将生活在一个几乎好得令人难以置信的地方。但你现在做什么？你脑子里有太多的计划和细节，却不知道该怎么把它们放在哪里。

剧本是一种神奇的方法，可以将您的所有想法、计划和想法写在纸上（或者，如果您愿意，可以在线创建文档）。你可能已经在你的头脑中整理出了你想要的现实，这完全没问题！剧本编写是一个完全可选的过程，并不是每个人都热衷于此。有些人可能会发现，编写剧本根本帮不了他们的忙，只会进一步打乱他们的计划。但是很多人发现剧本是非常有用和高效的，因为他们能够看到他们的愿望就在眼前。当你在观想的时候，或者如果你想在尝试转移或尝试一种方法之前回顾一下，浏览你的剧本是一种神奇的方式来提升你的振动，并给你一种熟悉和依恋你想要的现实的感觉。浏览时，您可能还会发现遗漏了某些内容。它很容易添加到您的剧本中，因此，将来可以记住这个新添加的内容。

编写剧本的方法

如前所述，您可以通过多种方式编写剧本。许多人喜欢用传统的方式——写在纸上。事实证明，把事情写下来可以增加你对理想世界的记忆，如果他们能够亲自把它写出来，可以给作者一种生产力或成就感，特别是如果他们能够亲自拿着他们的剧本。剧本的另一种方式是数字化。这可以在像 Word 这样的应用程序上，也可以在 Notes 应用程序上。根据您的打字速度，在设备上编写剧本通常比手工编写要快得多，而且这也是一种将任何图片或视频插入到脚本中而无需将其打印出来的有用方法。尽管如此，以数字方式编写剧本也有风险。在

大多数设备上，你可以通过手机设置锁定你编写剧本的应用程序，这将阻止好奇的眼睛扫描你的剧本，并避免你提出任何疑问。但是，在备份和保存剧本时需要小心。例如，将剧本放在手机上，也会带来文档丢失的威胁。因此，如果你的手机坏了，请确保你的剧本被正确保存。

然而，对于上面提到的问题，有一个快速而简单的解决方案，那就是打印出你的剧本。将它们打印出来意味着，如果出现问题，你的手中总会有一份物理剧本，而且你将拥有手写剧本的大部分好处。

如果你是一个讨厌写东西或计划东西的人，最好把你的剧本记在脑子里，除非它们太复杂了，而且你觉得把它们写在纸上更好。如果你对此不确定，你甚至可以定义自己的剧本方式。也许，如果你感到不舒服或太忙而不能写作，但又不想把它全部留在脑子里，你可以在剧本的各个部分创建情绪板，用图像或句子提醒你想要记住的关于你想要的现实的东西。例如，对于剧本的“外观”部分，您可以制作一组您想要的面部特征的图片，并配以简短、活泼的短语，如“闭月羞花”。

在权衡利弊之后，您可以决定编写剧本的首选方式（如果有的话）。这些信息只是一个指导原则，你应该根据自己的工作效率和你喜欢的做事方式来决定哪种方式最适合你。最重要的是要记住剧本没有固定的规则。您可以根据自己的喜好编写剧本，无论是极其详细的剧本，还是在页面上草草记下的几个字或几幅图画。

如何编写剧本

你已经决定编写剧本！这是伟大的第一步，从这里开始的过程非常令人兴奋。几年前，当我写下我第一个想要的现实时，我发现自己很期待写剧本，这对于一个甚至连开始写作业都很困难的学生来说是非常不符合她的性格的。我可以向你保证，编写剧本的过程是非常鼓舞人心的，并且让你越来越高兴地思考你想要转移的地方。我们已经介绍了转移的方法，所以这里的“如何转移”确实取决于您的首选方法。这一部分的主要目的是帮助你计划在你想要的现实中你想要体验什么，以及如何正确地格式化它，使它以一种对你有效的方式工作。

首先，我想建立一些基本的保证和知识，几年前的我会真正受益于听力。我能强调的最重要的一条信息是，不要强调要完全记住你写在纸上的东西。我知道很多人，包括我自己，过去常常强调我们的剧本，认为如果我们不记住剧本中的每一个小单词，我们想要的现实就不会完全是我们想要的那样。虽然能够记住你的剧本是好的，因为这可以帮助观想，你不必为了转移到你想要的地方而记住它们。我们的意识记得所有这些微小的细节，所以只要你大致知道你想要转移到哪里，并且你有去那里的意图，你就会在你想去的地方，绝对不会遗漏任何东西。

第二，不要把编写剧本看作是一件苦差事。我们应该出于对我们想去的现实的爱和欣赏而写剧本，而不仅仅是因为我们“必须”写剧本（这是错误的）才能改变。这是完全可以理解的，你想让你的剧本完成，这样你就可以最终开始练习

方法和转变，但当你缺乏动力或想法时，休息一下并没有什么错。这是很自然的，你的剧本中会有一些部分写起来不那么令人兴奋，有时这会影响你完成它的动力。如果你发现这种情况发生在你身上，只需休息一下，继续前进，然后再回来。当我们开始发现我们的剧本无聊或麻烦时，它们的质量就会严重下降，因为我们对它们的关注减少了。就像学校的项目一样，仓促行事不会给你带来最好的结果。

现在，这些疑虑和担忧已经消除，是时候真正开始编写剧本了。

有一件事要说的是，你是否能更好地使用模板，或者你是否能更好地形成自己的模板，或者只是以自己的风格自由地编写剧本。解决这个问题的一种方法是列出你想要编写脚本的每一个可能的类别。例如，您的基本信息（如姓名、年龄和性别）、外貌、居住地、朋友、家人和工作。这是一个非常粗略的总结了一些东西的剧本，大多数人的剧本将涉及更多的方式比这些简单的类别。如果您认为您的剧本中有大量信息需要处理，那么最好使用或制作一个模板，以完全确保您不会遗漏任何内容。然而，如果你更习惯于自由地形成自己的剧本，并相信你不会错过任何重要的细节，这是一个惊人的方向。如果您需要一些剧本编写方法的示例，或者希望使用基本模板，那么在下一章中有一系列适合各种现实类型的剧本编写模板。

最后，剩下的唯一一件事就是写下你想要的现实中的一切。如前所述，没有正确或不正确的方法来做这件事，它应该以一种最适合你的个人喜好的方式来做。把你的剧本当作你自己的画布。添加图片，图纸，详细的故事，任何东西！任何让你感到舒适或让你想象得更好的东西都是完美的方式。脚本的目的是将您的想法写在纸上，而不是符合任何类型的模板或模式。做这件事没有对错之分，再说一次，这件事对转移并不是必须的。

一旦你的剧本完成，你就可以转移了！当然，你的剧本不必完全完成，只要你知道你想要什么。但是完成你的剧本可能被看作是一种完成的形式。很多人决定提前完成，以获得内心的平静和清晰。再说一次，这部分完全取决于你。不要认为你的剧本是需要完成的工作，而是作为一个可选的辅助工具，帮助你按照自己的节奏前进。

剧本错误观念

与其他各种转移主题一样，剧本编写也伴随着相当多的疑问和误解，需要加以澄清，以确保停止错误信息。许多关于剧本的信息传播来自于潜意识音频的肯定语和它们的书写方式。这些肯定语“规则”后来传播到剧本中，而实际上这两套写作是完全不同的。

这方面的一个例子是错误地认为你不能在你的剧本中使用负面词汇。这种特殊的立场源于潜意识的肯定语格式，因为过去许多潜意识音频制造者痛斥使用“不”和“不要”这样的词，因为它们对潜意识产生了所谓的负面影响。许多人认为，消极的肯定语会对潜意识产生类似的影响，大脑只会注意到消极的词语，并对其采取行动。这是错误的，尤其是对于剧本编写。你的剧本只是一种帮助

你转移旅程的工具，消极的词语对此没有任何影响。你可以用任何可能的方式来创造你的句子，你的剧本仍然可以完美地工作。

许多人也被引导到这样的观点，即剧本应该非常详细和精确，以完善你正在转移到现实。这又是不准确的。无论您以何种方式格式化剧本，它们都同样有用。一个由图像和几个短句组成的剧本，其力量不亚于一部小说长度的剧本，它对每一个面部特征都进行了极其详细的描述。

最容易被误解的话题之一是在你想要的现实中编写剧本关系。很多人都有这样的想法，通过描述一段关系或恋爱对象，你就会强迫那个人和你在一起或对你有感觉。我想重申一下，当你转移的时候，你并不是从零开始创造现实。即使没有你的影响，这个现实中的生活仍然会按照你的剧本继续下去，无论你是否在那里转移。这是因为你的剧本已经准备好了。我们正在转移到一个预先存在的现实，你的剧本正在选择去哪个现实，而不是创造它。即使你没有转移到那里，这个人仍然对你想要的自我有感觉，所以任何形式的关系剧本都是无害的！你没有强迫他们做任何事情，你只是在转移到一个总是会发生的现实中。

第五章

编写剧本时，很容易忽略剧本中包含的某些重要细节，或者只是考虑是否决定不编写剧本。我们经常甚至不考虑那些看起来微不足道，但实际上可以发挥很大作用的信息，使我们所期望的现实完全符合我们和我们的需求。解决这个问题的一种方法是使用剧本模板。剧本模板为您提供了一组类别列表，以包含在您的转移过程中，确保不会遗漏任何细节或细节。

当然，每个人期望的现实是不同的，这也意味着剧本模板不会完全适合您计划转换到的现实。但是，本章提供了一系列模板，您可以根据自己的喜好进行塑造和更改，以符合您自己的喜好。您使用这些模板的方式由您决定！这些只是一个指南。

基本自我模板

这是一个模板，详细列出了关于你自己的所有信息，从你的性格、外貌和与家人的详细关系等主要特征，到你的鞋码等小事情。由于它的基本和直接的性质，这个模板应该适用于几乎任何你能想到的理想的现实。此模板分为几个部分，便于扫描和查找您可能需要的部件。

第1节：基本细节

第一部分是您的基本信息，如姓名、年龄和居住地。把它想象成填写一份关于你自己的表格，但从你想要的自我的角度来看。把你的回答记录在日记或一张纸上。

姓名：

昵称（如果你有——这些可能是你的朋友或家人喜欢叫你的名字）：

标题（T）：

年龄：

出生日期:

星座:

出生地:

历史（这可能包括你过去住过的地方）:

