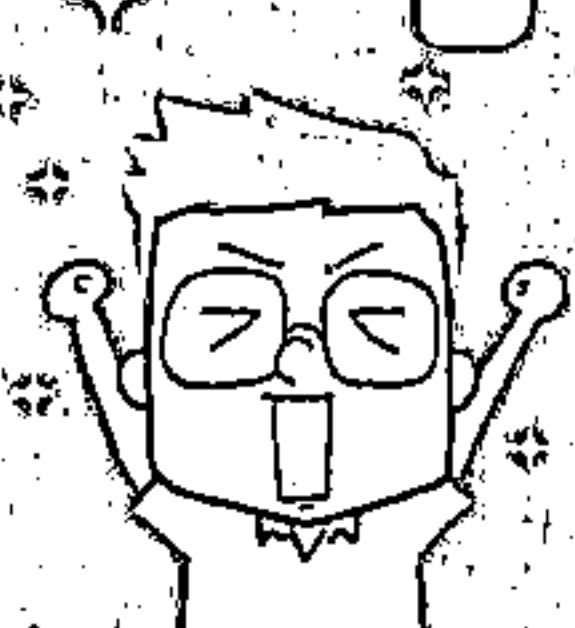


抖S宇宙先生的

1分鐘「下單」練習

トSの宇宙さんの
1分スパルタ
開運帖

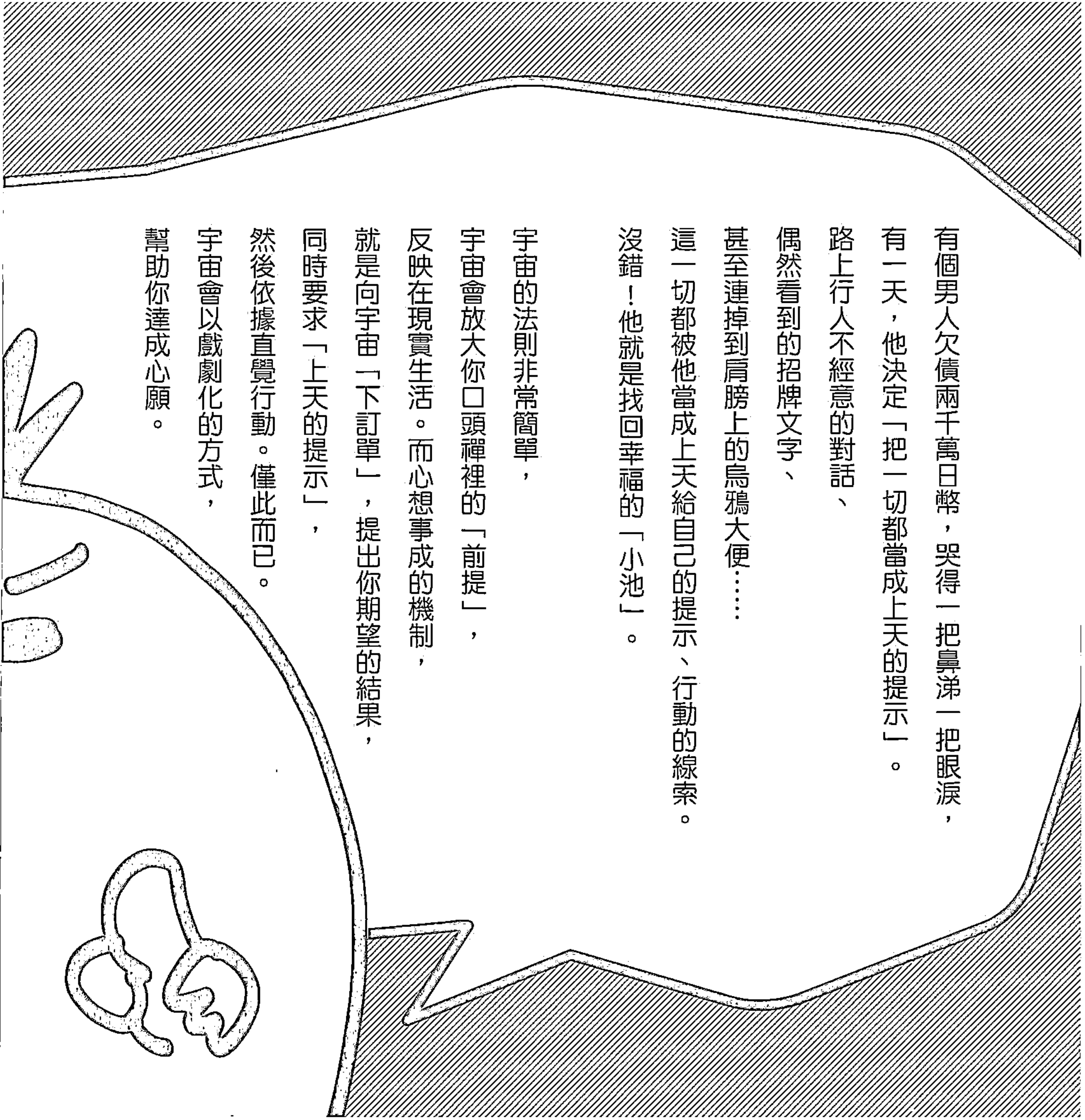


給跟宇宙下訂單 87 次還沒成功的你——
每天1句「愛的鞭策」，強運增幅，人生從此開掛

小池浩 Hiroshi Koike 著

アベナオミ Naomi Abe 繪

楊鈺儀 譯



有個男人欠債兩千萬日幣，哭得一把鼻涕一把眼淚，有一天，他決定「把一切都當成上天的提示」。

路上行人不經意的對話、

偶然看到的招牌文字、

甚至連掉到肩膀上的烏鴉大便……

這一切都被他當成上天給自己的提示、行動的線索。

沒錯！他就是找回幸福的「小池」。

宇宙的法則非常簡單，

宇宙會放大你口頭禪裡的「前提」，

反映在現實生活。而心想事成的機制，

就是向宇宙「下訂單」，提出你期望的結果，

同時要求「上天的提示」，

然後依據直覺行動。僅此而已。

宇宙會以戲劇化的方式，

幫助你達成心願。



嗯……你說「不知道

上天的提示是什麼？」

——你不經意拿起的這本書

就是上天的提示。

你翻開的那一頁，就是現在的你

最為需要的事，是你該做的事，

也是你應該思考的事。

聽好了，你所看到的內容，將改變你的現實，

只要一個轉念，未來將與現在截然不同。

所以，只要1分鐘，你就能改變自己的人生。

上天的提示，正等著你伸手翻開。

來吧，翻開這本書！
行動的時候到了！



只要1分鐘， 就能改變人生！

小池因為《科S宇宙先生》系列作逆轉人生，

他為了還債，歷經了一次次起伏跌宕，

最後經由直覺的指引，成功翻身。

本書就是他所用方法的濃縮精華。

我不希望人家用「解答之書」

這類裝可愛的說法稱呼本書，太肉麻了！

這是一本「鞭策之書」。

你應該做的事，

不是在靈性世界裡猶疑不定。

而是腳踏實地，徹底行動！

想要改變以在的自己，

只須下定決心改變，就這麼簡單！

只要1分鐘，你就能下定決心。

別想得太複雜，認真去做就好！



當成上天給你的啟示

本書的內容，有別於一般坊間書籍的章節架構。你翻開的那一頁，就是當下的你所需要的指示。有些是行動指示，有些則是思考轉念。你需要的提示，唯有你親自翻閱才能得到，而不是其他人強加給你的。專注心念，翻開這本書吧！

隨時吸收溫習

本書為了讓你一翻開就能找到屬於自己的提示，刻意不採用傳統的書籍編排架構。不過，本書並不排斥規規矩矩、習慣從頭開始認真讀的人。書中收錄了三本《抖S宇宙先生》系列作品的菁華，搭配可愛的插畫，輕輕鬆鬆就能吸收。

當枕頭睡

有些神經大條的傢伙，一看到我的書就想睡，這樣的人把這本書當成枕頭也無所謂。我很歡迎有膽識的人來挑戰。據說潛意識近似於作夢狀態，只要你敢於要求「給我提示」，把本書當成枕頭來睡，相信你的現實世界一定也會有所改變。

許願時 要用「完成式」！



聽好了，千萬別說「要是願望能實現就好了」！
這句口頭禪會讓你一直處於「要是能實現就好了」的狀態，
也就是願望一直沒實現！懂了嗎？

你的口頭禪是什麼？口頭禪是一個人「人生的前提」。不自覺脫口而出的話，就是你打從心底深信、潛意識中期望的事情。「要是能○○就好了」類似這樣的口頭禪，等於承認你的現狀就是「○○還無法達成」，而此現狀正是你所期盼的。宇宙會掌握言語的振動，增強其能量來打造現實。當你說「辦不到」，宇宙就會加強「辦不到」三個字的能量，結果當然就是「辦不到」。當你說「要是能做到就好了」，宇宙就會加強這句話的能量，結果就是：你會一直處於盼望「要是能做到就好了」的狀態，也就是你的願望一直沒實現。真心想改變人生的話，許願時請用完成式。「我做到了！」「願望已經實現了！」是不是很简单，任何人都能馬上做到。

1分鐘「下單」練習

宇宙總是說「YES」。
你的現實就是你下的訂單！



給宇宙的「訂單」要非常具體、明確。
你下單的內容，全部都能得到。
如果沒得到，那就是你下單的方法出錯了。

向宇宙下了訂單，心願卻沒有實現的人都有一個共通點：訂單內容不夠明確。宇宙不會判斷「善惡」或「好壞」。宇宙只會回答「YES」，它會讓你衷心盼望的事物成為現實。宇宙既不會判斷，也不懂得挑選，更不會去斟酌或思考「這個人嘴上雖然這麼說，心裡其實不希望這件事發生吧。」一個人的口頭禪就是他「人生的前提」，宇宙會讓口頭禪在現實生活中成真。人們經常犯的錯誤，就是向宇宙下單時內容不夠明確。在咖啡廳點餐時，沒有人會說：「請做點我可能會喜歡的東西。」向宇宙下單與在咖啡廳點餐是同樣的道理。總之就是要求務必明確。唯有清楚描繪你的願望，並向宇宙下單，宇宙才會實現你的願望。

1分鐘「下單」練習

寫下願望「表明決心」 別忘了加上「期限」！

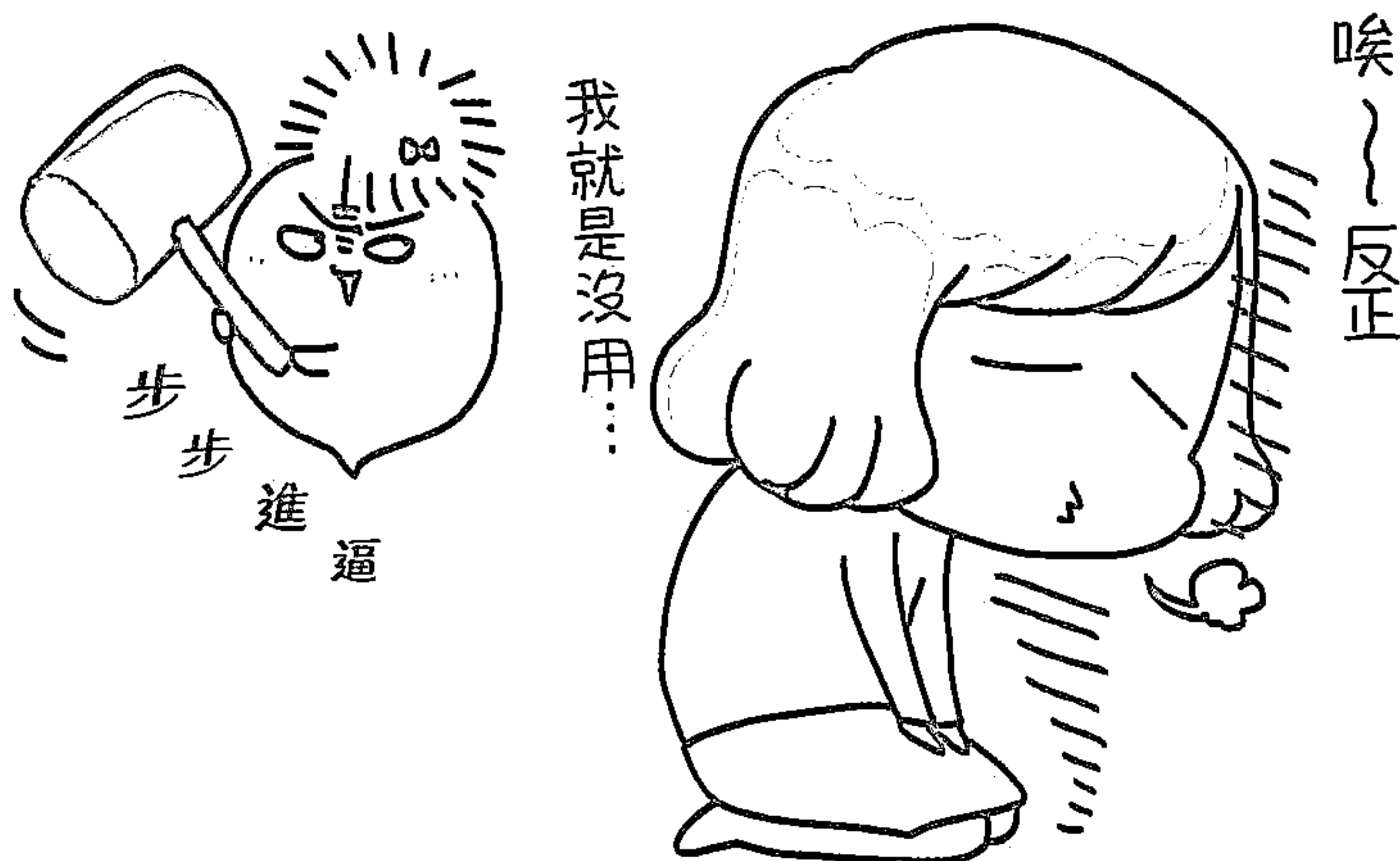


不論你想實現的是願望或理想，全都向宇宙下訂單吧。
藉由表明決心，先在你的潛意識中留下訊息，
宇宙就會把你的決心當成目標，開始動起來。

想實現心願，其實需要技術。實現願望有一套明確的理論與方法，並非單憑意志力就能達成目標。如果你有想實現的心願，先寫在紙上，從主動表明決心開始。只要決定了期限，人會下意識地受到驅策，因而「開始行動」，而宇宙也會跟著動起來。不過，像是「明天獲得一百萬日幣」或「這個月內要結婚」這類需要花時間的訂單較難馬上實現（但有些厲害的人就是能實現這些願望，差別在於技術的優劣）。只要給出明確的訂單、訂下期限、付諸行動，你的心願就會實現，很簡單吧？如果你想隨心所欲運用這樣的機制，建議可從小訂單開始，一點一滴提升技術。

練習「1分鐘下單」

嚴禁使用自虐型口頭禪
否則我聽見一次，揍你一次！

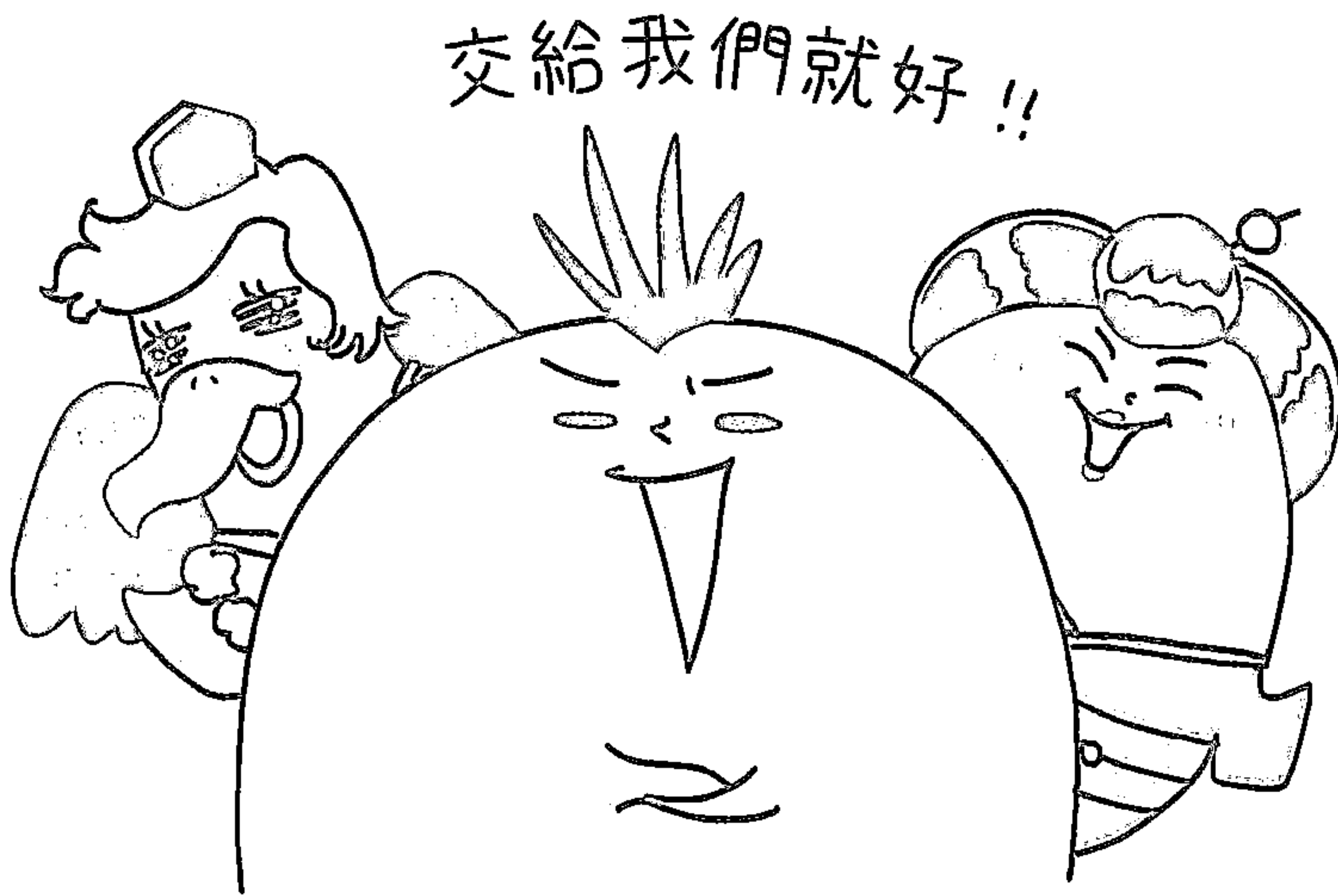


「不可能順利啦……」「反正沒辦法……」
聽好了！禁止使用這類自虐型口頭禪！
這種NG行為會大大提升人生遊戲的「難度」。

「反正也沒辦法吧……」「不可能那麼順利啦……」難道這些喪氣話也算是給宇宙的「訂單」嗎？沒錯，這些話會提升你人生遊戲的難度，讓你必須吃盡苦頭才能實現訂單。事實上，人們的確是為了體驗地球才有的負面情緒，而來到這個世界。但是，有很多方法可以讓你不用像小池那樣在谷底掙扎徘徊。抖M的人就是喜歡不幸，如果你真心喜歡的話，我也不會阻止啦。但是，當你把「反正我就是衰」當成人生的前提，宇宙就會認為那是你所下的「訂單」，高高興興地把不幸送給了你。這樣你也無所謂嗎？

練習時間 1分鐘「下單」練習

「願望如何實現」由宇宙決定！
人類別指手畫腳！



人類充其量只有幾十年的經驗，
根本比不上我們宇宙的龐大智慧。
你只需要正確下訂單。該怎麼實現，是由宇宙來決定！

從現在起，諸如「似乎會實現」、「沒那麼難實現」……立刻停止下這種小家子氣的訂單。別給自己設限，說出你真正的願望吧！不論你的想法有多「異想天開」，大器的宇宙都會實現你的願望。人類不需要對宇宙指手畫腳，類似「這裡應該這樣做」、「這時候要遇見某某人」、「到實現為止得歷經什麼樣的過程」等等，統統都不關人類的事。而提交「中年大叔想以歌手身分出道」這種訂單就OK。確實有人在YouTube上傳唱歌或跳舞的影音，引發話題而出道。你只要做到這點：做出明確的決定。然後，把夢想實現的過程交給宇宙。宇宙永遠是無法預測的，它會用很神奇的方法，幫助你實現心願。

1分鐘下單練習

宇宙不會拖泥帶水。
腦袋裡的靈光一閃就是答案！



腦中閃過的「靈光一閃」，就是來自宇宙的提示。
隨之而來的藉口、不做的理由，是人類思考的惰性。
相信最初的直覺，把全副心力放在行動吧！

宇宙給你的提示，就是偶然浮現在腦袋裡的靈光一閃，像是「乾脆辭職好了？」「奇怪，我跟那個人在一起開心嗎？」而隨之而來的藉口，其實是人類惰性的產物，例如：「不過，都這把年紀才換工作對嗎？這家公司畢竟還不錯，也得顧及生計……」「但那人也有他的優點啦，而且我們都在一起這麼久了……」「害怕改變是人的天性，這樣的天性讓人無視宇宙的提示，或是找藉口不去行動。正因如此，你應該更重視直覺，因為那是來自宇宙的提示。腦袋裡一旦有點子浮現，別多想，依照提示立刻行動就對了。即使無法立刻大幅改變現狀，你也能知道自己蘊含了哪些可能性。

練習「下單」1分鐘

人生是一場RPG遊戲。
你就是闖關的勇士！

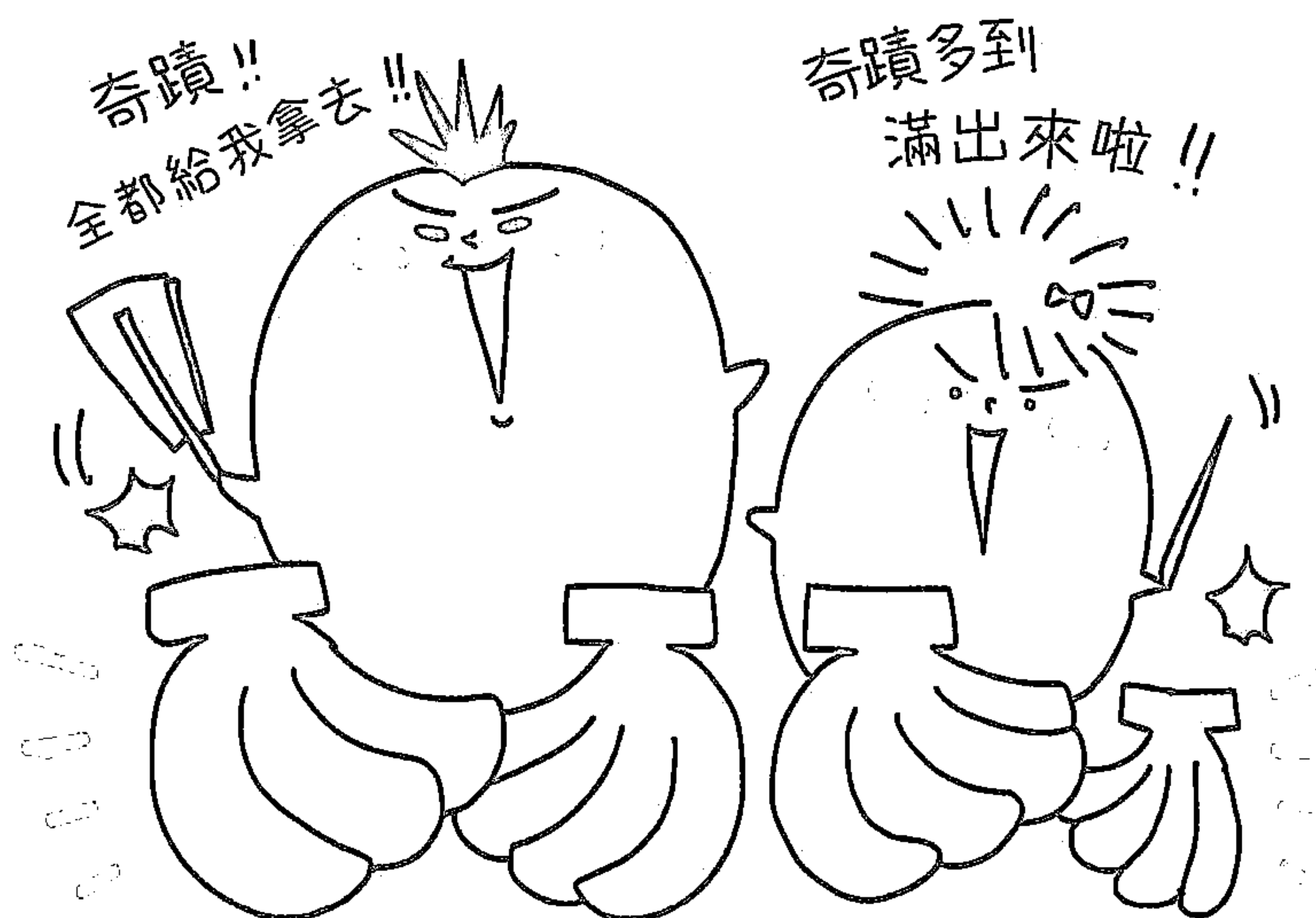


別想得太嚴重！人生就和角色扮演遊戲一樣。
不管遇到再大的困難，終有結束的一天。
認真闖關！在地球痛痛快快玩一場吧！

地球是顆行動的星體。由於宇宙中並沒有行動的概念，所以想行動的靈魂會來到地球，在這裡好好玩個痛快，再回歸宇宙。這就和角色扮演遊戲（role-playing game，簡稱RPG）一樣。你選好時代、地點、父母、手足、容貌之類的基本設定後，降生來到這個世界。你在小村莊遇見了某些人，一點一滴累積經驗，然後前往新地點。你一路過關斬將，打倒敵人、救助公主，最後跟大魔王決一死戰。倘若一開始就讓大魔王出現在你眼前的話，任誰都不會覺得有趣吧？在闖關途中，你需要設法提升等級，有時也會因為找不到地牢出口而煩躁不安。但正是因為這些過程，人生的遊戲才顯得有滋有味。好好享受箇中的樂趣吧！

1分鐘下單練習

「奇蹟」的庫存很多！
多跟宇宙下訂單吧！

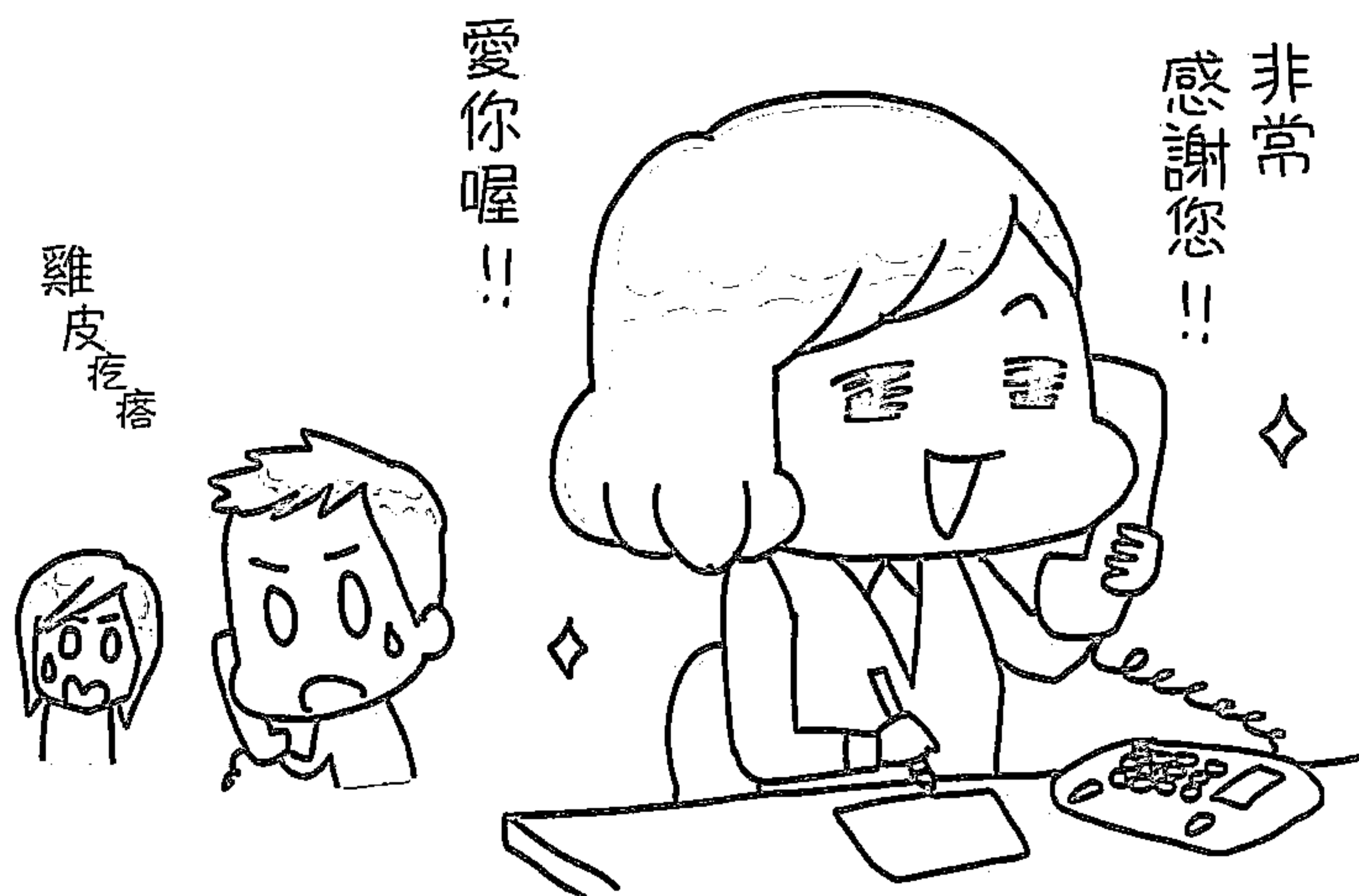


你沒有時間去嫉妒別人或他們擁有的東西。
你想要的東西，在宇宙中並沒有「數量限制」！
端看你是否真心想要。

宇宙處於「奇蹟」庫存過多的狀態。因為，人們一旦出現「果然還是不行」、「反正辦不到」等等負面思考，他們所下的訂單就會立刻被取消。其實對宇宙而言，奇蹟是理所當然的，沒什麼稀奇。宇宙就是心想事成的世界。每個人都有屬於自己的宇宙。既然是你的宇宙，當然能夠由你決定。只要心無旁騖地向宇宙下對訂單，虛心接受它的提示，持續行動，任何願望都一定會實現。首先，把「謝謝」當成口頭禪，這句話會為你帶來奇蹟，為你清理與宇宙相連的潛意識通道。一旦跟宇宙許下了想要的心願，絕對不要讓正確的訂單被取消！

1分鐘「下單」練習

常把「謝謝」掛嘴邊，
至少要說5萬次！



喂！還記得我特地教你的史上最強口頭禪嗎？

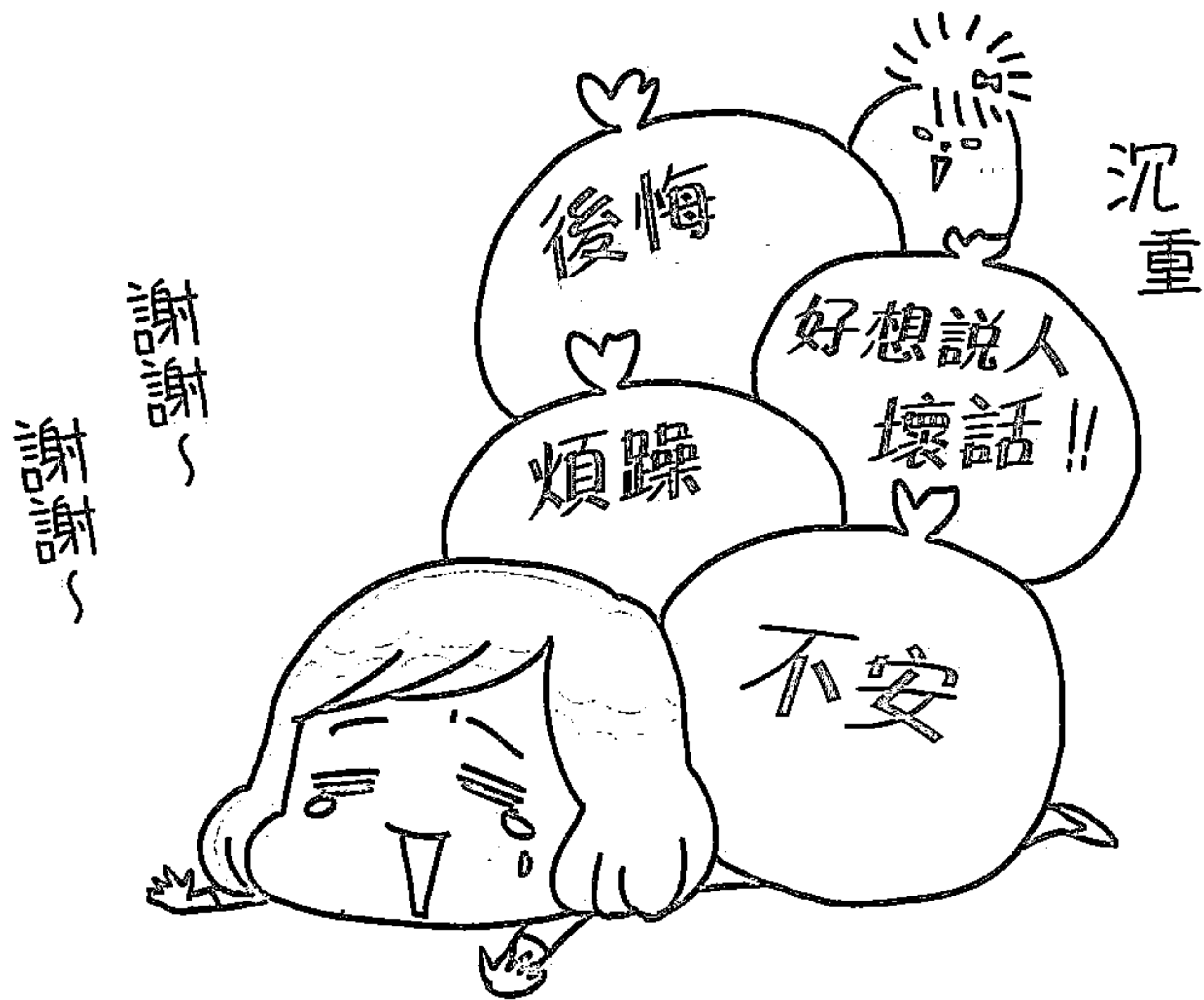
「謝謝！」「我愛你！」

這是讓人生逆轉勝的關鍵，千萬別忘了！

想讓人生好轉嗎？讓我告訴你最重要的祕訣吧！那就是持續去做「理所當然的事」。我不厭其煩地強調：「『謝謝』是改變人生的魔法金句。」但就是有些傢伙會唱反調：「光靠說『謝謝』就能改變人生的話，不就任何人都能改變了？」這種人永遠無法改變現實，只能一輩子抱怨自己不走運。反之，聽了我的建議之後，反應是「只要說『謝謝』就好嗎？那我要說！」而躍躍欲試馬上實踐的人，人生才會出現改變。聽到良好的建議，有的人是當耳邊風，有的人卻會馬上實行。人生際遇的差別，會因為一個微小的慣性行為，而大大拉開了差距。

