

30 天改变你的人生 Anthony Robbins' PERSONAL POWER II

成功日记
强劲的驱动力
引领您迈向成功之路
为您开启个人潜力之门

亲爱的读者朋友

欢迎阅读激发个人潜能，并恭喜你们终于下决心改善你个人及专业的生活品质！你即将加入近百万人不凡的行列，而他们已经投入并经历了这套三十天有声教材产生的惊奇效果。我很荣幸并兴奋地欢迎你们阅读这特别并暂时著作，激发个人潜能第二辑：驱动力，并借此课程与你们分享这份日记对你们的成功有多么重要。

你的个人成功日记是针对听过每日课程的人所设计的，而且是一个让你持续捕捉每日课程之关键概念及"行动要项"的园地。这个简易的系统将帮助你将你所经验到的效果放到最大。你的日记是为了强调明确的故事、实例及道理，所以如果你现在先将本书浏览一遍，你可能会有一点概念。但当你遵守每日的录音带课程，复习摘要并完成作业，你会发现这本日记对于加快改变人生的进度及扩展个人改善程度有相当大的价值。

我信守着一名格言：**如果你的生命是值得继续的，你就值得去记录**，所以在写作练习之外，也要多花一些时间将发生在生活之中的小事及感想，还有你所感到愉悦及兴奋的事记录下来。并确认你所做的正面改变有哪些。我写了快二十年的日记，我相信**你会发现把你的思想、意见及感觉记录在纸上是多么有价值的事。没有任何其他方法比写日记还能够让你透视你的生命。**这是一个简单又有益的过程。

它的价值会在不知不觉中加注在你身上。就像看着自己的孩子们长大：身为父母，我们有时不知他们到底长得多快，但当你离开一段

时间，才会发现他们成长速度惊人！一份日记让你记录你的进步，而且当你以后回顾时，你会因为时间的距离而发现自己的进步有多快。以下是一些简单的步骤，教你如何利用日记：

- 1、 每天，周一到周五。确实收听分配好的录音带。
- 2、 在课程结束后，打开你的日记并立即开始当天的"作业"。
- 3、 在结束之前，花几分钟在日记上记下你当天学习的想法或感觉，并写下你将如何利用当天的进步，以加强你的学习效果。

那么就让我们开始吧！我知道你像我一样迫不及待想开始。接下来的 30 天中会有什么新奇的事物等着我们？这样的想法真奇妙！到我们私下见面的那一刻前，在这段时间中请记得要……

保持生活的热情！

最温暖的祝福董事长--安东尼·罗宾斯敬上

第一天：

第一集 1 号录音带

阅读开启个人潜能之钥

做决定以及利用个人潜能——也就是持之以恒的能力，是改变你生命的要素。

基本的成功法则

- 1、 知道改变的程度
- 2、 藉着决定而展开行动
- 3、 注意自己由行动中得到了些什么
- 4、 如果你所做的没有效果，就换个方法试试

为了节省时间及能源，为自己树立一个典范，以增加你成功的速度：

- 1、 找一个已经得到结果的人
- 2、 找出那个人现在在做什么

3、 学习做同样的事，你将得到同样的结果

如果你从工作中学习，就不可能失败！

你的作业

- 1、 写下两个你已经放弃，却又能在现在改变你生命的决定
- 2、 既然你已作了一个真正的决定，就要马上行动。

方法是写下开头的几个步骤。

哪三件事是你可以马上--现在--进行，并且对你的新决定有帮助？（例如，如果你打算戒烟，对于家里的香烟你可以采取哪些措施呢？）你可以打电话给谁？你可以做什么承诺？你可以写一封什么样的信？你可以做什么与旧习不同的事？将你可以立即作的事列成一张表，并马上去实行它们。现在就去做。

在展开迈向目标的行动之前，永远别放弃设立目标或作决定。这是你动力的泉源，也是启动你体内强大力量的关键。

- 1、 以下是两个我本来已放弃的决定，但如果我现在作决定将改变我的人生；
- 2、 以下是三件我能立即做到的简单事情，并对我所做的决定有所帮助；

“天无绝人之路，如果你坚守承诺”

