

《冥想：创造你梦想的生活》阅读笔记

[美]莎蒂克·高文著 蒋永强译

中国城市出版社 ISBN 978-7-5074-2511-6

www.citypress.cn

1.1

阅读进程：

58 , 128,146

1.2

第一部分 冥想的基础

1.2.1

1 什么是冥想？

冥想是运用想象创造你想要的生活的一项技术。

1.2.2

2 冥想是如何运作的？

1.2.2.1

1 物质宇宙即是能量

脑子里的想法是一种能量，它会在物质层面上吸引和创造相应的形式。

一直想病，可能真的病，一直想长得美，就真的会变美。

1.2.2.2

2 能量具有磁性

1.2.2.3

3 形式随想法而定

1.2.2.4

4 发散和吸引法则

1.2.2.5

5 运用冥想

- (1) 正向思维
 - (2) 开始时，在特定时间段，特定环境
 - (3) 最后成为生活的有机组成部分
-

1.2.3

3 冥想的简单练习

基础冥想

想象的对象：想要的东西，想要发生的事，想要身处其中的场景，想要的环境。

从脚到头放松，深呼吸，意向话语，可以默念或念出声。

再想象对象。可以5分钟，可以半小时，

1.2.4

4 放松很重要

可以用各种有效的方法来放松，进入阿尔法波

1.2.5

5 如何冥想

感觉，视觉，听觉都无妨。

关键是放松。

要闭眼。

有两种类型：接受型和积极型，前者只需放松，后者要自己创造一些我们想看到的事物。

如果出现阻碍问题，要疏通。由于过去的恐惧造成的。

1.2.6

6 冥想的四个基本步骤

1.2.6.1

1 设定目标

由易到难

1.2.6.2

2 创造一个清晰的想法或画面

可以画一个图，不是必要，但很有效。

1.2.6.3

3 经常关注它

坚定关注，心态放松。

1.2.6.4

4 给予它正面的能量

相信它正在走来。

直到实现或失去愿望（目标改变）。

失去愿望后不再试图重新开始，要在认真审视后作决定。

1.2.7

7 冥想只能用于善事

作任何事有反作用，所以只能作善事。

例如升职，要想象上司也升到了更高的职位。

1.2.8

8 肯定陈述

消除内心杂念的好方法。

- (1) 始终用现在时而不是将来时。内心创造出来才能在现实中创造出来。
 - (2) 始终用最为正面的肯定语句。
 - (3) 简短明快
 - (4) 自己感觉好
 - (5) 记住在创造新事物
 - (6) 不抵触或改变现有的情感
 - (7) 在想象时搁置疑虑（如果有）。
-

1.2.9

9 一个灵修“悖论”