1分鐘「下單」練習

覺得悲傷？感到不安？
現在正是說「謝謝」的時候！

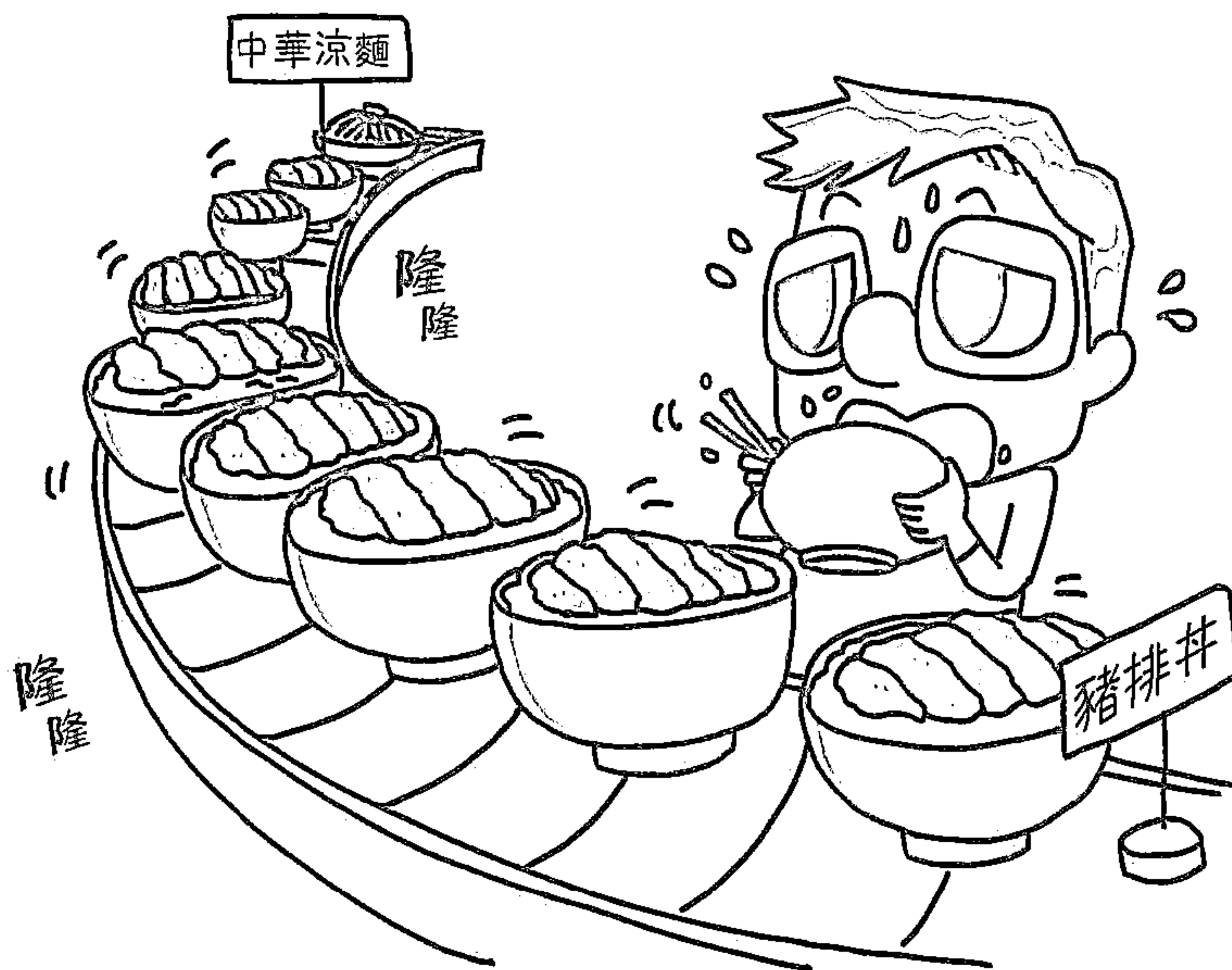


想說別人壞話時改說「謝謝」，
想責備自己時就說「謝謝」，
宇宙會讓現實跟你的口頭禪一致！

「都是那個人的錯！」「都是公司的錯！」「當時要是這樣做就好了……」當你對過去感到後悔、想說別人壞話、想把錯誤怪到他人頭上時，請先默念「謝謝」。即使無法發自內心說謝謝也無所謂，就算當下的狀況不值得感謝也沒關係。總之，先說「謝謝」就對了，千萬不要抱怨。所有發生在地球上的事，都是你先說出口，再由宇宙接收並化為現實。在你頻繁默念「謝謝」的時候，宇宙會讓你說出口的話成真，讓值得感謝的好事發生，久而久之，你就能發自內心說出「謝謝」了。相信我，試著說說看吧！

練習下單1分鐘

別輸給「時間差」！
正確的訂單一定能實現。



宇宙隨時為你準備了宛如戲劇般的奇蹟。
但是，奇蹟只降臨在能克服「時間差」（time lag）的人身上。
努力撐過時間落差之後，成功的果實將更加甜美。

長年掛在嘴上的消極口頭禪，如「我做不到」、「夢想不可能實現」、「最後還是不行」等等，都會累積成為給宇宙的負面訂單。向宇宙下的正面訂單之所以沒有實現，原因就出在負面訂單所引起的「時間差」。舉例來說，你先點了一百碗豬排丼後，才加點中華涼麵，廚房就會先出完一百碗豬排丼後，再上中華涼麵。不過別擔心，正確許下的心願，等時間差過去後一定會出現。所以，你就邊想著之後會上的中華涼麵，開心吃完眼前這碗豬排丼吧。心懷期望，告訴自己「好戲在後頭」。絕對不要因為「怎麼只有豬排丼」而中途放棄，輕易取消你給宇宙的訂單。

1分鐘「下單」練習

停止欺負自己， 先和自己和解吧！



正確下訂單卻沒有實現時，
代表你和宇宙連接的「管道」塞住了。
現在立刻停止對自己的不滿，別再欺負自己了。

正確向宇宙下了訂單，心願卻遲遲沒有實現，這時除了前面提到的「時間差」，你還需要「跟自己和解」。「像我這種人……」「我果然還是做不到……」諸如此類的自虐口頭禪，會阻塞你的訂單和宇宙之間的管道。欺負自己的話，你內心深處那個真正的自己，就無法相信你。想實現心願，你必須先找回源自自我內心的信賴感。「對不起，我一直都沒有好好傾聽你的願望。」「原諒我吧，接下來我會好好聽你說話。」「謝謝你一直等我。」「我愛你，今後我們也要一起幸福喔。」「不斷這麼告訴自己，直到你能信任自己為止。

練習時間 1分鐘「下單」練習

不論身處任何困境，
都要大喊：「一定會實現！」



下給宇宙的訂單，一定會實現。

不過，宇宙的舵手有點粗魯，船會晃一點。

不論何時都要高喊：「太好了！」「我成功了！」

只要向宇宙下訂你真正期望的未來，宇宙就會知道「早說嘛，原來你要去那邊啊！」然後急忙轉舵。此前的訂單越負面，宇宙就越需要轉換方向，最後以超強勢的方式改變現實。當你的心願離現在的現實越遠，宇宙的舵手就越粗暴。像是向宇宙下單「我希望年收一千萬日幣！」結果突然被公司開除了；或是許願「想要幸福的婚姻」後，就被另一半給甩了。向宇宙下單後，經常會出現讓人懷疑「怎麼會這樣？」的狀況，那是因為宇宙知道，繼續待在現在的公司，無法達到你期望的年收；你和現在的男友在一起無法真正獲得幸福。決定你想要的結果再下單，之後只要相信宇宙，盡你所能行動就好。

1分鐘下單練習

許願的期限截止後，
快大喊「生利息了！」

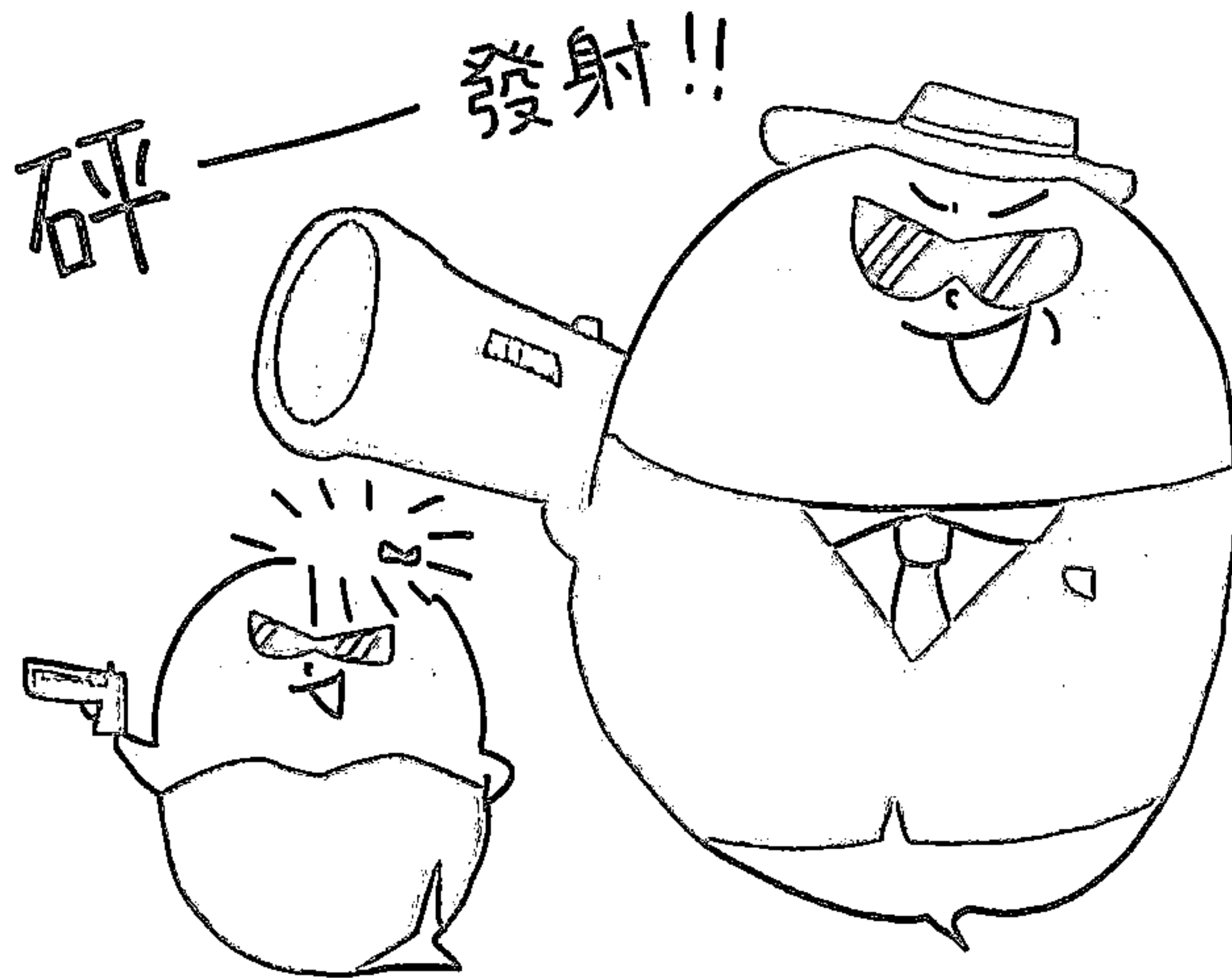


「願望沒實現」時的言行舉止，
才是決定願望能否實現的分水嶺。
別忘了「晚付給你的錢會生利息」喔！

看到不少人因為期限到了、願望卻沒有實現，因而沮喪想放棄，我真是看不下去。仔細想想！之前你下了那麼多負面訂單，宇宙要實現完全相反的正面訂單，需要花點時間做好準備。無法如期達成你的願望，代表之後有更大的奇蹟等著你。金錢也是同樣的道理。期限截止時若無法回收，反而是賺錢的機會，因為能產生利息。無論如何，千萬不能沮喪而萌生：「唉，願望沒有在期限內實現，看來是不可能了……」結果向宇宙下了最糟糕的訂單。此時你要做的應該是大喊：「好耶！願望一定會實現！而且還有利息呢！」向宇宙要求「更多的提示」，持續行動吧！宇宙一定會守護你。

練習「下單」1分鐘

想與人融洽相處，
就發射「愛的電波」吧！

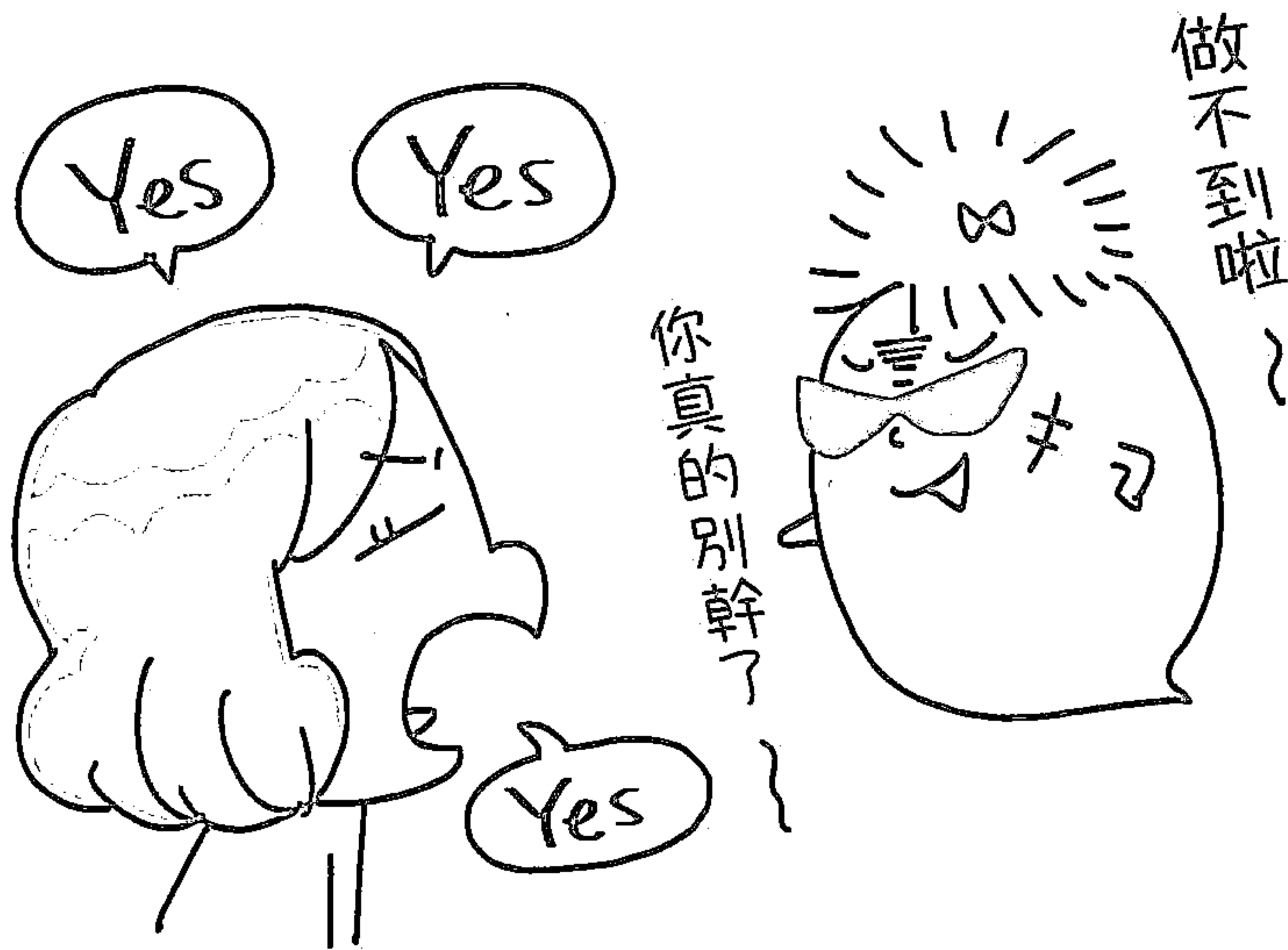


想跟深愛的人，還有不擅長應付的人融洽相處，
祕訣就是瞄準對方的眉心，
在心中發射「愛的電波」。

有效改善人際關係的祕技就是「愛的電波」。「我愛你」這句話，能讓你的心與靈魂相親相愛。這句話對任何人都有效。叛逆期的兒子、愛抱怨的父母、不尊重自己的伴侶、職場中難搞的上司或同事，向他們發射「愛的電波」吧！就算無法立即見效，彼此的關係也會逐漸產生明顯的改變。無論是開會，或是接受就業、考試的面試，都要向對方發射「愛的電波」！這麼一來，被擊中的人就會成為你最大的幫手。把對方想成是你自己，付出最大的愛吧！「我愛你」是能在宇宙引發奇蹟的幸福通關語。

練習 1分鐘下單練習

下單後「夢想殺手」就會出現。
不要害怕，打倒它！



向宇宙許願下訂單後，夢想殺手就會出現。

它的出現是為了確認你的訂單是否真心。

有所覺悟後對自己堅定喊出「YES」（我能！）宇宙的支援就會出現。

此前一直自虐的人，突然積極向宇宙下訂單的話，阻礙你的人就會出現。他們會在一旁說風涼話，比如：「都這把年紀了，應該辦不到吧！」「做什麼白日夢啊，看清現實吧！」「你真的是這樣想的嗎？」劈頭給你一陣狂批。但這代表你的機會來了！因為與你程度相當的人之中，只有你一人領先了，所以才會引發其他人的激憤。也就是說，這代表「願望會實現」的綠燈信號（go sign）。當你向宇宙下單，批評的聲浪相繼而來，請把這些聲音當成宇宙正在支援你的暗號。充滿自信地回答夢想殺手：「YES」（我能！）別左顧右盼，也別回頭看，只要看著前方行動就好！

練習：1分鐘「下單」練習

你的人生是你主演的連續劇。
成為自己最強的粉絲吧！



「我沒某甲那麼漂亮。」「我沒某乙那麼有能力。」

聽好了，這些全都是你的幻想！

這是你的宇宙，你的現實就是你內心的寫照。

你是否「對自己沒信心」、「認為自己辦不到」？為什麼要替自己設定這麼苦情的訂單和人生劇本？這是你的宇宙，你當然是宇宙中最重要的存在。有時間找自己碴的話，不如馬上思考身為宇宙中最重要的你該怎麼做，才能享受在地球的生活。話說回來，如果連你都不挺自己，還會有誰來挺你？珍惜自己的人生，相信自己，發自內心為自己打氣。如果你對自己心存懷疑，認為「雖說如此，像我這麼平凡的人怎能擔任主角」，原本由你主演的人生連續劇就會被換角，從主角變成配角。你是你人生的主角，也是你自己的啦啦隊隊長、導演、演技指導、劇作家……你的宇宙，一切由你創造。

練習：1分鐘「下單」練習

覺得前途無光？！
放心！你的前途必定一片光明！



比起日後未知的幸福，我們更熟悉眼前已知的不幸。
因為人類這種生物，對當下熟悉的環境較有安全感。
別害怕，你的未來必定光明燦爛！

有些事情，逆向思考會更好懂。如果你至今為止的人生都不是很順利，接下來就該做出與自身常識相反的選擇。

「前途難以預料」這句話，無論如何都該解釋為「前途一片光明」。向宇宙許願下訂單的話，光明的未來一定會實現。這是事實。你說因為害怕而不敢踏出腳步？聽好了，未來永遠都是光明的。只要知道前方有光，應該就有勇氣邁出步伐吧。如果你一直以來都是依循他人的常識行動，現在卻覺得不幸福，這意味著你以自己的心願為主來行動的時候到了。不要問：「如果不順利怎麼辦？」光明燦爛的每一天必須靠自己打造。現在懂了吧？！

1分鐘「下單」練習

「等我有時間再做」
就是「絕對不會做」！

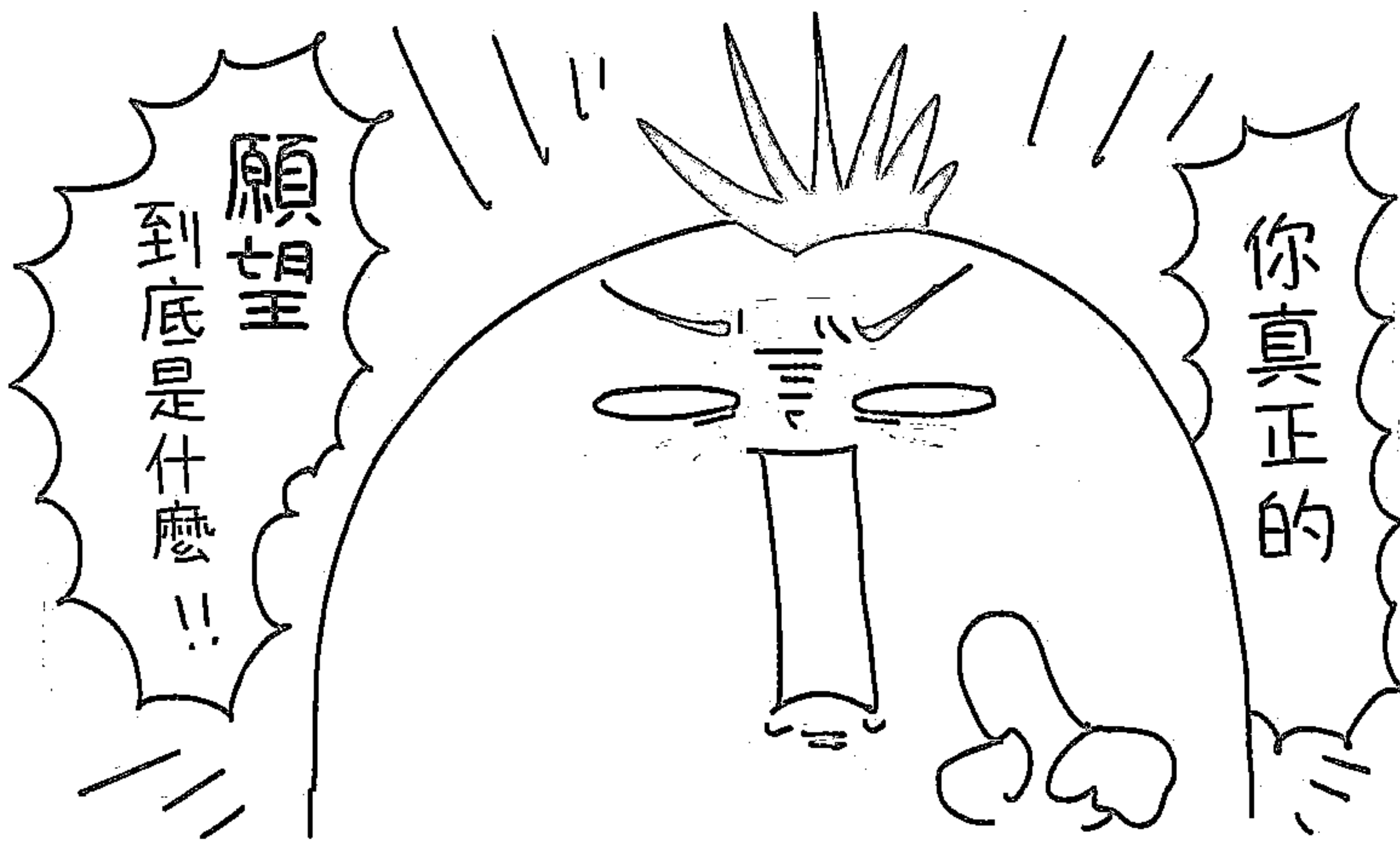


「等我有錢再做。」「等我有時間再做。」
這種口頭禪只會讓人麻痺，即使有錢有閒，也絕對不會去做。
想做就要馬上行動！即使你現在什麼都沒有，也要去做！

人們會為自己的不作為找藉口：「總有一天我會去做。」「等我有錢就做。」「有時間再做吧。」這三個口頭禪就像麻醉藥，會麻痺你的意志力跟決心。老把這些話掛嘴邊的人，即便有多餘的金錢或時間，仍會生出種種「不去做」的藉口，直到大限將至才後悔莫及。很多人聽了別人的成功故事，當下情緒高漲，心想「好，我要來努力！」卻遲遲不付諸行動。你想想，有人就算沒錢也能實現移居國外的夢想，也有人即使忙到快累死也能考到證照。金錢和時間不是守株待兔就會出現，一切都要靠自己打造出來。就算現在手上沒有資源，不管下了怎樣的訂單，只要行動，一定都有方法實現。

1分鐘「下單」練習

別為了回應他人的期待 而給出「假訂單」！



「我希望成為他人羨慕的人。」「我希望別人覺得我很帥。」

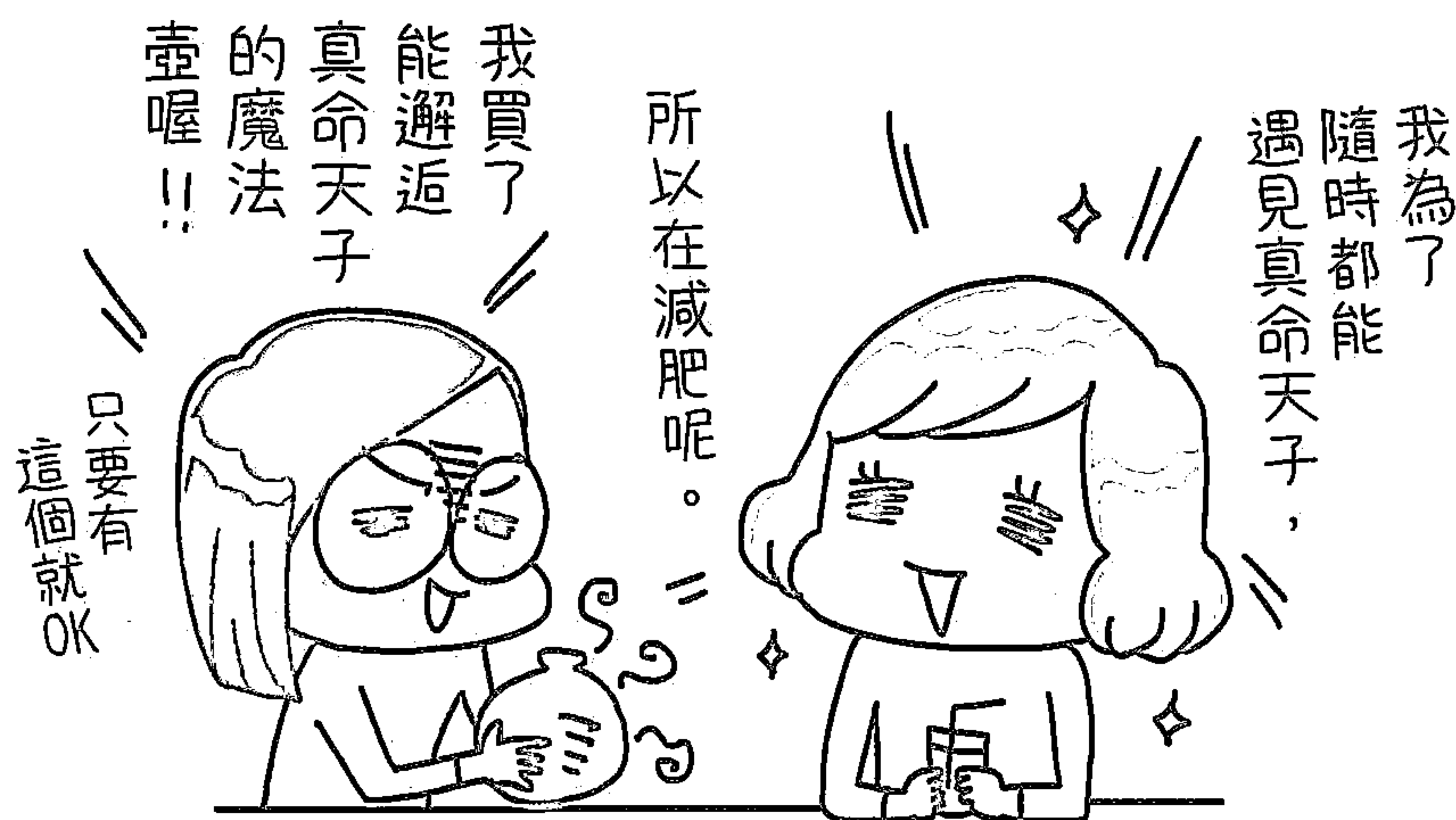
別因為在意他人的眼光，而給出「假訂單」。

你應聚焦在「自己怎麼做才會由衷感到幸福？」

「我向宇宙下了訂單，也努力行動了，卻不順利也不開心。」若是這樣就要思考，你向宇宙下的訂單是自己打從心底期望的嗎？當你下了訂單也付諸行動，卻總是提不起勁，覺得身體動不了，那是因為你向宇宙許願的訂單，只是為了回應某人的期待、得到他人的好評，而非出於自己真心的期望。這純粹是在意別人的眼光、期望他人的評價而下的「假訂單」。如果是發自內心的訂單，只要你想得到願望實現的那一刻，就會情不自禁地露出微笑，由衷感到開心、熱情高漲，身體當下也會自己動起來。別管別人的期待！「自己會因為什麼而真心感到幸福？」這才是你應該關注的重點。

練習：1分鐘「下單」練習

靈性法則就是不切實際？ 給我清醒點，活在現實吧！

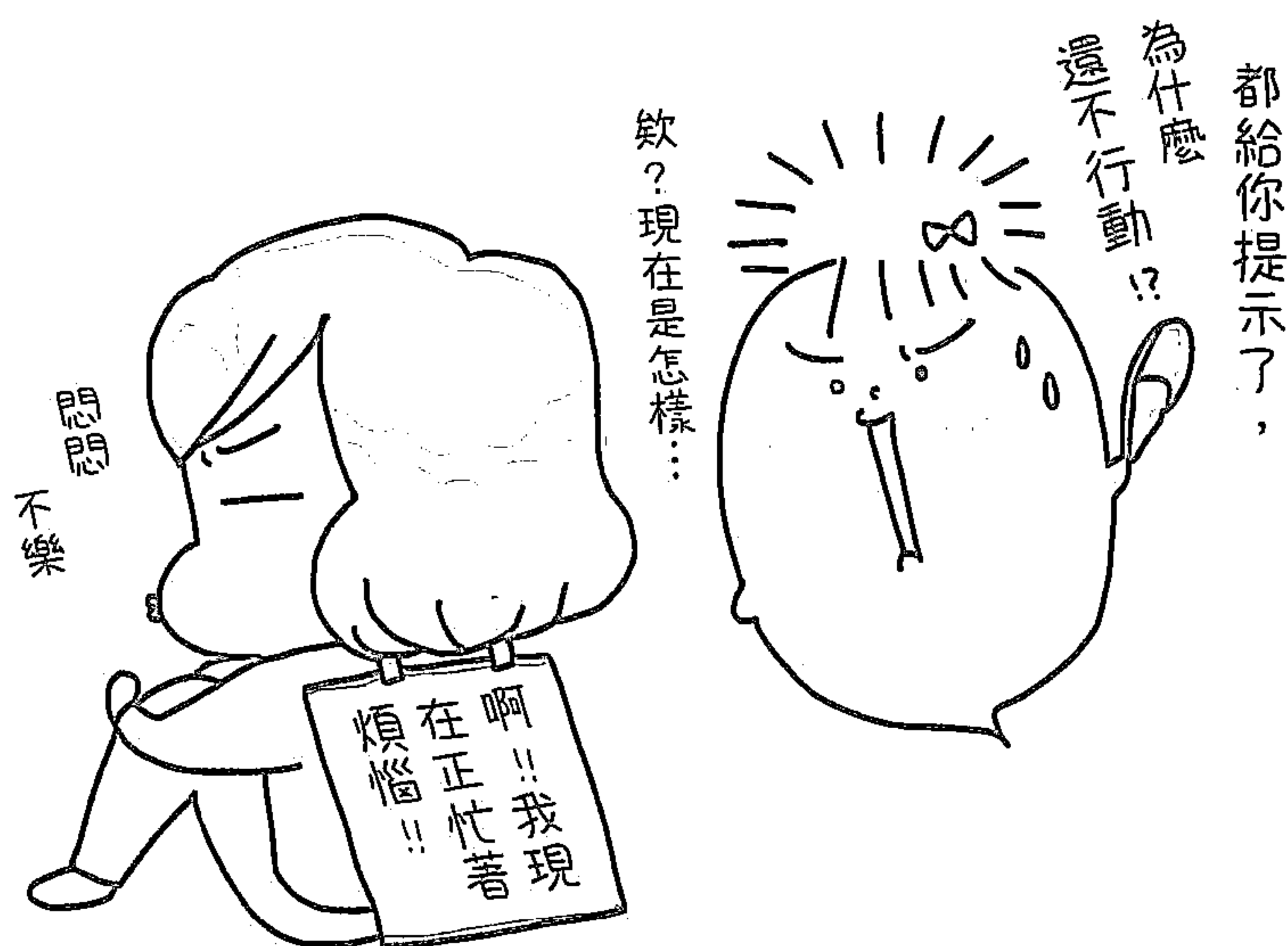


所謂「遵循靈性法則」的生活，
就是腳踏實地，確實行動。
希望藉由魔法實現願望，只是不切實際的幻想。

「靈性法則」、「吸引力法則」這類用語，很容易遭到誤解，導致妄想不用努力就能改變人生、只會「臨時抱佛腳」的人增加了。然而，靈性法則其實非常實際，沒有虛無飄渺的內容，而是一套既有邏輯又容易理解的運作機制。在這個宇宙，確實存在著肉眼看不到的神奇力量。它的運作原理非常簡單，就和人必須呼吸空氣而活一樣。只要向宇宙下訂單，付諸行動，願望就會實現。原理簡單又明瞭。因此，嘴上央求「請幫幫我」卻什麼都不做的話，根本不會有任何改變，願望也不會實現。真正的靈性法則必須藉由腳踏實地的行動，才能確實運作。給我清醒一點！