——安东尼·罗宾斯

第二天

第一集 2 号录音带

引导你生活的控制力量

基本上，我们在生活中所做的任何事，都是依据我们想要避免痛

苦的原始需求以及追求快乐的欲望：两者都是以生理上的需求为导向，而且构成了控制我们生活的主要力量。

我们想要避免痛苦的欲望，远远大于想得到快乐的需求。在短时间里，痛苦是一个比较大的激发力量。

在任何时候，最吸引你注意的事情就是对你来说最真实的事物。所以，如果你想改变行为，就必须将你的注意力放在：

1. 比起改变行为来说，要坚持自己的所作所为是如何痛苦的一件事。
2. "改变"如何带来有价值并可立即享有的快乐。

为了改变你的行为，你一定要改变你连结痛苦与快乐的最终目的。

利用痛苦及快乐，别让它们主宰你！

你的作业

为了主宰你的生活，你一定要控制做决定的力量。改变生命中任何事物的力量，就在你真正做了一个决定的同时产生--这个决定的定义是你实际做了一些行动。现在遵照下列步骤：

1. 列出四个你现在必须做的事。
2. 写下你觉得做这些事很痛苦，因而到现在日止还无法实行这些事的原因。(做了而获得的痛苦有哪些)
3. 列出四个行动中，你因为没有做这些事而得到的快乐有哪些。(没有做而获得的快乐有哪些)
4. 分段详细描述如果不做这些事情，你会付出什么代价？你会犯什么错误？你会失去些什么？(不做会得到什么样的坏结果)
5. 现在开始联想当你问自己下列问题时会感到快乐：如果现在付诸行动，你会得到什么好处？它会如何充实你的生命？它将如何带给你更大的欢笑、快乐、成功、自由或骄傲？把你的答案写下来。(付诸行动有什么好处)

痛苦 快乐 不做 做

- 1、以下是四个我现在必须采取的行动：
- 2、以下是以前我学得做这些事很痛苦的原因：
- 3、以下是过去我觉得不做这些事会得到的快乐：
- 4、如果现在我不立即行动会付出什么代价：
- 5、如果现在我在这些范围中立即行动会得到什么好处：

"只要是经过实际上的努力，就会有多重的回报。"

——吉姆朗恩

第三天

第二集 1 号录音带

掌握/第一步

明确地说，我们的生活受感官神经支配，也就是我们的神经系统所感受并联想的痛苦与快乐将会决定我们的行为。

如果要改变我们的人生，就必须改变神经系统的联想方式。

1. 在这个课程中你所要学习的是“改变神经系统条件”(NAC)。这个系统会教导你把最大的快乐连结到你已放弃不想做、却又必须今日就做的事情上，而把痛苦连结到你现在沉迷在其中、却必须停止的事情上——这两种作法可以帮助你进入神经系统的自然法则并改变它。利用这个课程你将可以学习到掌控你所有行为及情感的方法，而这方法只需要简单的定力而非训诫自己。
2. 在这一部份课程中，你学到了自问：“我过去作了哪些负面的联想，阻止我着手去达成我的基本欲望？”
3. 你的神经系统联想方式主控你的行动力。

你所做的单一行动对于达成你的命运有一定的影响。
如果我们研究命运，会发现**生命中所有的事物可分为四个部分**：

1. 我们所想、所做的任何事都是归因于情感。
2. 我们每一个思想与作为都将影响生命或成为一种结果。
3. 这些结果会累积并将我们的生命导引到一个特殊的方向。
4. 每一种方向都会引导你达到最终的目的或命运。

有两个重要的问题你必须回答：

1. 你的命运最终目的是什么？
2. 你想拥有什么样的人生？

虽然能够确定自己人生方向的人少之又少，我们还是可以先决定我们想变成什么样的人·还有我们生活的方式。如果我们对于未来拥有较大的蓝图，就可以度过短暂的困难，并对任何事情保持希望及前瞻性，而且能够保持快乐、满足，达成我们的梦想。