灵修本来是放下，冥想这里又是拿起。

放下的是杂念，拿起的建设性的思维。

1.3

第二部分 运用冥想

1.3.1

1 让冥想成为你生活的一部分

每天至少花一点时间练习

早上本来之后和晚上睡觉之前，15分钟。效果最好

中午也可以。

放松开始，随后想象和肯定。

遇到困难时可以作5分钟。

1.3.2

2 存在，运作，拥有

三角形。

与存在沟通，促进运作，拓展拥有

1.3.3

3 三项必要元素

愿望，相信，接受

总称为意愿。

必须有意愿。

1.3.4

4 接触更高的自我

更高自我，应该指潜意识。

方法：放松，想象自己心中的光亮在扩散，直到象太阳。默念：神圣之光和神圣之爱通过我，向周围万物发散。

我浑身充满创造的能量

在我生命的此时此刻

我心中的光辉正在创造奇迹

1.3.5

5 顺其自然

不要执着，只需要作冥想就好了，让生活把你带到目的地。

不要去想如果不能实现怎么办。不要有不能实现的恐惧。

如果有过人的执着，要将其消除。

1.3.6

6 丰盛

要认识到世界是丰盛的，人人都有机会。

作充裕冥想：想象处在美好的环境中，人人努力工作，个个有充分的回报。

人人和蔼相处，人人自得其乐。

肯定语：

我在简单中找到丰盛。

我 感到富裕，美好和快乐。

1.3.7

7 接受你的好

肯定自我形象。

作自我形象冥想，想象自己的优点。

肯定语：我力量强大，充满爱心，富有创造力。

1.3.8

8 回流

(1) 更多地欣赏别人。

(2) 找出不需要的物品送人

(3) 如果用钱节约，喜欢讨价还价，可以额外花钱在不必要的地方，比如请朋友喝咖啡。

(4) 捐钱作善事。

(5) 其它，自己想新点子。

1.3.9

9 疗愈

1.4

第三部分 冥想与肯定

1.4.1

1 接地和能量流动

这是一个冥想方式，想象你的脊椎有绳索穿入地下，脚和这里涌来能量，头顶有宇宙的能量穿过身体流向大地。

可以增强表现力和想象力。

1.4.2

2 打开能量中心

可在冥想开始作，也可以单独。

想象有金色光环。

(1) 念依次在头顶，喉部，胸部，腹部，骨盆，脚部

有金色光环放射出，每个地方5次深呼吸。

(2) 象6个光环同时放光，象一串宝石。能量从头向脚，又从另一个脚流向头。

三次。

(3) 能量聚合在脚部，通过身体内部流向头顶，放射开来，从身体表面流回脚部。

重复几次。

1.4.3

3 创造你的心灵幽静处

想象一 优美的地方，可以是海滩，森林等等自己喜欢的地方。

自己在里面巡视。

想象在里面作任何事，比如修房子，建立一个舒适的家。

1.4.4

4 结识你的向导

放松， 想象在你的心灵幽静处，在一条道路上往远处走。想象遇到一个慈祥的向导，放射光芒。

向Ta请教，游历你的地方，心情感受。

分别时向Ta道谢，并请Ta再次来。

这个应该是与潜意识沟通。

1.4.5

5 粉色泡泡技巧

想象自己想要的事物已经发生了，尽量想象其细节。

将梦想用粉色泡泡包上，放飞到宇宙中。

它在宇宙中自由漂浮，吸引能量。

1.4.6

6 疗愈性冥想

(1) 想象金色的疗愈性光环，

(2) 放松，体会，感觉，享受

(3) 如果有病，向其部位发问，感觉其回馈的信息，跟随之

(4) 将爱与治疗的能量向其聚集，可以想象心灵导师来帮忙。

(5) 想象处在健康状态中。

可以默念肯定断语，如：我身体很好，我对身体好，身体也对我好。

有治愈自己，他人，还有团体疗愈

1.4.7

7 祈求

在心灵幽静处，放松，召唤能力，好品质，领域大师（他们好的地方，不要召唤弱点缺点）

如智慧，记忆力，慈悲，创造力，疗愈力等。

1.4.8

8 运用肯定的多种形式

用默念，念出，书面，歌唱等形式

(1) 在冥想中默念

(2) 口头

- (3) 书面
- (4) 与他人一起
- (5) 歌唱

最后是若干肯定陈述。

1.5

第四部分 专用技巧

1.5.1

1 记载冥想的笔记本

记录：梦想，幻想，目标，肯定陈述，理想景象，珍宝地图
经验，灵感，意识拓展。

- (1) 肯定陈述
- (2) 外流清单（对外传播能量的方式），通用或专用
- (3) 成功清单，不拘大小。更加肯定自己。
- (4) 感谢清单
- (5) 自尊清单，自己好的方面，好品质
- (6) 自我酬劳清单
- (7) 疗愈和帮助清单
- (8) 幻想和创意清单，不管多么遥不可及。

每天花几分钟，比在外面强100倍。

1.5.2

2 清理

接纳，分析并找出原因

自身情绪清理练习：写出来，撕碎（象征放弃负面的东西），再作肯定陈述。

别人伤害清理练习：写出伤害你的人及事，与之在精神上交流，然后撕碎，宽恕别人，并祝福。

伤害别人清理练习：写出你伤害的人及事，与之在精神上交流，请求宽恕和对方祝福。

多余东西清理练习：将家里多余的东西清理，或扔掉或送人。

1.5.3

3 书面肯定

找到任何一个想要运用的肯定陈述，在纸上写10-20遍。

用自己的名字，分别以第一、二、三人称写。

如果有抵触，翻过来写引起的原因。

记住这些原因，想出克服的肯定陈述，再写。

【这个办法也可以发现自己的负面情绪，然后将其消灭】

1.5.4

4 设定目标

短期，中期和长期

但不要执着

1.5.5

5 理想场景

将自己想要实现的目标，用一句话写下来，标示为理想场景。

将其完全实现之后的场景用现在时态写出来，尽可能具体。

写上“此事及更好之事，为着所有人之相关人群之最高利益，圆满和谐地为我即刻呈现”

之后冥想，想象理想场景并作肯定陈述。

将其写在笔记本上，时常去看它。

1.5.6

6 宝图

画出来，或用其它素材拼贴，也是理想场景。

里面写上肯定陈述。

下面写上：“此事及更好之事，为着所有人之相关人群之最高利益，圆满和谐地为我即刻呈现”

每天看几分钟。

例：健康，自我形象，人际关系，创造力，工作与事业等，都可以制作成宝图。

1.5.7

7 健康 与美貌

对自己的锻炼作冥想。

对自己的美貌作冥想。

吃饭的仪式：先感谢，吃时告诉自己食物会转换为自己的能量。想象自己因此会变得更健康，更美丽。

1.5.8

8 团体中的冥想

1.5.9

9 人际关系中的冥想

(1) 了解你的人际关系目标，作宝图

(2) 客观检视原因，如果不理想，发现自己的负面情绪

(3) 用肯定陈述和视觉意念改变负面意念，用冥想想象良好关系，沟通

(4) 给对方肯定陈述。

1.6

第五部分 生生不息的创造力

1.6.1

1 创造性意识

1.6.2

2 找到我们的更高的目的

1.6.3

3 生活就是你的艺术作品