你說你正在煩惱？！ 別為自己的不作為找藉口！



有煩惱的人動不起來、脫離不了困境，是有原因的。

因為他們把時間花在煩惱而不是行動。

換句話說，不過是一群有大把時間用來煩惱的閒人罷了。

有時間煩惱的人其實很閒，但同時又忙得要命。因為一天之中，只要是醒著的時間，他們都忙著煩惱。那麼，為什麼會有煩惱呢？因為「只要煩惱，就可以先不用行動」。可謂是把煩惱當藉口，給自己不行動的理由。這樣的你該做的事只有一件——停止煩惱，把時間空下來。蛤？你說「但是我只要一閒下來就會煩惱」那是因為你害怕面對自己內心的空虛。也就是說，你是因為害怕孤獨，所以用煩惱來遮掩。無論如何，先試著把用來煩惱的時間空出來吧。若是怕閒著，那就反覆默念「謝謝」吧！複誦「謝謝」的期間，你就沒有時間煩惱了。不久之後，宇宙就會給你行動的提示。



要改變的不是別人，
而是你自己！



「要是他肯改變……」「都是這間公司的錯……」
把不順利歸咎於外部因素，你就會一直不幸。
但是，只要你改變自己，你的世界也將為之一變。

因為看不慣別人的所作所為而焦躁不滿，覺得「○○如果稍微××的話……」「都是那傢伙害我吃盡了苦頭……」「一味地把事情不順利的原因或問題，怪到別人或外在環境頭上，只會讓幸福遠離你。你所在的地方就是你的宇宙。你的外在環境就是你內心狀態的反射。只要你不改變，周圍的人也不會改變。希望某人改變、認為是某人的錯，其實是你內在真正的自己在吶喊：「我想要改變！」正在高聲呼救。你就是因為持續無視這種求救信號，才會陷入現今所處的狀況或環境。此刻正是你聆聽自己聲音、與自己約定、回應自我期待的時候。



只要你不幸福，
所有人都不會幸福

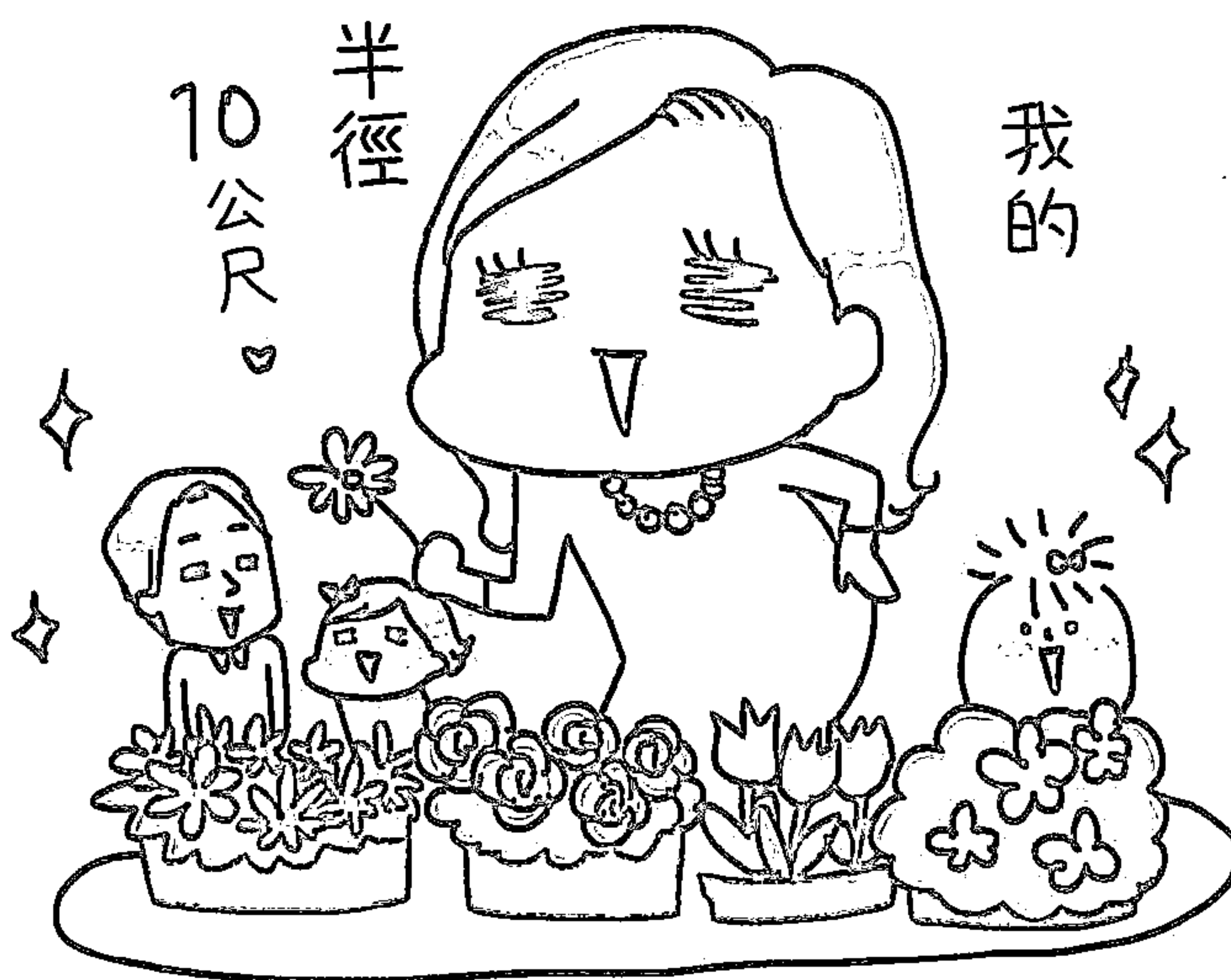


你生存的宇宙是屬於你的宇宙。
期望他人幸福之前，自己要先幸福！
抱持著「我要變幸福」的覺悟，去改變現實吧。

從小看著不幸雙親長大的孩子，容易覺得「只有我一個
人幸福很愧疚」。乍看之下，似乎很為家人著想，其實這
是極大的誤解。你必須明白這一點：你自己不幸的話，別
人也不能獲得幸福。不僅如此，只要你沒變幸福，負面的
連鎖反應會一直持續下去。「我要是變幸福，爸媽就會不
幸」的錯覺，只會讓你將成功拒於門外。儘管你的本意是
讓父母安心，結果卻總是讓父母為你牽掛煩心。如果現在
你周遭的親朋好友中有人身處不幸，罪魁禍首就在於你。
想讓其他人幸福，你必須先讓自己幸福才行！一定要有
這種決心！

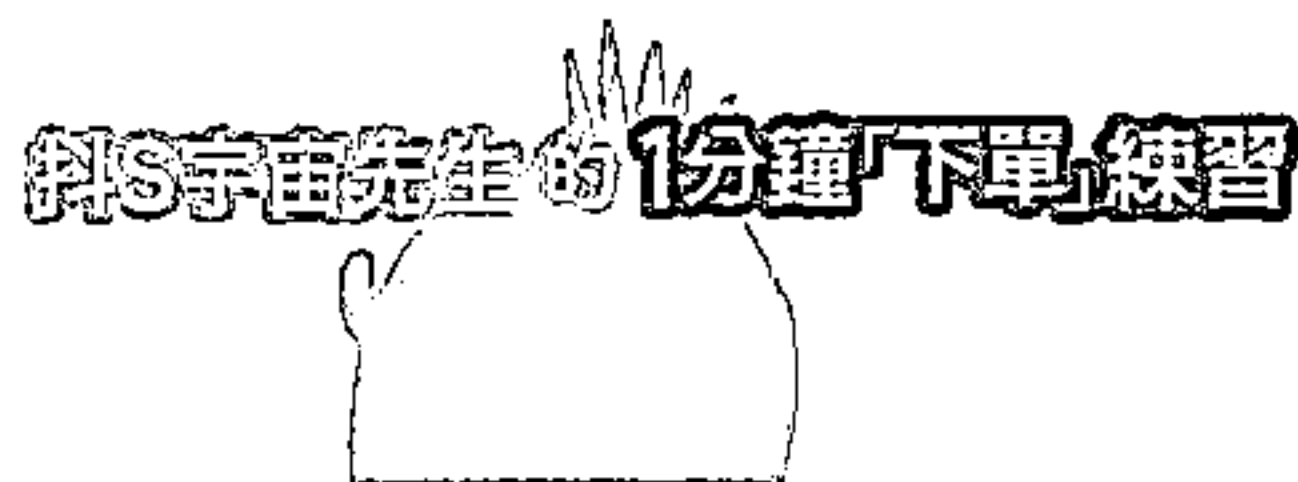


讓半徑10公尺內的人事物 都徹底變幸福！



現在不是看談話性節目忿忿不平的時候！
比起為了千里之外的不幸事件而憤怒，
不如實際行動，努力讓自己及半徑10公尺內的人事物幸福吧！

人類是進化迅速的生物，連地球另一端未知國度的資訊都能取得。現在有類似談話性節目這種以評論他人不幸為樂的媒體生態。過於沉溺這類資訊，就會因為跟自己無關的事，而常去批判他人、動輒發怒、嘴上掛著負面口頭禪，結果重複向宇宙下了負面的訂單。甚至產生錯覺，認為自己的人生也會發生這類不幸，終日惶惶不安。聽好了！把你的目光聚焦在半徑10公尺以內就好。祈望自己與身邊的人事物都能獲得幸福，向宇宙許願下訂單，並持續採取行動！只要全世界的人都這麼做，世界和平瞬間就能實現！



「想改變對方」的想法 是愚蠢可笑的行為！



「我擔心孩子。」「老公不溫柔體貼。」「有那樣的父母我才這麼不幸。」

你是否總是將注意力放在別人身上呢？

其實，最可怕的是「自我忽視」。

只顧著擔心別人、熱衷於照顧他人的人，往往會忽略自己。這種人對別人所做的一切，其實都是「他們希望別人也能為自己做的事」，因為疏於善待自己，所以容易心生不滿，覺得自己一直被壓榨。結果就是開始嫉妒那些自己付出的對象，會因為對方沒有投桃報李，而鬧出一些莫名其妙的糾紛。說到底，希望對方為你做些什麼、試圖改變對方，都是非常可笑的行為。你能夠改變的，只有你自己。能照顧你的，也只有你自己。差不多該適可而止了吧！別再忽視自己，傾聽自己內在的需求，好好照顧自己吧！

希望別人怎麼對你
就怎麼去對待別人。

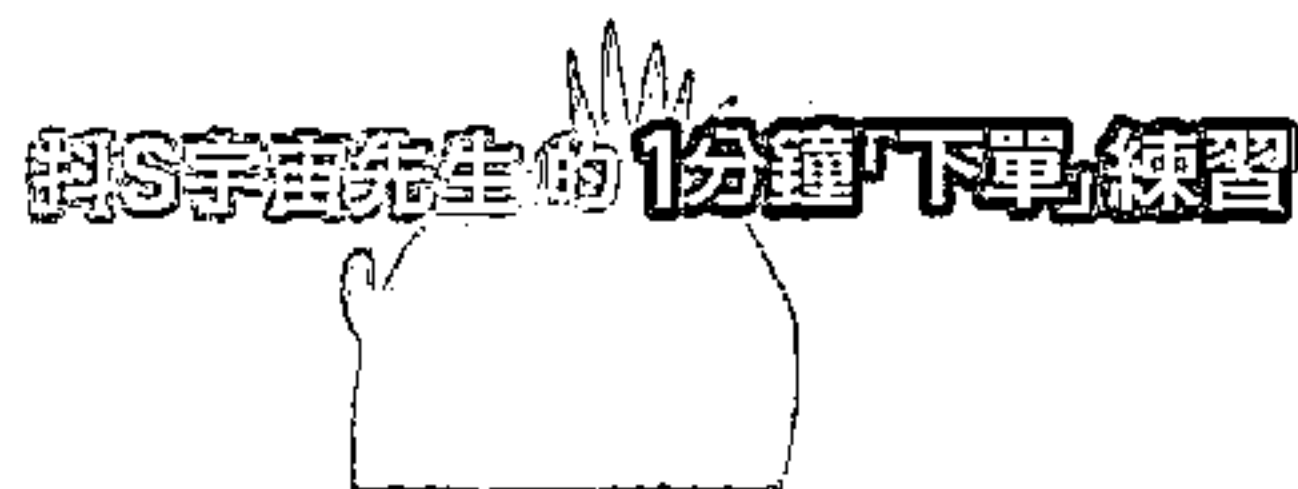


希望看到鏡中的自己微笑，你必須先露出笑容。

首先，好好對待自己和他人，

他人自然會好好對待你。

「老公都不重視我，所以我很生氣！」「孩子完全不聽我的話！」「上司總是抱怨我！」其實這都不是對方的問題啊！你之所以會這麼想，歸因於你一直以來的人生。也許是孩提時期沒受到重視，也許是自己想做的事沒得到尊重，或是被他人傷害的心靈一直沒有治癒，心裡的傷即使長大成人之後也一直存在。你將這些憤怒、悲傷全部投射到眼前的對象身上。但就算這樣做，現實也不會改變。你應該先重視自己，就像小時候的你希望別人怎麼待你那樣，好好疼愛自己。自然而然的，你也會開始重視對方，現實自然就會改變。



一時消沉沒關係！
但一定要振作起來！



人不是因為發生好事才心情好，
而是心情好才發生好事。
宇宙總是在找「理由」替你製造好事。

人們是為了體驗人生百味，才有喜怒哀樂的情緒。發生了討厭的事會生氣，也會因為一點小事而悲傷，這都是人之常情。意志消沉時，就讓心靈暫且安靜休息吧。你可以這樣對自己說：「原來如此，你現在很生氣吧。」允許自己表達情緒。然後，心情開朗時多對自己說些好話，好好努力吧。全力以赴之後，多多讚美自己：「很好很棒！你看來樂在其中喔！你已經很努力了呢！」就能逐漸減少垂頭喪氣的頻率與次數。不要否定或責備沮喪的自己，強迫自己「不能沮喪」。人生本來就有起有落。偶爾消沉也無妨，但之後還是要振作起來喔。

與S宇宙先生的1分鐘「下單」練習



對消極負面的自己 也要說「謝謝」！



易怒、焦慮、怕生……

負面消極的心態是你用來保護自己的鎧甲。
心懷感激地對它說聲「謝謝」，然後安靜脫下就好。

「非常容易焦慮緊張」、「馬上就心浮氣躁」、「跟人混熟必須花很長時間」等乍看之下負面消極的個性，其實是童年時期的你為了在家庭環境中生存而習得的自我防衛手段。多虧這些方法，你才能長大成人。若你現在覺得當時的那件鎧甲有些沉重，穿起來有些彆扭，那是因為它已經不適合成為大人的你了。別責備過去的自己，衷心感謝：「謝謝你守護我至今，謝謝你幫助了我。」「已經沒問題了，因為我可以守護自己了。」放下這些過時的自我防衛手段吧。比起責備自己，更要心存感謝。這是基本鐵則。



你是自己人生電影的「主角」。
別擅自逃跑喔！



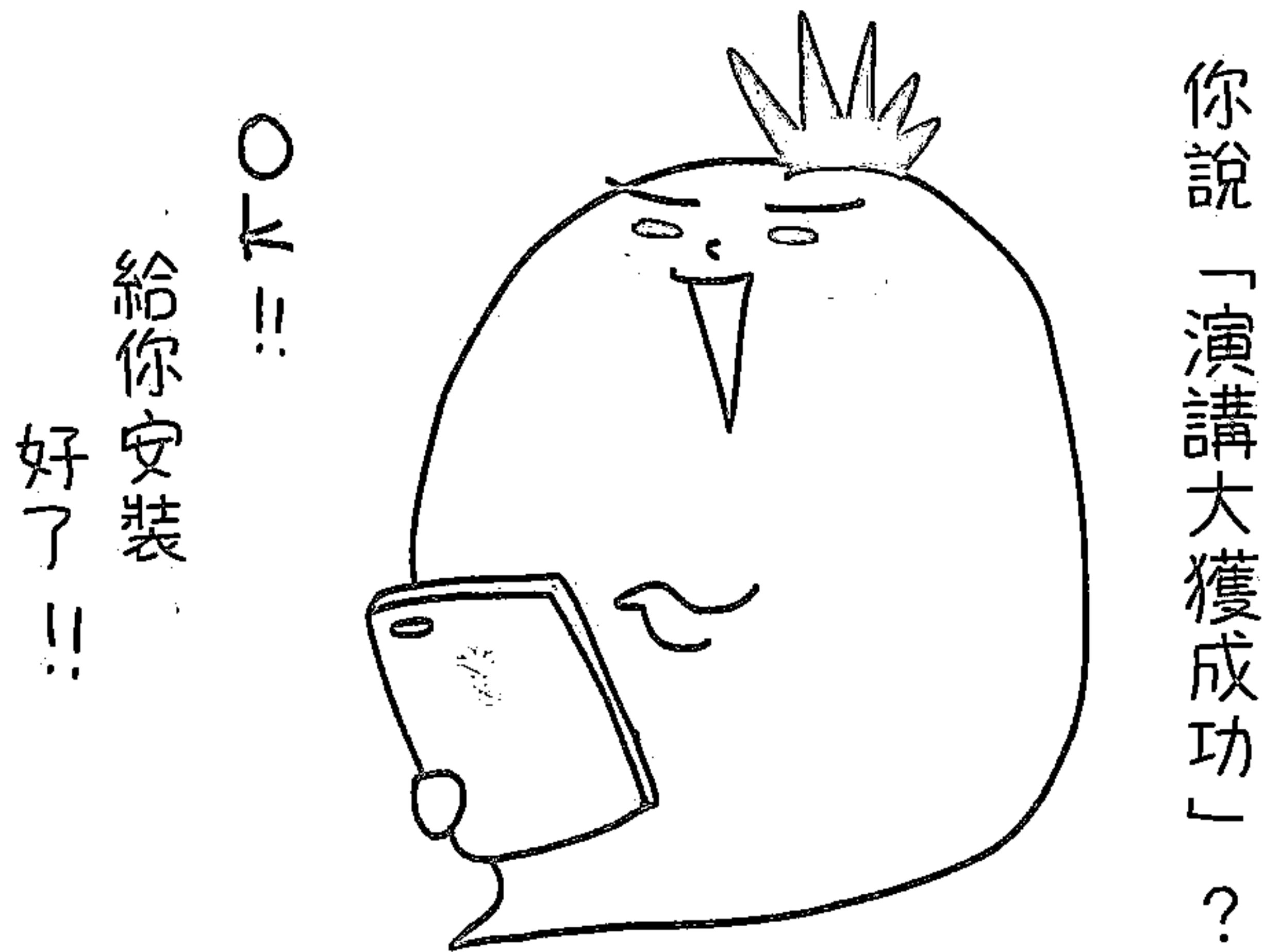
你是你人生電影的主角、導演。
別擅自逃避，只甘心演個配角。
這是你的人生電影，就照你喜歡的劇本演吧！

在宇宙眼中，地球是電影的世界。無論劇情再波折、片中事件有多高潮迭起，因為看電影的觀眾知道最後一定是快樂大結局，所以都能樂在其中。然而，對身處其中的人而言，所有波折都是真實的，因此無法用達觀的態度來面對。你就是人生電影的主角。既不是配角，更不是臨時演員。劇本及舞台都是為你量身訂作的。同時，你也是導演。端看你想要演出什麼風格的電影。不論是恐怖電影或離奇懸疑片，只要你喜歡什麼都可以。你想體會的事物，就靠自己打造吧。你說想拍部人生逆轉勝的勵志電影？想必演起來一定很痛快！

宇宙先生的1分鐘「下單」練習

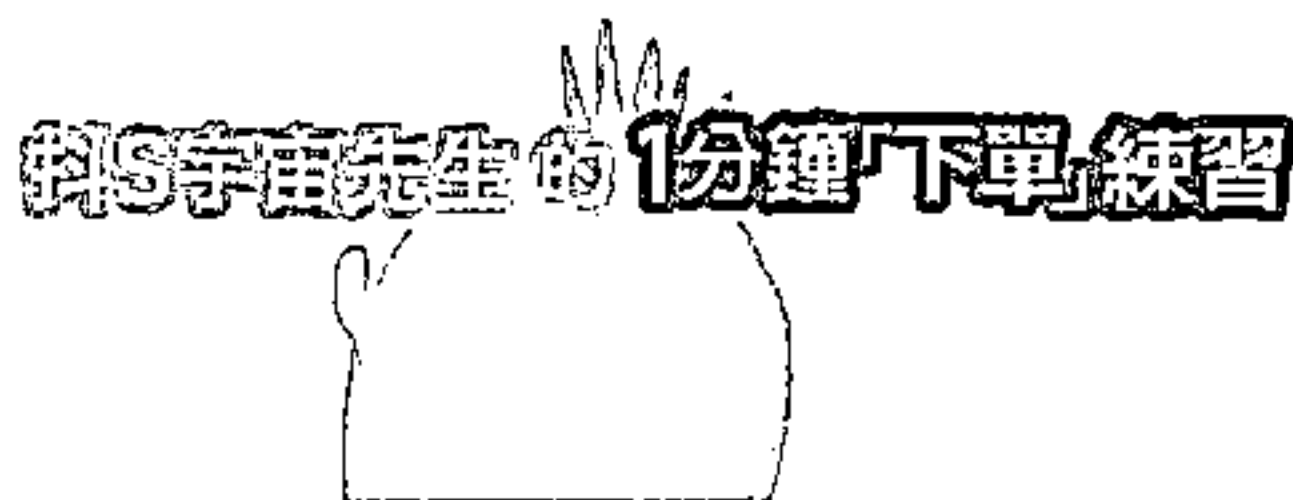


大膽下訂單吧！
宇宙連「能力」都能給你！

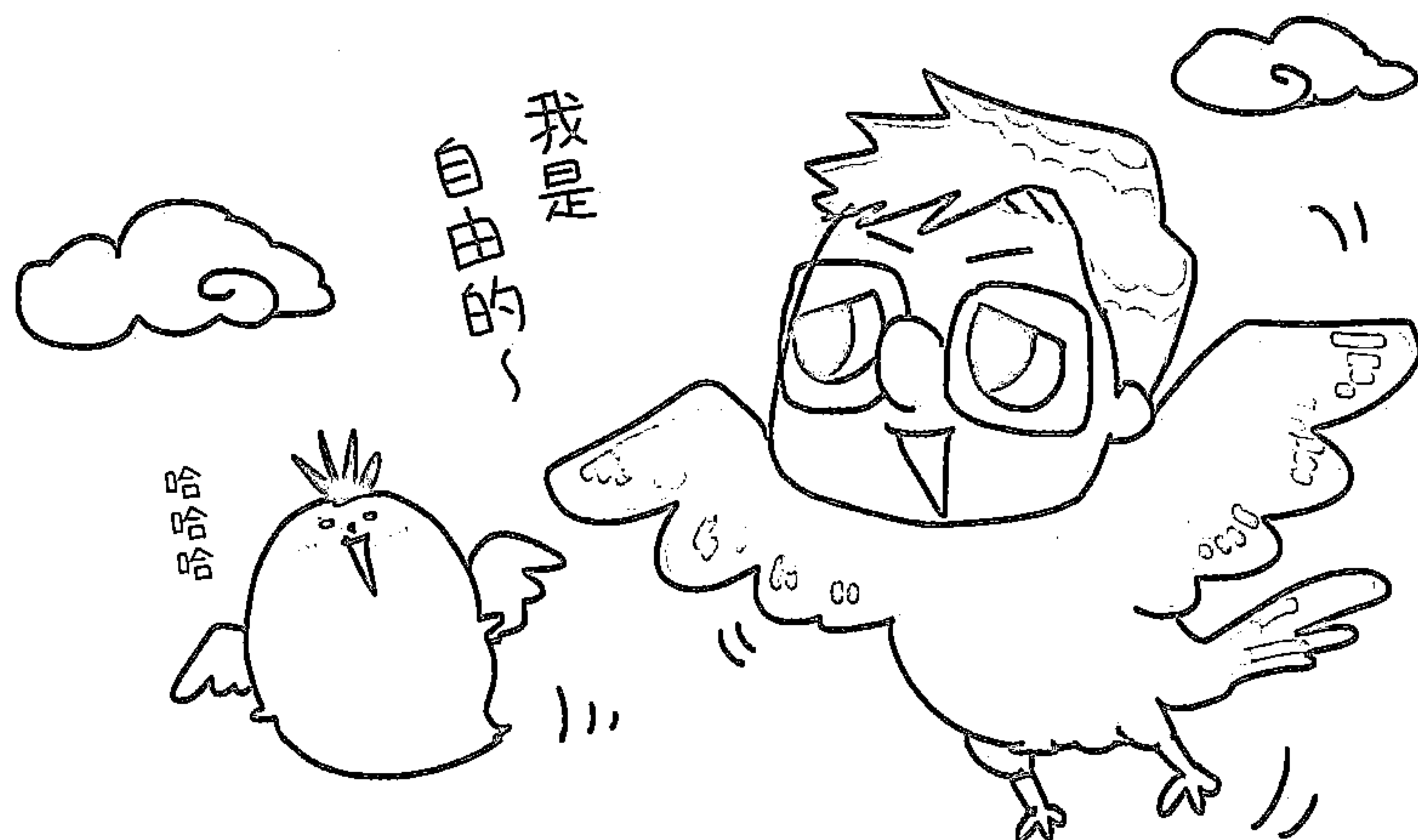


別讓現有的能力，限制了你的訂單。
給宇宙的訂單不需任何限制。
胸懷大志，充滿活力地行動吧！

向宇宙許願下訂單時，有人會下「較小」的訂單，譬如：「我要年收一億日幣是不可能啦，那就要求一千萬日幣好了。」「我不擅長在人前說話，所以當不成主持人啦。」你這不是擅自把訂單降級了嗎？就算是你本來沒有的能力，只要正確下訂單，宇宙就會賜予你相對應的力量。即便你自己沒有那樣的能力，宇宙也會安排最合適的「邂逅」，用意想不到的方法來幫你實現訂單。但這件事萬萬不能做：自我設限，只敢許小小的願望。千萬別低估宇宙和你自己的力量！



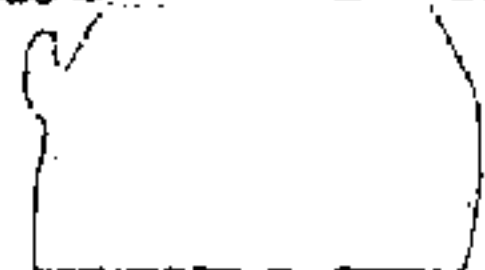
「全都由我負責」
下定決心的瞬間，你就自由了！



責任既不沉重也不可怕。
你最需要負起的真正責任，
就是「接受所有發生的事，讓自己幸福」！

其實，勇於承擔責任，反而會更輕鬆。當你決定「我的人生全都由我自己負責」，就能瞬間海闊天空，萌生勇氣去嘗盡人生百味。一切都在你的掌握之中。因為你負起了所有的責任，儘管最後失敗了，也不用去在意別人的指指點點。為自己的人生負責，其實是一件開心的事。害怕負責，源於害怕失敗。因為從小就經常被大人告誡：「你要好好做！」「千萬不能做錯！」這樣的經驗導致你恐懼失敗。然而，只要下定決心「不論發生任何事，我都會對自己的人生負起責任」，人就會改變。真正的自由無可取代，唯有承擔責任，你才能自由過日子。拿回人生的主導權吧！

劉宇先生的「分鐘下單」練習



專注於「終點」。 別在中途就放棄！

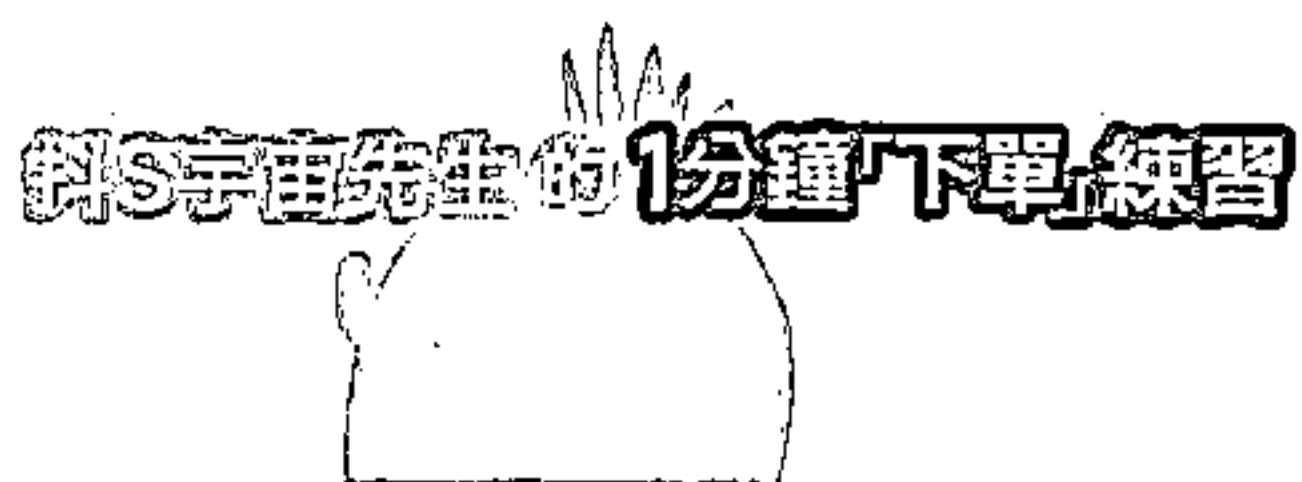


「我已經不行了……」「果然還是無法實現……」

喂！不要隨便修改你下好的訂單啊！

別管過程，只要專注在你的「終極目標」就好。

人生就和玩大富翁遊戲一樣。你的前提是「到達終點」，在前往終點的途中，遊戲準備了各式各樣的戲劇化事件。若「終點」的設定是不幸，儘管途中出現意想不到的成功，或是偶像劇般的相遇，最後結局都會大逆轉，變得落魄潦倒。相反的，如果「終點」的設定是幸福，途中雖然遭遇破產、離婚等衰事，仍會迎來美好的結果。沒錯，人生遊戲和大富翁的不同之處在於：雖然看不到途中的方格會令人緊張，但結局可以靠自己決定。一旦決定了，不論途中發生何事，都不要動搖。千萬別在遊戲途中擅自更改「結局」的設定。盡情擲你的骰子，充分享受人生遊戲的樂趣吧！

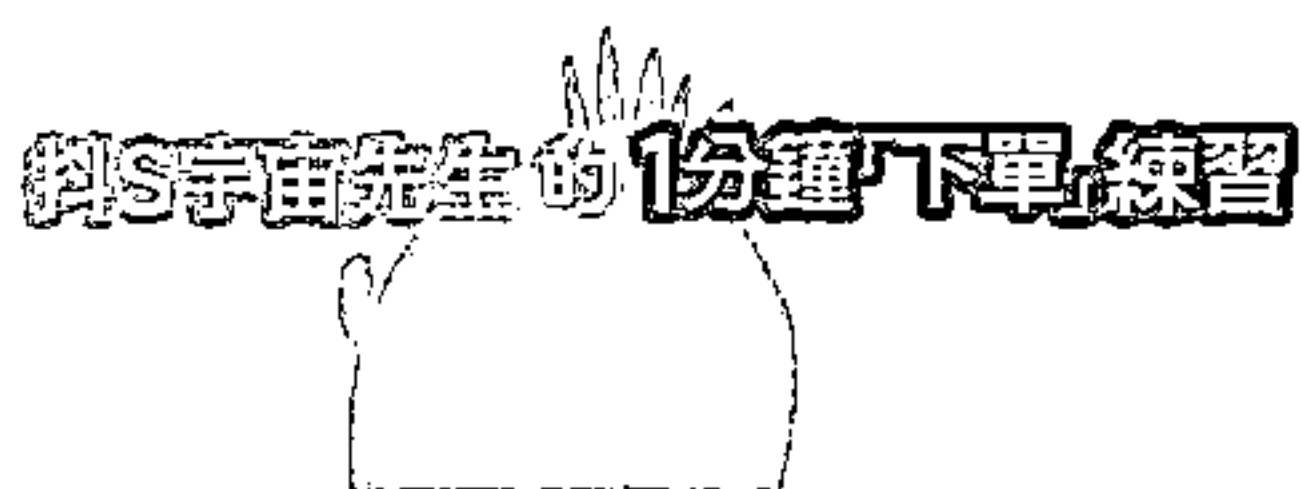


比起「希望別人怎麼看你」，
「自己想做什麼」更重要！



「想被別人羨慕」是很危險的想法。
不要被他人的看法束縛，
聚焦在你自己真正的渴望。

向宇宙許願時，你不應該拘泥於他人的想法，依據「希望自己在別人眼中是這樣」來下訂單。因為這不是你真正的心願。訂單一定要是你真正的「渴望」，而非社會或某人的想法。像小池之前的失敗就是一個很好的例子。他因為聽人說「經營服飾店好帥喔」，就興高采烈地開了服飾店，結果就是負債兩千萬日幣。選擇人生伴侶也是同樣的道理，注重外表不是一件壞事，但跟對方在一起的理由若只是「和這種帥哥在一起很驕傲」、「因為他是人人羨慕的型男」……是無法真正得到幸福的。如果你選擇伴侶是因為「不管別人怎麼說，我就是喜歡這個人的臉」，那就OK。跟另一半在一起時，你能打從心底覺得幸福嗎？好，好確認自己的感情吧！