1. 写下三个你在过去所做的、正面影响你命运的感官联想。
2. 写下三个导致你至今未行动的神经系统联想。

i

今天就下决定去改变它们。

简单的觉醒可以成为良药。它可以阻止我们在不知不觉中被情势所掌控。

1. 以下是三个我在过去所做的、正面影响命运的神经系统联想：
2. 以下是三个导致我至今未行动的神经系统联想：

“过去并不等于未来。”
——安东尼·罗宾斯

第四天

第二集 2 号录音带

成功的科学条件神经联想之调整 (NAC)

要改变你的生命，你一定要改变你的神经系统联想方式。要改变并持之以恒，就必须做到下列三件事。它们就是 **NAC** 的三个基本原则。

1. 督促自己。

要做到这一点，有三个必须做到的责任，你一定要下决定遵守它们：

A: 有些事情必须改变

B: 我一定要改变它

C: 我一定能改变它

2. 改变你现有的思考模式。

你一定要改变原有的思考及感觉模式，如果你利用一个特别的方式，例如将你的言行举止做一个彻底的改变就可以达到最好的功效。

3. 创造一个全新而有力的联想方式。

做一个全新的选择，并增强实行它的力量。在持续地强调之下，任何的思想、情感与行为都将变成一种习惯（一种足够成为成功条件的典范）。**将你的选择与快乐连结起来**。就算是很小的进步也可以用来奖励你自己，并且可以发现你正迅速地发展一种新的思考模式。

你的作业

关于你昨天所列出的**四个行动目标**，还有一些必须遵守的事项：

1. 寻找力量：写下你必须现在**改变行为的十个原因**，然后写下所有你认为**你能够做到的原因**。
2. 改变旧有的思考模式：**想出四或五个方法来改变（成干扰）原型思考并且实际去做！**
3. 藉由**重复练习**改变过的新联想来确定自己掌握了成功的条件。**每一次完全做到后给自己一种成就感及兴奋感、骄傲或快乐**。迅速做到并持之以恒，直到你能够在每次实行时都能自动产生快乐为止。

以下是一个奇异的，强劲而有效的方法，帮助你得到力量并打破以往的思考模式：

找一个减重成功的朋友，对他（她）以及一群朋友做一个承诺，告诉他们你将开始实行严格的健康运动，更要向他们保证，如果你违背了承诺，就要吃下一整罐狗食品。

告诉我这个故事的朋友，把狗食罐头放在眼前所见的地方（不是开玩笑！），以提醒自己遵守承诺。如果他们开始觉得饥饿难忍，或想偷懒不运动的进候，就会把罐头拿起来看看它的标签。其中的“美味成分”一马肉块，帮助他们毫无障碍地达成了目标！

（摘自不凡的足迹——安东尼·罗宾斯著于 1994 年）

1. 以下是十个我必须做改变的原因，还有我能够做到的原因：
2. 找出四或五个用来干扰原型思考（旧有思考）的方法：
3. 创造你想要的新联想：

“生命的最佳句点不是知识而是行动”

——汤马斯·亨利贺斯利

第五——七天

第三集 1 号录音带

人们要的是什么，你又如何得到

在这一部份的课程中，你学到了人们真正想要的是改变生命中两件事：

其一是对某些事物的感觉（例如：远离挫败感而得到信心，从悲伤到快乐，远离忧郁而得到情感上的支持）；

其二是改变某种行为（例如：戒烟或戒酒、或是开始一个较显著的行动，例如开始健身运动并乐在其中，或是遵守某些承诺）。

如果能够减重、改变偷懒延宕的习惯，或是开始行动，我们会希望自己觉得很愉快，这就是我们想要改变行为的唯一原因。人类所做的每一件事情都只是想改变他们的感觉，想改变“心境”。

在大多数时候，我们所做的事情受当时的心境影响非常大。如果我们正遭遇挫折，与感到自信、兴奋、坚定时所做出的举动大大不同。要创造生命中我们想要的力量、欢乐、热情，最重要的其中一件事就是学会管理我们的情绪。

你可以藉由下列两个主要的媒介马上行动，第一个就是生理机能：

1. 藉由改变你行动及呼吸的方法、运用你的脸部表情、或以新指令加强你的体能，你可以迅速改变你的感觉。
2. 你的心境决定你的行为举止与外在表现。如果你想要改变你在任何领域——事业、运动、人际关系等等——之中的表现，第一件要做的事就是改变你的心境。在任何情况下，如果你让自己处于情绪的高峰，你就可以发挥较多的真正实力。
3. 记得，你永远为你自己的情绪负责。在往后几天的课程之后，你就不只能管理情绪，你将会知道如何简易又快速地改变你对任何事的感