性别:

代词:

性征:

国籍:

种族:

种类（若适用）:

第二节：外观

在一本日记或一张纸上，填写所有关于你长相的信息。这包括从你的脸型到你的体型，甚至是你思考或希望人们根据你想要的自我的外表来感知和判断你的方式。

对于描述你的皮肤、眼睛、嘴唇和头发的第一类，你也可以使用图片或参考照片，如果这能帮助你更好地想象你想要的自我。

皮肤描述:

肤色:

眼睛描述:

眼睛颜色:

唇部说明:

唇色:

头发描述:

发色:

特殊特征（如脸上的雀斑、胎记等）:

如果你想在现实中看起来像其他人，例如名人，这部分是为你准备的。如果你的剧本是数字格式的，也许可以在这里插入一张他们的照片。如果没有，只需写下他们的名字，也许可以写下一些你想要的特定的面部描述。）:

体重:

身高:

具体的身体测量（插入任何细节，如腰围、胸围或手长）:

鞋码:

衣服尺寸:

特殊功能:

身体主张（这部分是为了让你看起来像你想要的现实中的其他人，例如名人）。如果你正在编写数字剧本，也许可以在这里插入他们的身体图片。如果没有，只需写下他们的名字，也许可以写下一些你想要的具体身体描述。）:

当人们第一次看到你的时候，他们会怎么想？（这就像是第一印象。也许你想让别人觉得你有传统的吸引力。或者一个成功的首席执行官。如果你有任何与

你想要的现实相关的特定特质，这可能会对人们如何看待你产生影响，你可能想在这里添加。)

附加信息：（对于这一部分，你可能想要添加一些关于别人如何看待你的额外信息。例如，你可能有一种自然的气味。也许你想添加一个怪癖，比如没有体毛或眼睛会改变颜色。无限可能。）：

第三节：人格

此部分用于填写您的个性或行为方式可能发生的任何变化。在这里添加任何天赋也是很好的，把它们写在日记或一张纸上。

个性（你如何表现？也许你正在编写一个全新的个性脚本，或者只是改变某些事情，比如变得更友善、更自信等）：

当人们第一次见到你时，他们会怎么想？（与其他部分不同，这是他们根据第一印象对你的个性和行为的看法。他们会立即喜欢上你吗？

天赋：在这里添加任何天赋声明或类似声明（例如，我有____'s 的舞蹈技能）。

喜欢：

不喜欢：

兴趣爱好：

你在任何特定情况下的行为（一个例子是当你感到尴尬或兴奋时你的行为）。

不是每个人都想填写此部分，因为它非常精确。）：

第四节：关系

对于此部分，您必须选择要填写的内容，以使其适用于您的家人/朋友。我在这里包括了相当多的家庭成员，但在列表的底部还有一个广泛的模板！把你的回答记录在日记或一张纸上。

家人：

家长姓名：

基本信息（年龄、生日等）：

外观：

个性：

你们的关系怎么样？

你和这个人的过去：

伴侣家长姓名：

基本信息（年龄、生日等）：

外观：

个性：

你们的关系怎么样？

你和这个人的过去：

兄弟名称：

基本信息（年龄、生日等）：

外观：

个性：

你们的关系怎么样？

你和这个人的过去：

姐妹名称：

基本信息（年龄、生日等）：

外观：

个性：

你们的关系怎么样？

你和这个人的过去：

家庭成员姓名：

他们是什么人（阿姨、叔叔等）？

基本信息（年龄、生日等）：

外观：

个性：

你们的关系怎么样？

你和这个人的过去：

附加信息：

家庭成员姓名：

他们是什么人（阿姨、叔叔等）？

基本信息（年龄、生日等）：

外观：

个性：

你们的关系怎么样？

你和这个人的过去：

附加信息：

朋友们

朋友的名字：

基本信息（年龄、生日等）：

外观：

个性：

你们的关系怎么样？

你和这个人的过去：

附加信息：

朋友的名字：

基本信息（年龄、生日等）：

外观：

个性：

你们的关系怎么样？

你和这个人的过去：

附加信息：

朋友的名字:

基本信息 (年龄、生日等) :

外观:

个性:

你们的关系怎么样?

你和这个人的过去:

附加信息:

其他重要人士

合作伙伴名称:

基本信息 (年龄、生日等) :

外观:

个性:

你们的关系怎么样?

你和这个人的过去:

附加信息:

宠物

宠物的名字:

基本信息 (年龄、生日等) :

外观:

个性:

你们的关系怎么样?

你和这个动物的过去:

附加信息:

第五节: 生活空间

在一本日记或一张纸上, 写下所有关于你生活的地方, 无论是独自一人, 与朋友或仍然与你的家人。你也可以准确地描述你的家是什么样子的, 尽可能详细地描述。

住址:

城镇/城市:

国家:

与谁一起生活:

外观:

内部 (如适用) :

进入:

客厅:

厨房:

餐厅:

浴室:

卧室:

走廊:

阁楼:

花园:

附加信息:

等候室模板

这个模板是为那些认为等候室将有利于你的转移之旅的人准备的。这个剧本比其他剧本更短，将帮助您在编写剧本时规划出一个基本的房间或临时居住的世界。把你的回答记录在日记或一张纸上。

等候室在哪里？（在这个现实中，它是在一个国家吗？也许它在水下，或者在这里不存在的地方！）

有人和你在一起吗？

外观:

内部:

个人物品:

（您在等候室拥有的任何东西！我建议您在剧本中添加一些东西，让您忙个不停。）

其他提示

当您完成剧本编写时，您将如何转移？（也许是用按钮？或者你可以说一句话来立即转移？）

你在那里的健康状况如何？（没有生病，没有月经，等等）

你从哪里得到食物和其他必需品？

社交媒体模板

平台:

用户名/显示名称:

内容（流，艺术，音乐？）：

关注者数量:

每个帖子的平均点赞数/浏览量:

什么样的人看你的内容？

你的追随者是什么样的？

他们如何解释或看到你的内容？

附加信息:

平台:

用户名/显示名称:

内容（动漫，艺术，音乐？）：

关注者数量:

每个帖子的平均点赞数/浏览量:

什么样的人看你的内容？

你的追随者是什么样的？

他们如何解释或看到你的内容？

附加信息:

名声模板:

职业:

你是怎么进入这个行业的?

你是否隶属于一家公司/机构?

你在这里的待遇如何?

你是独自工作还是和其他人一起工作?

你的事业是什么时候开始起步的?

你的粉丝群是什么样的?

你参加工作之外的活动吗?

(电视采访、在一旁做模特等)

附加信息:

(这是你可以写任何小细节的地方。如果你想卷入任何丑闻,或者你想写你的粉丝尊重你的界限,不侵犯你的隐私,你可以考虑一些事情。例如,如果您是一位歌手,这可能是您编写专辑或歌曲脚本的地方。

方案模板

这些模板适用于您希望在转移后发生特定事件的情况。这件事可能是什么取决于你想要的现实,但有几个例子包括你和恶棍之间的争斗,与你爱人的第一次约会,或者第一次见到某人。在日记或纸上记录你的情景。

方案名称:

日期:

相关人员:

围绕事件的任何上下文:

发生了什么事?

方案名称:

日期:

相关人员:

围绕事件的任何上下文:

发生了什么事?

方案名称:

日期:

相关人员:

围绕事件的任何背景: 发生了什么?

第六章

当谈到方法或任何形式的转移练习时,你可能会发现它们包括其他行动的步骤,如观想,或从冥想技巧中获得的一些技巧。这两点都非常有助于你的转移,推动你更进一步,帮助你在尝试或准备转移时获得最大的注意力和潜力。

虽然这些看起来像是额外的步骤,但再次值得注意的是,许多方法使用了观想

和冥想，而不仅仅是独立的练习。例如，电梯法（详见第 8 章）使用冥想中使用的观想和呼吸技巧来使该方法发挥作用。此外，在第 7 章中，你可以看到 YouTube 上有无数的视频和音频指南，为听众提供引导冥想的方法，让他们从头到尾运行。方法之外的观想或冥想也可以对你的转移之旅非常有益，甚至在你的日常生活中也是如此。

在这一章中，我们将研究什么是真正的冥想和观想，以及它们对你的思想产生的影响，以提升转移过程。在这一章结束时，你将能够在你的日常转移中使用这两种方法，假设你发现它们对你有帮助。

观想

观想是一种方法，用来在我们的大脑中活出我们的欲望，以便它们在现实生活中显化。这是我们一生都在练习的东西，我可以向你保证，你在这方面比你想象的要好一百万倍。为了开始这一部分，这里有一个小练习来参与并测试你的可视化技能。

让我们想象一下，有一件事会让任何读到这篇文章的人欣喜若狂——中彩票。在阅读这些即将到来的段落时，在你的脑海中想象这个场景，并真正尝试将这些情绪浮出水面。

经过漫长的一天，你刚刚回到家，筋疲力尽。当你走进家时，家的舒适气息占据了你的感官。终于。你把包拿下来，扔到地板上，但就在你这么做的時候，一张小纸片滑到了地毯上。这是彩票，你记得的。最近几天一直很忙，你买了之后忘了检查结果。你为检票争论了一会儿，因为现在已经很晚了。你现在最想做的是换衣服然后直接上床睡觉。然而，你身体里的一点点好奇心促使你在买票之前先检查一下。

你弯下腰去抢票。当它在你手指间滑动时，你会感觉到光滑细腻的纸张擦过你的皮肤。马上，你从口袋里拿出手机，你的手碰到了冰冷的玻璃背面。你可以用拇指在屏幕上滑动，输入密码，然后导航到互联网。

彩票号码现在就在你的眼前，你逐一核对每个号码。你检查彩票上的第一个数字，扫描光线昏暗的智能手机寻找匹配的号码。当你看到它的时候，你的胃开始变大，对下一个有一点点期待。第二个，你认为。当看到你的另一个数字时，你身体里的这个坑变得越来越强。这种感觉随着第三个、第四个和第五个的到来而增加，你终于得到了最后的奖金数字。热量从你的心上升到你身体的其他部分，但现在还为时过早。你的眼睛飞快地扫过页面，当你看到你正在寻找的数字时，你心里的渴望几乎要爆炸了。