藉由「尋找小奇蹟遊戲」 來練習量產奇蹟！

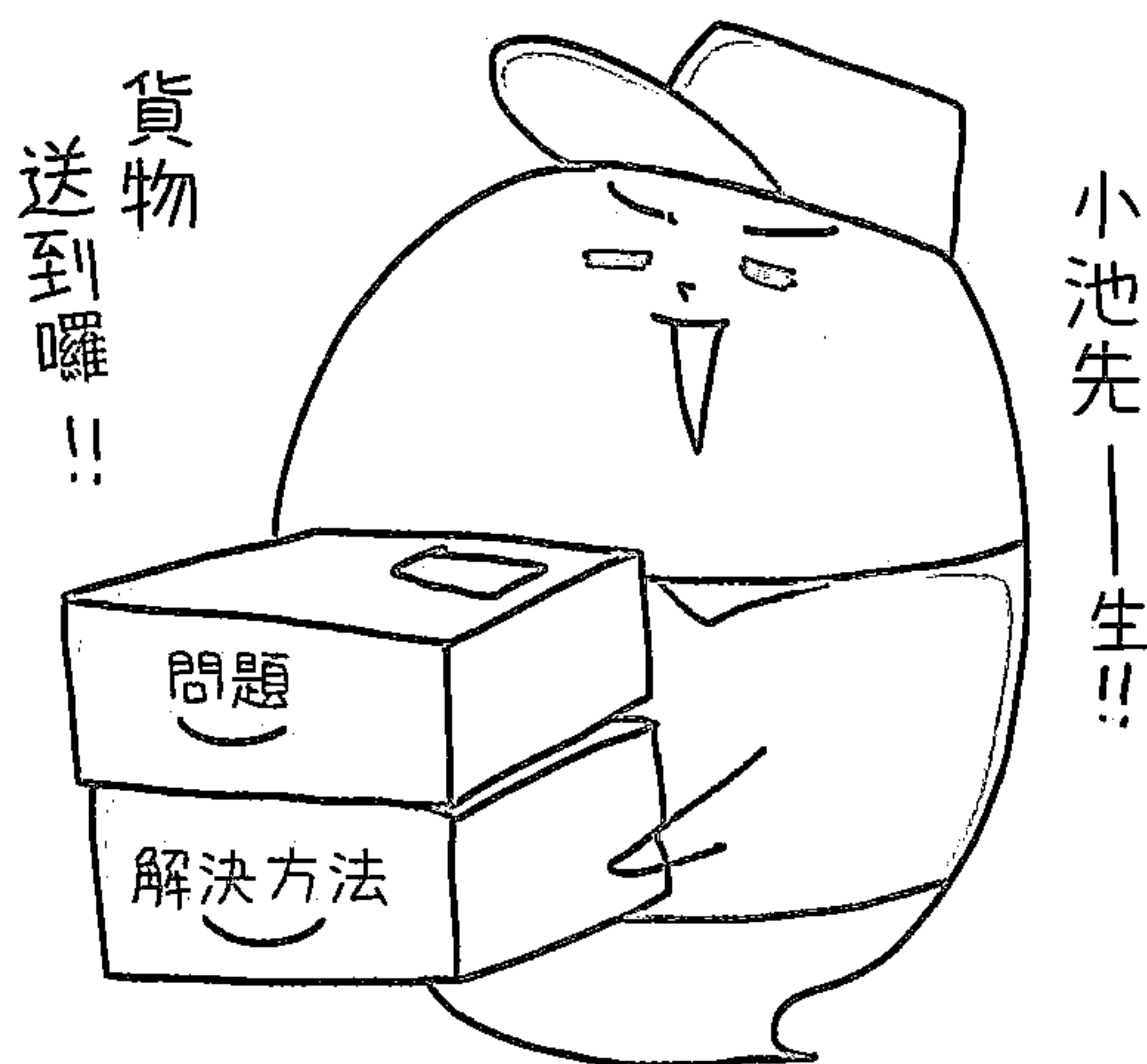


沒有親身體驗過奇蹟的人，
就算大奇蹟突然出現，也無法相信自己的幸運。
徹底體驗小奇蹟，讓自己習慣奇蹟吧！

想要引發奇蹟，先從跟宇宙下訂小奇蹟開始，也就是一起來玩「尋找小奇蹟遊戲」。比方說，出門前先許願你今天想看到的數字、喜愛的車或喜歡的顏色。這麼一來，你出門後一定會看到許下的那個數字、車款或顏色。有人會問：「蛤，那我不就得整天尋找許下的數字或顏色嗎？」沒錯，就是這樣！訂單內容扼要明確，有助於「發現」自己所期望的結果。每個人天生都擁有這個能力。這不是吸引力法則的效果，也不是魔法。能否引發奇蹟，取決於你是否能察覺「鑽石就在身邊」。這麼說一點也不為過。現在馬上睜大眼睛找找看吧！



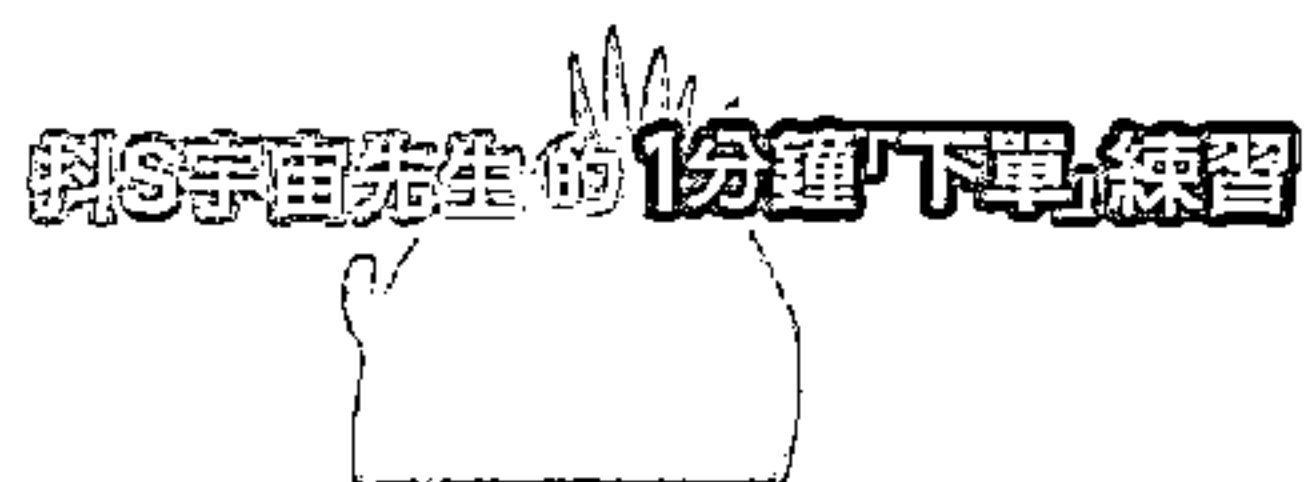
別擔心，問題與解決方法 總是成雙成對出現！



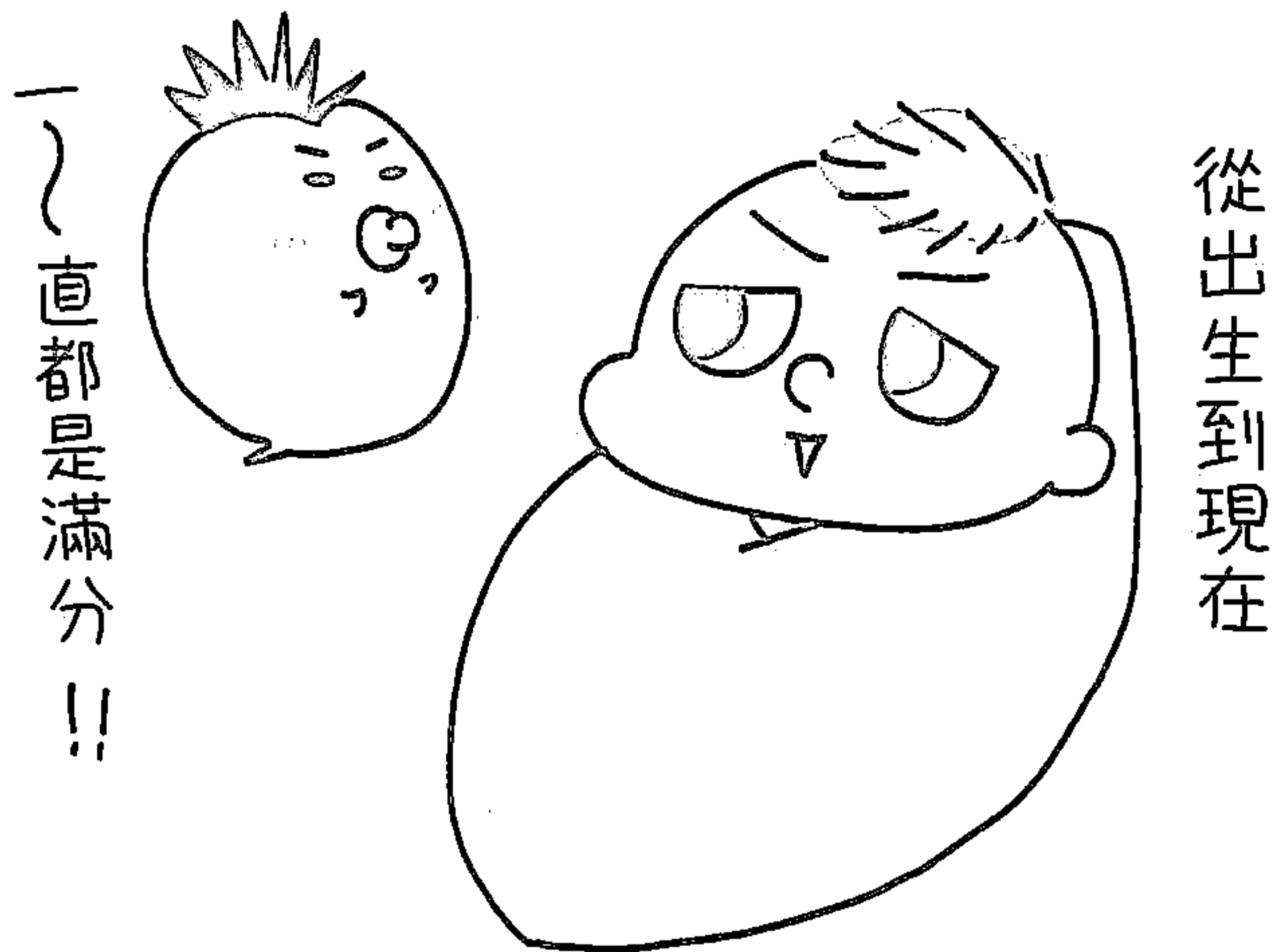
當你覺得快被難題擊垮時，更要睜大眼睛細看。

解決方法一定就在身邊。因為在宇宙中，
問題與解決方法往往都是成雙成對出現。

玩RPG遊戲時，會發生各種事件，為了解決問題，你必須四處向人打探消息。因此，可能有人會跟你說：「打開村子東邊小廟的門吧。」於是，你帶著遊戲主角前往村子東邊發現果真有座小廟，也看到了門。宇宙就和RPG遊戲一樣。你在生活中遇到的問題，就是遊戲中的事件。而遊戲一定會為你準備好解決事件的方法。不過，許多人往往眼裡只看到問題，卻不去找出解決問題的方法。走出家門凝神細看吧！多動動腦！你會發現：通向終點的提示，隨處都看得到。



現在的你就是100分！
只要活著，任何事都是加分。

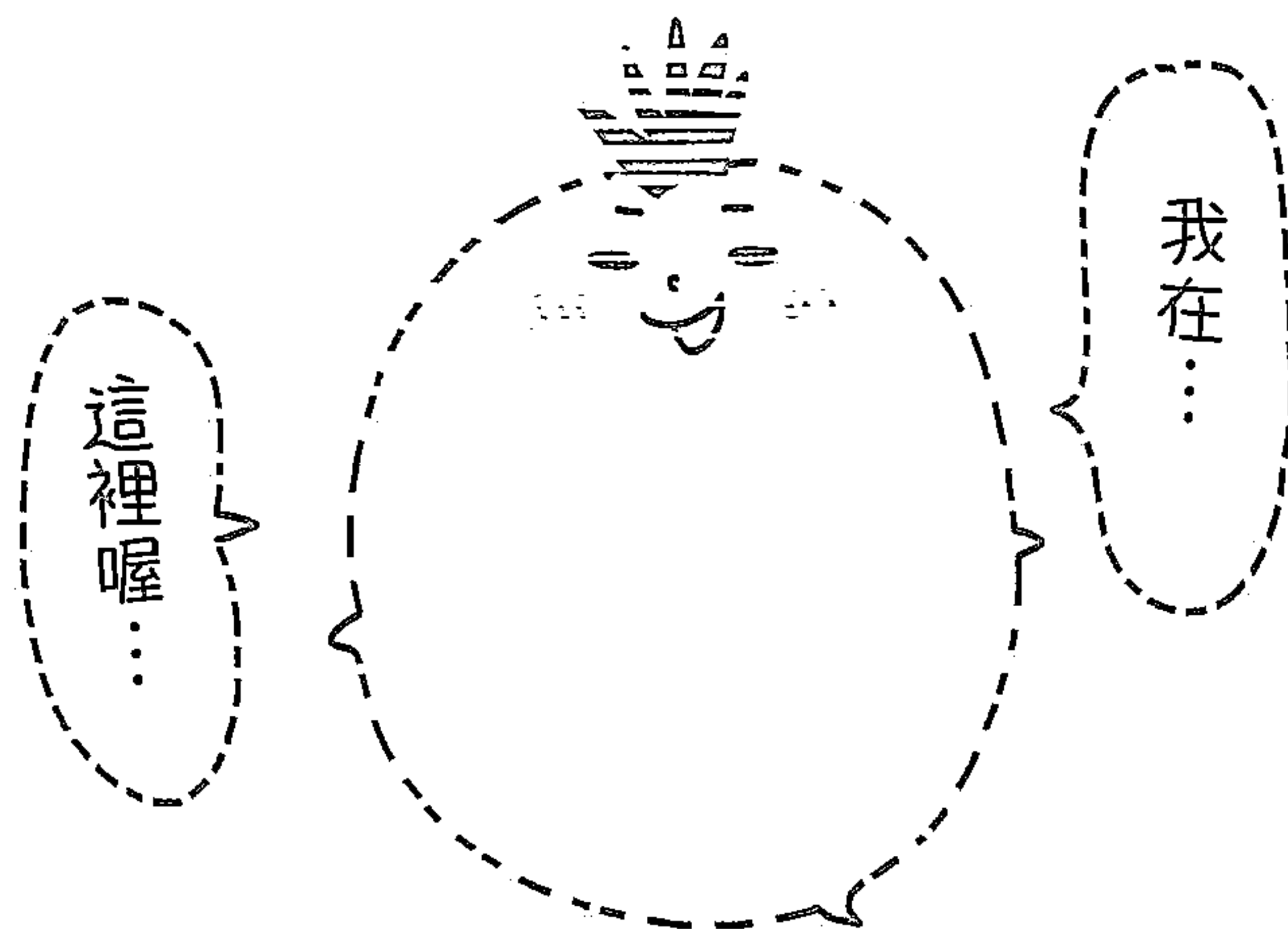


你是不是給自己扣太多分數了？
在這個當下，你的狀態就是100分！
你生來就是滿分，人生的考試只有加分沒有扣分！

人們總是執著於他人的評價，一直給自己扣分。也是啦，動物要是不對負面事物敏感的話，很容易招來殺身之禍，這也是沒辦法的事。但是，靈魂生來對地球上發生的每一件事都覺得新奇有趣，並且樂在其中。靈魂想要親身體驗各種事情，所以才會來到地球。因此，即便你現在沒有能力、即便身處谷底，在宇宙的眼中看來，你的人生仍是「大成功」、「一百分滿分」。就算發生了令人不悅的事，也別扣分，努力找出可以加分的優點吧。人生的評分沒有扣分這個選項。因為你來到這個世上，就是為了擁有各種體驗，表面上看來再負面的事，在你體驗的當下，就是加分。



就算肉眼看不到，訂單一樣存在。
宇宙真的會收下你的訂單。

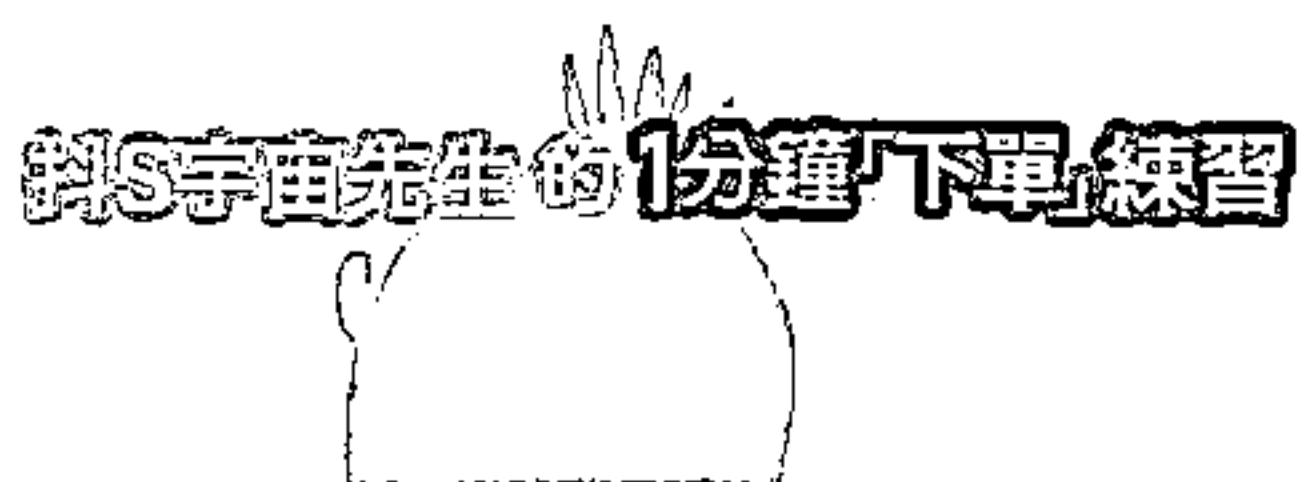


看不見的力量，容易讓人誤會不存在。

宇宙和空氣一樣，

雖然肉眼看不見，卻確實存在。

聽好了！肉眼看不見的力量，雖說看不見，但不代表「不存在」。這股力量，不同於魔法、超自然現象這種不知真假的東西，而是和空氣一樣，雖然看不見卻真實存在，是讓人類活下去的必要元素。沒有人會說：「因為看不到，所以空氣並不存在，我不是靠空氣活著的。」眾所周知，空氣即使看不到也確實存在。至於宇宙本身、你下給宇宙的訂單也一樣，雖然肉眼看不到，卻真實存在，而且造就出我們所處的現實。宇宙的力量是否存在，信不信由你，這是你的自由，但你的選擇，決定了你將迎接怎樣的現實生活！承認它的存在，相信它的力量吧！

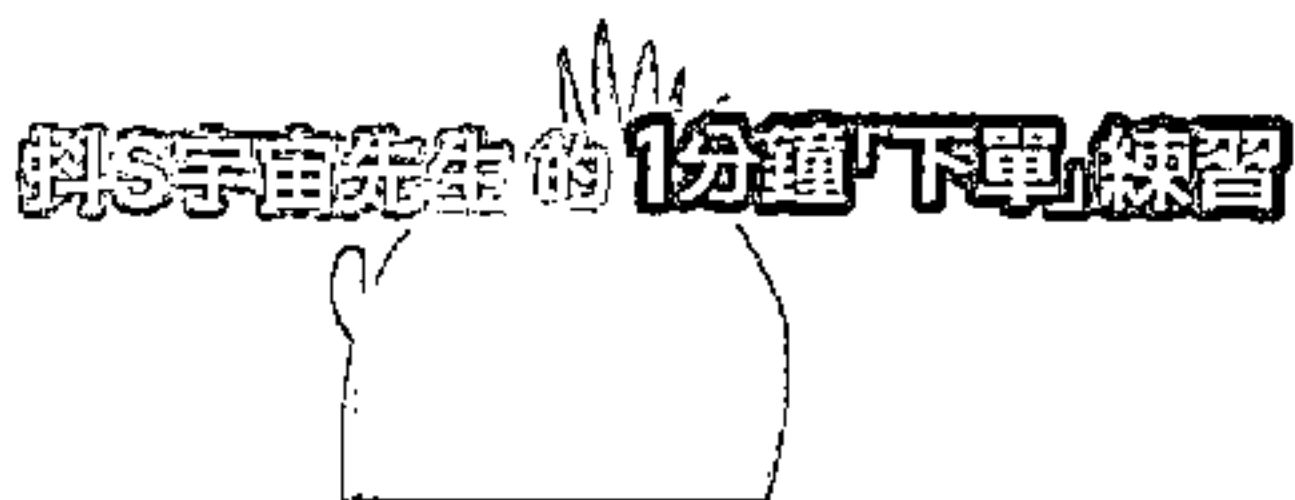


你的心雖然想安定，
你的靈魂卻渴望冒險！



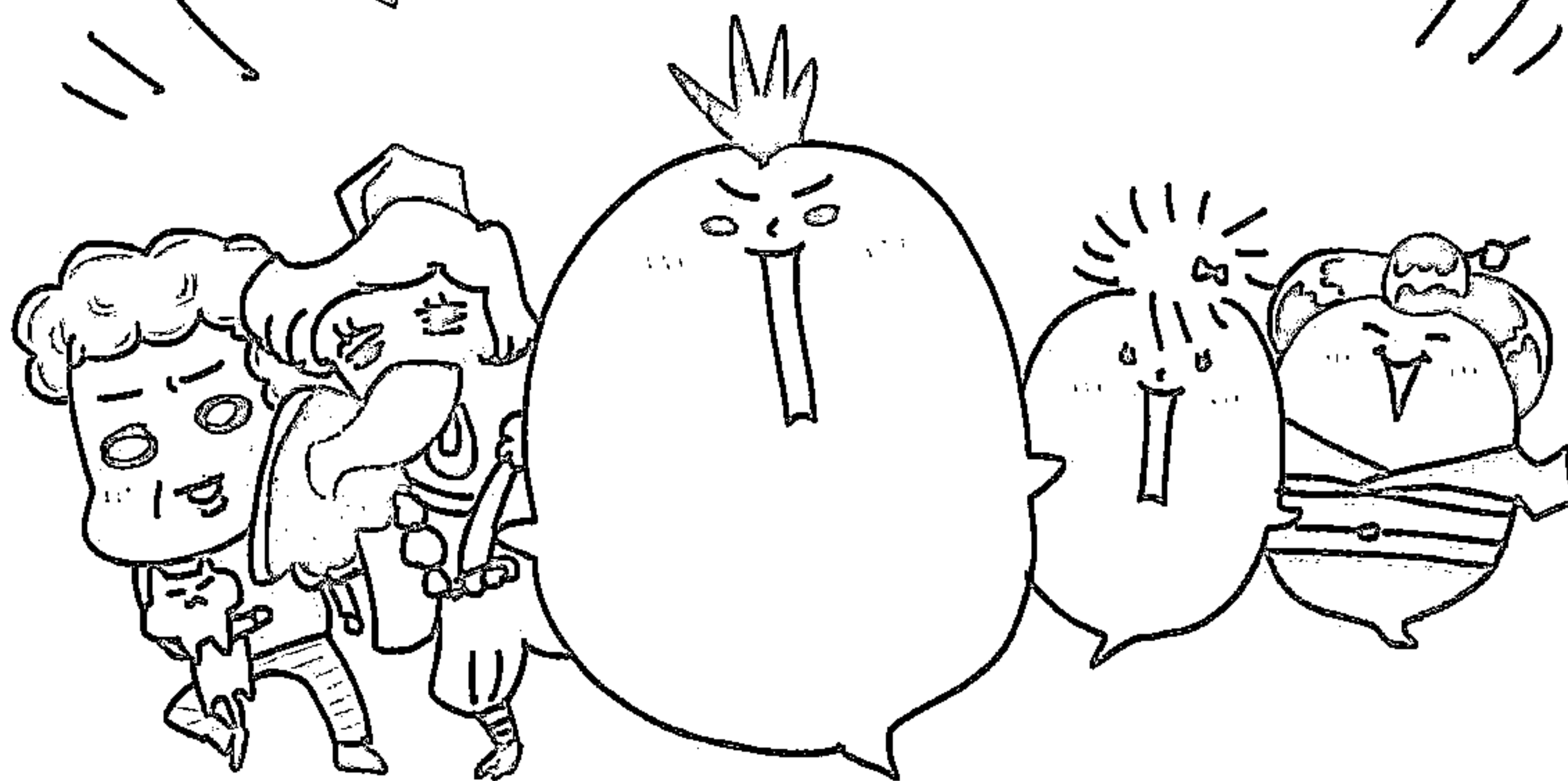
試著挑戰的人生vs.不挑戰的人生，
兩者的結果截然不同。
別被「心」騙了而喊卡「靈魂」所渴望的冒險。

人的「心」總是想安穩過日子，「靈魂」卻老想挑戰冒險。靈魂想體驗萬事萬物，感知各種情緒，這正是它帶著肉體來到地球的原因。若真心想改變人生，就一定要有各色閱歷。人生最重要的不是成敗，而是你是否勇於嘗試挑戰，如此而已。當你心生「總有一天要做」的念頭，不如當下立刻動手去做。之所以覺得不可能，是因為你遲遲不去採取行動。只要勇敢踏出第一步，就有可能做到。只有邁出步伐的人，宇宙才會不斷給你實現願望的提示，你的人生也將加速前進、順風順水。



心願達成的那天一定會來！
動起來！動起來！動起來！

超展開！！



「心願達成的那天一定會來」這句話是真的。
加快速度，去做今天要做的事，
徹底動起來吧！你越有信心，行動就能越持久。

誠如「黎明前的黑暗」這句話，事態即將出現大轉變時，人們往往身處谷底。當你已經採取行動、盡你所能，卻仍然四處碰壁時，宇宙就會滿心歡喜地為你送上「戲劇化轉變II超展開」並引發奇蹟。越是寸步難行的時候，越要持續行動！聽好了，壞事發生時更要大喊：「我因為這樣而實現願望了！」並衷心感謝，想像即將到來的超展開奇蹟，笑著等待它的到來。宇宙會降下奇蹟，實現你的訂單。當你盡一己所能之後，宇宙將以出人意料的方式，回報你驚喜的結果。



再小的事情 都要自己做決定。

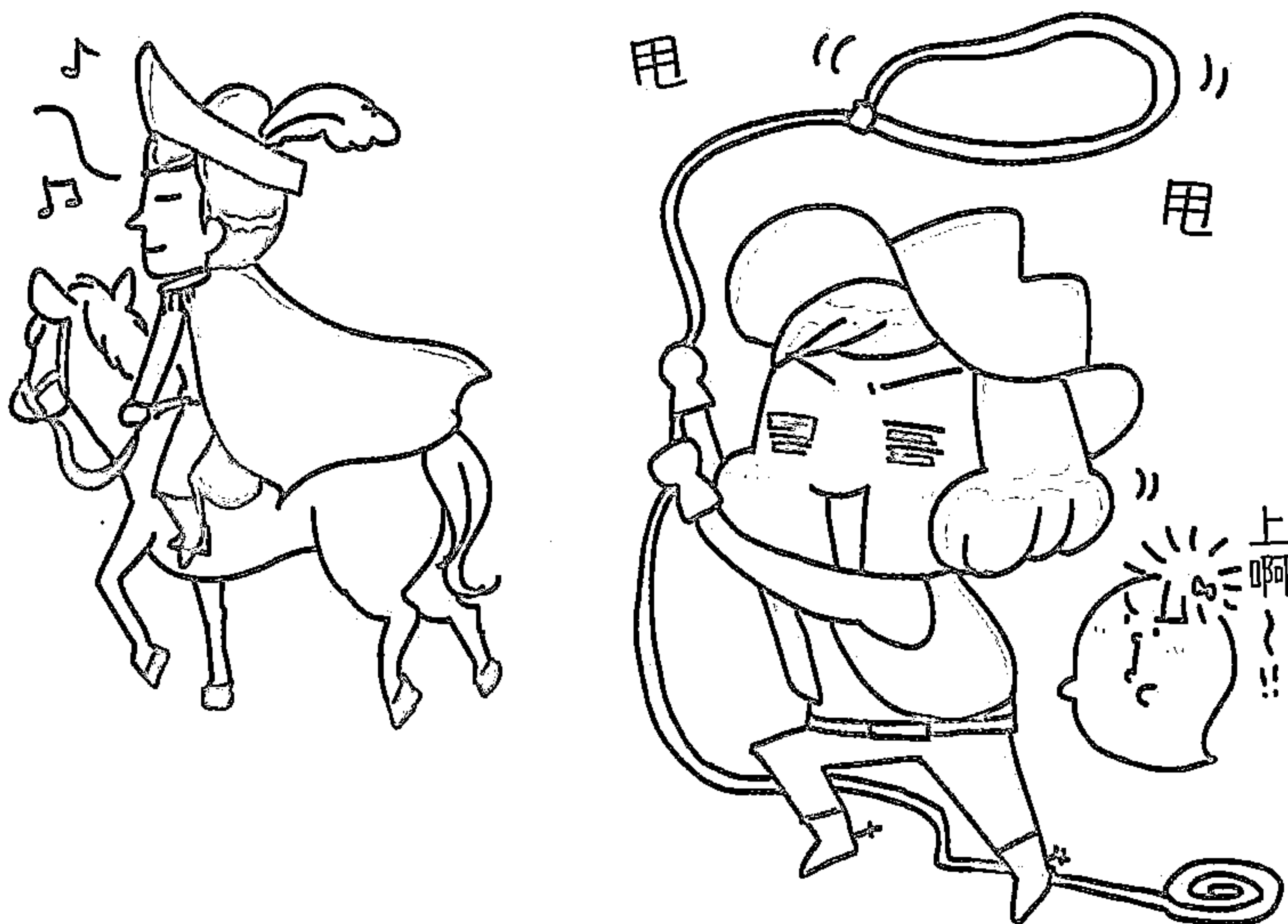


希望別人幫你做決定？你傻了嗎！
生於地球的意義就在於：自己做決定，
依照自己的意志行動、體驗人生。

雖然有人會說：「我無法決定自己的事情。」但所有人其實都是照著自己的意志而活。人人都是如此，無一例外。說自己無法做決定的人，其實決定了一件事：「因為我無法做決定，就讓別人來代勞吧！」所以仍然無法逃避責任。就算事後懊悔「我明明是照著某某所說的去做啊……」到頭來，你只能一直依循「總是無法照自己的意思而活」的訂單過日子，而且最終為自己人生負起責任的仍是你自己。這樣好嗎？現在重新思考一下吧。不論做出任何選擇、得到什麼結果，別忘了那都是出於你自己的意志。



別乾等，主動出擊吧！
Let's challenge!



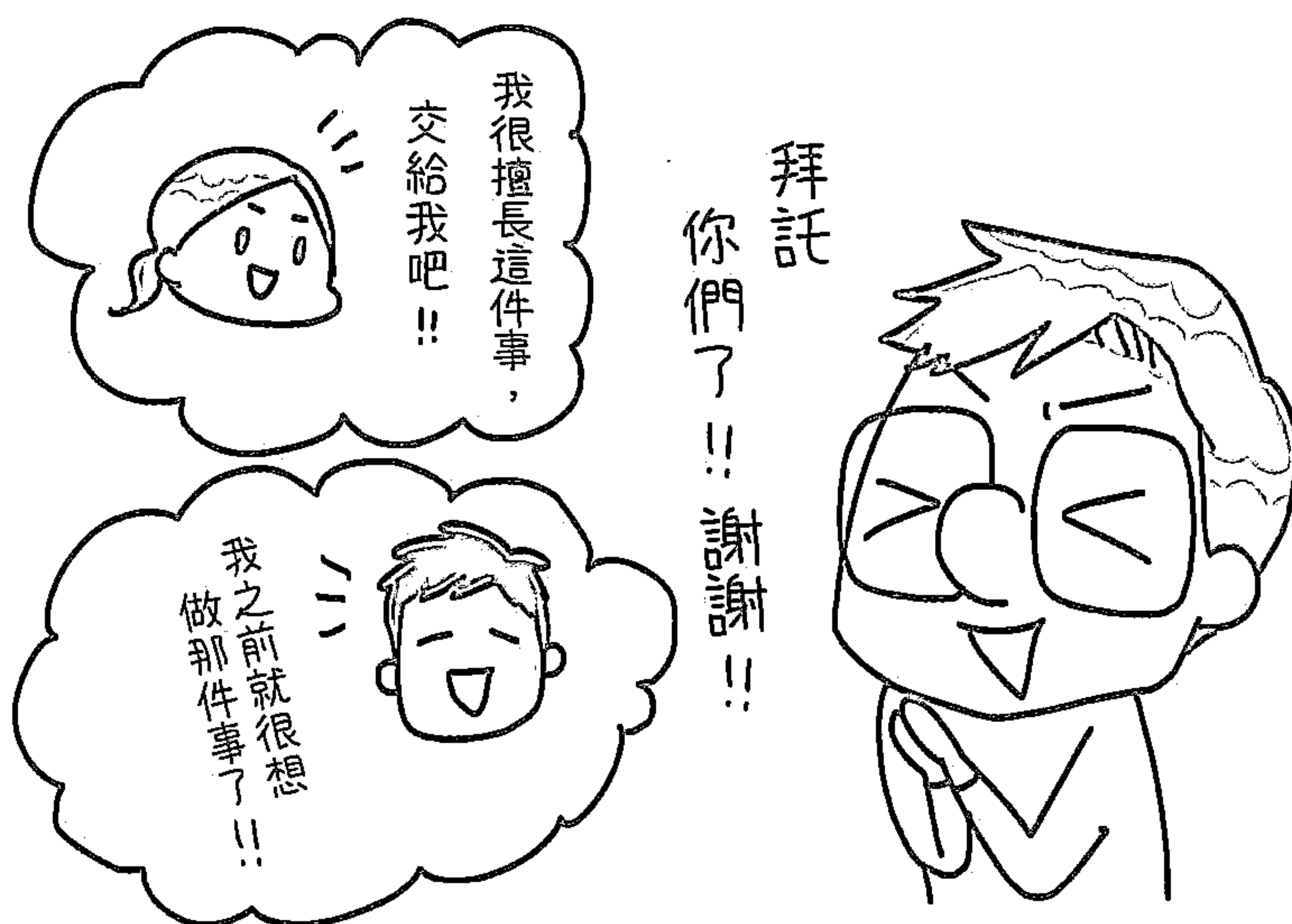
下完改變人生的訂單後，
宇宙一定會降下提示給你。
不過，如果你什麼都不做，現實就不可能改變。

我經常說，想像幸福的未來很重要，但這不代表可以整天宅在家裡做夢，心想「要是有一天能這樣該有多好」，願望就能實現。下訂單之後，你還要遵循宇宙所給的提示行動。每次接到宇宙的提示就能馬上行動的人，最終一定可以實現心願。灰姑娘也是想辦法進入城堡，並要求「請讓我也試穿玻璃鞋」，最終才能與王子結為連理。她可不是待在原地乾等幸福降臨。想要實現願望，行動是不可或缺的。「王子，總有一天您要找到我喔！」「總有一天我一定能抓住大好機會！」光是想而不行動，未來永遠不會改變。重要的是挑戰。就算只是嘗試也無妨，試著拿出實際的作為吧！

抖S宇宙先生的1分鐘「下單」練習



向貴人求助吧！
「獨自承擔」也是一種罪過！



「只要我忍耐」、「只要我努力」就一定能辦到？！

你根本不用獨自承擔一切。

相信宇宙，讓「貴人」幫你一把！

為了實現人們的心願，宇宙自有一個人才派遣網，就像牽紅線的媒人一樣，會為每個人媒合他們需要的人。宇宙派遣給你的助手，會以「貴人」的形式出現，熱心協助你促成人或事物，用各種方法幫助你實現心願。但是，「抖M人」不知為何總是喜歡獨攬一切、咬牙硬撐，試圖靠自己解決問題，到了最後關頭才說：「我辦不到！」結果反而造成周遭人的困擾。這都是完美主義作祟所引發的本末倒置。不要一個人硬撐，你的四周有許多貴人。要知道，請求宇宙的協助，也是你重要的工作之一！