觉，并随时都能让自己做出最好的表现。

以下是利用生理机能状况来**管理情绪的方法**：

1. 用不同的方法运动你的身体，并养成一些“有力的动作”：这些**从容的、有力的、敏捷的动作**让你马上就有充实感。你可以利用你的声音让自己感觉有冲劲。用强有力的声音说话，速度快一些，将声音从胸腔的较深处发出来。
2. **改变你的呼吸方式**可以马上改变你的情绪。相较于从胸腔上层发出的浅呼吸，从横隔膜发出的深呼吸可以产生完全不同的情绪。
3. 彻底地**改变脸部表情**，可以马上改变你的感觉。
4. 改变你所**摄取的饮食内容**可以增进健康及体能。
5. 只要力行以上的步骤，就可以渐渐彻底改变你所经历的情绪变化。

你的作业

如何才能养成迅速让自己处于高昂情绪的能力呢？以下是几个步骤：

1. 邀请一个朋友或同事与你分享这个“经验”。一起坐下来，请你的朋友帮你从头到尾注意你的身体表情——脸部、声音、肢体、手势及姿势等等。
2. 开始叙述一个你通常会觉得非常有兴趣的事，可是要用非常冷淡的态度，就像你根本不相信它，一点也不想接触它一样。找一个通常会激励你的话题，但是用非常低落的语气来叙述它，请你的朋友注意你的脸部表情、声音、肢体及手势。
3. 彻底改变你的情绪。如果需要的话，站起来走动一下。
4. 现在用所有热情、欢乐、活力还有你可以表现出的说服力来对你的朋友叙述同一个话题。
5. 请你的朋友告诉你，之前你所表现出的动作、呼吸、脸部表情、声音有什么显著的不同，并且记录在你的日记中。这就是你的“生理记号”，也就是能让你在以后随时提高情绪的“指标”。
6. 今日试验：在你觉得心情沉重、消极的时候，利用你在第五步骤所学到的方法让你自己迅速转换情绪到高昂的状态。

以下是我的朋友在我情绪低落与热清时所注意到的不同：

“如果没有成为顶尖的渴望，就不可能创造卓越的成就，那种渴望可能是——一个艺术家、运动员、科学家、一个平凡的父母或是一个生意人的抱负。”

——安东尼·罗宾斯

第八天

第三集 2 号录音带

专注的力量

听了利用你的生理机能之外，第二个管理情绪的方法就是**控制并集中你心神的注意力**。

1. 你身体有什么样的感觉及体验，完全取决于你在那一段时间内将注意力放在什么地方上。
2. 在任何时候，你都要“删除”一些你周围的事物。也就是说，在需要捕捉不好的感觉时，你就必须“删除”（不去注意，不去想）你生命中感到高兴的事；反之，在需要让自己快乐起来的时候，你就必须删除任何会让你消沉的事物。这个“删除”的过程是一个人在平衡自我心神情绪时一个很重要的部份。然而，它也可以间接让你发泄堆积在心中的忿怒。

要管理你的情绪，有两个你可以控制意识焦点。如果你改变其中之一，就可以马上改变你当时的感觉。

1. 你心中当时所描绘出的画面
2. 你是怎么构思这个画面的。（这个画面的尺寸、明亮度等等）

在这个时候，你衡量事物的方法可以决定你注意力的方向。

1. 所谓衡量，就是你对自己的疑问。
2. 你的情绪——基本来说，你的生活——是你所问的问题答案。

要从注意力着手来改变情绪，你必须掌控你的问题。

1. 不要划地自限。要创造“无止境相连”的问题。
2. 重复问能够激励自己的问题。

你的作业

1. 找出五个你可以在剩下课程的每天早上问自己的问题——可以让你变得较积极，并处于有活力的情绪中。
2. 将它们写下来并放在床头边或是浴室的镜子边。
3. 每天早晨，问自己这五个问题，并且每个问题要想出至少两个答案。

* 每天早上问自己的问题：

“万事均不变，唯人改变。”

——HENRY DAVID THOREAU

安东尼·罗宾斯的早晨能量问题

- 1、 生活中什么事让我觉得**快乐**?
为什么觉得快乐?
有什么特别的感觉?
- 2、 生活中什么事让我觉得**兴奋**?
为什么觉得兴奋?
有什么特别的感觉?
- 3、 生活中什么事让我觉得**感激**?
为什么觉得感激?