你赢了！你的手机掉了，听到它砰的一声掉了下来，看到它在地上停下来之前从一边到另一边发出嘎嘎声。你的手拍打着你的嘴，难以置信地喘着气。当你再次弯腰拿起手机，告诉家人这件事时，你的脸上露出了笑容，但当一个问题突然出现在你的脑海中时，你犹豫了。你会用这些钱做什么？也许你想买房子或者捐很多钱给慈善机构。想想你要怎么处理你赢来的几百万。

练习到此结束！

你刚才做的是想象中彩票中奖。如果你正确地做到了这一点，当你读到数字并意识到你赢了的时候，你应该已经感受到了纯粹的快乐和期待的感觉。此外，注意五感中的大部分是如何结合在一起的，这是为了让你觉得你自己正在真正地体验它们。结尾的问题是你会用这笔钱做什么，这是为了让你考虑你的选择，不是作为你现在正在读这本书的人（不幸的是），而是作为想象中刚刚赢得这笔钱的人。

从本质上讲，这就是观想。观想是指我们在头脑中想象一些东西，就像我们做白日梦一样。通过想出一个图像或场景，真实地感受这些场景中的情绪，并使用我们的感官来行动，就好像我们真的在那里一样，我们的振动被提升，我们的频率变得与我们想要的现实更加一致。这可以说是无数用于转移的方法和冥想中最常见和最有帮助的组成部分之一。虽然仅仅通过足够逼真的观想来转移是可能的，但方法通常会要求你在观想的基础上做更多的事情。

观想并不一定要与其他方法相结合。观想实际上是一种很好的方式，可以让您的剧本变得生动，并在您发现自己有一点空闲时间时帮助您转移旅程。通常作为日常生活的一部分，你可以在一天中的任何时候做这件事，让你更接近你的理想现实。

现在你可能想知道..“那么，我该怎么做？”下面是一步一步的有效观想指导！你不一定要遵循这些。

但对于那些不确定如何开始观想的人来说，这应该会带来一些安慰，并使过程变得更容易。

1. 从你的剧本中挑出一部分。

第一步是拿出一部分剧本进行观想。有些人可能有剧本的场景，这些场景将在未来发生，或者是他们过去的一部分，这些场景可以很好地练习你的观想技能。但如果你不能这样做，从别人的角度简单地想象一下你的外表也是可以的。另一种选择是在你想要的现实中运行你认为你典型的一天会是什么样子。

2. 找到完美的观想环境。

这一步是非常主观的，取决于你觉得什么是放松或激励。例如，我喜欢想象与我脑海中播放的场景相匹配的音乐。任何一种快乐的环境都配有欢快的流行音乐。另一方面，很多人可能会发现，安静的环境对他们来说是最好的，这样他们才能全神贯注于眼前发生的事情。不管怎样，找一个适合你的地方。

3. 坐下来，让它发挥出来。

在你的头脑中运行观想场景。这个没有时间限制！根据需要多次重新启动，重放好的部分，并确保您在做这件事时获得乐趣。把它想象成你在脑海中看一部电影，但也要记住这是观想中的你。你很快就会活出来。太棒了，对吧？

4. 记得去感受。

到目前为止，这是最重要的一步，因为这是提升你的振动以匹配你所期望的实相的频率。你必须试着去感受你脑子里在想什么，不管它是令人心碎的、令人激动的还是浪漫的。你不仅应该复制情绪，还应该额外地想象五感。你能看到、听到、尝到、摸到或闻到什么？如果你的想象中有这样的场景，也许你可以在

走路的时候用手指划过墙壁，或者享受一下牵着别人的手的感觉。您可以随时使用这些步骤！观想是你可以在一天中的任何时候参与的事情。就我个人而言，我喜欢在入睡前想象，或者当我在白天的某个地方进行长途旅行时，我会找到任何时间。通过观想，你将更加促进你的转移之旅。

冥想

与观想不同，冥想对许多人来说很可能是一个新概念。你可能听说过它，但你们中有多少人真正尝试过冥想？我也从来没有尝试过，直到我决定要转移。但在第一次尝试冥想后，我意识到我甚至从一开始就没有偶然发现过关于冥想的帖子。在这一部分，我们将重点关注冥想如何推动你转移。然而，你也会学到它在你的日常生活中是一个有用的工具，不管是不是转移。

冥想之于大脑，就像锻炼之于我们身体的其他部位一样，通常需要训练我们的大脑保持专注，而不会偏离其自然的思维过程。当我们冥想时，我们教我们的头脑保持专注，而不是思考其他话题。当思绪飘向别处时，我们很快会把注意力放回到呼吸或身体的感觉上，从而再次清空大脑。通过反复这样做，你会开始看到注意力和正念的增加，以及冷静和同理心的增加。

冥想有一系列不同的方法，但有一些方法包括渐进式放松和呼吸意识，以建立对一件事的专注。

渐进式放松是指一个肢体一个肢体地放松身体，最常用于帮助放松和睡眠。这可以通过一系列的方法来完成，但可以说最流行的是一个接一个地绷紧你的肌肉。从你的脚趾开始。绷紧它们，向上、向下移动，然后完全放松。一旦这样做了，开始绷紧你的小腿肌肉，并在你的整个身体上分段工作。你还应该绷紧你的面部肌肉，比如眉毛和嘴巴。一旦你完成了这个，你的身体就会处于极度放松的状态。

呼吸意识的目标是专注于你的呼吸，而且只专注于你的呼吸。你可以先躺下，放松身体。花几分钟时间完全放松，然后将注意力转移到呼吸模式上。你可以让自己自然地呼吸，并遵循你呼吸的默认模式，或者你可以给自己设定一个“常规”：例如，吸气三秒，呼气三秒。只要让你的思想保持专注。你可能会发现你的思想不时地偏离主题，所以简单地把你的全部注意力放回到你的呼吸上作为回应。只要你愿意，你可以一直这样做，但偶尔这样做可以增加你的注意力。这不仅有助于转移，而且在你的日常生活中也是如此。

显然，冥想是一件神奇的事情，可以在你的日常生活中实施，以提高你自己头脑的效率。然而，对于很多人来说，这如何让转移变得更容易？

正如前面所提到的，冥想可以让我们专注于一件特定的事情，而不是其他的想法。此刻，我们悲伤地仍然在这个现实中。观想对提升你的振动是很好的，但当你看着你想要的现实场景在你的头脑中展开时，你很难忽视你周围世界的进展。想象冥想后或冥想中的观想——将冥想的好处与观想的好处结合起来。同时做这两件事是一个完美的转移程序的秘诀。即使没有观想，冥想仍然可以作

为一种有益的帮助。

开始你的转移之旅吧，网上有无数专门为你量身定制的引导冥想来帮助你的转移。

第七章

大脑是一个异常复杂的记忆迷宫，潜意识紧紧抓住我们不能主动带到意识中的东西。当意识抓住现在，支配我们当下的思想，并像短期日志一样行动时，潜意识就像一个记忆库，充满了我们一生中遇到的大大小小的事情。潜意识材料的范围可以从我们在街上遇到的人的面孔到过去的感觉和经历。由于思维的复杂性，许多人利用潜意识音频通过一种被称为潜意识信息传递的过程来改变他们的现状。

什么是潜意识音频？

潜意识音频是听起来像音乐的视频或音频，但却有更深层的潜在意义，因为它们包含隐藏的肯定语，而这些肯定是听众的意识无法察觉的。潜意识的声音有多个层次，最响亮的一层是某种形式的音乐占据意识头脑。同时，安静的肯定在音乐下分层，经常多次播放以获得潜意识的注意。

如前所述，我们的意识很难将信息从潜意识中带到表面，除非有人提示我们这样做。除非以更高的频率播放潜意识音频，否则这些肯定极难被有意识地接受。因此，肯定语会直接进入潜意识。此外，听到潜意识肯定语经常以如此高的速度播放，以至于句子对意识来说是不可理解的，这进一步促进了潜意识的力量来吸收音乐背后隐藏的肯定语。

绕过意识的信息在潜意识音频的有效性中起着很大的作用。虽然你的意识在受到某些信息的影响时可能会设置障碍，但潜意识只是简单地接受它们，没有任何抵抗。这就是为什么在人耳听不到的音量下进行肯定越来越重要的原因。当然，这不是静音。“听不到”指的是在其他音乐中听不到的音量。

近年来，潜意识音频已被用于一系列目的。视频网站和 YouTube 等应用程序上发布了许多潜意识音频，为观众提供了大量的潜意识音频选择，以帮助他们获得天赋、满足欲望、获得身体变化（如减肥或眼睛颜色转换）。这些话题在潜意识音频社区中非常流行。

在线潜意识音频的流行导致用户展示潜意识音频结果的视频增加。许多用户报告了快速的结果，描述了他们如何在短时间内长高了几英寸，或者看到自己的面部结构发生了变化，并开始塑造自己的理想目标。

除了主要的潜意识音频，用户还可以使用潜意识“助推器”——使用积极肯定说的较短视频，以提高潜意识吸收主要潜意识音频的效率。这些助推器通常被放置为潜意识播放列表中的第一个视频，以确保听众获得最佳效果，并且由于所使用的肯定语类型而不同于正常视频。

自我肯定语是如何格式化的？

在潜意识音频社区中，视频标题中使用了一些常见的术语和短语来向听众解释所使用的肯定说类型。了解这些单词和短语是非常有帮助的，因为它可以帮助你快速选择和过滤掉任何你不喜欢或不会发现有帮助的潜意识。记住，每个人的思维方式不同，对别人有用的东西可能不是你的那杯茶。

首先要找的一个词是“强迫”。强迫肯定是献给那些可能更固执和怀疑的人的肯定。这些肯定语迫使听者将所有的肯定带入他们的潜意识。相反，正常的潜意识音频可能允许一个人挑选哪些肯定通过，如果不是他们想要的，可能不会从特定的肯定中得到结果。

下面是一个强制确认的示例：

想象一下，你正在用潜意识音频把钱带进你的生活。这个潜意识音频中的肯定语与你产生了共鸣，但其中一个说：“我从父母那里得到了钱。”在这种情况下，你不想让父母给你钱，你宁愿通过其他方式或从其他人那里得到钱。如果这是一种强迫的潜意识，你将无法将这种肯定与所有其他肯定区分开来。你对它的抗拒将被剥得无影无踪，无论你有什么怀疑或其他信念，肯定都会进入你的头脑。然而，在正常的潜意识里，你可以简单地忽略从父母那里得到钱的肯定，因此不会从中得到结果。但根据其余的确认，你仍然会从所有你想要的地方收到钱。