抖S宇宙先生的1分鐘「下單」練習



「請這樣對我！」
這句話就寫在你臉上！



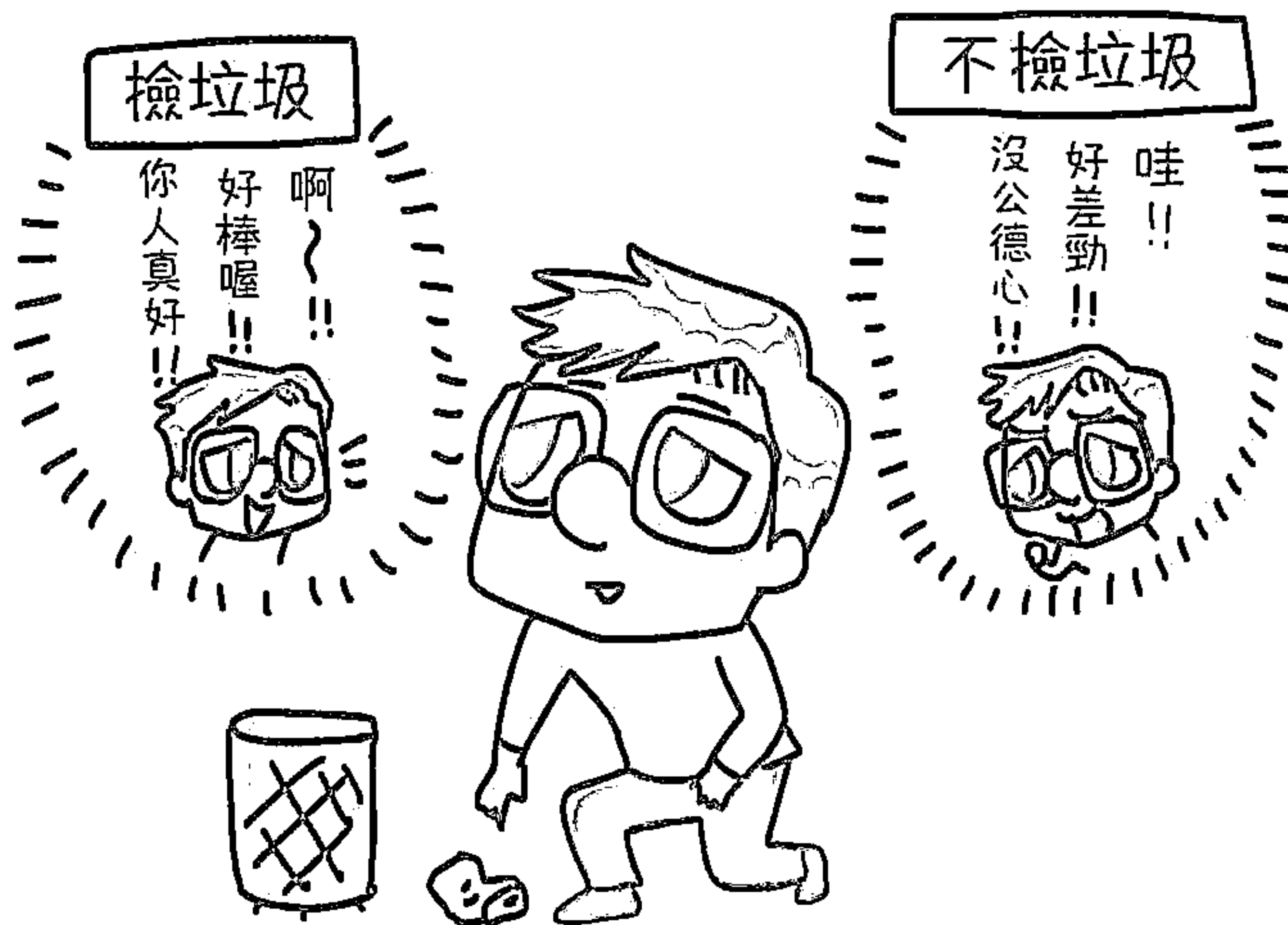
覺得「被人粗魯對待」、「遭到不合理對待」之時，
代表你其實也沒有好好對待自己。
若想被人重視，你要先重視對方！

人總是在向周圍示範「你們該怎麼對待我」，簡直就像寫在臉上那般直接了當。換句話說，你怎麼對別人，別人就怎麼對你。如果你現今正為人際關係所苦，比起期望對方改變，你要先用希望別人待你的方式，好好對待自己與對方。當你覺得「別人都不聽我的意見」，就要先試著去好好聆聽對方的意見。如果「希望另一半重視自己」，你就要好好對待另一半，同時也要好好對待自己。這麼一來，人們就會以你期望的方式來對待你。

抖S宇宙先生的1分鐘「下單」練習



千萬別讓 自己失望！



不要無視自己心中真正的聲音。
你會發自內心地稱讚過自己「好棒」嗎？
別讓內心深處的你對自己感到失望。

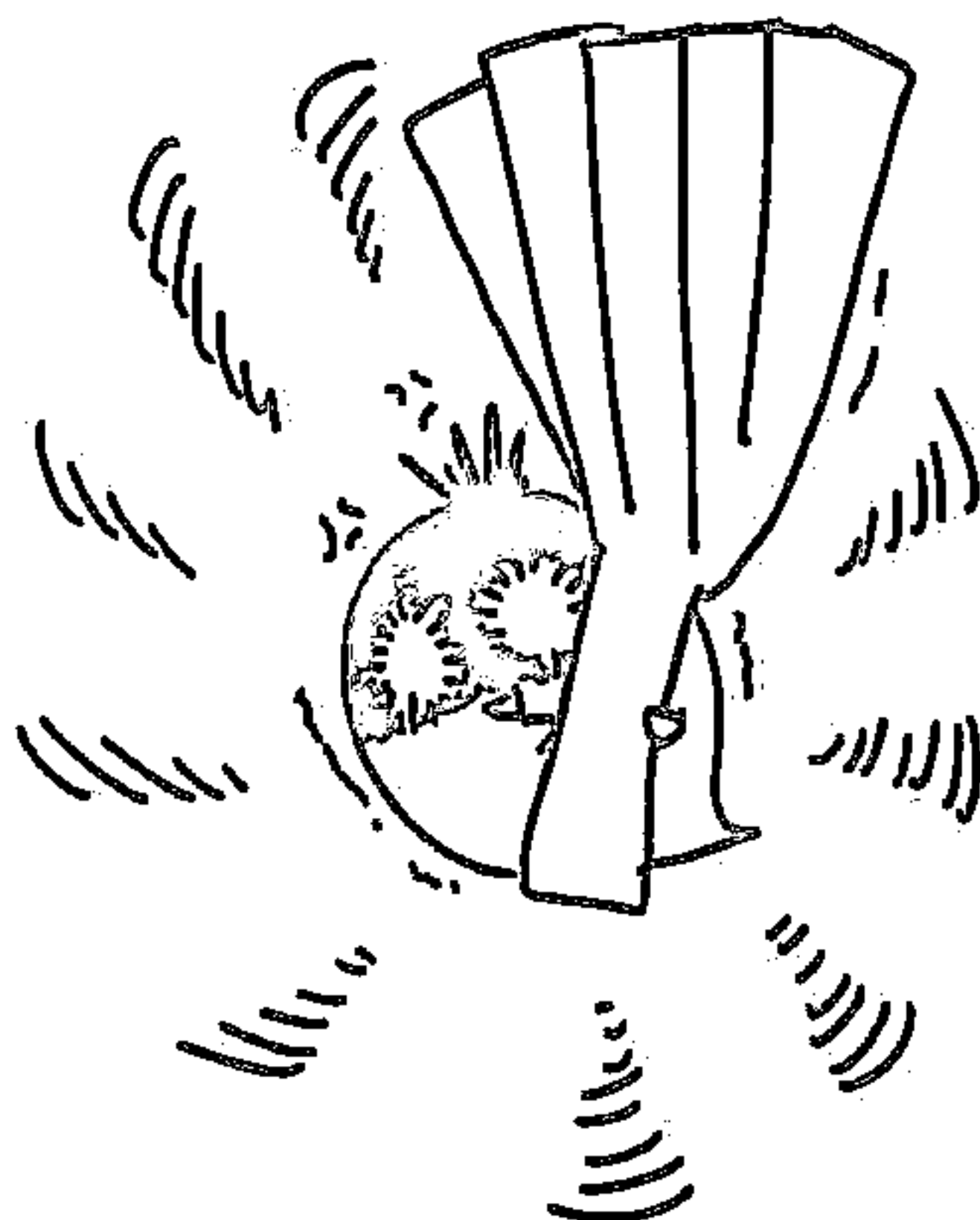
因為「沒錢」這個理由，而沒能去真正想去的地方；或是因為「缺乏自信」，而沒能去做想做的事。你知道你的靈魂正在為此哭泣嗎？從現在開始，立刻停止所有會讓內心感到「失望」的選擇。在路上亂丟垃圾、在車上裝睡不讓位，或是刻意不打招呼，這些行為會讓你的內心感到失望，你的靈魂會因此而慚愧後悔「我怎麼會做出這種事啊？」多做點能讓「內心深處的那個你」拍手叫好、大喊「好帥！」「我真棒！」的選擇吧！累積讓自己開心的選擇，才能提升你的氣場，幫助你得到好運。

科S宇宙先生的1分鐘「下單」練習



重點不是做不做得到，
而是「做就對了！」

那時
其實我是想做的啊，
要是做了
應該會成功，

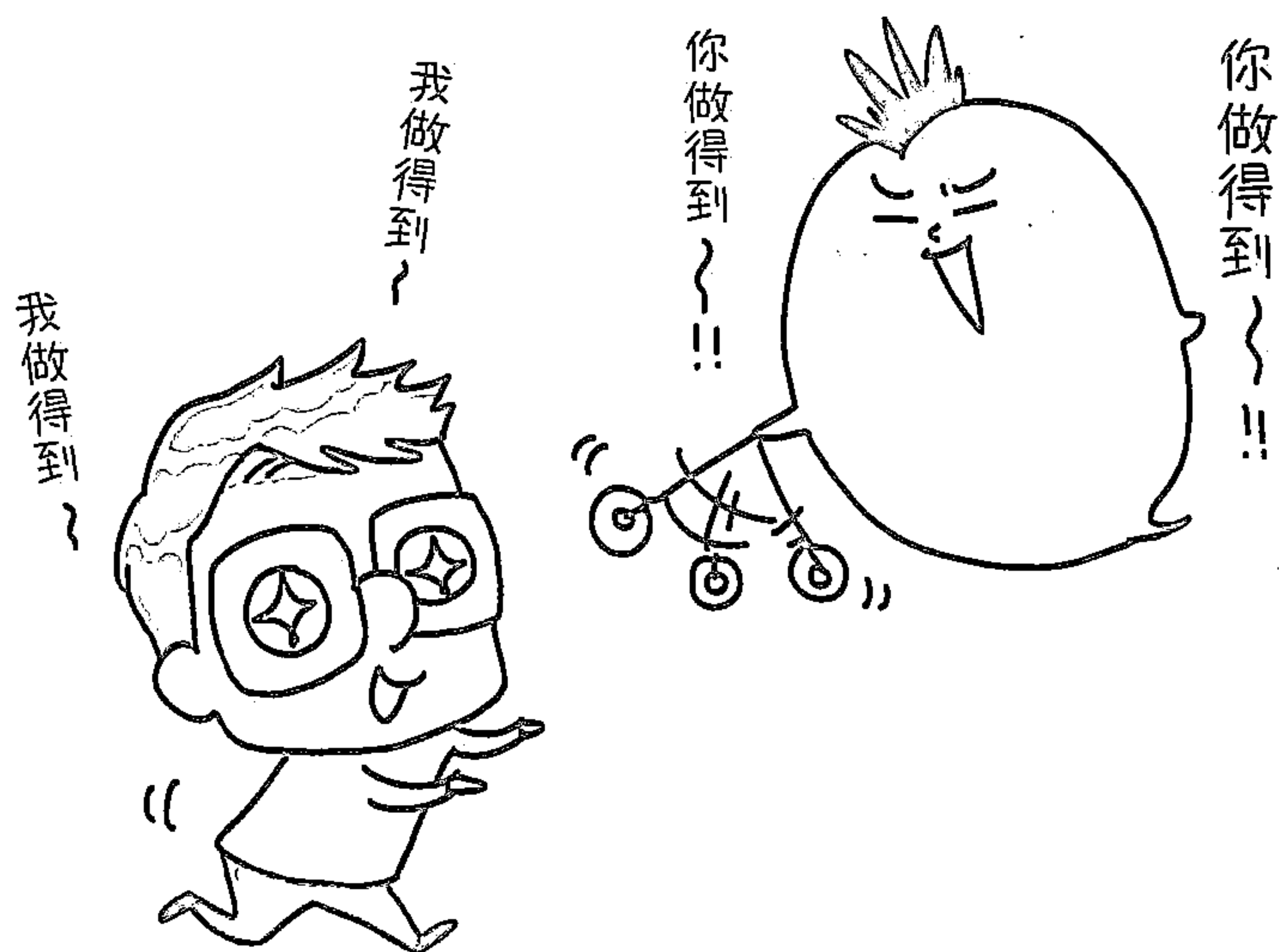


別去想「要是做不到怎麼辦」，
也別想「等我再厲害一點就去做」。
想這些五四三沒意義，現在立刻去做就對了！

許多人在臨終時會感嘆：「要是當時有做那件事就好了！」然後回歸宇宙。之後又生出這樣的念頭：「我想去地球！這次我一定要體驗各種事情。」所以，現在身處地球的人們，千萬別忘了你們來這個世界的初衷啊！比起失敗，不行動會更後悔。別因當下的框架和經驗自我設限，擔心「要是做不到該怎麼辦」。別拿「我總有一天會做」、「如果是那樣，也許做得到」當藉口，拖延真正該做的事。在「想做」念頭出現的當下，去做那件事的能力就已經存在於宇宙，也是你採取行動的大好時機。放心交給宇宙，選擇「去做」吧！



「我果然做不到」的負面思考 就用口頭禪來消除！



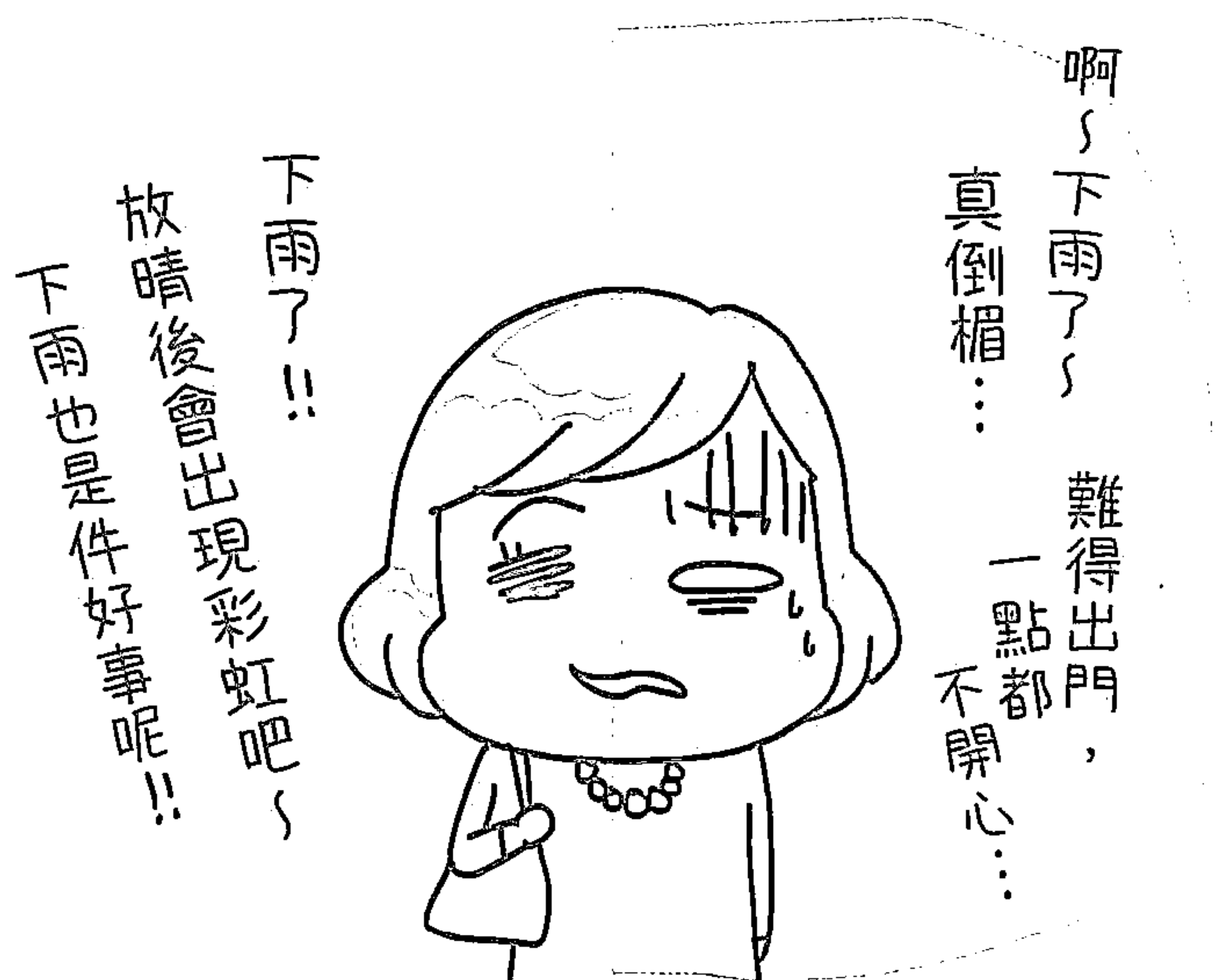
「明天就來做！」「果然還是辦不到……」
別讓這些負面的口頭禪，
建立「我有心想做，但就是做不到」的假象！

考不好被罵、房間整理不好、暑假作業到開學前一天還寫不完……小時候，你是否有過這些經驗呢？「果然還是來不及……」「還是做不到……」「看吧，就是不行……」「嘴上老掛著這些負面□頭禪，只會造成「我有心想做卻動不了」、「我果然不行」的幻覺，讓你對自己失去信心。聽好了，給我仔細傾聽你內心最真實的聲音！你辦得到！內心深處的那個你相信你做得到！改變自己最簡單的方法，就是先改變你的□頭禪。把「我做得不到！」當成□頭禪吧。□頭禪是一種自我暗示，快停止對自己進行負面的催眠，醒醒吧！

抖S宇宙先生的1分鐘「下單」練習



無論何時，把「感覺很有趣」 當成你的口頭禪！



發現自己想說出：「感覺不太好玩……」時，
馬上改口：「感覺會有好事發生！」
不論任何時候，都是話先說出口，願望才會成真。

人類這種生物會因為自己的話，而改變大腦的活動、改變心靈、改變行動。所以，無論是實際說出口的話，或是在心中默念的話，話語就像發號施令的司令台一樣。因此，口頭禪能夠決定人生，換句話說，口頭禪足以改變人生的理由就在此。當你碎念：「感覺很討厭……」「好無聊啊……」「心就會悶悶不樂，導致大腦無法發出行動指令，事態就會朝著不好的方向發展。相反的，你在無聊時不妨自言自語「感覺很有趣耶」。這樣你就會發現有趣的元素，開始躍躍欲試，大腦也會發出行動的指令。接著事態就會好轉，變成「感覺真的很有趣」的情況。姑且相信我一次，去試試看吧！



即使是微小的一步，
累積起來也是可觀的成功！



任何成就，都始於微小的第一步，
無關乎才能、年齡與經驗！
就算走得磕磕絆絆，也要不斷累積每一步！

人們在觀察成功人士時，往往會覺得「這件事只有那人才能辦得到，因為他很特別」。但無論是誰，都必須邁出第一步才有可能成功。可以說，成功始於人們在人生某階段為某件事而踏出的第一步。有人是從小就孜孜不倦，有人是長大後才大器晚成。也有人是拋棄了過往的一切，做了真正想做的事而成功。你所憧憬的成功人士，他們所邁出的第一步，都是在提示你怎麼讓人生大逆轉。多聽聽那些人的話。如果他們是你周遭的人，就親自登門拜訪！最初的一步，即使只是小小的一步、搖搖晃晃的一步都無妨。最重要的是，你必須不斷跨出舒適圈，累積挑戰的「每一步」。

抖S宇宙先生的1分鐘「下單」練習



「討厭」也是訂單！ 壞念頭也會實現喔！



停止一切負面消極的口頭禪。
你說出口的話全都是給宇宙的訂單，
即便不是發自內心，宇宙也會一一實現。

宇宙是一種神奇的裝置，它會加強人們話語的能量。所以，無論是「討厭」或「喜歡」，都是訂單的一種。宇宙不會判斷，只會單純放大話語的能量，讓話語成真。當你說出「討厭」，「討厭」就會放大並成為現實；若說了「喜歡」，「喜歡」也會放大並成真。所以，千萬別說負面消極的話，也別去想像負面的事。不小心萌生「真討厭啊」、「好可怕」等念頭時，立刻對自己說：「謝謝！」「我愛你！」當你這麼說的時候，「討厭」、「可怕」就會漸漸減少，「謝謝」的正面情緒將凌駕原本負面的「討厭」，一點一滴改變你發給宇宙的訂單。

宇宙先生的1分鐘「下單」練習



宇宙一直都是「預付制」，
先提出你的訂單吧。



想收到東西，你得先提出需求。

宇宙一直都是「預付制」。

你要先提出訂單，才能收到貨物。

若想實現願望，就要隨時提出你的要求。當你還在糾結「技術還不純熟」、「得先學好再來做」時，機會早已到來。要求與機會，本來就是成對一起出現。這就是宇宙的法則。宇宙運作的法則是「預付制」。當你主動向外提出要求，就會獲得更多。先付出（提出要求），然後接收（夢想實現）。不斷重複這樣的動作，逐漸培養能力。即使目前仍處於「技術不成熟」的階段，也要宣布你想要做的事，提出你的訂單！你所描繪的願景已經存在於宇宙之中。重要的是先提出要求。這麼一來，一定會獲得極大的成果。

抖S宇宙先生的1分鐘「下單」練習



任何時候， 都要描繪愛與喜悅！



給宇宙的訂單或行動，隨時要以愛與喜悅為優先。

若是因為害怕失去而行動，就一定會失去。

行動的動機應該是「喜悅」，而非「恐懼」！

「要是老了沒錢該怎麼辦？」「要是是一直結不了婚怎麼辦？」「就算做了也可能會失敗……」你所有的恐懼，都會成為你下給宇宙的訂單。可悲的是，恐懼的情緒只會生出恐懼的結果。你一開始設定的情緒，就是你的訂單最後會抵達的終點。出於恐懼的訂單，將帶來可怕的結果。若想得到幸福，必須詳細描繪願景：你要身處何處、獲得何物，才能發自內心感到幸福，活得安心自在、豐足無憂。當你在描繪願景時感受到無盡的喜悅，臉上的笑容收也收不住時，就能下單給宇宙了。你所發出的訂單若是出自愛，就一定會加強愛的能量，以愛的形式回歸到你身上。



所有發生的事 好壞都由你決定！



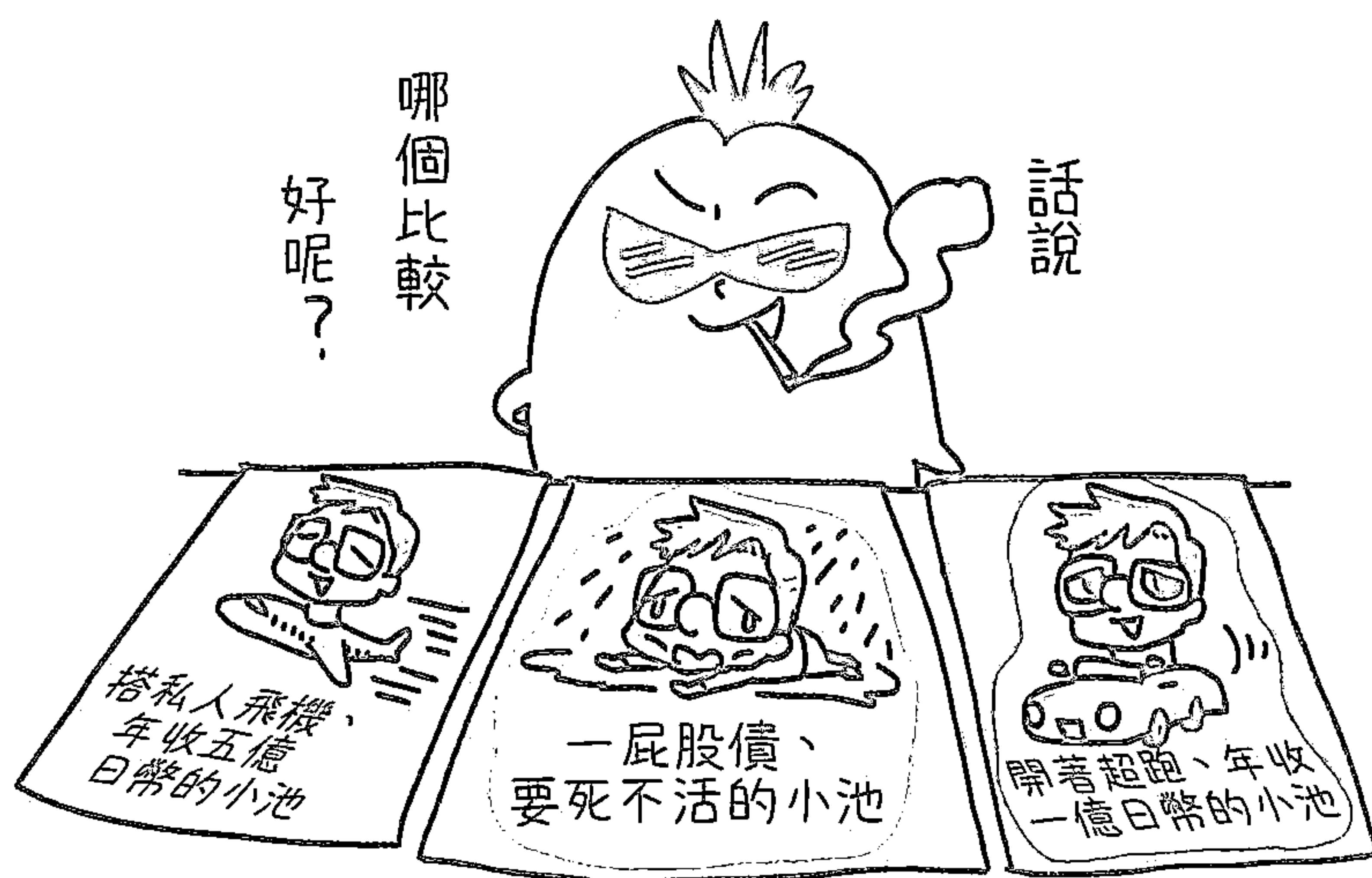
事件本來是沒有意義的，
是人們為它賦予了意義。
無論發生什麼事，都為它加上正面的意義吧！

看到像「龍」的雲就開心，看到黑貓就覺得「晦氣」？其實，所有事情原本不具任何意義。是人們為這些事賦予了意義。這麼說並非要你別為發生的事或看到的光景加上意義，而是你應該全都往好的方面想。同一件事，往好的方面想的人，跟往不好方面想的人，誰的人生比較幸福？答案應該很清楚吧。凡事往壞處想的人，容易說出負面口頭禪，阻塞連接宇宙與你之間的管道。事情原本沒有意義，你根本不必讓自己陷入不幸。當發生在你眼前的一切全都是好事，就是訂單即將實現的信號。抱持正面心態的人，奇蹟就會降臨在他身上。

科學宇宙先生的1分鐘「下單」練習



該和未來的哪個自己簽約？
由你自己決定！



再異想天開的事，
看起來絕對不可能實現的大夢，
在你想到的瞬間，它就存在於宇宙的某處。

所有你想像得到的事，都存在於宇宙中你自身的記憶。也就是說，你之所以想像得出來，是因為那個「現實」已經存在於宇宙的某處，而你正在實現它。宇宙之中，有了大富翁、身心富足的你；也有一屁股債、要死不活的你。你下單訂下了哪個自己，將來的道路就會改變，行動也會改變。年收一億日幣的你、負債五億日幣的你，想選擇成為哪一個你，都是你的自由。你能自由選擇想要的體驗，而且一定會實現。但是，你必須虛心接受宇宙給你的提示、坦率付諸行動，自始至終都要相信你的願望必定會實現。

抖S宇宙先生的1分鐘「下單」練習



從今天起，
停止自我設限！



經常輕視自己、指責自己，
卻從未稱讚過自己。

這樣的話，就算許下幸福訂單，也會不斷被取消。

你之所以會自我設限，是因為可以得到好處。例如，明明有想做的事，卻以年齡為藉口不去行動，對你的好處就是「可以避免嘗試而失敗」。問題的癥結大都源於你所成長的環境。試著回想一下，最早開始挑剔你的人是誰？如果你有個常把「反正都事到如今了」當成口頭禪的母親，就會讓你擅自設定年齡限制，並以此為藉口放棄夢想。看著愛挑剔又不幸的母親，你會產生「只有我自己幸福很愧疚」的罪惡感。現在立刻戒掉這種毫無意義的「不幸癖」吧！失敗根本不算什麼，若是你自己不先幸福，更別談拯救任何人了。

抖S宇宙先生的1分鐘「下單」練習



這個決定或行動，
能得到明天的你稱讚嗎？

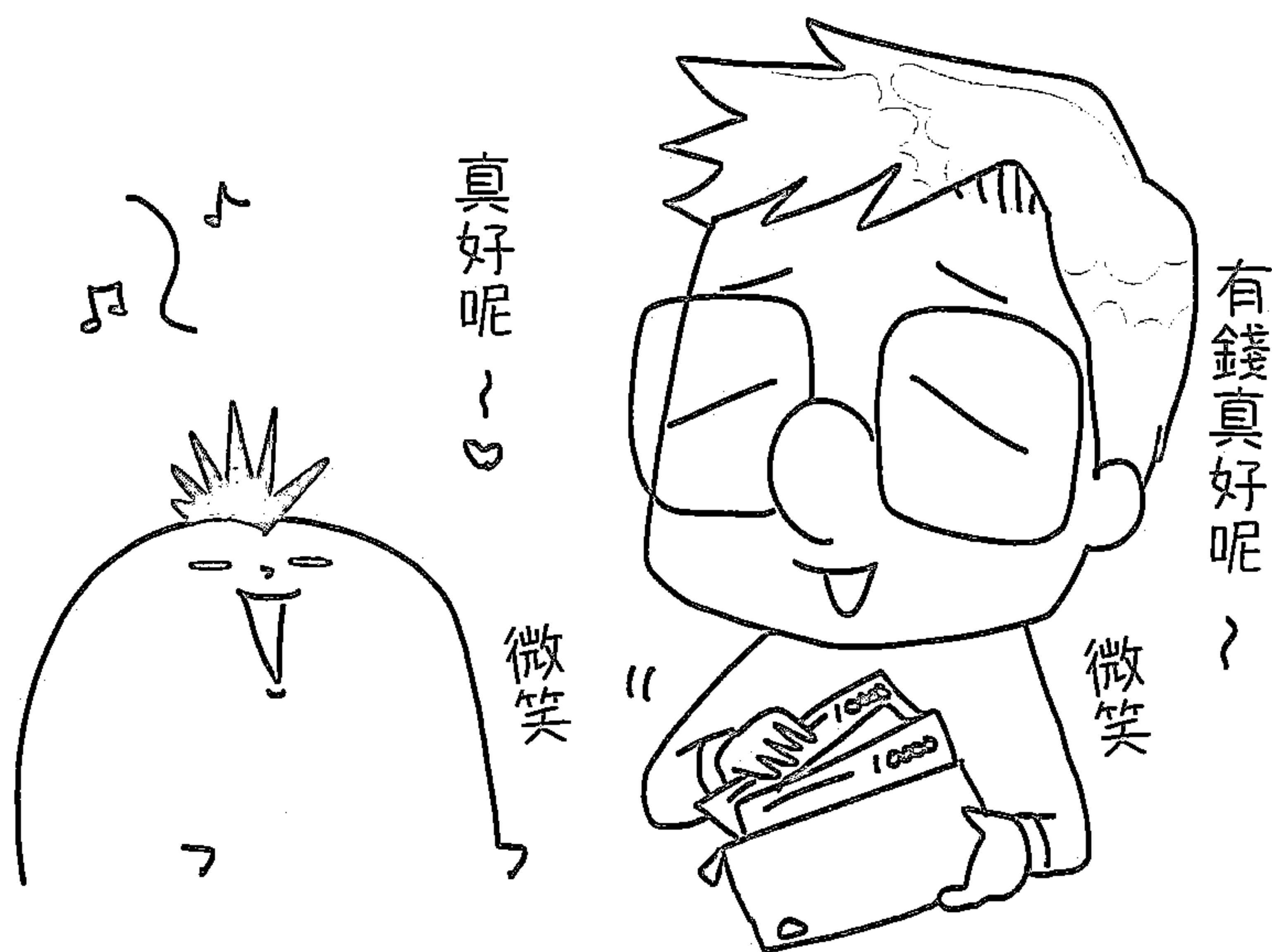


你所能改變的，永遠只有現在。
別再追悔過往，好好活在當下吧！
抓住來自未來的指示，邁步向前吧！

你要記住這個重點：時間不是從過去流向未來。應該說，時間是從未來流向過去的。而「當下」永遠是稍縱即逝的一個個「點」。在現實的物質世界、在這個地球上，你所能改變的唯有「當下」。追悔往事、抱怨過去的自己，都是沒有意義的。活在當下，讓明天的你能感謝今天的自己吧！多思考「該怎麼做，才能讓明天的自己開心？」然後馬上採取行動。到了明天再感謝：「多虧昨天的自己那麼做了。」不斷重複這些行動，就能讓訂單實現。好好度過當下的每一刻，才有可能得到你想要的未來！



持續告訴自己： 「有錢真好！」



即使已經改變口頭禪，卻仍為了錢而煩惱，
正是自己心裡「賺錢不好」的想法在抗拒金錢。
允許自己可以去賺錢吧！

從小就看著雙親為錢辛苦奔波，純真的孩子會覺得：「錢很髒，跟錢扯上關係不會有什麼好事。」這樣的成見非常可怕，冥頑不靈的程度，連宇宙也會嚇到。更麻煩的是，一旦生出這樣的想法，之後就算想改變，也很難靠自己之力改變。擁有這種強烈的人生前提，將會阻礙你下給宇宙的訂單，不論你如何改變口頭禪、改變行動，仍會發生為金錢所苦的現實。首先你要告訴自己：「錢會帶來幸福還是不幸，由我自己決定！」「當我有錢且過得富足，周圍的人也會變幸福吧！」把「有錢真好」當成口頭禪，下定決心歡迎金錢的到來吧。

抖S宇宙先生的1分鐘「下單」練習



沒有人惹你生氣！
是你惹自己生氣！



「全都是那個人害的！」這是真的嗎？
沒有人能操控你的情緒，讓你憤怒或悲傷。
不論憤怒、悲傷還是歡笑，都是你自己的決定！

發生問題時，究竟是對方的錯？還是自己造成的？不同的態度，看事情的角度就截然不同。將問題歸咎於旁人、環境等外部因素，或許比較輕鬆。因為不用對自己的人生負責，只要不斷責怪別人就好。但這麼一來，在人生快要結束的那一刻，你難道不會後悔嗎？臨終前的那一刻，想著「都是那人害我什麼都做不到啊……」就斷氣了！（「叮——」背景響起做法事的銅鈴聲）這樣真的好吗？人本來就不會為別人所傷，或因為他人而悲傷。因為，對他人的言行舉止——做出反應的人，無疑就是你自己。現在立刻拿回人生的主導權，別讓他人決定你的人
生！