有什么特别的感觉？

- 4、 生活中什么让我觉得**骄傲**？
为什么觉得骄傲？
有什么特别的感觉？
- 5、 所爱的人是谁？有谁**爱我**？
为什么有爱的感觉？
有什么特别的感觉？

第九天

第四集 1 号录音带

价值与信仰/成功或失败的来源

价值观是依过去生活经验得来的一种情感心态，我们相信必须亲身经历“追求”或设法躲开“逃避”。**追求的价值观**，或称为“快乐”价值观，是一种情感，如爱、快乐、成功、安全感和冒险心，又可称为目标价值观。请注意其与功能价值观之间的差异性，**功能价值观**单纯只是“方法”或“工具”；目标价值观则是推进人类行为的动力。

1. 有些人觉得自己所有的汽车是生活中最具价值的事物。虽然觉得汽车具有价值（例如，觉得对自己很重要），其实是认为它的功能具有价值，觉得能满足自己的需求。认为汽车有价值的人，所追求的目标可能是为了方便、操控自由，甚至也针对特定汽车品牌，追求权力感或趣味性。同样地，许多人都希望富有，但是金钱只是一种功能目标。他们要的不是一些印有“已故名人”图片的纸张，而是钱财能换得的东西。有些人重视的是安全感，或掌控生活的能力，可以选择的能力。生活的秘诀是明确了解生活追求的是什么，目标价值观是什么。

2. **所有的抉择只不过是表现出来的价值观**。如果知道自己最重视的价值观是什么、生活中追求的目标是什么，随时都能更确实、迅速的做

决定。

信念是一种意义踏实的感觉。信念决定是否符合自己的价值观——可限制或解放自己的心。

二种基本的信念：

1. **整体信念**，为普遍性的观念：“生活是……”、“大家都……”、“我觉得……”。
2. **习惯性观念**：“因为这样.，所以那样……”

价值观顺序排列的例子

爱情
快乐
健康
成功
自由
亲密
安全感
冒险
权力
热情
舒适

健康 自由 快乐

你的作业：

价值观这项主题非常重要，因为它往往是主宰所有决策。很多人也许会觉得，在 30 天课程中找出自己的价值观，确实是一件艰难的任务，更不可能在一天中想出来。（加上我往往安排四天的课程，教导和指引大家列出自己价值观，课程称为与命运有约）。相信您已经上到第九堂课，并且仍然很认真的勤作笔记，相信您必定是个杰出特殊的人！

因此请参考以下列出的六项步骤，您必须花许多精力和时间完成，但是保证您会得到很大的收获。

也许您觉得今天应该暂时先做完前二项步骤，其他的留到下星期再完成。我确实明白回答这些问题确实颇为艰困，不过对某些事情确实必须百分之百的确定。因此您可以依照自己的标准分批，开心地完成!

1. 自问：**我的人生中，最重要的是什么？** 请记得写下您终点价值时的感觉，您最重视的心态，像是爱情、热情或快乐，也许是相反的功能价值像是金钱或事业成就。**如果您重视的是金钱或事业成就**，请这样问自己，如果我有多余的钱，如果我事业有成，对我有什么好处？我会有什么样的感受？这些感觉才是真正推动生活的力量，您的“追求价值”。
2. 重新写出您的追求价值，并按照重要次序排列。
3. 列出所有您时时都不希望有的负面意识或感觉。对有些人来说，可能会列出拒绝、沮丧、茫然或孤单。找出自己逃避的感觉，可帮助您更加了解自己的需要。我们并非帮助您寻找自身的所需，同时协助您避开痛苦的感觉，“逃避的价值观”。
4. 重新写下逃避价值观，按照先后次序排列，将最希望逃避的感受列在最上方。
5. 有这些感觉时，对您有什么样的影响？例如，如果您重视的是成就感，当您事有所成时，对您有什么样的影响？（有些人觉得，银行中必须有百万元的存款，才能拥有成就感。有些人则是早上起来，低头看见自己好好站在地面上，便觉得拥有成就感，因为他们认为只要好好活著，每天都是美好的一天!）同样地，您的逃避价值观，对您有什么影响？（有些人如果没办法一次达到目标，就觉得自己完全失败，其他人则不这么认为。他们的想法是，“只有自己放弃，才叫做失败，只要继续努力，就是成功”）您必须了解自己对沮丧的定义，因为我们往往不容易感到满足，而太容易感到沮丧。
6. 您是否找到限制生活发展的一些规定？如果有，哪些是您希望改正