另一个需要注意的术语，我们已经简要地提到过，是“助推器”这个词。增强潜意识通过以某种方式增强它们给你的结果来优化其他潜意识音频的效果中使用的肯定语这些助推器潜意识遵循这样的模式：“当我眨眼时，我得到结果的速度要快一百万倍。”或者，“我现在就有完整的结果。”这些只是众多例子中的几个。许多人使用助推器来加速他们的结果，进一步打开他们的思想，积极的感觉和改善。

既然我们已经建立了潜意识和肯定语的类型，我们就可以探索这些肯定是如何格式化的一般规则。尽管每个潜意识音频制造者都是独一无二的，并使用自己的公式，但他们通常遵循特定的模式，并提供建议，以帮助避免任何负面影响或结果，并确保肯定强调潜意识主体可能的最佳结果。

首先，潜意识制造者在他们的肯定中避免使用消极的词语。这包括“不要”、“不能”和“不能”等词语。这是因为我们的潜意识倾向于只接受消极的词语，即使在肯定中有其他积极的词语。例如，在“我不能考试不及格”这样的短语中，我们的潜意识关注的是消极的词：不能。尽管这种肯定总体上是积极的，但我们的潜意识可能没有意识到这一点，因此会产生消极的结果，而不是我们所追求的积极结果。为了克服这一点，潜意识音频制造者建立了消极的肯定，然后朝着相反的方向努力，使其变得积极。例如，用同样的句子，不是“我不能考试不及格”，而是“我通过了所有的考试”。

肯定语几乎总是用现在时态。在显化期间，我们用现在时态写作，以摆脱“缺乏”的心态。当你更多地关注某个对象、感觉或人的缺乏，而不是想象你已经拥

有了你想要的东西，并因此吸引它时，缺乏心态就会出现。用“我有一只新的宠物猫”来代替“我会得到一只新的宠物猫”这样的肯定更有效，因为它让我们觉得我们已经拥有了我们想要的猫。

如何在转移中使用潜意识音频

潜意识音频对转移过程有很大的帮助。它们使我们能够改变我们的心态，使之成为一种新的心态，激励我们并推进我们的转移。就像在现实中用来获取物质的潜意识音频一样，比如用来改变你的外表或召唤一个物体的潜意识音频，有大量转移的潜意识音频。其中许多可以在网上找到，特别是在 YouTube 上。

正如你在介绍中所学到的，在一杯水和草莓奶昔之间做出选择的故事，我们每天不知不觉地转移了数百万次。同样，当我们使用任何一种潜意识音频时，当我们得到结果时，我们会忽略，但由于这种转移的不明显和微小的性质，我们仍然没有意识到。因此，所有的潜意识音频都与转移有关。然而，我们也可以使用专门针对现实转移的潜意识音频，以实现我们所期望的更大转移。

转移潜意识音频通常专注于让听众对他们想要的现实感到依恋。这促进了转移者的观想技能，使他们与他们试图转移到的地方完全产生共鸣。在心态方面，转移潜意识音频也可以激励我们继续进行转移尝试并完成我们的剧本。

转移潜意识音频不仅能将正确的心态传递给听众，还能为与转移相关的一系列技能提供额外的支持，包括专注、冥想和“方法”技能。转移潜意识音频使用的是高度夸张但非常有效的短语。例如，一个可以帮助你冥想的潜意识音频可以是“我有世界上最好的冥想能力。”通过使用这些潜意识音频，转移者可以改善他们思维中的任何弱点，使他们更接近他们的大转移。

除了一般的转移潜意识音频，还有类似主题的潜意识音频，以更精确的方向制作，专注于一个特定的主题(如哈利波特)而不是宽泛的类别。有无数的录音在那里给听众一个或少数技能的专业知识，即像究极的观想能力，或究极的冥想能力。虽然这些主题也包含在正常的潜意识音频转移中，但有些人可能会发现他们在某一特定技能上有困难，比如想象或冥想。倾听一种特定类型的潜意识音频会对此有所帮助。

下面，我精心制作了一份有用的潜意识音频和潜意识音频制造者的清单，以帮助你的旅程。这些都是广泛的主题，所以希望这些能帮助你提高你的能力！所有这些都可以在 YouTube 上找到(b 站有中文翻版)。

冥想的潜意识

- Eggtopia 的“呼吸”放松冥想和清晰意识潜意识
- Eggtopia 的“释放”心理健康缓解潜意识和冥想
- 魔法工坊的“阿凡达状态”
- 天体潜意识的转变：在你的衣服里入睡和醒来
- 用于改进可视化的潜意识
- Wabbajack 潜意识的强制绝对视觉化能力
- 阿阔的大师视觉化

- Lovegood Subliminals（洛夫古德潜意识）·提高了转移的可视化技能
- B1ogenesis 的视觉化潜意识
- 一般转移成功的潜意识
- Wabbajack 潜意识的强制革命绝对理想现实
- Angelshyu 渴望的现实
- lastears! 的即时转移潜意识
- 洛夫古德潜意识的当前现实超脱潜意识
- 无尽的夏日现实转移潜意识
- 潜意识助推器
- Wabbajack Subliminals 无缝转移补充
- Wabbajack 潜意识的强制转移助推器
- Lunare 的转移助力器
- 斯莱特的灵丹妙药增强了人们对转移的信念
- 洛夫古德潜意识的转移潜意识助推器

第八章

转移方法是我们用来把自己转移到我们想要的现实中的一种练习。方法可以有一系列的风格，从想象到简单的冥想和意图。它们很难在网上找到，而且经常在各种社交媒体平台的翻译中丢失——所以这一章汇编了一些著名的方法，包括我自己的方法（只是因为我有经验，而不是因为我认为它是众所周知的，我想提高我的自我意识，作为一个简短的免责声明），你可以在尝试转移的时候尝试一下。再说一次，方法并不适合所有人，无需必须使用。然而，很多人确实发现这些方法很有帮助，而且总是值得尝试一两种，看看它们是否适合你。

SEI 方法

这是我在经常使用氨基时发布的我自己的方法。实际上，我是在偶然的情况下做出这个方法的，因为我在做冥想时感受到了它的效果。我重复了我的步骤，发现我实际上可以在命令下诱发这种感觉。结果，我把它变成了一种方法。有相当多的步骤，但希望他们很容易遵循。

我想补充的一个有用的提示是，一个名为 Atmosphere 的应用程序对这种方法非常有帮助。Atmosphere 是一款可用于播放场景的应用程序，像鸟鸣或下雨这样的声音，确实有助于为该方法设置情绪，并使其更容易沉浸在您的观想中。这不是我的方法的要求，但如果你在想象方面有困难，或者家里很吵，它可能会有所帮助。

现在进入方法！

1.步骤第一步是确保你的振动很高！看一部电视剧或读一些让你开心的东西。与朋友交谈或做任何让你感到满足的事情，以保持你的情绪高涨。就我个人而言，我喜欢观看与我想要的现实相关的视频，以使我的频率与我想去的现实相匹配。这样做会转移更容易，但这不是必须的！

2.步骤一旦你的振动很高，仰卧面对天花板。把你的手放在身体两侧，这样它们就不会碰到你的身体，但要靠近。你可能也知道这个位置是海星位置。你必须保持一个舒适的姿势，因为你不会在整个方法中移动。

如果你必须吞咽，那就吞吧，不影响你的转移。

3.在风景优美的地方，想象自己是你想要的自己。这可以是像海滩或田野这样的地方（我自己经常使用），或者它甚至可以是你的理想现实或等候室。把这个地方想象成你想要的样子，但要详细。你下面有花吗？你穿的是什么？如果你坐起来看你的前面，你会看到什么？你后面是什么？你能闻到什么？感觉你指尖下的东西。

例如，也许你正躺在床上或草地上。你真的需要感觉你在哪里，使观想尽可能真实。

4.一旦你知道你想象的地方看起来和感觉如何，说服自己你真的在那里。当你在那里的时候，保持观想，感受幸福与和平。这是最重要的。毫无疑问，你现在就在那个地方，因为你在那里。

5.步骤下一步取决于时间。这最终会发生，但不幸的是，你只能等待。对我来说，这通常发生在我开始这个方法后的五到十分钟左右，但对其他人来说可能不同。耐心等待吧！我保证它会发生的。

6.过了一段时间，你会觉得你的身体好像“不正常”。你身体上的某些东西会感觉很奇怪，就像你动了一样。通常对我来说，这几乎就像我的手被扭向我的身体，就像它断了，或者当我不动的时候，我的脖子是倾斜的。什么变化并不重要，但这意味着该方法正在发挥作用！这就是我们所说的你的“第二个身体”离开你的肉身。我用“第二身体”这个词来描述意识离开你的身体进入这个理想现实，并转移到你的理想现实。重要的是，无论发生什么事，你都不能动。保持不动，继续想象你的位置，不要移动一厘米。别担心，你的身体实际上并没有动——这只是方法带来的一种感觉。你仍然在你开始的位置上，你只是觉得你已经移动了。

7.这种感觉意味着你可以开始下一步了！你必须专注于你的眼皮。强调你仍然在你观想的地方，这并没有改变，但现在你只是闭上眼睛，看着你的眼皮后面。如果你做对了，你应该在相对较短的时间内看到颜色或图案移动。专注于这些模式，无论它们在哪里移动，你的眼睛都会跟随它们。我通常看到从左到右移动的绿色条纹。重要的是要闭上你的眼睛，并确保你没有轻微地睁开你的眼睛，这在方法中经常发生。

8.继续这样做，直到你感觉到你的身体在颤抖。一开始会感觉很轻，但过一会儿你会感觉心跳加快，然后你会得到一个侧面。

向侧面倾斜的感觉。专注于自己的呼吸越来越重要。如果你不能控制它，震动就会停止，再做这个方法真的很难。慢慢地呼吸，把所有的注意力都放在呼吸



上。如果震动停止了，试着屏住呼吸，看看它是否会恢复。当它发生时，再次稳定你的呼吸，同时努力保持这种感觉。再一次，你的身体根本不动。这种震动不是身体上的震动，更多的是一种感觉，只是感觉你的身体在动，而实际上并没有动。当你还在呼吸的时候，震动会变得更强烈。老实说，第一次练习这个方法时，你会感到有点震惊，你“转移”的程度和速度——很难理解。不要让这阻止你做的方法，虽然。我可以向你保证它是完全安全无害的！