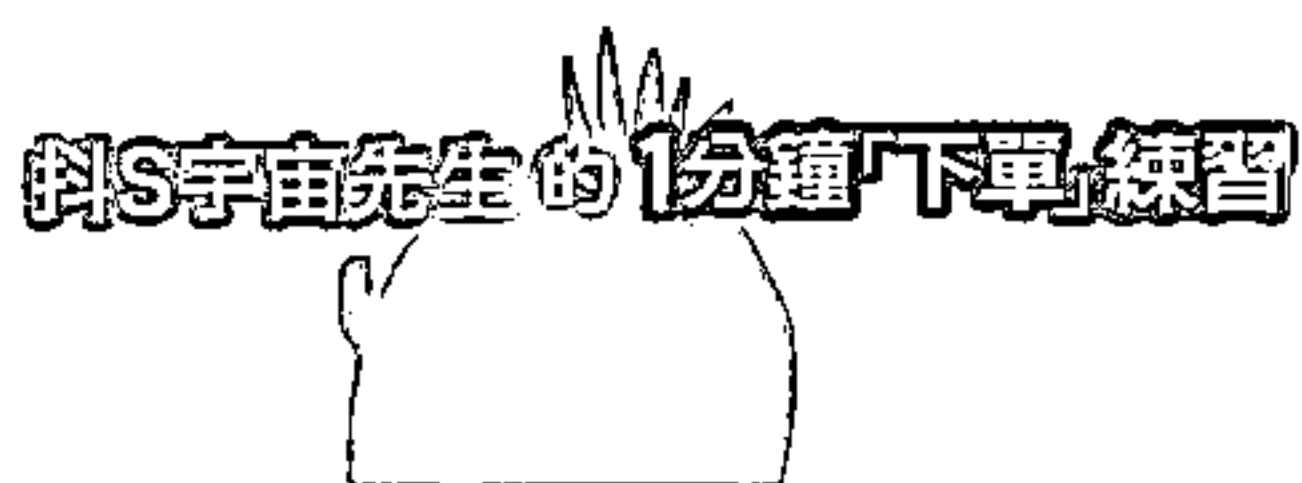


迷惘時，問問未來的自己！
你就會知道現在該做什麼！



不知道該怎麼做的時候，
就問問未來的自己吧。
其實你很清楚怎麼做才是真正對自己好。

當你向宇宙許願下單時，代表實現願望的「未來那個你」，已經存在於宇宙中。所以，你可以試著問問自己，宇宙給了你什麼提示。準備兩張椅子，對另一張椅子呼叫未來的自己，跟未來的自己對話。直接問對方：「該怎麼做，才能像你一樣？」「未來的你，當時是如何熬過谷底的？」這是你與「內在深處真正的自己」之間的對話。任何人在有需要的時候，隨時都能接收來自「未來那個你」的訊息。



女生要信任男生，
男生要用愛來守護女生！



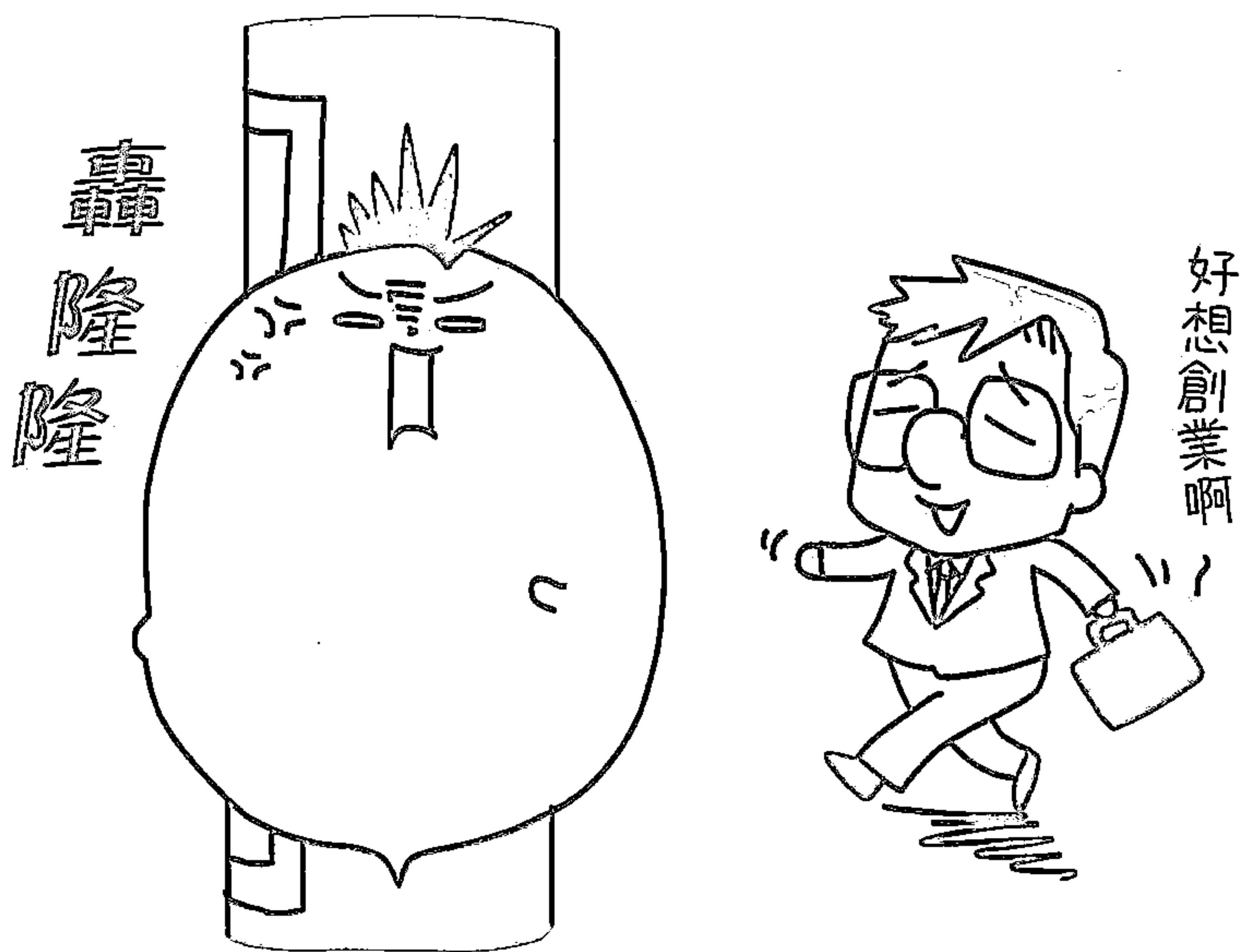
女生不可以無微不至地照顧男生。
男生不可以粗魯地對待自己選擇的女神。
女生是女神，男生則是騎士。

社會上總有像浩美這種老是遇到軟爛男的女生，這已經不是「吸引」軟爛男，而是「生產」軟爛男了。女生對男生而言，本該是女神般的存在，但現實往往並非如此。當你過於體貼對方：「我會為了你而努力！」「錢的問題我來解決！」男生就會失去表現的機會，變得越來越廢。女生若想支持男生，並非親自出手幫忙，而是相信男方、把事情交給他，給他珍惜你的機會。這麼一來，男方自會開心地發揮能力，變身成能幹的男人。而且男人生來就有騎士精神。把自己重視的女生當女神對待、守護她、給她幸福，抱持這樣的心態，就能跟伴侶維持圓滿順利的關係。

抖S宇宙先生的1分鐘「下單」練習



狀況沒改變？ 問題就在你的訂單內容！



你的願望之所以沒有實現，
是因為某個負面願望正在實現。
那正是阻礙你人生變化的兇手。

明明決定了結果，也把心願下單給宇宙了，若人生依舊沒有改變，你就應該注意「有沒有『因為現狀不改變而實現』的真正訂單」。例如，你決定創業做想做的事，願望卻沒有實現，代表你一定獲得了「因為不創業而得到的某些東西」，像是「可以不用負責」、「可以過著安定的生活」或「可以不用和夥伴分開」。跟宇宙下訂單想結婚卻沒結成，代表這張訂單的背後隱藏著你真正的心願，而且那個願望還實現了，例如「不用讓父親或母親孤身一人」、「可以不用失去自由」等。當你覺得受到阻礙，此時要先問自己：「透過『沒有改變的現狀』，我獲得了什麼？」那才是你真正的訂單。

覺得「時間還早」，
代表要「馬上去做」！



等累積實力再做？等瘦了3公斤再說？
找藉口不去做的事，
就永遠不會去做！

你認為「目前對自己來說還太早」的事情，代表你已經做好行動的準備，甚至可說有點晚了。因為你能描繪出來的東西，早就已經存在於宇宙中。現在不做的話，你就永遠不會去做。在人生的最後一刻才後悔「要是當時有做就好了……」乃人之常情。「總有一天想嘗試、但現在還做不到的事」，換言之，其實就是「現在應該馬上去做的事」。你只是在找不去做的藉口，而非時候未到。你說自己還沒準備好？所謂的「準備」，在向宇宙下單、開始行動之後，不知不覺就會準備好了！懂了嗎？而所謂的還沒做好準備，是因為你遲遲不採取行動！

斜S宇宙先生的1分鐘「下單」練習



付錢的時候， 要「滿心歡喜」！



宇宙中的一切都是預付制。

想要得到金錢，你就得先付出金錢。

千萬別說：「要是錢沒回來怎麼辦？」小心被宇宙聽到！

在你付錢之時，其實同時也在接收比那筆錢多上數百倍的豐富資源。比如說電費，若現在要你自己像愛迪生那樣做研究，製造電力、創立電力公司、建設電線桿、供應電力，究竟要花多少錢呢？如今你只要每月花上幾千、幾萬塊，按下開關，就能獲得方便的電力。這是多麼富足又值得感謝的事啊！也就是說，所謂「付錢」，就是用付出的金錢換得物超所值的豐厚資源。所以，我們在付錢時更要面帶微笑、滿心歡喜。你應該大喊：「這筆錢給我帶來物超所值的富足生活！」而不是「付完就沒錢了……」花錢時心懷感謝，將會得到更多回報。

科S宇宙先生的1分鐘「下單」練習

訂下錢的「用途」與 「入帳期限」！



向宇宙下訂單要求金錢的話，
必須明確訂下「金額」、「期限」以及「用途」。
發自內心相信自己值得收到這筆錢！

之所以沒有錢入帳，是因為你認為自己沒有收錢的價值。首先，你必須認可自己有資格收到錢。然後，想像自己實際上會如何使用這筆錢，跟自己約定「我一定會準備好這筆錢」、「我能賺到這筆錢」。像小池他明明負債超過千萬日幣，卻仍認真想像該怎麼使用宇宙給的錢，比方說：「去上心理學講座，然後配合自己知道的宇宙運作機制，幫助更多人變幸福。」正因如此，奇蹟才降臨在他身上，讓他在繳款期限前一天湊齊上講座所需的錢。因為他按照自己的想像，將存到的錢用在心理學講座提升自我，才能實現自己的願景。只要有心，你也一定能做到！

科學先生的1分鐘「下單」練習

人到中年 更要做大夢！

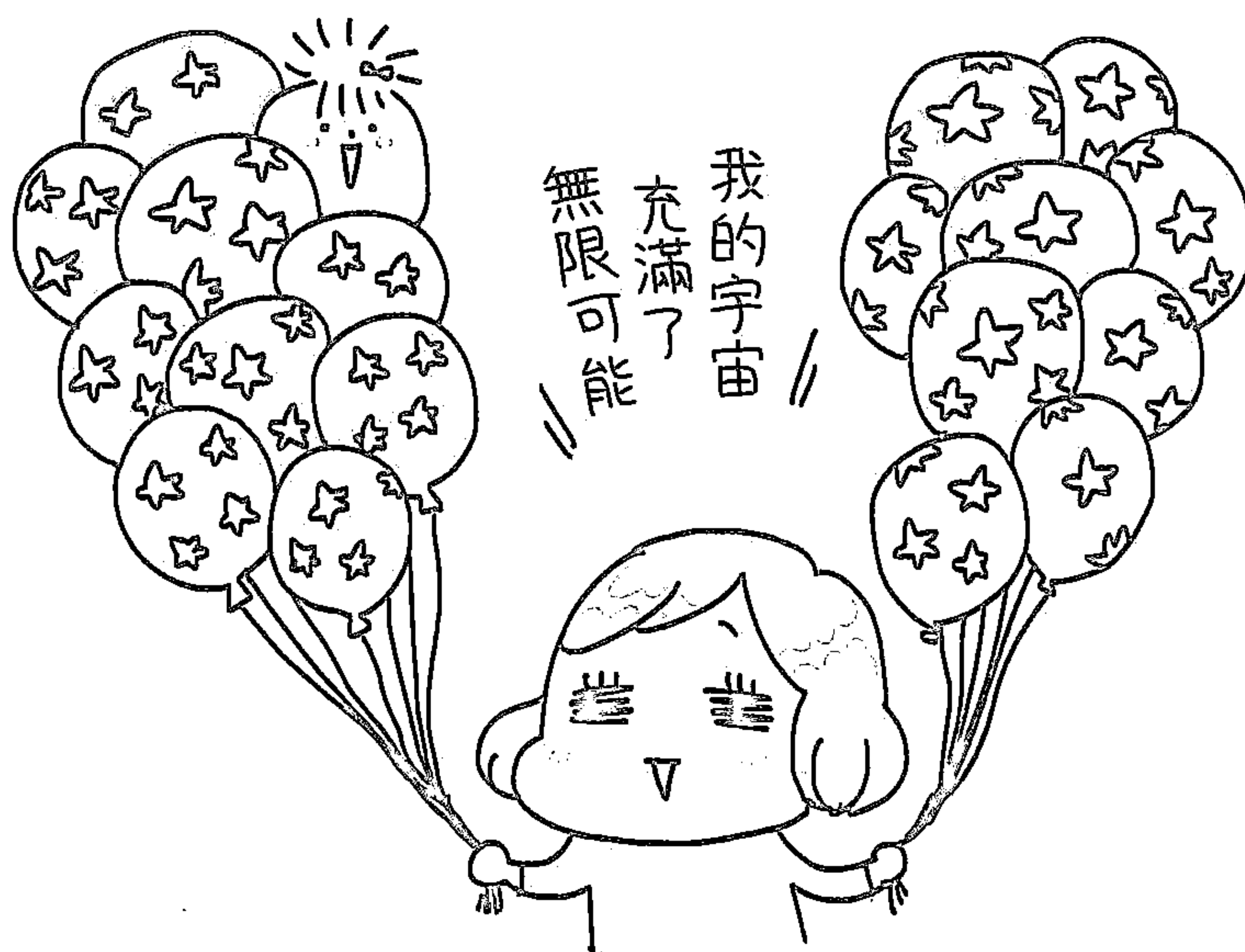


年輕人的夢想大多是妄想。
有年紀的大人所做的夢，才是真正的夢想。
向宇宙下單你真正夢想的時機來囉！

有的人會把「做不到」歸咎於年紀大了，心有餘而力不足。其實，在人生經驗不夠的年輕歲月所描繪的夢想，往往經不起考驗。有時甚至會發生這種狀況：向宇宙下訂單，不顧一切行動後夢想實現了，卻發現「這不是我想要的」。而且，人的夢想與理想，會隨著經驗的累積而改變。人生經驗已累積到一定程度的大人，會理解真正的自己，覺得「啊，自己真的很喜歡○○呢！」「我想做那件事！」這時許下的心願才是真的。夢想不是年輕人的特權。人到中年更要許願！向宇宙下訂單！就算覺得「應該無法實現吧」，只要用正確的方式下訂單、付諸行動，宇宙就會以超乎想像的展開方式，來幫助你實現心願！



宇宙中 存在了一切可能！



「我只想讀這所大學！」「我只想進這家公司！」
「我只想跟這個人在一起！」這些限制全都是空想。
別緊抱著執念不放，放手去體驗吧！

宇宙中同時存在著各種可能性，以及由那些可能所形成的世界。也就是說，在其他時空中，有另一個你，實現了你求而不得的心願。因此，「因為得不到○○所以無法幸福」只是你的幻想。宇宙中有另一個你，和拋棄你的人結婚、過著幸福快樂的日子。有無數個你在不同的世界經歷了各種體驗，在離開地球時，「你和那傢伙結婚了？」「你成了職棒選手？」像這樣分享著彼此的經驗，一起回歸到宇宙。因此，你根本無須執著，只要好好體驗你所沒有的經驗，過著多采多姿的人生就好。盡情享受今生的「你」吧！

宇宙先生的1分鐘「下單」練習

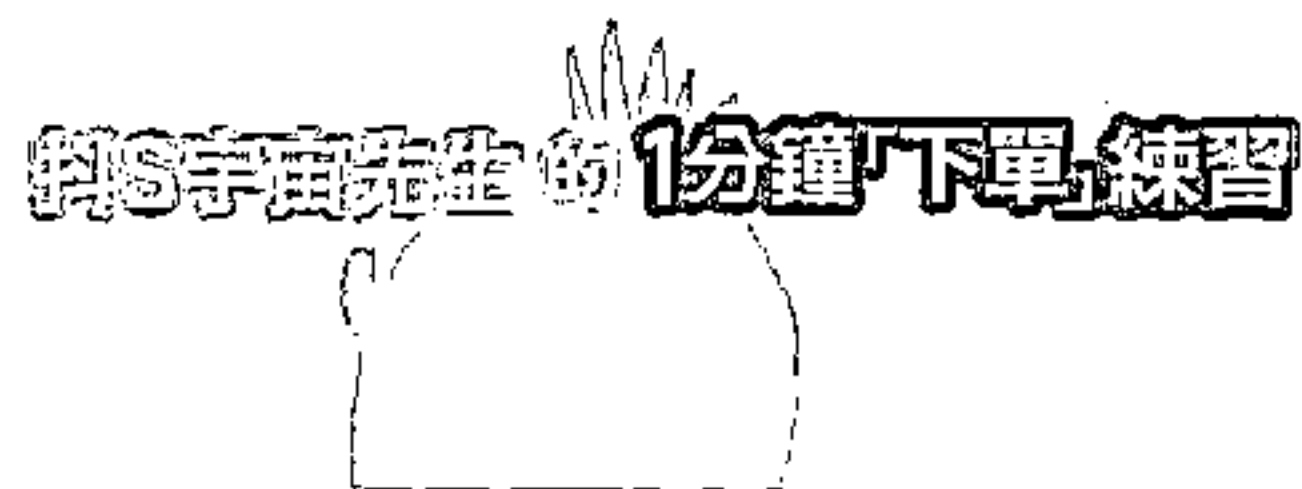
別再拖拖拉拉。
人生短暫，好好玩個夠吧！



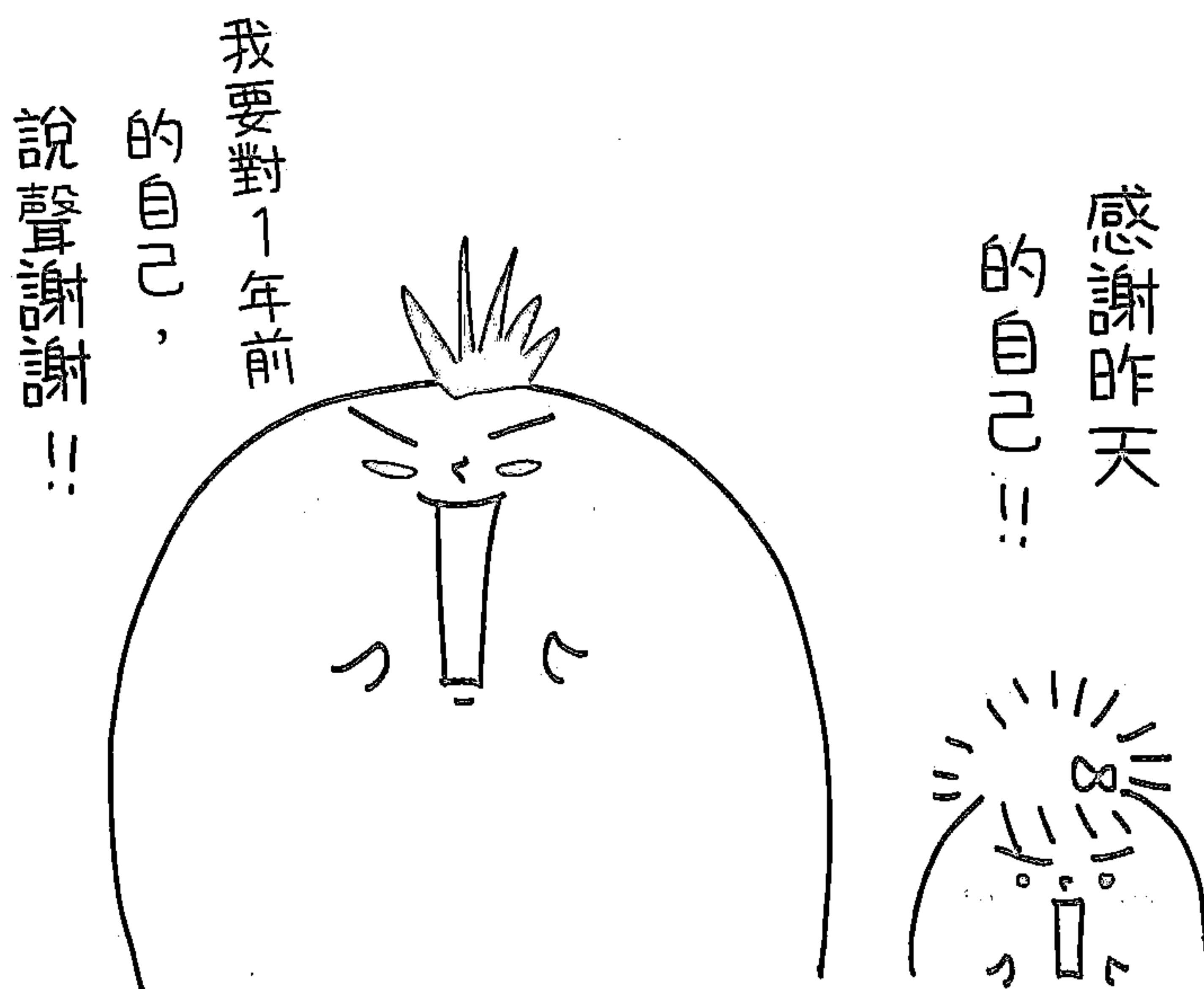
還在用「總有一天」、「再過幾天」找藉口嗎？
在你拖拖拉拉的時候，回歸宇宙的時間很快就到囉！
別忘了，人類的死亡率可是100%！

人是為了體驗各種事而來到地球上的，即所謂的旅人。

如果你老是宅在家裡、懶得動，或是花大把時間在煩惱上，那你到底是為了什麼才來到這個地球呢？你的終極目標應該是在人生結束時，看著人生的走馬燈，心想「我經歷過了那些，也做過了這些，真是超開心啊！」心懷對地球的感謝，回歸宇宙。然後，將「盡情玩樂的紀錄」交給宇宙。什麼都不做就結束人生的話，又有什麼意義？所謂「成功的人生」，並非零失敗的人生，也不是平安無事的人生，而是「沒有遺憾的人生」。人生短暫，盡情享受你在地球的日子吧。



否定過去的自己，
根本沒有意義。



只顧著挑過去自己的毛病，
就會錯失來自宇宙的提示。
現在的你該專注的是：該怎麼思考和行動！

聽好了！別再懊悔「當時要是再努力一點，現在的我就會不一樣了……」不要糾結過去的事，更別抱怨過去的自己。試著想像十年後還在抱怨「要是十年前就做的話，應該就來得及」的自己，是不是很可怕？在你不斷拖拉的時候，生命的盡頭很快就到了。活在當下，讓明天的自己能衷心感謝現在的自己吧！試著去思考「該怎麼做，明天的自己才會開心？」馬上行動吧！到了明天，就別責備昨天的自己，你要感謝昨天的你，並跟自己商量：「那麼，今天該怎麼行動呢？」就從今天開始做起！懂了嗎？



告訴自己：
「好幸福！」「好開心！」



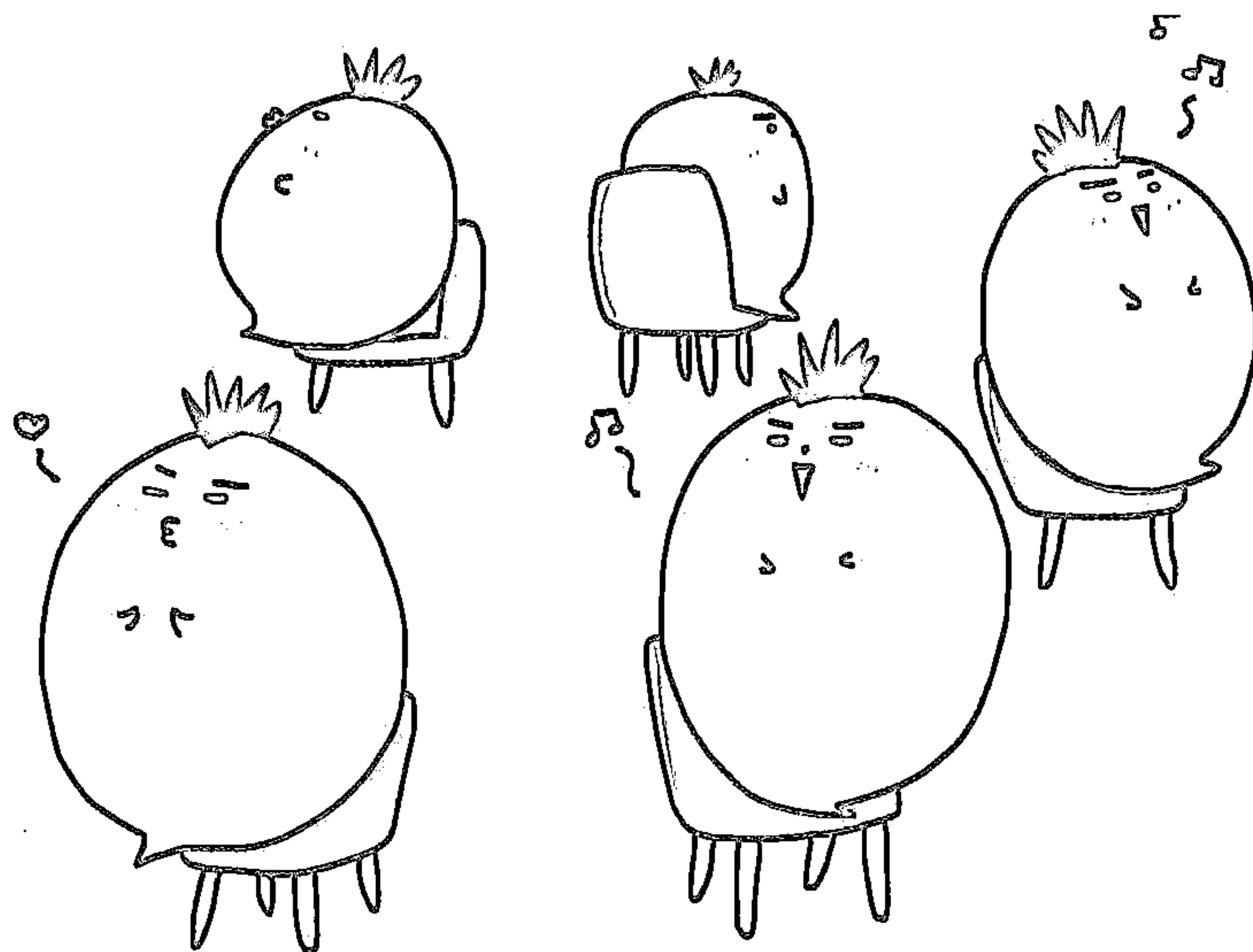
好開心、好高興、好幸福。
不論身處任何狀況，都可以由你來定義。
下定決心：隨時都要開開心心。

你的幸與不幸，並非由他人來決定，而是百分之百由你自己決定。要以怎樣的心情度過每一天，也是立刻由你來決定。即便現在的狀況不是你所希望的，仍然可以告訴自己：「啊～好幸福！」並樂在其中。多多選擇幸福及快樂的情緒吧！因為宇宙很快就會帶來「與你情緒一致的現實」。下定決心「不管怎樣，我一定要幸福！」把幸福作為你的人生前提，好好過日子吧。以往戴著「不幸」的眼鏡所看到的世界，一旦換上「幸福」的眼鏡，就會聚焦在生活中的小小幸福。沒錯，幸福並非來自於發生的事情，而是來自你自己的心態。

科S宇宙先生的1分鐘「下單」練習



宇宙中，奇蹟人人有份
根本不用玩「搶椅子遊戲」！



奇蹟沒有數量限制！因為這是專屬你的宇宙。
你所做的、所發生的任何事，都是有收穫的。
若是一無所獲，代表那不是你真真正需要的訂單。

奇蹟發生在別人身上，不代表就不會發生在你身上。即便年收一億日幣的人只占總人口數的○。○二%。只要你下單的方式正確，而且是發自內心所下的訂單，就一定會實現。所謂奇蹟，並不是在玩搶椅子遊戲。每個人都活在各自的宇宙裡。有多少人期望奇蹟，就有多少奇蹟會發生。如果你認為「因為別人得到了奇蹟，已經沒我的份了」，這樣的想法就會成為訂單，導致這種現象：「奇蹟只降臨在他人的身上，但就是不會發生在你身上。」宇宙會實現人們明確的訂單。願望之所以沒有實現，代表那張訂單不是你真正需要的。因為宇宙一定會彰顯人們打從心底深信的「人生前提」。



推的不行，就改用拉的！
經常「逆向思考」。

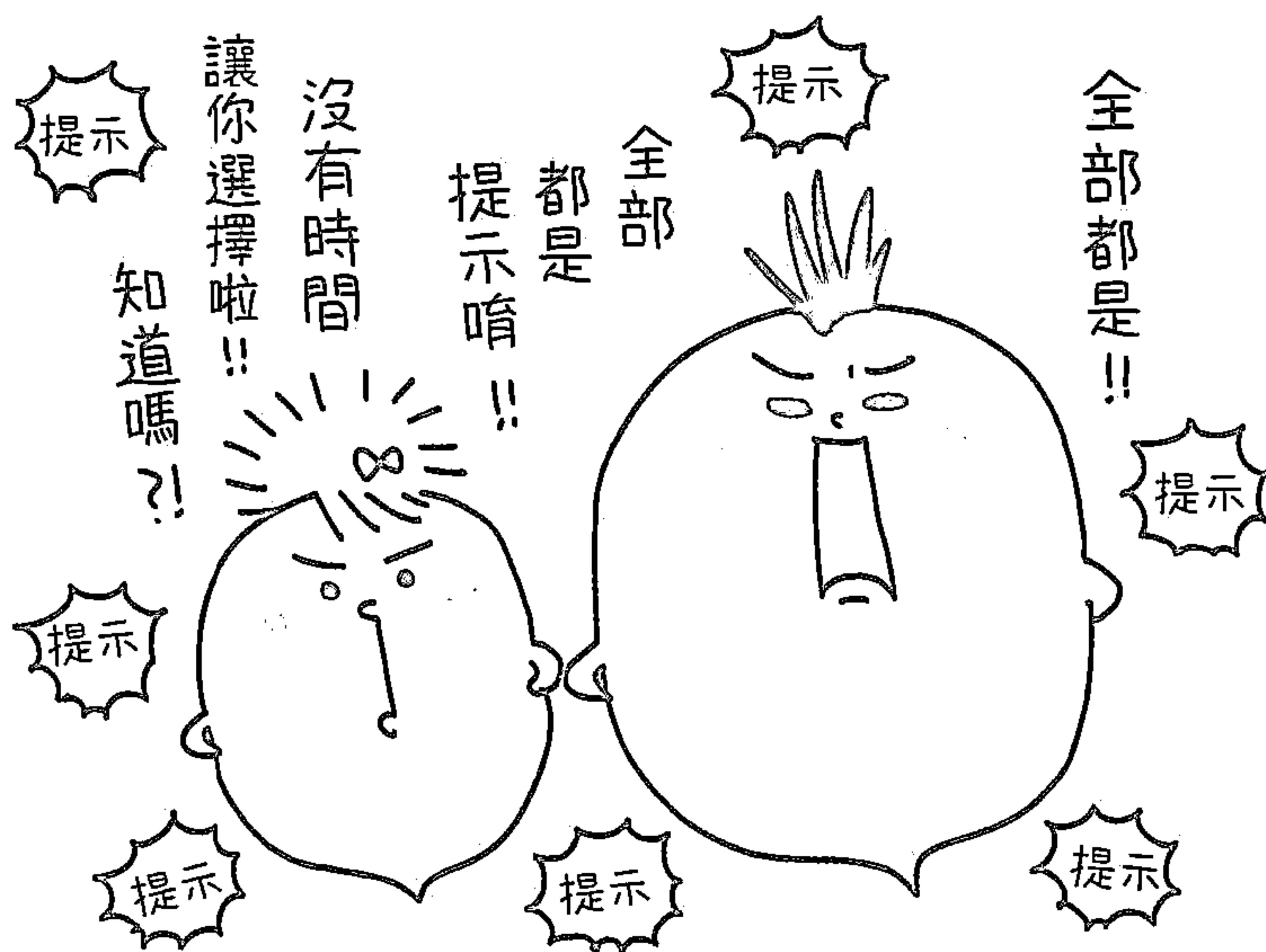


人的心理看似複雜卻很簡單。
有時，反過來做才是正確答案。
事情進展不順利的話，先試著逆向思考吧！

許多問題只要逆向思考就能獲得解決。例如，過度投入工作時，你該專注的不是「我快被工作壓垮了」，而是「埋首於工作，會不會忽略了什麼？」無法跟折磨自己的另一半分手，就思索這點：「我是因為想折磨自己，才讓那人留在身邊嗎？」很痛苦卻戒不掉，是因為這麼做會讓自己有所得。「想戒卻戒不了」是假的，真正的原因在於「自己因為戒不掉而獲得某種好處」。如果沒有找出問題的根源，痛苦就會一直持續下去喔！時常逆向思考，找出問題的癥結吧！



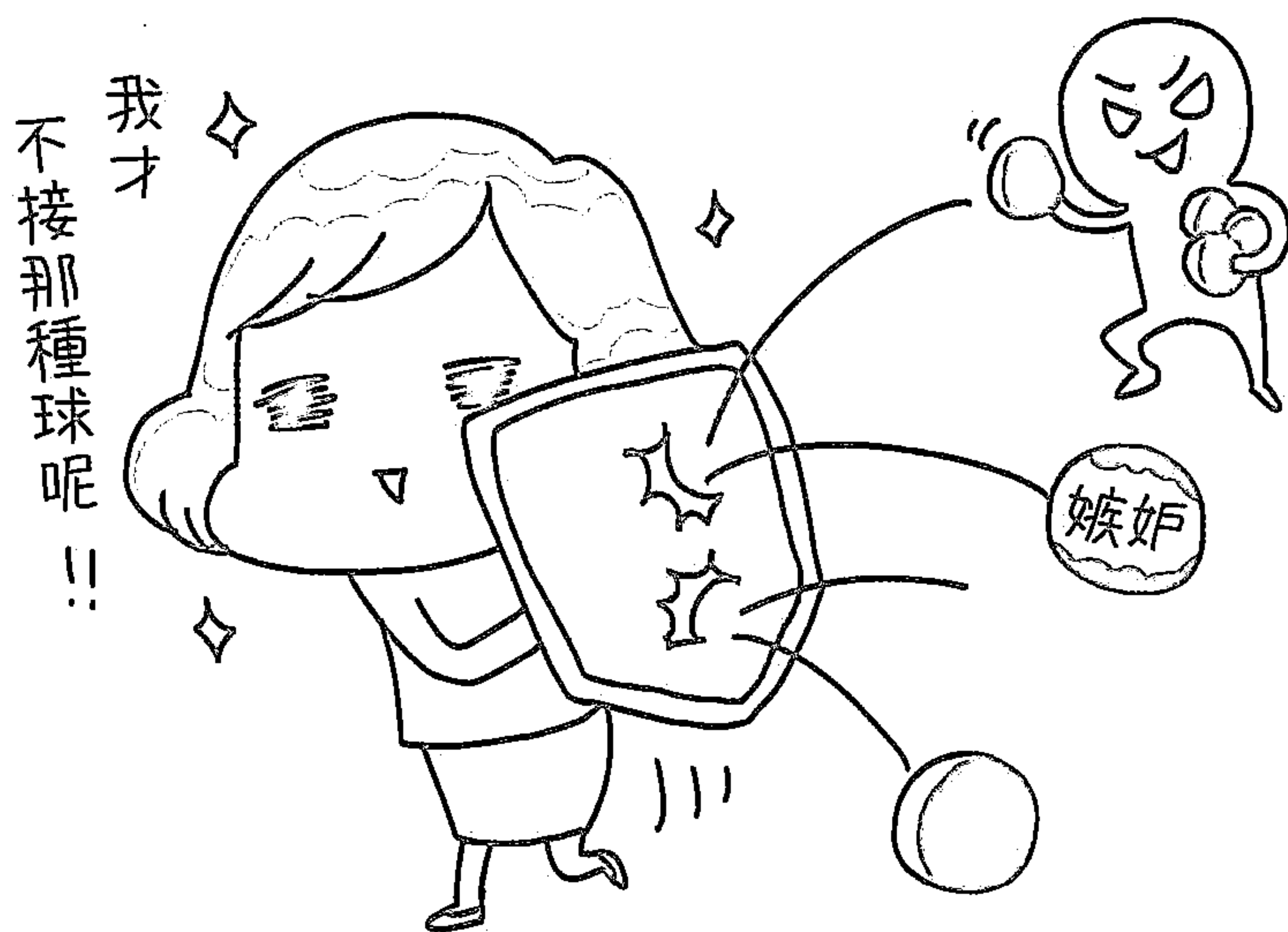
「只做喜歡的事就好」?! 別說這種傻話!