的旧有价值观，让生活永远向前迈进？

1. 生活中对我来说是重要的事情是什么（追求价值观）

追求价值观的例子

快乐
成功
健康
智慧
权力
成长
贡献
影响力
幽默感

2. 我的追求价值观，你先后次序排列为：

追求价值观顺序排列的例子

健康
快乐
幽默感
影响力
智慧
成长
贡献
权力
成功

3. 我不愿意面对的事情是什么（逃避价值观）？

逃避价值观顺序排列的例子

沮丧
无聊
茫然
愤怒
担忧
挫折
怨恨
悲伤
妒忌
自怜

4. 逃避价值观，依先后次序排列为：

逃避价值观顺序的例子

- 1、愤怒
- 2、沮丧
- 3、无聊
- 4、怨恨
- 5、妒忌
- 6、挫折
- 7、茫然
- 8、自怜
- 9、悲伤
- 10、担忧

5. 这些感觉对我有什么影响（追求价值观和逃避价值观？）

旧有的追求价值观和逃避价值观的例子

*每天走路 15 分钟，才有健康的感觉。

*做过按摩等健身美容之后，让我觉得健康极了。

*吃水果让我觉得很健康。

*如果天底下的问题都已经解决，我将会感到异常无聊。

*如果脱离所有人际关系，到南极洲独居，会让我觉得非常无聊。

6. 哪些生活旧习惯我希望日后永远改变:

必须修正的价值观的例子

每件事都必须做到完美，才算成功。

唯有智商 **200** 以上者才是有智慧的人

我的小孩必须百分之百的服从我的命令，没有任何怨言，才是真正爱我的表现。

呼吸纯净、无污染的新鲜空气，才可能保有健康的身体。

21 岁之前出版 **5** 本畅销小说，赚进 **3** 百万元或打破一百公尺短跑记录，才算有成就。

除非中了乐透大奖，否则没有什么事让我觉得快乐。

不犯任何错误，才算成功。

“除非经过思想观念认定，否则凡事皆不能动摇自己的意志。”

——安东尼·罗宾斯

第十天

第四集 **2** 号录音带

如何完整控制你的生活

若要完全掌控自己的生活，必须找出自己的信念，改变过去旧有限制，去除相互矛盾的信念。

改变信念，必须做到下列事项:

1. 确定需要改变的信念。
2. 联想现阶段因错误信念带来的痛苦，便容易自动将其消除。
3. 确定新的有效信念。
4. 对新信念充满希望。
5. 不断重复借着“练习”方式（**幻想、感受其效果**）适应新的信念，想象有了新信念后，生活将如何变得更美好，如果仍维持旧有信念，对生活会带来什么不好影响。

二项简单，但必须适应的重要信念

1. **“过去不等于未来。”**
2. **“有志者事竟成。”**

找出二项限制生活的信念，利用“**狄更斯模式**”进行修正。

1. **找出二项确定需改变的信念。**
2. **闭上眼睛，想象并感受其结果。**
——过去和现在——这些信念对您造成的影响，想想这些信念是否造成情绪不稳定。是否影响您的人际关系、经济状况、健康状况、快乐程度和自己的成就？这些信念是否造成任何不良的影响？
3. 想象**五年之后**，如果这些旧有信念仍然牵制着你。将会造成什么伤害？
4. 到**十年之后**，会造成什么伤害？
5. 到**二十年之后**，会造成什么伤害？
6. 再回到**目前的情况**，察觉一切还尚未发生，现在您还来得及作修正，只不过现在一时的变化，可能会十分不习惯！
7. **全身彻底作改变**——让自己整个人充满活力、动力和热情（例如：加快呼吸和说话速度）。
8. **订定新的信念，并将其以积极的语气写下来。**闭上眼睛，想象这些新信念将完全改变您的生活品质。您将会获得什么益处？财务上或人际关系方式是否也改变？当这些信条开始影响您的日常生活，健康状况是否也跟著好转？然后再做比较，生活是否变得更好、更成功，情感、健康状况和经济上是否更富足？