9.为了转移到你理想现实，继续关注你眼皮后面的颜色。你会开始看到一道白光，你应该会转移走。当你看到白色的时候，肯定你正在转移（肯定诸如“我是纯粹的意识，允许我自己转移我想要的现实”，“我现在就在我想要的现实中”），并在你的观想完全结束之前，用观想的方式记住你想要的现实。对很多人来说，这种光占据了你的视野，导致了转移。这道光应该非常亮（至少在我的经验中），你不会把它误认为是别的东西。只需确保你的眼睛完全闭上，因为有些人在使用这种方法时，会意外地开始微微睁开眼睛，让光线进入，让他们相信这就是白光。如果你在很长一段时间后都没有看到这道白光，或者在看到它后没有立即转移，它就消失了，我建议你试着以同样的姿势入睡，同时确认你已经转移了。

这就是所有的方法解释！很多人似乎对它有一些疑问和误解，所以在进入下一个方法之前，我将在这里快速列出一些。

首先，这种方法完全无痛且安全。如果您在这些步骤中感到任何形式的疼痛或不适，这不是因为方法。如果您出现任何问题，我强烈建议您改变方法并去看医生。

你可能也想知道，“我怎么知道我已经转移了？”当你看到光时，你可能会感觉到气氛的变化，比如一种不同的气味占据了你的感官，手指下的新触感，或者你听到了以前没有的噪音。如果你感觉到你的气氛发生了变化，你就已经转移了！转移的感觉很难搞错，所以如果你感觉自己已经转移了，我绝对建议你冒这个险，睁开眼睛检查一下。

电梯法

电梯法是多年前最早在网上推广的方法之一。这种方法在氨基上得到了普及，许多人开始使用它来成功地转移。

1.步骤第一步是在电梯里想象自己在这个现实中。想象这个电梯，无论你想要什么，但试着尽可能真实地想象它。想象一下，滑动门打开，金属镶板，甚至轻柔的电梯音乐在背景中播放。一旦你进入电梯，门就会关上。按下第一百层，电梯就会开始移动。

2.想象一个数字在电梯里上升，表明你在哪一层。随着每一层，感觉你的能量水平越来越高。如果你很难做到这一点，试着从你身体的某一部分开始——比如你的手。每一层楼，让能量在你的身体周围传播得越来越远。在这个方法中，你以哪种方式传播能量并不重要，只要它随着每一层楼的增加而增加。

3.恭喜你！你已经到了顶楼，门必须打开，你才能出去。想象在你渴望的现实

中存在，就是你渴望的自我。这可以是任何地方，但要确保这里有睡觉的地方——比如你的卧室。当你走出去，欣赏周围的景色时，你会变成你想要的自己。当你出去的时候，触摸墙壁，把气味和其他感官一起吸收进来。你现在有什么感觉？

你在你渴望的现实中？把这种感觉融入到你的想象中。

4.最后，你需要做的就是走到睡觉的地方，然后躺下。想象在你渴望的现实中入睡，同时在这个现实中入睡。当你醒来的时候，你已经转移到那里了！

瑞文法

这是网上最流行和最知名的方法之一。很多人都改变了这一点。对于这种方法，你必须再次躺在海星的位置。它还建议你进入半睡半醒状态，所以在开始之前考虑做一个冥想或让自己累了。

1.让自己进入海星的位置。

2.接下来，从1数到100。这样做的时候，专注于稳定的呼吸，并对每个数字说一句肯定的话。例如，你可以使用诸如“我是我自己的宇宙”或“我正在转移/我已经转移了”之类的肯定。

3.这一步是可选的，因为有些人不喜欢想象。如果你发现观想对你有帮助，在每十个数字上，试着想象你想要的现实。如果你不喜欢想象，试着专注于当你在你想要的现实中时，你将体验到的感觉和幸福。

4.希望当你达到100数时，你已经转移了！如果没有，你可以选择继续数到下一个一百，然后重复这些步骤，或者在这样做的时候睡着。

逊尼派法

从我记事起，这种方法就一直存在，而且实际上是我开始转移时最著名的方法。对于那些擅长视觉化的人来说，这是一个完美的方法，而且是一个相当简单的方法，只需要最少的步骤。

逊尼派法的要点是强迫你自己相信你想要的现实。无论你在哪里，从学校到躺在床上，都可以做到这一点。例如，想象你在课堂上坐在椅子上，而不是接受你在课堂上的事实，想象你自己在你想要的现实中坐在椅子上。尝试从这个现实中制造任何噪音，与你想要的现实联系起来。例如，当你在上课时，嘈杂的教室可以变成繁忙的咖啡馆里的噪音。无论你在哪里，想象你和你想要的自己处于同样的情况。

只要有空闲时间，你可以每天多次练习这个方法。这不仅可以帮助你转移，而且如果你觉得这是你可以从中受益的事情，它还可以极大地提高你的观想技能。

绳索法

这是几年前流行的另一种方法，导致了许多成功的转移，如在一系列氨基社区中所详述的。当我第一次开始转移时，我喜欢使用这种方法。

- 1.想象你在一个黑暗的、高得令人难以置信的环境中，天花板太高了，你很难从下面看到它。你周围的一切都是漆黑一片。但当你抬头看时，你会看到一个洞，里面有光照下来，照亮了一根绳子。这根绳子从高高的天花板一直延伸到你站在下面地板上的地方。绳子的顶端非常高，你唯一能到达光的方法就是爬上去。
- 2.步骤在绳子下面躺下。绳子应该挂在你身体中部的正上方。
- 3.想象你的意识从你的身体里出来，躺在绳子下面，开始爬绳子，作为你的意识。当你爬上去的时候，请记住你是在向光爬行。当你爬得更高的时候，你要意识到光是你想要的现实，当你到达顶端的时候，你就会转移。当你越来越高的时候，感受到纯粹的幸福。
- 4.一旦你到达顶部，就从你所处的黑洞中走出来。你现在在你的理想现实中！环顾四周——这是你的卧室或类似的地方，在那里你可以看到你 dr 的自我在睡觉。
- 5.走到你 dr 的自我的身体，将你的意识与这个身体融合。想象你的意识与这个身体成为一体。
- 6.如果你没有立即转移，在你入睡时重复这个方法。

电视法

这种方法是一种专注于你的感觉，在你的剧本中提醒你过去、现在和未来的经历，以提升你的振动来转移。

第一步：想象自己在现实中坐在客厅里。打开电视。

第2步。你遇到的第一个频道是一个显示来自你想要的现实的记忆。这种记忆应该是你渴望的现实中过去的东西，也许是你童年的东西。

第3步。再换一次频道，下一个频道将显示您转移当天将发生的情况。不要想着起床和搬家，而是想象你的第一天会是什么样子。

4.步骤再一次，更换频道。这个频道将显示一些将在你理想现实的未来发生的事情。看着它上演充分感受正在发生的事情，就像你在对一场演出做出反应一样。它是否让你感到快乐，或者兴奋？

5.步骤最后，再换一次频道。在这一次，你终于在你的理想现实中醒来。看到你渴望的身体躺在床上。

6.步骤把你的手放在电视屏幕上。当你的手接触屏幕时，它就会通过。拉着你的整个身体通过同样的方式，进入电视频道。你现在在你 dr 卧室里，或者在任何你想要的地方，当你移动的时候你会醒来。

第7步。躺在你想要的身体所在的地方。以你的身体融入他们的身体的方式来做这件事。

第8步。你已经转移了！现在像你 dr 的自我一样入睡。

369 方法

369 方法是一种非常成熟的方法，在一系列不同的平台上获得了吸引力。这种

方法被广泛认为效果良好，但也可以用于全天的肯定语，以帮助我们转移。

1.要做这个方法，你首先需要写出一个较长的肯定语。写出这句话大约需要 20 秒钟。一个肯定的例子是我是纯粹的意识和我自己的宇宙。我可以按照自己的意愿改变，宇宙的所有力量都在我体内。我已经转移了。

2.现在你有了这个方法，你必须在一天中重复它。这就是数字的来源。早上，你应该写三次肯定。在晚上，你重复六次，然后在晚上重复九次。这可以在纸上完成，也可以打印出来，但要确保这两种介质都需要大约 20 秒。

清醒梦法

这种方法首先需要你做一个清醒梦。如第二章所述，一醒来就写下你的梦，并持续进行现实检查，这将有助于诱发清醒梦。然而，这并不能立即取得成功。相反，它更多的是朝着你的目标前进。如果你想做清醒梦，不妨试试这些方法。第一种方法是在睡了大约五个小时后用闹钟叫醒，然后再入睡。当你第二次入睡时，告诉自己，当你睡着时，你会意识到你是在做梦。把这个想法留在你的脑海里，直到你最终入睡。如果这对你不起作用，试着在再次入睡前保持 30 分钟到 1 小时的清醒。

另一种诱导清醒梦的方法是欺骗你的大脑，让它相信你睡着了。当你上床睡觉时，确保你很舒服。你不想太累，因为你必须闭着眼睛保持清醒。闭上眼睛，集中精力保持清醒。当你这样做的时候，确保你的身体一英寸都不能移动。忽略你的任何瘙痒，保持不动。过了一段时间，你的身体就会和睡觉时一样，你可能会发现自己无法动弹。这是清醒梦的主要状态，因为你的大脑仍然清醒，而你的身体仍然静止。一旦你遵循了这些步骤，一个清醒梦就应该开始了，一个图像在你面前形成。

一旦你意识到你在一个清醒梦中，这个方法就不会有太多的步骤。当你做梦的时候，保持冷静，不要让你的情绪控制你。现在你在这里，你需要想象一个入口在你面前形成。这可以是你要的任何类型的入口，但入口必须将你转移到你的理想现实中。穿过这个入口，发现你自己在那里！如果你还没有立即转变，确认你现在已经转移了，或者在你继续确认的同时，在梦中你的理想现实中入睡。

创建自己的方法

方法以一系列不同的形状和形式出现，利用不同的技术，如观想、冥想或清醒梦，最终将用户转移为主要目标。然而，方法可能并不总是按照预期的方式帮助你，你可能会发现一种方法的一部分是有效的，而其余的方法却没有给你任何结果。也许你发现睡眠方法对你来说是最容易的（当你被要求入睡以使方法起作用时），但你可能很难想象。