光是下訂單給宇宙，不能算是「吸引力法則」。
因為，你必須有「下定決心」的覺悟和行動，才能實現心願。
一覺醒來就心想事成，是不可能發生的。

最近經常聽到：「不想做的事就別去做。」「只做喜歡的事，人生就會順風順水。」這是「宇宙訂單達人」常用的說法。能正確下訂單並行動的人，在旁人看來就像是將好事「吸引過來」一樣。剛開始嘗試下訂單的初學者，在下完訂單收到宇宙的提示，並付諸行動的過程中，一定會遭遇害怕變化的撞牆期。這時如果心懷畏懼：「我討厭這樣，所以應該不是給我的提示。」「我不想做！」而不去行動，訂單就永遠不會實現。想得到打心底真正渴望的事物，一定要付出努力與行動。

別對嫉妒做出反應！ 以免消耗你的能量！



我才
不接那種球呢！！

嫉妒是人的負面情感，既可怕又纏人。
高度在意他人的妒意，會害你動彈不得喔。
與其那樣，不如輕巧躲過，走自己的路！

錢這種東西很麻煩。很多人都認為金錢是成功與幸福的象徵，所以會嫉妒有錢人，甚至想要勒索敲詐對方。所以，當你賺不到錢、存不了錢，或是明明有錢卻不順利時，代表你暴露在某人的嫉妒能量下，在不知不覺中被套上了腳鐐、動彈不得。嫉妒心強的人，不允許身旁的人或他們認為遠比不上自己的人突然發憤圖強、力爭上游。他們希望對方與自己處於同樣的水準，或居於自己之下才能安心。當這種人擺出一副義正嚴詞的姿態，說出討厭的酸言酸語時，告訴自己「不要接招」，閃開對方的嫉妒攻擊吧！



遵守跟自己的小約定， 和內在的你和解

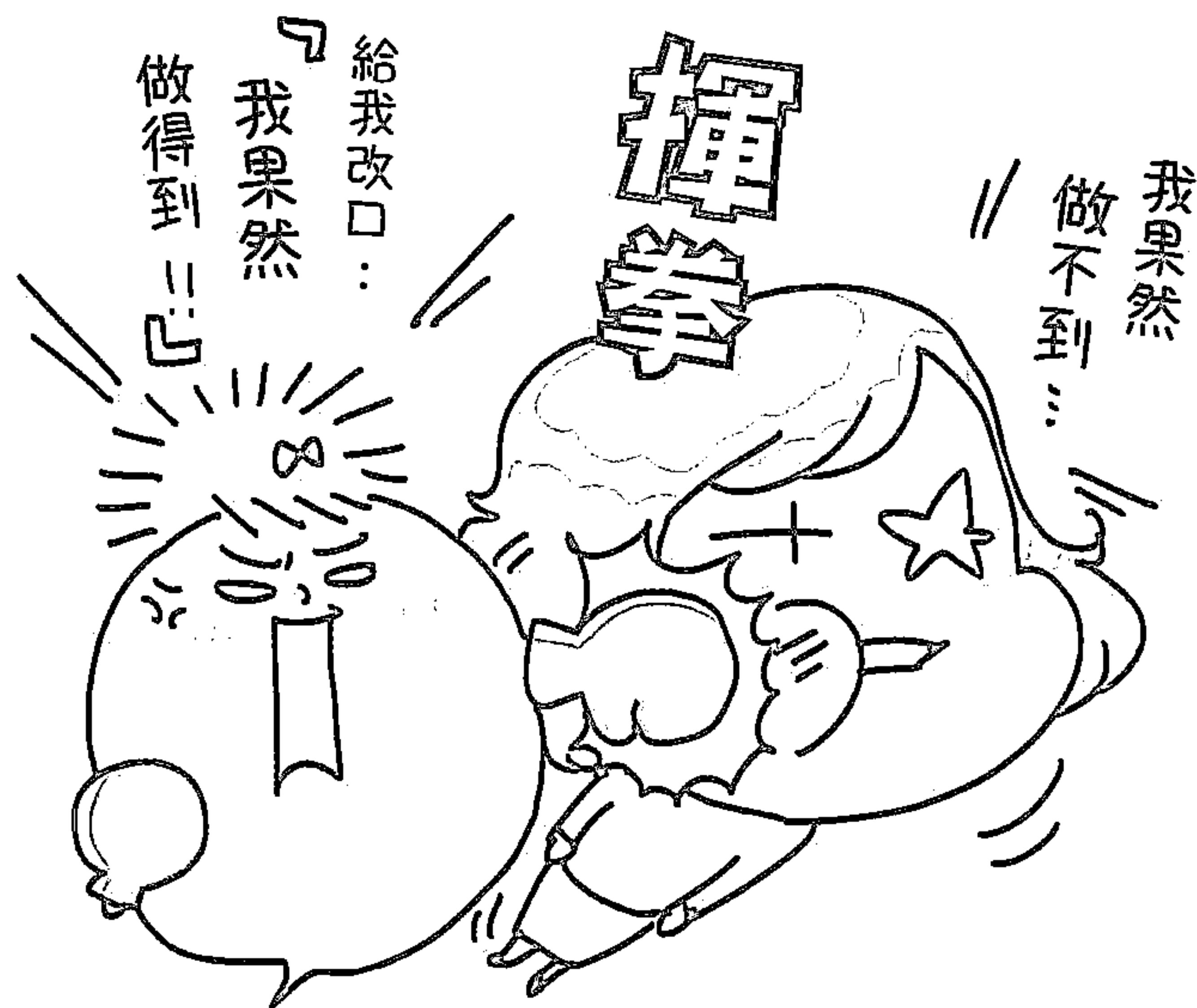


自虐型口頭禪，會傷害內在真正的自己，
內在的自己，會對光說不做的你感到失望。
遵守跟自己的小約定，找回對自己的信賴吧。

你應該比任何人都相信、期待自己的可能性。可是，此前的你再三對自己爽約，然後再去怪罪那個無法遵守約定的自己。你內在真正的自己，對「光說不做」的你非常失望。如果無法恢復信賴，你就不能和真正的自己重修舊好，心願也不會實現。「今天內要完成這件事！」「週末去吃美食。」再小的事都可以，跟自己立下約定並守約，藉此重拾對自己的信心。當內在真正的你覺得「這位再也不會背叛我了」，你就能一點一滴重新找回力量。對自己抱持最大的期望，然後努力去回應對自己的期待吧！

抖S宇宙先生的1分鐘「下單」練習

「我果然做不到……」
這是負面的自我催眠！



「我果然做不到……」會直接成為給宇宙的訂單。
消極的口頭禪是會將自己推落萬丈深淵的負面暗示。
多說正面的開運口頭禪，消除負面想法的影響吧！

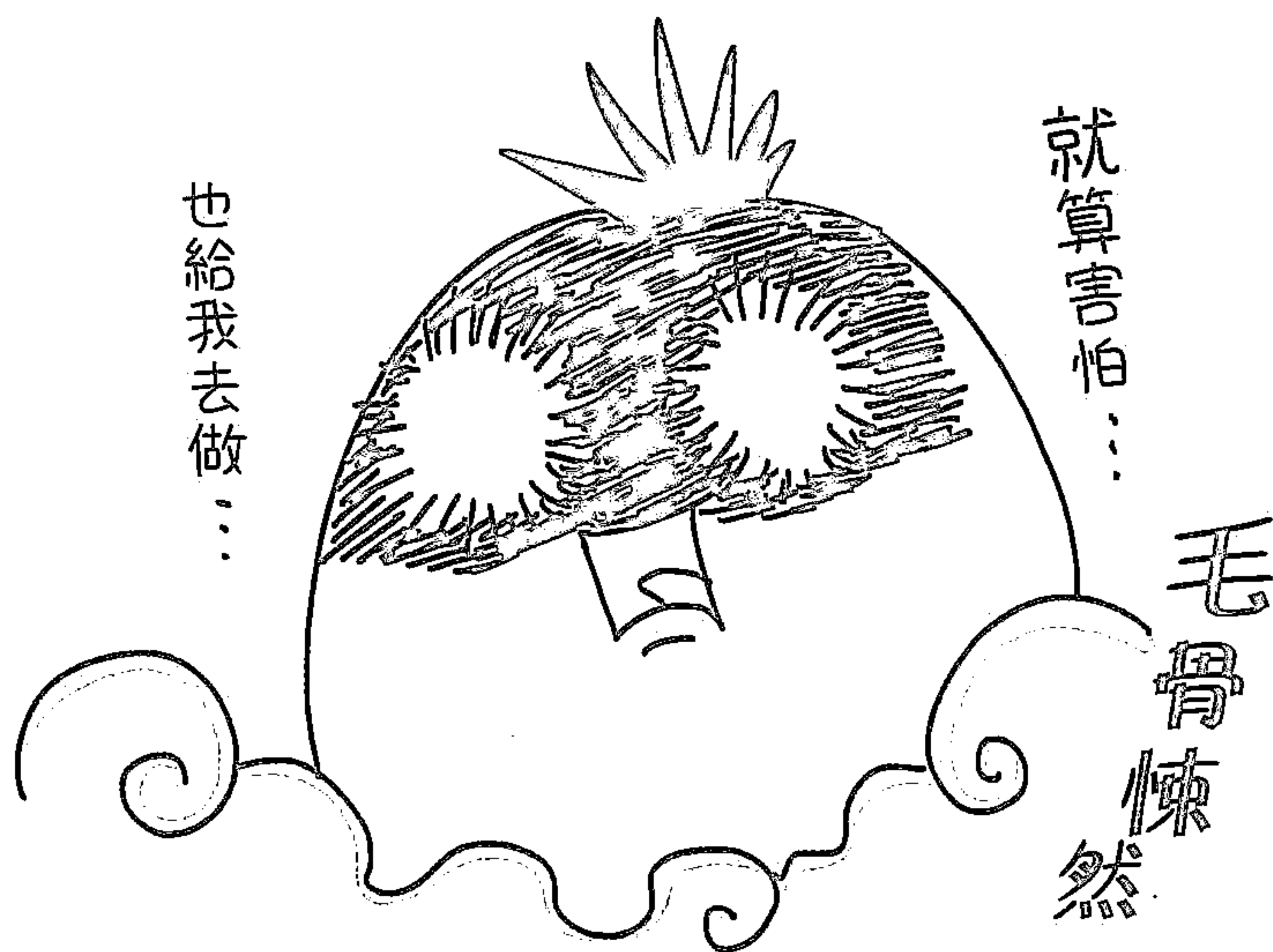
就算曾發生過讓你覺得「我果然還是不行啊……」「自己沒本事完成……」的事，其實你也無法知道是否為真。

因為人的記憶容易被影響。不過，最糟的是因此而生的負面口頭禪。「結果還是不順利……」這類負面的自我評價，是奪走個人可能性的「自我催眠」。人們說出口的話會直接成為給宇宙的訂單，覆蓋過去的記憶，加重「我果然就是做不到……」的自我暗示，帶你走向更黑暗的未來。如果你老愛說：「我果然做不到……」，就要刻意多說：「我果然做得到！」讓正向積極的口頭禪取代負面消極的口頭禪。

科S宇宙先生的1分鐘「下單」練習



找出「做不到」背後 隱藏的「恐懼」！

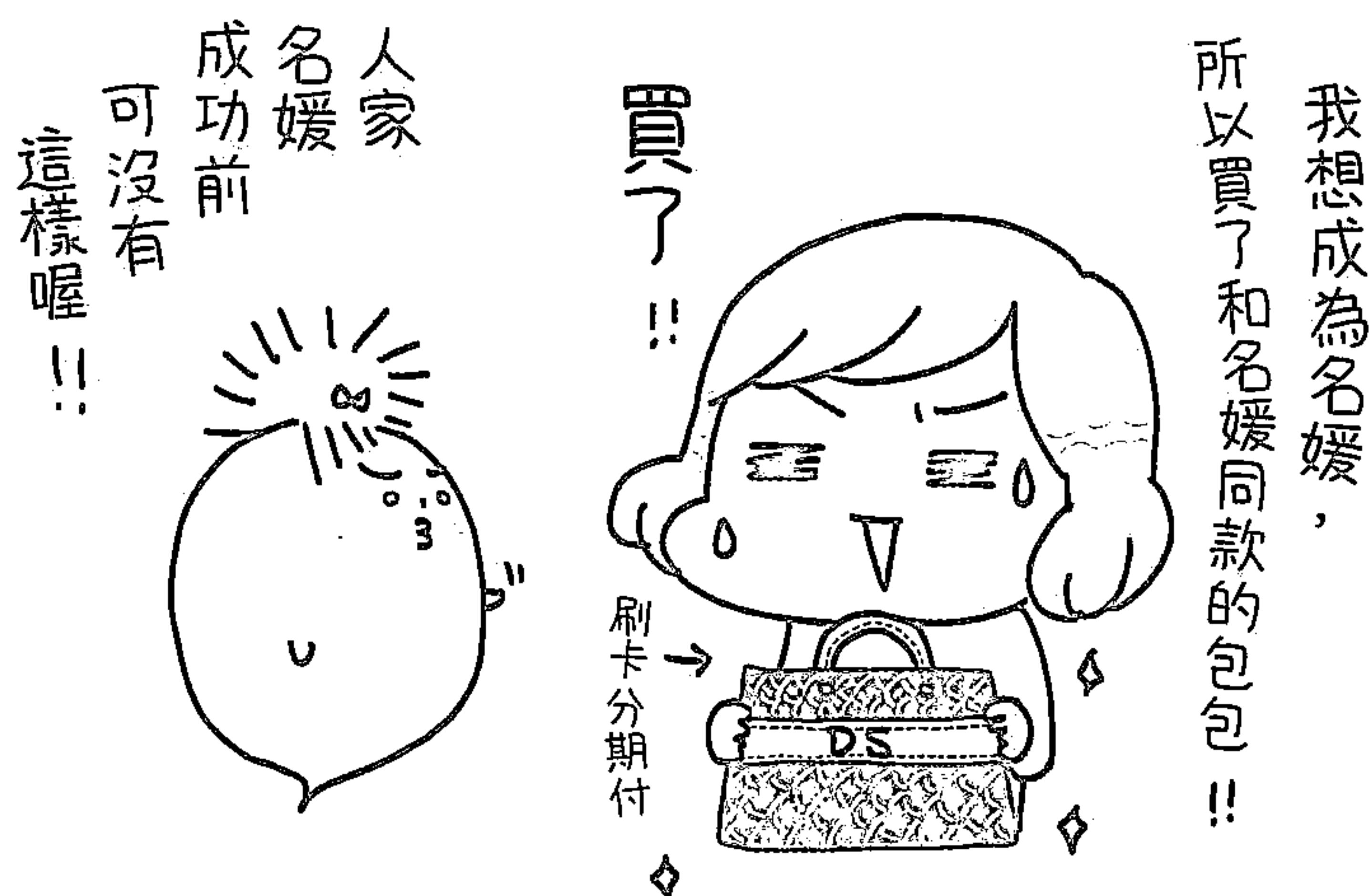


有心想做的事，不知為何總會擦身而過。
當你發現自己正朝著無法實現心願的方向前進時，
代表你心中懷有恐懼。勇敢面對吧！

「我要結婚！」當你下定決心也付諸行動了，卻總是被對方甩掉，或持續被劈腿；已經決心「要找到新工作」也投履歷了，卻一直不被錄取。這代表你的心底，存在著「心願一旦實現會很傷腦筋」、「實現了會很可怕」的理由。這些全都是「恐懼」。當你心懷恐懼，即使做了任何決定，只要宇宙的通道是堵塞的，就會無法堅持你的夢想，而總是一再落空。這時你更要徹底與自己對話，問問自己：「結婚後會發生什麼事？」「找到工作後會變得怎樣？」「變幸福有什麼好怕的？」即使害怕也要邁出那一步！

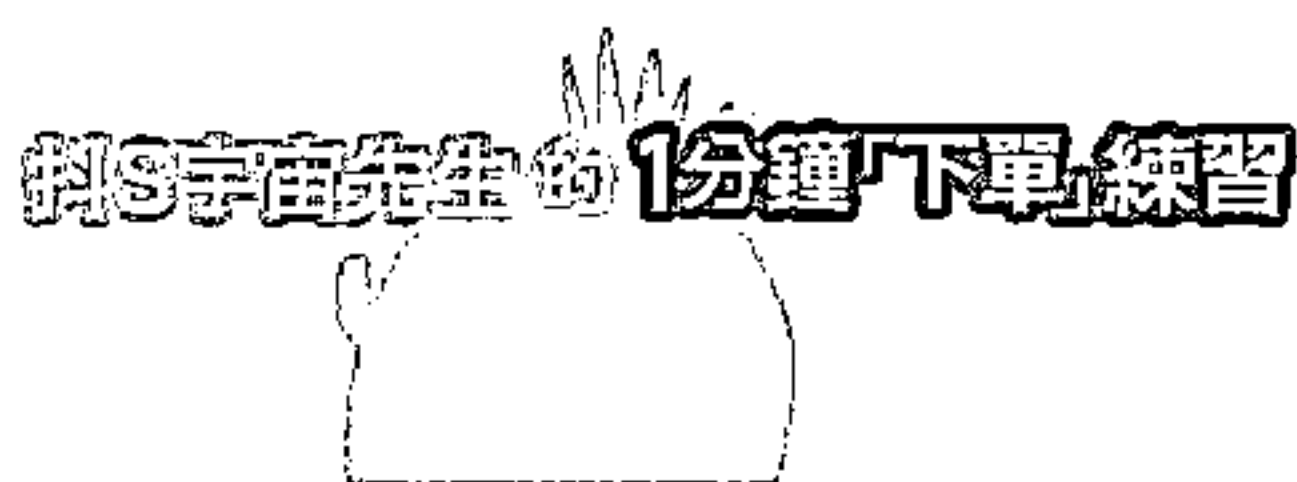
宇宙先生的1分鐘「下單」練習

成功者的語錄，不要照單全收，
你要模仿的是，
他們逆境時的「行動」！



能否成功，在於你關注的是成功者的「哪一點」。
你所需要的提示，是對方在成功之前的行動，
而非「現在」的一言一行！

現在能隨心所欲過日子的人，全都樂在自己所做的事，所以會說：「我只做自己想做的事。」但聽到他們這麼說，就以為「這樣啊？原來只要做喜歡的事就好了嗎？」可是天大的誤會。從未聆聽過心中「真正自己（＝潛意識）」的聲音、不採取行動、沒有訂單實現經驗（但負面訂單倒是全都實現了）的人，往往只想模仿成功者現今隨心所欲、光鮮亮麗的一面，但這麼做是沒有意義的。你應該仔細觀察並模仿的是，對方在人生困境時是怎麼度過的。如此就能發現：他們即使身處困境，也不會放棄行動。只要行動，就能改變人生。



實際去拜訪 「你想成為」的那些人！



人是一種能量體。

能量會「傳染」，所以要格外注意。

和消極負面的人在一起，你就會越來越負面。

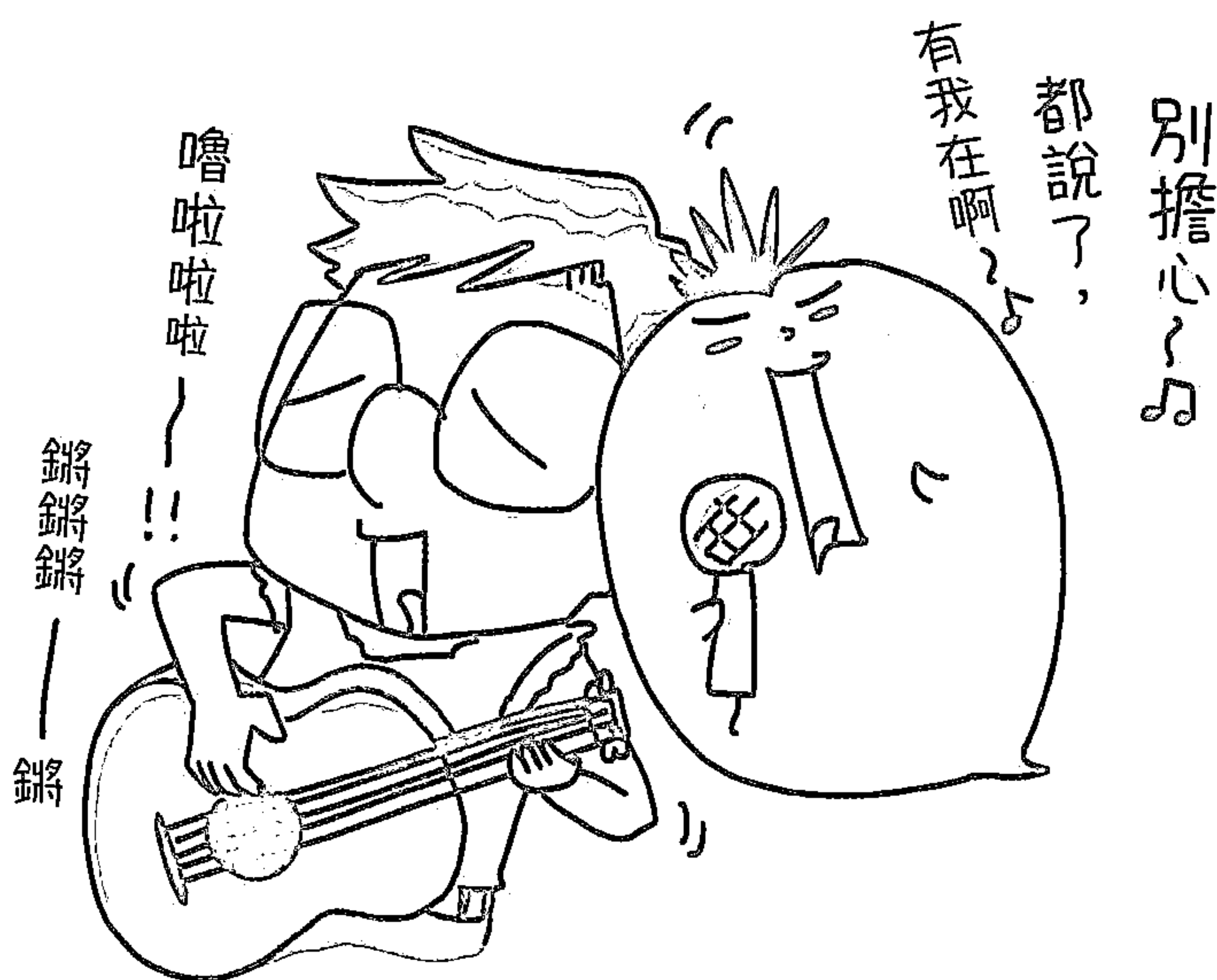
有煩惱的人，喜歡跟像自己一樣有煩惱的人聚在一起。

他們看到幸福的人就會嫉妒，看到即將變幸福的人，還會去扯後腿。這樣的小團體很危險，會讓人永遠無法脫離不幸。比方說，想結婚的單身女性不該聚在一起討論：「為什麼沒有好男人！」「就是沒有啊！」你應該親近的不是互相抱怨煩惱的同伴，而是理想的典範。想變幸福、想讓自己閃閃發光、想在工作上做出成果……什麼都可以，去見見你憧憬的對象，接受對方的激勵。只要走對方向，就能自我磨練，也能遇見真正有益的同伴，連工作也會順利。理想不會逃跑，一直以來都在逃避理想的那個人，其實是你自己！

與寺田先生的1分鐘「下單」練習



孤獨其實是一種幻覺！
宇宙是你的最佳夥伴！



沒有人是獨自活著的，
每個人都有各自的宇宙陪伴著自己。
孤獨只是你內心製造出來的幻覺。

所有人都是在各自的宇宙裡隨心所欲生活。在那裡，宇宙與人緊密相連。因此，即便是獨居的人，也沒有人是真正孤獨的。如果你覺得快被孤獨感淹沒，其實是你內心生出的幻覺。因為害怕孤獨而想牢牢抓住某個人，反而會嚇得對方甩開你的手，更加深你的孤獨感。但是，宇宙是愛的。所有人都是不可或缺的存在。知道嗎？你存在的機率是四千億分之一，也就是說，你的存在本身就是一種奇蹟。與之相比，逆轉人生根本只是小事一樁。知道這點後，是不是覺得自己無所不能呢？

科S宇宙先生的1分鐘「下單」練習



把「錢進來囉！」當口頭禪，
在宇宙銀行存錢吧！



當你提不起勁行動時，
此時最適合你的口頭禪就是「錢進來囉！」
你的宇宙戶頭裡，存滿了愛與富足喔！

來自宇宙的提示中，或許也有你不想做的事，像是「給我早起」或「快去跑步」等。這時正是口頭禪「錢進來囉！」出場的時機。覺得麻煩而想停手的時候，想像你正在宇宙銀行存錢，告訴自己：「錢進來囉！」你做得越多，錢就存得越多。這些努力會累積為龐大的「愛與富足」存款，在某一天成為天降奇蹟。心懷期待，等待它為你帶來的驚喜吧。如果因為怕麻煩，而在行動時生出一「真討厭」的想法，你的訂單就會被修改為「真討厭」，就連你付出的努力，最後也只會產生「真討厭」的結果，不可不慎啊！

抖S宇宙先生的1分鐘「下單」練習

讓你實現 「獲得100萬日幣」訂單的方法！



「我想要錢」無法成為真正的訂單。
在什麼時間需要多少錢？打算怎麼使用？全都要寫清楚。
宇宙會駁回用途不明確的資金申請。

有些願望，如果不聚焦在原本的目的就不會實現。例如「一百萬日幣入帳了」這樣的訂單，有的人會實現，有的人卻不會。不知道錢要用在何處的話，即使下訂單也不會入帳。你必須具體寫出要用這筆錢來做什麼？如實形容可以用這筆錢過著什麼樣的豐足生活，宇宙才會接收到你的能量，幫助你實現心願。盡可能具體而清楚地描繪出致富後的未來吧。還有，你需要的金額、入帳期限，每個細節都要鉅細靡遺地註記在訂單上。舉例來說，如果你想去旅行，就要計算旅程所需的所有經費再許願下單。訂單的內容越詳實，心願越容易實現。

宇宙先生的1分鐘「下單」練習



找出讓你不敢行動的 「心靈剎車」！



就算向宇宙下了訂單，身體卻動不起來。

這時你要把目光轉向內心的煞車。

只要注意到內心的成見，人就有改變的可能。

靈魂存在於宇宙，享受著人在地球上的所有行動。另一方面，心是人誕生於地球之際，為了守護肉體所加上的裝備。為了能在地球上生存，人們會在家庭與大環境訂立各種規範，確保孩子能夠平安成長。這些規範會成為那個家庭的「常識」，而人一旦習慣某種規範，終身都難以改變。即使長大成人有了想做的事，也會因為無法擺脫從小就習慣的規範而踩煞車。你之所以會覺得這個世界很難生存，都是源自你內心的成見與規範。向宇宙許願下訂單卻無法實現時，你更要聚焦在自己的心，勇於質疑那些你不知不覺中習以為常的常識。



喜歡吃苦的抖M人 快重新修改你的「設定」！



想要實現訂單，行動是不可或缺的，
但你不需要「辛苦得半死」。
別讓「吃苦」這件事成為你的最終目標。

想實現心願，行動是不可或缺的，但認為「必須吃苦才能獲得幸福」是很大的誤解。宇宙的運作機制既簡單又縝密，下訂心願並付諸行動後，願望一定會實現。但如果你的訂單是「辛苦得半死，最後才能獲得幸福」，你就必須先吃許多苦頭才能實現心願。不用這樣，宇宙也會為你帶來戲劇化的奇蹟，所以實在沒必要在劇本刻意加上「辛苦得半死」的條件。你只要簡化成「一定會順利」的設定，開開心心下單，快快乐樂行動就好。記住！「事情不可能那麼順利」是宇宙嚴禁說出口的最差口頭禪第一名！

抖S宇宙先生的1分鐘「下單」練習



現在立刻寫出 令你興奮不已的三件事！

。喝香醇美酒

。沉浸在喜歡的
音樂裡

。開最愛的車

。開最愛的車



那個，如果是我的話：

回想讓你覺得開心的事情。
每個人的人生中，至少都會有一件快樂的事。
不信的話，不妨現在試著寫寫看！

喂，我說你啊！到底是從何時開始認定「人生一點也不有趣」呢？而且，為什麼你只看那些不開心的事情，淨給自己找煩惱呢？你生活的地方是名為「地球」的遊樂園，就連驚悚或恐怖的遊樂設施，也非常有趣呀。現在馬上寫出三件你覺得有趣、一想到要做就會讓你興奮不已的事。不論多小的事都無妨，像是「看到小狗就會微笑」、「完成填字遊戲的成就感」等等都可以。寫出來以後，務必在今天之內至少做完一項，然後告訴自己：「因為有了這項體驗，人生真的好快樂！」

抖S宇宙先生的1分鐘「下單」練習



運氣來自心情！ 隨時保持好心情吧！



心情好的時候，運氣也會跟著提升。

先調整好自己的心情吧。

因為一切境遇都是來自你的內心！

有個方法可以一秒提升運氣，那就是「讓心情變好」。聚焦在積極的事、喜歡的事、美好的事，讓自己擁有好心情。同時，不論發生什麼事都要說：「我運氣真好！」正如你若想在鏡中看到微笑的自己，就一定要先展露笑容；想獲得幸福，就要先說：「我很幸福！」不論再小的事都好，找出你生活中幸福的證據，告訴自己：「看吧，所以說我很幸福！」從那個當下，你就會變成運氣最好的人。因為宇宙會增強個人的能量，並使之實現。擁有好能量的人，運氣會不斷提升，變得幸福。宇宙的運作機制就是這麼簡單，一點也不難。



告訴自己「也是會發生這種事啊」，
脫下成見的鎧甲！



別用自己的標準去評斷他人的事。
也不要用自己的規則去規範他人。
這麼一來，你將變得比所有人更自由。

宇宙中存在的所有資訊，並不是非黑即白。更別說單憑你在地球上的淺薄經驗與知識就想一一來評斷人，根本是不可能的。當你遇到自己聞所未聞的價值觀或想法時，不須一一反應，覺得「那樣不對！」「我被否定了！」而是告訴自己：「也是會有這種事呢。」「原來在他人的宇宙中，這才是常識。」像這樣，訓練自己不論遇上任何事，都先敞開心胸去接受。別用自己的標準去衡量他人。不論對人還是對事，只要不去評價對錯，你就能擁有一顆自由開放的心。因此獲得解脫的人，無疑就是你自己。

抖S宇宙先生的1分鐘「下單」練習



無論何時都要告訴自己：
「過好當下最重要！」



那時發生在你身上的事，都已經結束了。

過好當下才是最重要的事。

你所掌握的未來，甚至能改變過去。

「那時這樣做就好……」「要是當時沒失敗的話……」

像這樣總是執著於於過去，簡直愚蠢至極！不論是責備自己還是歸咎別人，都立刻收手。那時的你已經很努力了。所以，你可以抬頭挺胸地對自己說：「過好當下最重要。」真心想逆轉人生的話，就認真做好你人生電影的導演，同時客觀地看清楚自己的魅力與優勢，演出最棒的結局。你就是你人生的導演和演員。最能鼓舞你的人也是你自己。不論經歷怎樣的失敗、後悔，你不都挺過來了嗎？只要活著，就有可能逆轉人生。雖然過去發生的事無法改變，只要好好掌握未來，你甚至能改變對過去的看法。



別和別人比較，
成為史上最棒的自己吧！



你這麼會挑自己的毛病，
那你是否付出過最大的努力，
試著打造出全宇宙最棒的自己呢？

「我長得不漂亮……」「反正我就是爛……」「你是否總愛挑自己的毛病，卻忘了如何去享受你的宇宙？在你的宇宙裡，外表、能力、他人的評價，或是與他人比較的自卑，完全沒有任何意義。你根本無須跟人比較。硬要說的話，你要超越的對象只有自己。在你的宇宙，你應該努力成為史上最棒的自己。若能成為史上最棒的自己，人們對你的評價自然會提升。因為一切問題的根源都在你身上。靈魂會因為你的努力與行動而鼓舞雀躍，奇蹟會不斷降臨在這樣的人身上。別去和他人比較，專注在自身吧！」