9. 想象持续新信念的**五年之后**，相较之下现在的生活状况如何？
10. 想象**十年之后**的状况，相较之下现在的生活状况如何？
11. 想象**二十年之后**的状况，相较之下现在的生活状况如何？
12. 比较两种不同的未来状况，选择较好的生活方式，再回到现在。

你的作业

分别写出旧有的信念、过去的影响后果、将来的影响后果，有助于提醒自己，并归纳出新的信念。写下二项可增进现阶段生活品质的新信念。

我的新信念是什么？它们将如何提升我的生活品质：

“心智决定事情是好是坏，是苦是乐、是富是贫。”

——EDMUND SPENSER

第十一天

第五集 1 号录音带

"为什么"的力量

首先，确定自己为所有规则的主宰。自己管理每天的规律作息，自己决定让生活中不断充满喜悦和快乐。

心中有目标，我们便能主宰自己未来的命运！必须有足够的“理由”继续下去——必须有足够的推动力，激励我们朝目标迈进，赢得成功。**“目标比结果更重要”**，努力达到目标过程中，安排自己扮演什么角色，才是真正的目的。

为什么需要目标？

1. **“心想事成”**，如果认定坚决、积极的生活重心，终究能够实现。
2. 了解意识和潜意识的想法，订定个人目标，了解心底真正的向望。拥有目标，可推动自己积极行事，朝前迈进——您必须先学会如何承

受往前推进的压力。

订立目标实现的充分“理由”：

1. 写下达成目标之后，对自己带来的**益处**——为什么必须实现这项目标（**成功的快乐**）。
2. 写下若未达成目标，对自己会有什么**坏处**（**失败的痛苦**）

你的作业

请记住：**推进生活的动力是我们的欲望和需求**。了解并承认现有状况并不甚理想，便能促使我们为生活尽力，达到应有的目标。请实际练习下列习作。

1. 列出生活中**不甚如意的地方**。
2. 写出改善生活状况必须**坚信的原则**。
3. 列出达到理想目标必须**把持的信念**。什么样的信念不但能协助自己订立目标，更能让目标真正实现？什么信念能让自己过着真正有意义的人生？
4. 写下必须**改变现状的原因**，自己为什么有能力改变。相信您必定经历过更艰难的困境，如果没有，现在便可亲身体会。

1. 我并不满意的部分生活为：
2. 改善生活状况必须持续坚信的原则：
3. 什么样的信念不但能协助自己订立目标，更能让目标真正实现：
4. 写下必须改变现状的原因，以及为什么有能力改变：

“人们往往不是懒惰，他们心中也有重大的目标——无法激励自己的目标”

——安东尼·罗宾斯

第十二——十四天

第五集 2 号录音带

创造你的未来：设定目标研习会

1. 列出个人发展的目标：

- A. 在每项目标旁边，写下**承诺完成的时期**，例如：在 1、3、5、10、20 年之内完成。
- B. 选出**首要 3 项个人发展目标**，在每项目之下，写出叙述**为什么需要在明年之前达成的原因**。

2. 列出个人需要的目标：

- A. 在每项目标旁边，写下**承诺完成的时期**，例如：在 1、3、5、10、20 年之内达成。
- B. 选出**首要 3 项个人发展目标**，在每项目之下，写出叙述**为什么需要在明年之前达成的原因**。

3. 列出个人经济或财务的目标：

- A. 在每项目标旁边，写下**承诺完成的时期**，例如：在 1、3、5、10、20 年之内达成。
- B. 选出**首要 3 项个人发展目标**，在每项目之下，写出叙述**为什么需要在明年之前达成的原因**。