这就是为什么制定自己的方法可能对你非常有益的原因。通过这样做，你可以制定自己的习惯，利用所有对你来说最容易的事情，并给你结果，以制定最佳的转移方法。

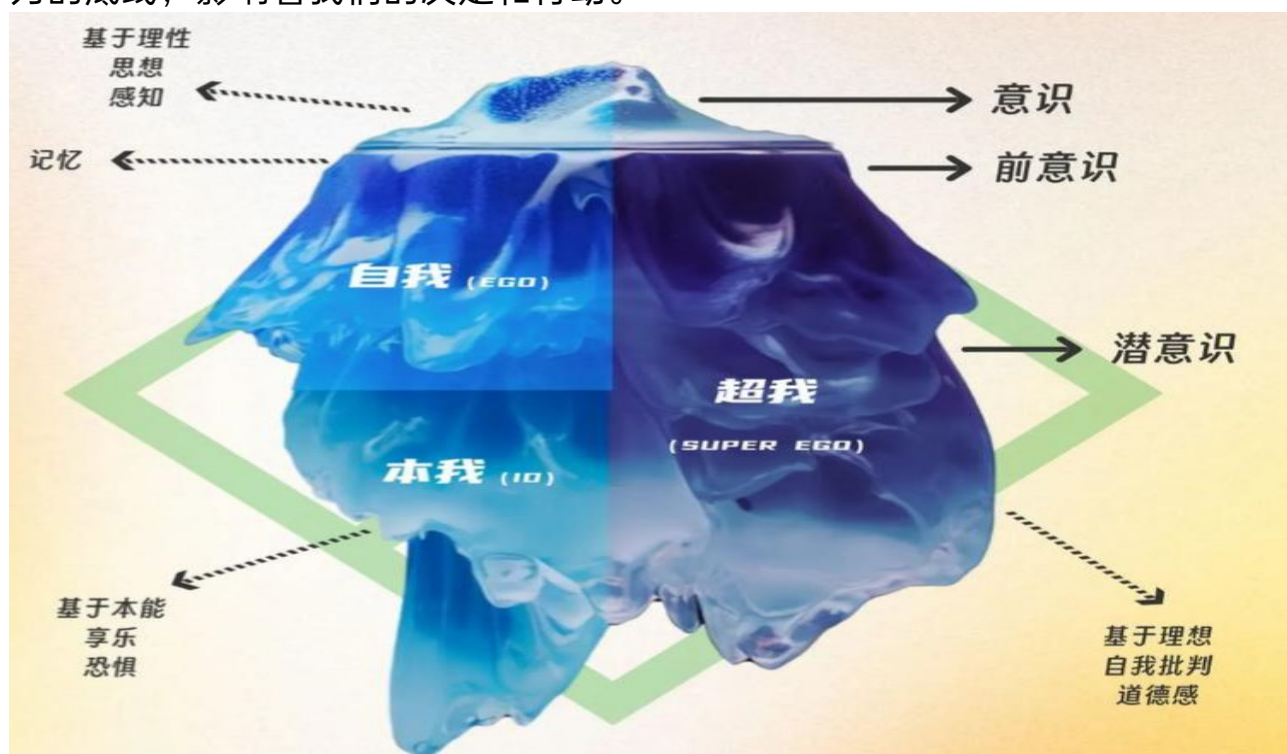
如果你对此感兴趣，我建议你做的第一件事是尝试几种不同的方法。尝试使用不同的技巧，这样你就可以在每一个技巧中尝试一些新的东西。如果有的话，记下看起来能给你带来最多结果的东西（记住，你不需要方法来转换；他们不是每个人都喜欢的），或者只是简单地指出你擅长什么，或者你最喜欢做什么。从这里你可以把一个新的方法放在一起。

比方说，你现在有一两件事似乎真的对你有用，或者你觉得做起来很舒服、很有信心。您可以使用或组合这些来制作您的方法。当考虑一种方法时，我建议实施一些你知道会让你感到快乐并提高你的振动的方法。例如，如果你在你的方法中使用观想，你能想象什么会让你最坚定地转移？如果你在冥想，哪种冥想让你感到舒服？通过使用这些，转移过程将变得更容易。一旦你完成了，剩下要做的就是使用它！如果你愿意，你甚至可以给它起个名字。

第九章

我们的思维是极其复杂的——它是一种包含记忆的信息，即使是我们也不能主动将其展现出来。

正如弗洛伊德所证明的那样，把我们的思想想象成一座冰山。这个例子被过度使用，但它在准确描述信息是如何存储的方面非常完美。意识是冰山的一角，它略高于水面，我们可以非常清楚地看到这一部分。由于意识在水面之上，我们可以把我们头脑的这一部分的任何东西带到水面上。这包括一些基本信息，比如名字和日期，以及有意识的需求和欲望，比如口渴时想吃东西或喝一杯水。再低一点就是潜意识。思想的这一部分被淹没在水下，但还不是太深。因为潜意识在水下，所以把信息从这里带到水面有点困难。我们很难主动去做这件事，而且我们经常需要提示才能回忆起这里的信息。例如，当有人提起一件你多年未想过的记忆时，它就会再次出现在你的脑海中。冰山的最底部是在黑暗的水中，完全隐藏在我们的意识思维过程中，无法接近。无意识掌握着我们人类行为的底线，影响着我们的决定和行动。



我们做梦最多的时候是在睡眠的快速眼动（REM）阶段，此时大脑几乎和我们清醒时一样活跃。尽管我们在睡眠的任何阶段都能做梦，但快速眼动带来的大脑活动增加会导致我们的大脑产生这些图像、想法和我们在梦中的感觉。

正如冰山模型所证明的那样，人类的思想隐藏了情感、关于自我的知识，以及我们可以采取的明智建议，以在我们的生活中前进，并释放任何障碍或负面情绪。但我们如何让这些浮出水面呢？

我们在梦中得到的信息实际上是潜意识与意识沟通的关键途径之一。

我们做梦的原因和它们的真正本质是科学家们至今仍在试图完全弄清楚的。尽管我们已经掌握了睡眠周期，快速眼动睡眠与其他睡眠阶段的区别，以及快速眼动睡眠对做梦和记住梦的可能性的可能性的重要性，但我们仍然不确定为什么我们的大脑会在休息时想出这些生动、复杂的故事情节。许多人认为，梦是大脑叙述我们一天的方式，并重申我们在清醒生活中记得或经历的任何信息或感受。做梦也可以被认为是一种清理大脑的方式，过滤我们需要的记忆，去除我们不需要的记忆。另一些人则认为，梦是我们在清醒的生活中面对情绪的一种关键方式。睡眠有助于了解我们的感受，而不会被清醒的逻辑所模糊。

最后一种解释是我们在本章中关注的：解释梦中常见的主题和象征意义，以及这些主题和象征意义如何揭示隐藏的情绪。解释你的梦有助于你的转移之旅，因为我们经常会发现自己处于死胡同的境地。也许你一直在尝试不同的方法，但似乎没有一个适合你，或者也许你觉得现实中有什么东西在阻碍你，但不知道是什么。有了这一章，你将获得关于如何前进和最终转移的更好的见解，这些信息将在你的梦中由你自己的头脑传递给你。

如何分析梦

分析梦的底线其实就在你的内心。

我们的梦是我们潜意识中的烦恼和忧虑的窗口，暴露了我们可能没有意识到的感受。有人可能会问你你的梦想是什么，并在此基础上给你一个解释，但你会注意到，有些部分可能适合，而另一些可能不适合。这是因为做解释的人不在你的脑海里。他们如何知道你的恐惧、过去的经历、压力和担忧？你，你自己，是分析自己梦的最佳人选，而且它比你想象的要简单得多！你不需要任何花哨的东西，比如一本书或任何形式的教育，只需要一部电话和一些互联网研究就可以完成。

让我们假设你已经尽可能详细地记住或写下了你的梦。我建议转移者这样做，因为它可以让你在转移时对你的心态做出任何改善。你可以记住一些信息，比如梦中的人和他们的穿的衣服的颜色。如果你不记得这么多细节也没关系。无论你能回忆起什么，都足以让你了解这个梦的意义。

我将通过我自己的一个例子——枪支暴力的快速触发警告——来指导如何解释你的梦的意义。

当我在高中的时候，我反复梦见有人拿着枪在学校里杀人。有时枪手是一个我

不认识的人，但有时实际上是我。我特别记得在其中一个梦里丢了一只袜子，我害怕回去拿。我清楚地记得这些梦的细节，有时还能闻到梦中发生的事情。在这段时间里，我在学校里感到非常紧张，因为我不得不和一个让我非常不舒服的男孩打交道（这个细节在后面有链接）。

到目前为止，我们有一些信息：梦发生在学校，发生了枪击事件，有时我是枪手，有时我不是。对你的梦想做同样的事。试着挑选出构成你梦想的基本要素。现在你有了梦的基本信息，试着在网上搜索每一件事，以获得一些不同的解释。我建议你查看几个不同的网站，因为不同的标志可以有不同的含义，我也建议你看看流行的梦理论家，如荣格和弗洛伊德。

对于我的梦，我将从枪开始，因为它们是关于枪击的梦。我偶然发现的第一件事是，枪可以代表男子气概和男性性欲，作为一种以阳具为中心的符号，但当别人拿着枪时，它们也可能暗示着无能为力。我用枪可能意味着我想要完全控制局面。

当一个你熟悉的地方出现在梦中时，最好想想那个地方让你在清醒的生活中感觉如何，因为它可能会影响梦的意义。如果你梦中的地方是陌生的，或者你对它没有特别的感觉，最好还是在网上寻找围绕这个地方的任何可能的含义。学校让我感到压力很大。把这件事和枪联系起来，这意味着我可能因为男性的存在而感到压力，或者我想在我感到渺小的情况下感到强大。

最后，还有袜子的细节。袜子象征着舒适和温暖，因为它们是一种防护鞋。但在梦里，我其实最后在学校里丢了袜子。我失去它的事实意味着我在那栋楼里的舒适感被剥夺了。

总结我从这些反复出现的梦中收集到的所有观点，它表明我对男性的存在感到压力或削弱，因为我在学校时失去了舒适感，我想重新获得对这种情况的控制权。这一切都是真的！这正是我当时的感受。幸运的是，这种情况得到了解决，梦停止了。