科學先生的1分鐘「下單」練習



「勉強去做的事」全部斷捨離！ 下決心「不去做」！



決定「不做這件事」也是你該採取的行動之一。
那些被舊有價值觀束縛而勉強去做的事，全都放手，
專注在現今的你所期望的事情上吧。

向宇宙許願下訂單卻沒實現，應該思考一件事：你是否一直在做「多餘的事」，忙到連接收宇宙提示的時間都沒有？明明不想做，卻一直停不了手，或是過於執著於過時的做法。你應該重新審視自己至今為止的做法或價值觀，勇敢放掉現在的你不需要東西。下定決心「不做」也是你應該採取的行動之一。聽好了，向宇宙下新訂單時，人在某種程度上必須拋棄過去的自己。現在正是你為自己鼓起勇氣、決定「不做」的大好時機。如此一來，就會展開新的一頁。你應該順著全新的發展，往下一個階段邁進！

向宇宙先生的1分鐘「下單」練習



讓你的靈魂與心 往同一方向前進！



靈魂總是往前進，心卻老想停下來。
心一直想要阻止靈魂去體驗更多事，
說服你的心，讓它與靈魂朝同一方向前進吧！

「靈魂」的故鄉是宇宙，而「心」是人的身體。靈魂對各種事物總是樂在其中，心卻經常對威脅生命的存在心懷恐懼。因此，人們總是無法朝著期望的方向行動。發生這種狀況時，首先要懷疑你的心是不是踩了煞車！靈魂是想前進的加速器。所以你要思考，該如何說服自己的心，讓它與靈魂朝著同一方向前進。為此，你要先知道自己的心被何種常識束縛住了。寫下「我認為是常識的事」，然後仔細思忖，用紅筆一一確認自己所寫的內容是否正確。先從質疑自己心中的常識開始，像是「不要給人添麻煩」、「錢是災難的源頭」等，拆除綁住心的煞車吧。

抖S宇宙先生的1分鐘「下單」練習



覺得嫉妒時，就握拳說YES，
因為這是「你也能做到」的信號！



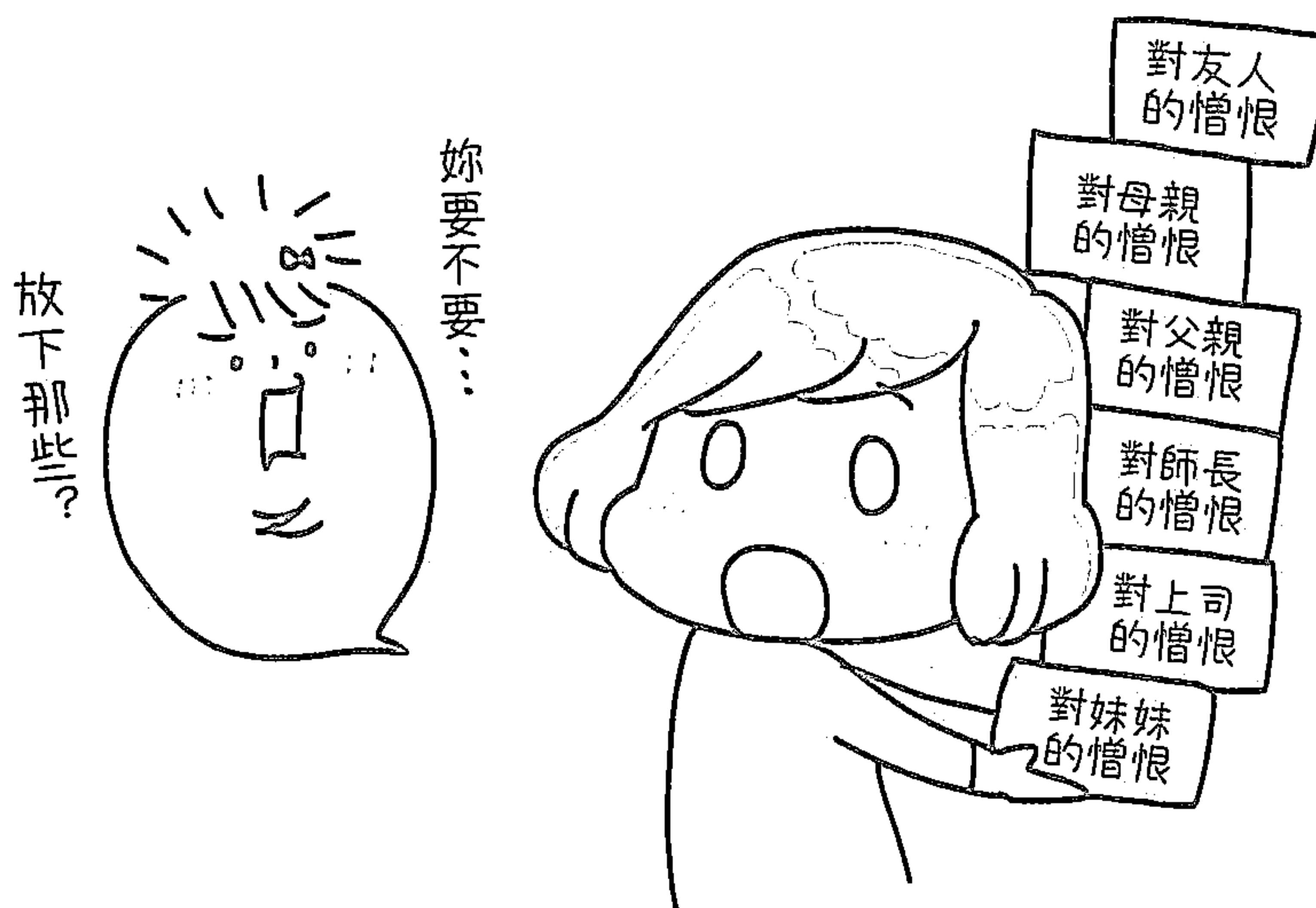
當你對他人心生嫉妒，
代表你覺得「那件事我也能做到」。
那正是你能抵達目標的信號！

所謂「嫉妒」，是因為看到別人得到本應屬於自己的恩惠，因而心生動搖的情緒與執念。而這樣的情緒所針對的對象，是你認為與自己同等、或不如自己的人。試想一下，就算你會羨慕阿拉伯石油大王，但你會對他抱持嫉妒或自卑感嗎？嫉妒或自卑感乍看是討厭對方，但其實你心中真正的想法是「明明我也能做到，為什麼成功的人不是我？」「為什麼當初我就是停下腳步不行動呢！」可說是你對自己的抗議。所以，嫉妒代表的是機會，因為你是能夠達到那個目標的人。告訴自己：「我也能做到！」立刻展開行動吧！

抖S宇宙先生的1分鐘「下單」練習



別因為復仇之心 讓自己不幸！



沒必要讓自己變不幸，
並以此來報復你的父母。
難道你希望到死都一直不幸嗎？

人類真是容易被心擺佈的生物啊。年幼時，因為父母不是自己理想中的樣貌，一直努力想把他們改造成心目中理想的父母，或是把自己的不幸歸咎於他們教育失敗，又或者是想懲罰讓自己不幸的父母。但是，這種抗議其實毫無意義。因為，最後成為最不幸的人是你自己。請對自己說：「父母那時已經盡力了。」讓自己從對父母的不滿解放出來吧。今後你要好好對待自己，像你理想中的父母那樣疼愛自己，步上理想的人生。成為幸福的人，才是你應該讓父母看到的模樣。



開始培養一個 新的小習慣！

要把鏡子擦得亮晶晶♡



從今天起，刷牙後

一天是由許多小行動所組成的。
一個全新的小習慣，
將大大改變你的每一天。

「人絕對會改變！」「人不會輕易就改變。」這兩種說法其實都正確無誤。人類擁有宇宙所沒有的維持生命裝置——心，而心會頑固地堅持你從小就學到的規則。可是，沒有什麼事是絕對不能改變的。第一步就是改變你的口頭禪。你至今一直使用的負面口頭禪，就是映照出你內心的一面鏡子。所以，只要改用正面的口頭禪，就能改變人生的基礎。除了改變口頭禪，再加上一個新習慣吧，像是：早起半小時、早晨上班途中與人打招呼、晚上擦亮鏡子……什麼習慣都可以。每天的行動是為自己增添自信的最佳元素，即使只是小小的挑戰，也會加速人生的變化。

抖S宇宙先生的1分鐘「下單」練習



沒經驗最好！
人生就是冒險！什麼都去嘗試吧！

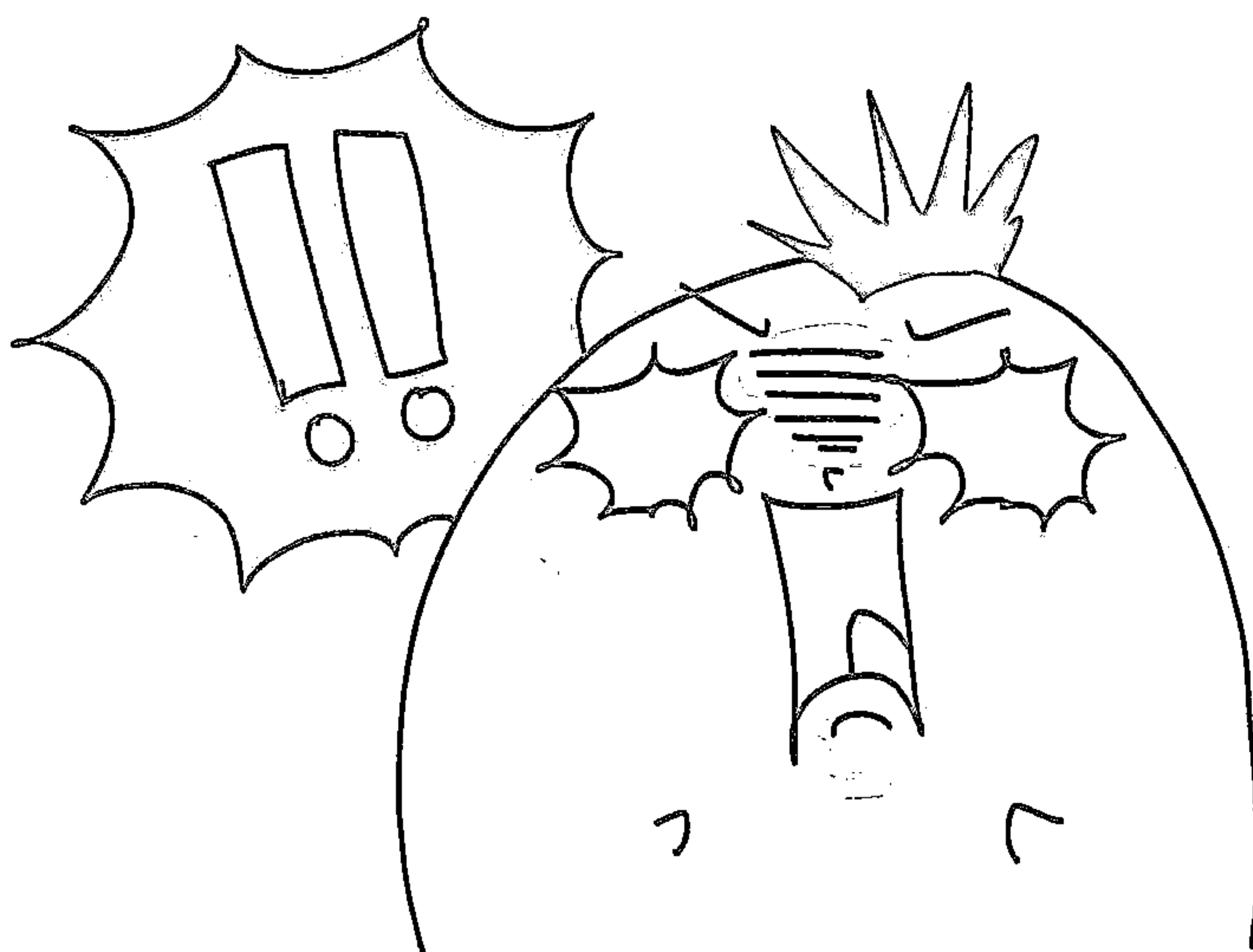


「因為沒經驗所以要放棄？！」
記住，所有專家一開始都是門外漢！
不論任何事，從現在開始嘗試去做吧。

「想說英文」、「想在人前唱歌」，當你的心中浮現這些念頭，就立刻去行動吧。與此同時，應該也會出現各種不做的藉口，但你一定要踏出第一步，而且是馬上去做。雖說做任何事都不嫌遲，但從當下這個瞬間開始、或拖了一年後才開始，兩者的差距還是很大。別猶豫，先做就對了！若無法持續下去，改找其他事來做就好。比起「試過後發現自己竟做得到」，「嘗試去做，卻還是做不到」更能豐富你的人生。人不論到了幾歲，都是不斷地試、經歷一次次失敗，卻仍一再探尋有趣事物的冒險之旅。打從心底樂在其中並持續嘗試的人，宇宙的力量一定會站在那邊。



靈光一閃是宇宙的提示！
別思考！做就對了！

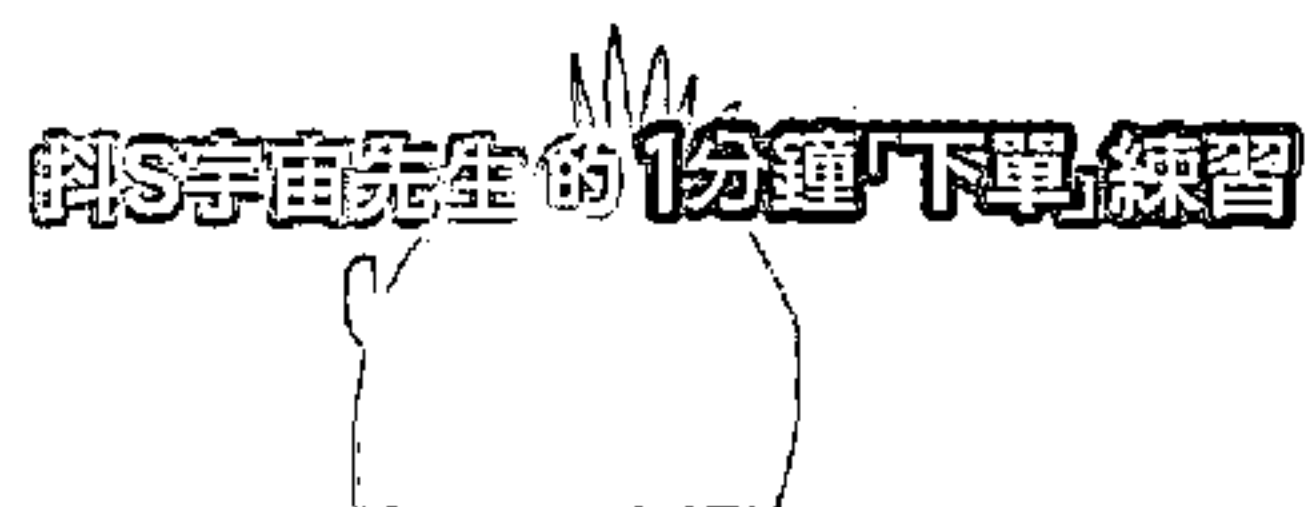


「啊、對了！」突然出現的想法，正是來自宇宙的提示。

靈光一閃，是幫助你實現訂單的提示。

不論發生什麼事，你都將朝著實現願望的方向前進。

有人會說：「我不知道哪些是來自宇宙的提示。」不論是不是宇宙給你的提示，那些浮現在你腦中的事、你親眼看到且在意的，不論如何先做就對了。不需要一一去思考「如果這不是提示怎麼辦？」話說回來，宇宙討厭「如果是提示我就做，如果不是提示就不做。」這種斤斤計較的想法，嘗試之後卻發現「不對」，只要再實行下一個浮現的念頭就好。宇宙的提示就是靈光一閃的瞬間，之後湧現的「要是做了這個，就會○○嗎？」都是多餘的想法。嘗試去做你腦中出現的所有提示吧！你是否勇於行動，宇宙都在看著呢。



現在立刻停止 讓人生變糟的「完美主義」！



人一旦心想「不能失敗」，
就會害怕行動。

要知道，「失敗」也包含在訂單實現的過程哪！

很多人都會說：「我不想失敗。」但我其實不是很懂為何要這麼說。因為你的靈魂喜歡享受各種經驗，失敗也包括在內。而且若是一切都順風順水，那人生的樂趣就會少了一大半。靈魂也想擁有失敗的體驗；嘗試挑戰，經歷失敗，然後成功，人們都是經過此一過程後才會感受到挑戰的喜悅。所以你應該放下「不想失敗」的想法。失敗本來就會發生，不需要排除它，而是要將失敗視為成功過程的一環並樂在其中，你的人生將比現在快樂好幾倍。這麼一來，充滿活力的宇宙也會為你準備了戲劇化的發展，奇蹟將就此降臨在你身上。

抖S宇宙先生的1分鐘「下單」練習



試試一整個星期 完全不抱怨！

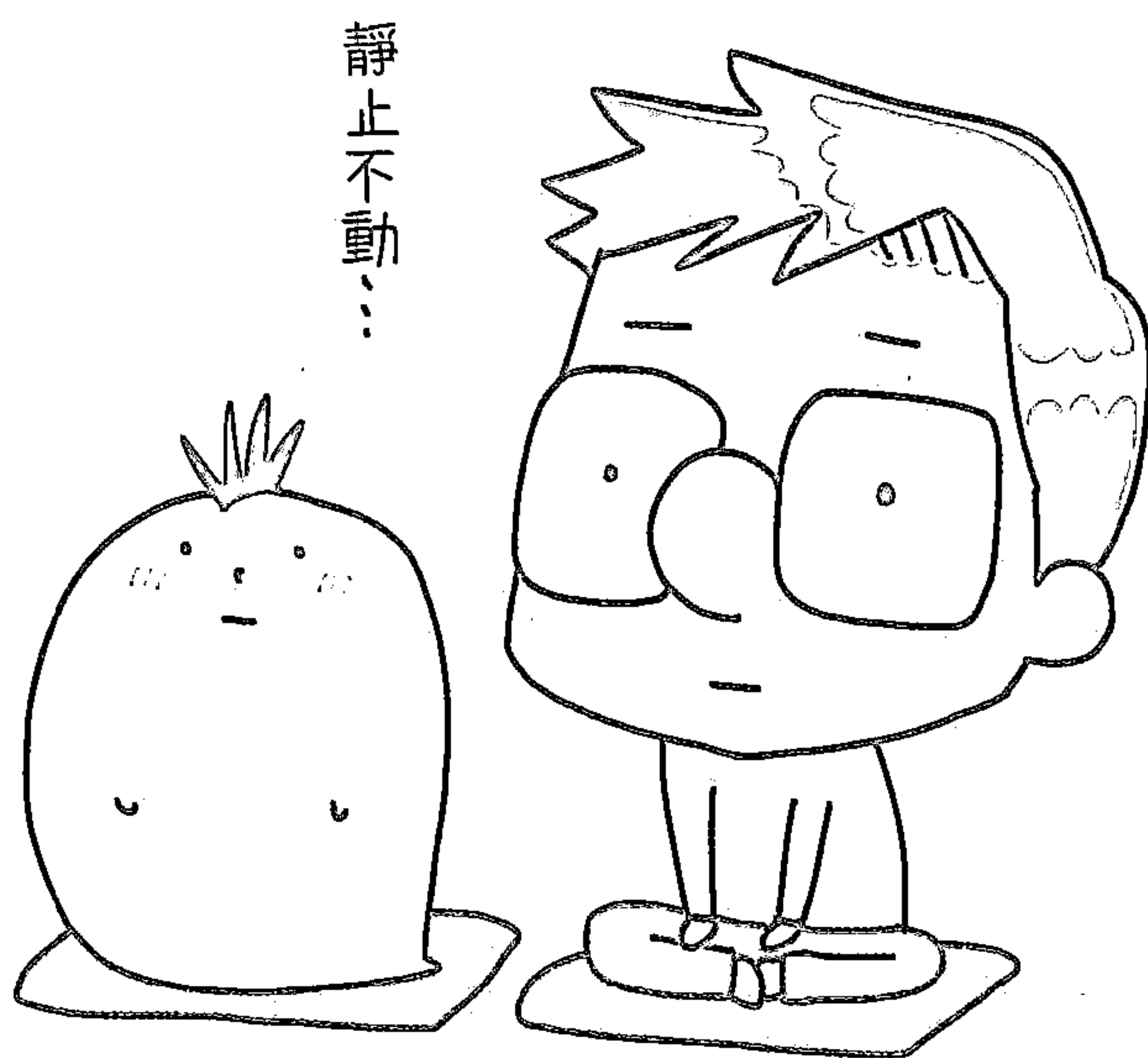


你的不平或不滿，全會成為給宇宙的訂單。
想改變人生的話，現在立刻停止抱怨！
向宇宙下訂單之前，先做到不抱怨！

口頭禪，代表個人打從心底相信的人生前提。「好無聊喔……」「果然還是不行……」類似這樣的自言自語也算，就連你對別人說的負面話語，也全會成為下給宇宙的訂單。從現在起的一年內，將一切牢騷、不平、不滿、對別人的批評，全都封印起來。一年後，你的人生一定會有
一八〇度大轉變。如果覺得一年太長，先從一星期試試看。效果一定會讓你大吃一驚。如果你實在無法抑制內心湧現的負面想法，為了整理心情，可以只向你信賴的人吐露心聲：「這時我的感覺是……」如此一來，容易受他人言行影響的壞習慣，就會慢慢改正。



情緒反應過度時， 不妨「什麼都不做」！



當你覺得不安或擔心，不妨先什麼都不做！

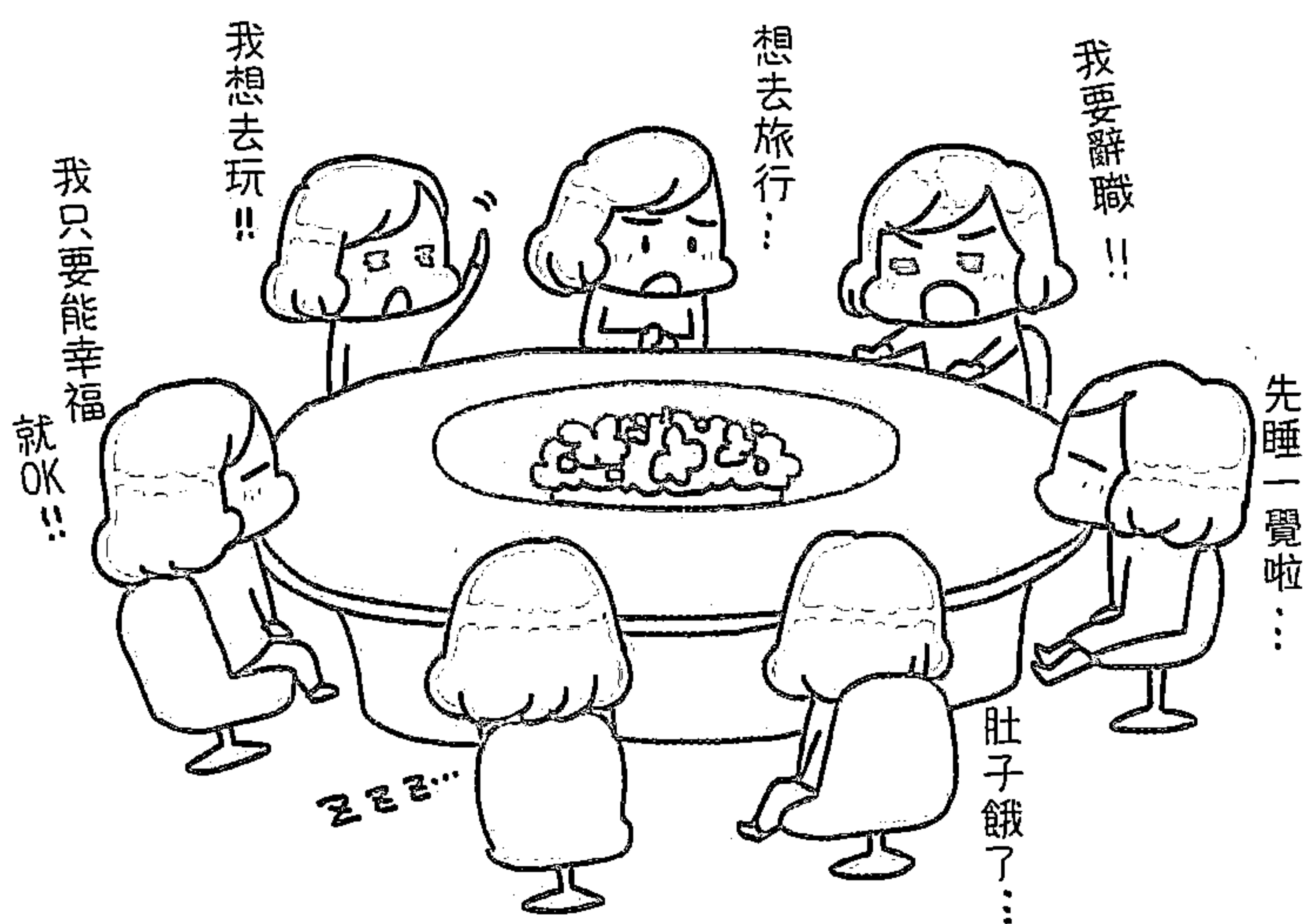
反射性作為，大多不會有好結果。

「伺機而動」也是很重要的一種行動。

熱戀時，對方若沒有主動聯絡，你會突然感到極度的不安；當你希望獲得認可卻遭到斥責時，會因為擔心被對方放棄而心想「現在應該立刻做些什麼」，結果卻採取了雜亂無章的行動。這些都是童年心靈創傷所引發的反應。因為你將對方視為自己的母親或父親，任由過去的心理陰影緊跟著你不放。這時你應採取的行動只有一種——什麼都不做。在內心騷動平靜下來之前，靜待時機。你可以把時間用來做其他事、外出散心也行，暫時拉開自己的心與那件事的距離。人的心很麻煩，為了不被它過度影響，有時靜靜待在原地，也是一個好方法。



「七個我」一起開會， 找出全體贊成的結論！



當你被負面思考所困、有心想做事身體卻動不了時，
代表你的內在深處，有個持反對意見的自己。
跟自己開個會，找出全員一致的期望吧！

人都有「心」，而且據說也有七種人格：現在的自己、身為製作人的自己、猶如嚴師的自己、純真如孩童般歡喜的自己、暴躁反叛的自己、俯瞰一切且立場中立的自己、內在深處的核心自我。現在立刻召集你心中這七個成員，開一場自我討論會議吧。然後統整出七個自己一致同意的願望：「好！就這麼做。這訂單很讚呢！」向宇宙下訂單。你身旁永遠有七個夥伴。這支超強團隊，不論任何機會到來，都會立刻決定：「好！來做吧！」既不會陷入不安，也不會輸給夢想殺手。你絕不是一個人，和你的團隊一起挑戰吧！

抖S宇宙先生的1分鐘「下單」練習



別害怕！現在開始也不晚。
人生永遠有逆轉的可能。



與其擔心「要是做不到該怎麼辦」？
不如想想你能好好活到現在，就很了不起了！
接下來的人生，隨時都有大逆轉的可能！

喂，你到底在害怕什麼？人生是一場最棒的娛樂節目。

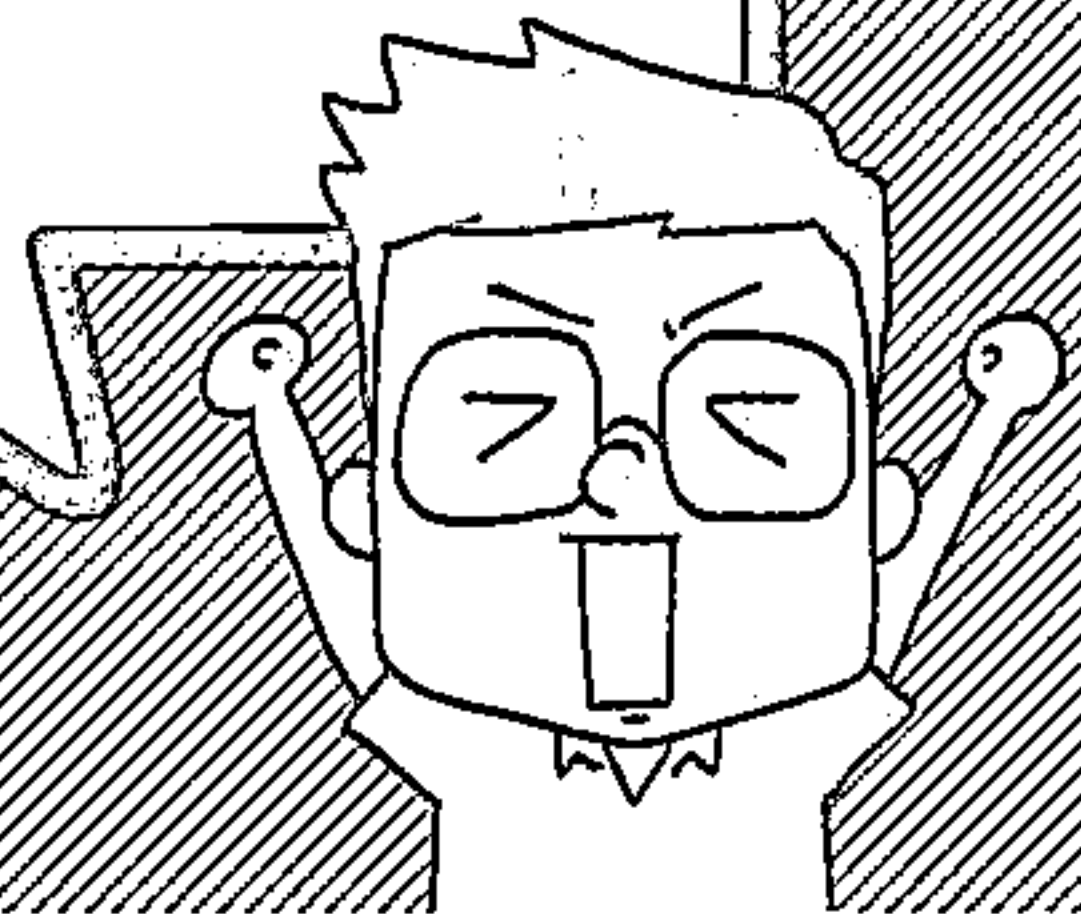
無論任何狀況，都是宇宙為了娛樂你的絕佳場面！即便現在負債纏身、因能力不足而被上司斥責、遭他人欺負，你都不用害怕。外部環境沒有任何值得你恐懼的事。你的恐懼都是內心製造出來的。首先，對你自己能活到現在、且多虧活著才有了繼續往前走的機會，心懷感謝吧！你的宇宙沒有任何人可以傷害，這是專屬於你的宇宙。不論別人說了什麼、碰到何種狀況，你都有無數次挑戰的機會。這就是地球的遊戲規則。現在開始還不晚，盡全力去做所有你能想到的事吧！

抖S宇宙先生的1分鐘「下單」練習



大家好，我是小池浩……話說，不知不覺就來到最後一頁了（笑）！這本書若是能成為激勵大家行動的契機，將是我至高的榮幸。接下來這段話，宇宙先生在本書一開頭就提過了：對於向宇宙許願下訂單、詳細描繪出理想未來的我而言，任何再小的事都是提示。我下定決心並盡力去做所有能做到的事。結果啊，人生果然是「先做先贏」呢！就這麼簡單。對了，我也讀了不少「宇宙啟示」相關書籍。當時我身上還有不少負債，卻仍咬牙去上了要價數十萬日幣的心理學講座。我記得上課第一天，一翻開講義就看到這句話：「這樣就好。邁出前往未來的一步！」感受到冥冥之中好像有股力量在背後推了我一把，鼓勵我前進。我真心認為「只要1分鐘，人生就能改變。」因為從下定決心的那一刻起，人生就會改變。接下來大家會怎麼下定決心、採取何種行動來改變自己呢？請務必跟我分享發生在你們身上的奇蹟故事喔！

小池浩



Onwards & Upwards 002

抖S宇宙先生的1分鐘「下單」練習

給跟宇宙下訂單87次還沒成功的你

——每天1句「愛的鞭策」，強運增幅，人生從此開掛

ドSの宇宙さんの1分スパルタ開運帖

作者 小池浩 Hiroshi Koike | 插畫 アベナオミ Naomi Abe | 譯者 楊鈺儀
主編 林昀彤 | 編輯協力 冷豔狂人 | 封面設計 周家瑤 | 內文設計 洪素貞

讀書共和國出版集團

社長 郭重興 | 發行人兼出版總監 曾大福

業務平臺總經理 李雪麗 | 業務平臺副總經理 李復民 | 實體通路協理 林詩富

網路暨海外通路協理 張鑫峰 | 特販通路協理 陳綺瑩 | 印務 江域平、李孟儒

出版 遠足文化事業股份有限公司 拾青文化

發行 遠足文化事業股份有限公司

地址：231新北市新店區民權路108-2號9樓

電話：(02) 2218-1417 傳真：(02) 8667-1065

電子信箱：service@bookrep.com.tw

網址：www.bookrep.com.tw

郵撥帳號：19504465遠足文化事業股份有限公司

客服專線：0800-221-029

法律顧問 華洋法律事務所 蘇文生律師 | 印製 呈靖彩藝有限公司

初版一刷 2021年8月

定價 380元

ISBN 978-986-06723-2-9

有著作權 侵害必究

特別聲明：有關本書中的言論內容，不代表本公司/出版集團之立場與意見，

文責由作者自行承擔

歡迎團體訂購，另有優惠，請洽業務部 (02) 22181417分機1124、1135

DOS NO UCHUSAN NO IPPUN SPARTA KAIUNCHO

BY Hiroshi Koike and Naomi Abe

Copyright © Hiroshi Koike and Naomi Abe, 2020

Original Japanese edition published by Sunmark Publishing, Inc., Tokyo

All rights reserved.

Chinese (in Complex character only) translation copyright © 2021 by Eureka Culture, a division of Walkers Cultural Enterprises, Ltd.

Chinese (in Complex character only) translation rights arranged with Sunmark Publishing, Inc., Tokyo through Bardou-Chinese Media Agency, Taipei.

國家圖書館出版品預行編目資料

抖 S 宇宙先生的 1 分鐘「下單」練習：給跟宇宙
下訂單 87 次還沒成功的你——每天 1 句「愛的
鞭策」，強運增幅，人生從此開掛 / 小池浩著；ア
ベナオミ繪；楊鈺儀譯. — 初版. — 新北市：遠足
文化事業股份有限公司拾青文化出版：遠足文化
事業股份有限公司發行，2021.08

面；公分. — (Onwards & Upwards ; 2)
譯自：ド S の宇宙さんの 1 分スパルタ開運帖
ISBN 978-986-06723-2-9(平裝)

1. 成功法 2. 生活指導

177.2

110011245