对于你正在研究的每个物体、地点或人，你可能会有很多不同的解释。虽然一开始可能会令人困惑，但一旦你弄清楚了其中一些的含义，一个主题就会变得非常明显。找出这些解释之间的相似之处，并尝试将它们与你的感觉和梦的其他部分联系起来。一旦你做到了这一点，你就会开始看到你梦中的其他征兆都有符合你所建立的主题的解释。这样就更容易把你在意识生活中的感受、你的怀疑、担忧或喜悦浮出水面的叙述放在一起。

最常见的梦境符号

每一个梦都是高度复杂和独特的，没有一个人的大脑工作方式与另一个人完全相同。梦也是独一无二的，因为我们中的许多人没有相同的经历或情绪来影响我们所做的梦的类型。尽管如此，还是有一些常见的梦，许多人都会做一些特殊的梦。这类梦的几个例子是你或你认识的人快死了，你从高处掉下来，或者你在噩梦中被人追赶。所有这些都比你想象的要普遍得多，所有这些符号实际上都赋予了你的梦想一种意义。

下面是梦中几个最常见的事件及其含义的列表。这些将与某些形状或形式的移位相关联，但正常的定义也会在那里，你可以免费使用任何日常的梦的解释，你可能想尝试。

死亡

梦到死亡在本质上似乎是残酷和令人心碎的，可能会迫使你醒来，担心这个梦是某种预知的警告。每当我在梦到死亡后醒来时，我肯定会感到不安。但不用担心！梦到死亡实际上是一件很棒的事情——尤其是当你想要转移的时候。

死亡通常象征着一个新的开始，或者是你思想或人格的一部分的“死亡”。这取决于你在梦中死亡的背景。你怎么死的？看看这个会让你更深入地了解为什么这个新的开始需要发生。从更消极的角度来看，梦到死亡也会暴露你在清醒生活中的挫折感，以及逃避这些挫折感的需要。也许你死在学校里，或者你被一个亲密的朋友谋杀了，而你实际上对他有负面的感觉。像这样的情况可以表明，为了避免这种压力，你需要做些什么，或者从你的生活中拿出什么。

用转移的术语来说，死亡意味着一个新的开始。作为一个转移人，梦到死亡是一个令人惊讶的迹象，表明你正在做正确的事情，因为你的大脑可以承认你正在为一个新的开始而努力，几乎是一个重生。

坠落

我们需要确定的第一件事是，坠落的梦可能是由恐高症或在你清醒的生活中坠落引起的。我们不能轻易地放下恐惧，这给了我们的大脑更多的机会去抓住它们，让我们在睡觉时面对它们。这些不是深埋在你脑海中的记忆，而是长期困扰我们的恐惧。如果你最近在媒体上看到一篇关于高度的文章，或者有人从任何高度掉下来，不管是大的还是小的，这可能已经在你的脑海里下意识地表现出来了。

从转移的角度来看，你的飞行方式可以表明你对当前转移的感受。如果你飞得很高，很自由，这意味着转移给了你一个很好的逃避，你正在欣赏这段旅程。你知道你很快就会脱离当前的现实，也许你会觉得受到了启发。如果你正在努力达到那个高度，或者你不能很好地飞行，那么可能有什么东西阻碍了你的转移。显然，你的大脑知道这是什么。但如果你不确定这可能是什么，在梦中看更多的符号。其他一些事情可能会阻碍你改变成功，比如与现实的联系、拖延或压力。

当众羞辱

在梦中赤身裸体是非常常见的，这会让做梦者在梦中的公众面前感到暴露和尴尬。像这样的梦给我们的主要东西是对不安全感的洞察。这不仅适用于裸体，也适用于任何其他类型的公共羞辱，如在众人面前被取笑或做一些令人尴尬的事情。如果你周围都是你认识的人，比如一群朋友，这表明你可能觉得自己不如他们。梦到在陌生人面前赤身裸体或感到尴尬，这可能表明你觉得自己不如别人，或者你是一个有自我意识的人。

正如前面提到的，这类梦让我们了解是什么让我们感到不安全。在你的梦中寻找其他的迹象和符号。如果其中任何一个似乎与转变或新的开始有关，想想这

个梦在告诉你什么——也许是你到什么感到不安全。记住你是一个非常强大的人，你可以逐渐减轻这些不安全感。

开车

这种类型的梦想是不言而喻的。如果你在开车，你对梦的解释取决于你是否在控制汽车，以及你的目的地是什么。如果你在控制汽车，这可能意味着你控制着你清醒的生活，或者也许是的转移旅程。失去对汽车的控制表明了相反的情况——你觉得你正在失去对生活或不断变化的旅程的某些方面的控制。车祸代表了类似的主题。为了弄清楚在你清醒的生活中为了你的幸福和进步可以做什么或改变些什么，再一次寻找你是否已经失去控制的其他象征是值得的。

回忆你的梦

你知道我们忘记了大约 90% 的梦吗？我们一晚上可以做很多次梦，但大多数时候我们最终都会忘记这些。更多的时候，当我们醒来时，我们似乎只记得我们的一个梦，而这个梦通常是在一个连续的故事情节中。当我们醒来时，大脑在睡眠中使用的化学物质开始逐渐消失。这些化学物质可以让我们生动地体验梦境，但它们也会很快让我们的大脑忘记睡眠中发生的事情。

然而，有一种方法可以训练我们自己更经常地记住我们的梦，甚至在我们睡觉的时候做更多的梦。这种方法也增加了我们做清醒梦的机会。

我们通过尽可能详细地写下我们的梦想来做到这一点。

听起来很简单，对吧？当你醒来时，试着在五分钟内尽可能多地记下你能记住的东西。五分钟后，那个梦就会从你的记忆中消失。即使你在梦后醒来几分钟，而且是在早上不愉快的一小时，也要在床边放一本日记或手机，这样你就可以在再次入睡前写下你的梦。这样你就不会在早上梦不起来的时候后悔没有这么做。你可以用笔和纸记录你的梦想，或者你可以使用应用程序。应用程序商店中有几个应用程序是专门为在梦想实现后写下梦想而量身定制的，然后安全有序地储存它们。这方面有两个不错的应用程序，分别是 Lucid-Dream Journal 和 Somnio: Dream Journal。

在写下这个梦之后，你应该注意到，当你重读它时，你实际上可以用生动的色彩和细节来回忆这个梦。这些图像在你的脑海中会比你把它写下来而坚持简单的旧记忆要清晰得多。如果你没有写下来，甚至会有你不会记得的细节！通过这样做，现在更容易分析你面前的梦的所有组成部分，无论是大的还是小的。你现在记得所有的细节，你可能需要得到一个准确的阅读你的头脑昏昏欲睡的故事情节。此外，想要做清醒梦的人也会使用这种记录梦境的方法。每当你醒来记起一个梦时，如果你写下你的梦，你做得越频繁，你就越有可能做清醒梦。总而言之，分析你的梦可以告诉你更多关于你自己的信息，而不是你清醒时所能意识到的。没有人比你更了解自己。关于你隐藏的恐惧和情绪，你的大脑会透露出一些你没有注意到的小细节。

在转移过程中，我们有时会陷入低迷，感觉就像走进了死胡同。我们可能会失去动力，或者发现一切似乎都不顺利。你的梦可以让你洞察到需要改进的地方，

以及可能导致堵塞的原因。你不能在清醒的时候潜入你的潜意识并想出下一步该做什么，但通过分析你梦中的符号，你的潜意识会暴露你的感受和下一步。

第十章

你有没有欺骗过自己，让自己对自己的想法产生生理反应？例如，在想过要有一个什么东西之后就会头痛。或者可能是一种更多的心理反应，学习一个新单词，然后在之后的几天里不断地注意到它在你周围？我们的大脑以这样一种方式工作，我们可以对我们的思想做出切实的反应。

安慰剂效应就是一个典型的例子。我们经常在科学试验中听到安慰剂效应，通常是为了测试某种药物的疗效。它的工作方式是，一部分测试参与者接受真正的药物，并进行监测，以观察它对人的影响。然而，剩下的参与者得到了一种假药，或称“安慰剂”。这根本不是一种药物，对参与者没有真正的影响，但他们仍然受到监测，以便在测试中将他们的体验与服用真药的人进行比较。参与者不知道他们接受的是真正的药物还是安慰剂，这使得测试公平而真实。

在过去的实验中，研究人员发现，许多安慰剂参与者实际上报告说，“药物”以某种方式对他们起作用。有时，安慰剂参与者和真正的药物参与者甚至报告说，他们服用的药物产生了相同的效果。目前，研究人员已确定，这可能并不意味着试验药物不起作用，而是安慰剂参与者的大脑实际上形成了对“药物”的反应。药物，所以他们的思想让他们的身体感觉他们也在经历同样的影响。在这里我们看到，由于安慰剂参与者的信念和心态，身体受到了人的意识的影响。这被称为安慰剂效应。

安慰剂效应的另一个例子是假性妊娠，通常被称为“假怀孕”。在某些情况下，妇女被引导以为自己怀孕了，并遇到了无数的怀孕症状，如体重增加，恶心，月经不来，甚至感觉到胎儿在体内运动。人们怀疑，心理因素可能是这些错误感觉和副作用的原因，欺骗身体表现出怀孕的所有相关迹象。假怀孕发生的原因有很多，但最突出的解释是想要怀孕。根据女性过去的不孕或流产等问题，或者仅仅是体内化学物质失衡，她可能会强烈渴望怀孕。由于安慰剂效应，这些心理上的渴望会转化为身体上的怀孕迹象。尽管对安慰剂效应的存在没有具体的解释，但对其如何起作用有一些可能的解释。

其中之一是经典条件反射（也称为巴甫洛夫条件反射）——将两个刺激连接在一起以产生反应。这一点在巴甫洛夫本人领导的一项实验中得到了证明，当时他研究了狗学会将一种刺激与另一种刺激联系起来的方式。在这个实验中，巴甫洛夫测量了狗在面对让它们想起食物的刺激时产生的唾液量。例如，有人走进来喂它们的脚步声。巴甫洛夫意识到，狗在面对任何提醒它们食物的事件时，都会有同样的反应。他甚至创造了一种全新的刺激来提醒狗食物：巴甫洛夫在喂狗之前会摇铃。随着时间的推移，狗狗们把铃铛的声音和食物的想法联系起来。所以，即使铃响了，还没到吃饭的时间，狗仍然垂涎欲滴，想要食物，因为它们已经知道铃意味着食物。

总之，狗学会了在头脑中将两种刺激——食物和铃声——联系起来，因此，这种精神上的联系引起了身体上的联系。

效果：狗听到铃声就流口水。经典条件反射的另一个例子再次回到了药物。如果我们服用药物来治疗特定的问题，如身体疼痛，我们最终会将药物与缓解疼痛联系起来。当我们服用药物时，这鼓励了我们头脑中的安慰剂效应，因为我们对药物应该对我们产生的影响有一个后续的预期。研究发现，当患者期望一种治疗方法有效时，它真正有效的几率要高于那些对同样的治疗方法抱有消极和怀疑心态的人。

安慰剂效应发挥作用的另一种方式是通过受试者的预期以及他们如何相信某件事会对他们起作用。例如，一名患者相信他们正在服用的药物对他们很有效，与另一名对该药物不抱希望的患者相比，他更有可能体验到积极的安慰剂效应。转移中的安慰剂效应

但安慰剂效应与转移有什么关系呢？

转移的过程需要良好的心态，因为消极的想法和潜意识的怀疑往往会阻碍人们的转移过程。这些怀疑和负面情绪可以通过梦和冥想来显现和承认，详见第6章和第7章。在转移过程中采用类似于安慰剂效应的心态，可以推动我们实现转移所需的积极心态。如前所述，当我们对结果有积极的预期时，这些结果更有可能在现实生活中显现。

通过不断说服自己，你要在一天中转移，你可以把这个结果固定在你的脑海中，并最终使转移过程变得更容易。要做到这一点，一个有效的方法是制定日常计划。要坚持的是，每隔一段时间就抽出时间来想象或确认你的转移目标。

我有过一次安慰剂效应的经历，导致了一次近乎转移的经历，尽管那天晚上我并没有完全打算转移。特别是在这个晚上，我打算在睡觉前冥想。当我准备上床睡觉的时候，我短暂地记得我告诉自己我要在冥想中转移。果不其然，在冥想接近尾声时，我开始看到一道炫目的白光占据了 my 视线，一种震动的感觉吞噬了我的身体。我个人发现，说一次或两次肯定语，然后完全忘记我的意图，对我来说是最好的，但每个人的思维方式不同。对另一个人有用的东西对你来说可能不是正确的路线。

如何制定转移习惯

让自己在一天中成为一个拥有转移习惯的人需要自律和良好的时间管理，以及意识到你的大脑是如何工作的，什么对它最好。类似于三六九法（在第8章中有更详细的解释），每天多次留出一些时间来设定一个意图——或者在这种情况下，一个期望——可能会增加转移的可能性。

首先，什么最适合你？也许你是一名全日制学生，只在早上和晚上有时间。也许你有很多空闲时间，每小时都可以调节你的思想。这两种习惯都和另一种一样有效，而且没有固定的规则来制定自己的习惯。

这里有一个转移习惯的例子，在这个转移习惯中，你会提醒自己你要在每个小

时转移。选择一个特定的时间，然后每当时钟到达那个确切的时间时，强调你在转移方面非常有天赋，这是一个完全自然的过程，你已经利用了你的整个生活。告诉你自己，今晚，你将转向你想要的现实。即使是像这样简单的句子，也足以正确地调节你的思维，并引发安慰剂效应，以提高你的转移技能。

对于空闲时间较少的人来说，另一个常规的例子是在早上和下午晚些时候在你的脑海中重复这些句子几分钟。这种常规方法的关键不在于你做的频率，而在于你重复的肯定说有效性，以及这些对你的潜意识和意识的影响。

这里有一个图表，可以用来指导你在日记或一张纸上创建自己的图表。你可以用它来让自己成为一个转移习惯，并计划出任何你想重复肯定语的时间，以帮助你的转移之旅。

12 小时转移程序

小时

转移肯定语

__:__ | __:__ | __:__ | __:__ | __:__ | __:__
__:__ | __:__ | __:__ | __:__ | __:__ | __:__

每日例行转移

时间转移确认

早上

下午

晚上

第十一章

所以，你已经发现了关于转移的知识，并在这本书中走到了这一步——祝贺你！你现在已经掌握了所有你可能需要的关于如何转移的知识，剩下的就是最终向前推进并做到这一点。然而，对一些人来说，这是旅程中最艰难的部分。剧本编写很有趣，而且相对简单。它让你对未来的发展感到兴奋。寻找转移方法也是一项有趣的活动，因为有很多方法可供选择，从涉及观想的方法到成熟的转移程序。另一方面，实际的转移方面似乎相当令人生畏，尤其是对那些以前没有转移过的人来说。

这完全可以理解！转移是一种全新的体验。当我们第一次发现这个概念时，它似乎好得令人难以置信，这常常让我们怀疑我们正在做的事情和我们付出的所有努力最终是否会得到回报。我明白——编写剧本有时会令人厌烦，尤其是对于那些花费数小时通读材料并对剧本进行微调以确保其绝对完美的人来说。当新发现的热情逐渐消失时，我们的疑虑和担忧是不可避免的，但也会让我们的转移之旅出现明显的停顿。

每个人都会对转移的不同方面产生怀疑，这取决于转移对他们的重要程度。我个人的一个例子是剧本，当我第一次开始尝试转移时，它给我带来了许多担忧。至少可以说，我想要转移的第一个现实的剧本是广泛的（轻描淡写）。我一页又一页地写着我的外表，极其详细地写着我的嘴唇到底是什么样子。

我的眼睛如何在阳光下闪闪发光——像这样的小东西。由于我所写的东西的性质，我强调，当我转移到那里时，在我想要的现实中，一切都不会完全按照我想要的那样出现。

为了防止这一点，我开始限制我写下的内容，我会痴迷地阅读我的剧本，并在脑海中重复较小的句子，以确保它们能坚持下去。这显然是非常令人厌烦的，并没有结束工作。我的头脑就像我刚开始时一样空虚，我变得越来越犹豫去做我选择的方法和转变，因为害怕它不完美。

我很难找到和我有同样疑问的人，所以很难把它从我的脑海中抹去，因为没有人重申它的愚蠢。几个月来，我一直坚持这个错误的信念，直到有一天，我意识到我已经知道了自己担忧的答案。

我坚持认为，我们的潜意识会记住日常生活中发生的微小事情，比如当我们走过一群陌生人时，我们的意识甚至不会注意到的面孔。我做了一些梦，梦中我过去的记忆浮出水面，但有趣的是，我甚至不记得这些事情，直到我睡着时，我的潜意识把它们放在我的眼前。我的思绪飘回到我对潜意识的使用，以及它们是如何工作的，因为潜意识认识到音乐背后听不见的肯定。

我意识到，潜意识记得每一个细节，无论我的大脑认为它们是多么无用或琐碎。自然而然地，我肩上的重担被卸下了，我可以很容易地放弃拥有一切完美的想法。

克服围绕着你的转移之旅的疑虑可能并不那么简单，可能更多的是逐渐改变消极的心态。但这不是不可能的，可能只是需要时间。

可以说，我注意到人们遇到的最常见的疑虑是对转移的普遍怀疑，对转移现实有不同的看法，以及转移是否是一个真正可能的目标。暂时释放怀疑是非常直接的——我们有时可以把它抛到脑后，尽管遇到挫折，我们仍可以继续我们的转移之旅。

然而，有时这还不够。不相信你的行为做一件事的影响可能比你预期的要大，而且常常会让我们在做某件事时犹豫不决，比如一种方法或一种惯例，因为我们害怕做完后不会转移。

这一点，再加上我们头脑中冒出的许多其他想法，可以阻止我们转移。

总的来说，尽管实践中可能会遇到困难，但转移是一种独一无二的体验，也是一段与众不同的旅程。当你情绪低落时，简单地提醒自己所有这些工作是为了什么。

我们都有疑虑，但没有比改变自己更好的方法来永久摆脱这些。去做吧！没有必要依赖别人，因为你同样有能力，现在就可以去改变。我们的每一次尝试，只会让我们更接近。

正如前面所说，没有这样的经验。这是你过上许多人梦想的生活的机会。转变是一种非常积极的体验，它给我和其他许多人带来了如此多的快乐和平静。

祝你旅途顺利！

资源

社交媒体

氨基 理想现实 <https://aminoapps.com/c/desiredreality>

在社交媒体平台 Amino 上有一个小组，在那里你可以找到转移者伙伴和关于现实转移的各个方面的信息。

应用程序

大气 <https://apps.apple.com/us/app/atmosphere-relaxing-sounds/id1259186300>

这个应用程序可以让你播放风景，白噪音的声音，如鸟叫或下雨。它对于设置做方法或沉浸在观想中的情绪非常有用。我在做我自己的转移方法（SEI 的方法）时使用它。

清醒梦日记 <https://play.google.com/store/apps/details?>

一个伟大的应用程序记录你的梦想。

索姆尼奥：梦想日志 <https://play.google.com/store/apps/detail>

一个伟大的应用程序记录你的梦想。

在线文章

<https://amerisleep.com/blog/how-to-lucid-dream>

一篇文章解释了清醒梦的好处，并提供了一系列方法。在尝试不同的方法来触发清醒梦时，这是非常有用的。

<https://www.vox.com/platform/amp/science-and-health/2017/7/7/15792188/-安慰剂效应-解释> 这篇文章解释了安慰剂效应的怪异力量。它举例说明了安慰剂效应在真实实验中得到证明的方式，以及它对大脑的积极影响。

如果没有几个人的帮助，写这本书将极具挑战性。我要感谢我的好朋友朱莉和丹尼尔，他们总是在写作过程中支持我，并激励我尽可能推出这本书最好的版本。如果没有尤利西斯出版社的帮助，我不可能有机会写这本书。感谢每一位为这本书工作的人，感谢 Kierra 向我介绍了这个机会，同时在怀疑和不确定的时候为我提供了我所需要的一切。

Mari Sei 是一个年轻的成年人，在一个精神病学家庭中长大，对所有与唯心主义有关的事情都有强烈的兴趣。经过广泛的研究，她在探索现实转移中找到了激情。目前，作为一名大学生，玛丽还帮助人们获得更多关于现实转移的经验，领导着一个蓬勃发展的在线社区，让人们朝着一个共同的目标一起努力。