你的作业

1. 列出首要九项目标，并写下达成每项目标可采取的即刻行动。
2. 今天就开始针对每项目标开始行动。
3. 进行摇椅测试，承诺必定达到每项目标。想象自己年纪已大坐在摇椅上，回忆过去的生活。首先，想象自己并没有达成目标，然后再想象自己已成目标。“**同时体验失败的痛苦滋味，以及成功的喜悦感触。**”

本周末务必听附加补述，标题为六项人类需求的部分！
内容在第 12 册卡带 1 中。

1. （在下列空白部分仔细思考个人发展目标）列出首要三项个人发展

目标，并写下达成每项目标可采取的即刻行动：

2.（在下列空白部分仔细思考个人需要的目标）列出首要三项个人需要目标，并写下达成每项目标可采取的即刻行动：

3.（在下列空白部分仔细思考个人经济或财务的目标）列出首要三项个人经济或财务目标，并写下达成每项目标可采取的即刻行动：

“唯一真正的成功是——依照自己的方法过生活。”

——CHRISTOPHER MORLEY

第十五天

第六集 1 号录音带

成功的条件：习惯的力量

我们的情绪时时刻刻支配我们的个性和命运。

日常生活中产生的正面或负面的情绪，这是一种内心的惯有行为。所谓的惯有行为也包括普遍的世界观、自言自语的行为和肢体的动作。

1. 列出日常生活中的**五项负面情绪**（例如沮丧、气馁、悲伤）。
2. 写下出现这些情绪时的**惯有行为**，例如，什么情况下会产生此类感受——产生这些情绪状态的“秘诀”。
3. 列出五项普遍的**正面情绪**。
4. 写下出现这些情绪时的**惯有行为**。

事事**拖延**也是一种习惯，以下是**克服**的方法：

1. 找出有此项习惯的原因。
2. 如果没有完成，所造成最大的损失是什么？
3. 如果已经完成，是否觉得较有成就感？是否感到更多的喜悦？
4. 让自己习惯说，“我想要做……”，而不是“我必须做……”
5. 培养积极的习惯，让自己不再事事拖延。

你的作业

1. 检视 5 项负面的情绪，为什么会有这些感受。对每个项目进行模式中断法。
2. 检视正面的情绪，思考如何经常拥有这类正面的情绪，如何才能让自己积极地奋力向前迈进。
3. 在此部分的记录中，写下产生拖延习惯（犹豫不决）的原因，以及如何改正的办法。

1. 可中断五项负面情绪的模式为：
2. 推进产生正面情绪的方法是：
3. 产生拖延习惯（犹豫不决）的原因，以及如何改正的办法：

“多数人失败的原因，是因为太过在意——生活中的琐事。”

——安东尼·罗宾斯

第十六天

第六集 2 号录音带

成功的条件：习惯的力量

每当情绪激昂到达尖峰时，都会同时注意四周所有相关的事物，这种过程称之为“联想”。例如，每当您听见某首特定的歌，便会想起过去与自己相关的友人，这是因为情绪到达尖峰时，这首歌正好也同时在背景出现。您的心理和身体是相互联系的，因此每当听见这首歌，便会立刻忆起当时的心中的情感。

我们时时处于联想状态，经常学习如何求得四周事物之间的联想，而且都是在下意识的情况之下。了解维持联想的方法，意识控制行事过程，让自己体会出当时状况中自身的向望和需要。让自己决定行事目标、或是除去现阶段中的负面影响，相信都极为有利。全盘掌握这项技巧，可以真正改变自己的生活，下方列出的是本部分讨论的重点。

建立正面的联想性

1. 让自己具有联想的秘诀是，让自己的情绪保持激昂状态，例如：联想兴奋的情绪，当您高兴时，恣意地急速呼吸、手舞足蹈、开怀大笑、尽情说话或发出任何声音皆可，让自己的情绪自然正常地到达高峰。
2. 到达尖峰状态时，反复做些特殊的动作，直到完全适应并引起正常的“反应”。可能是捻手指，或是在极度兴奋时说太棒了，不断重复数次，并且让情绪越来越激烈。
3. 接着改变另一种情绪。全身放轻松，移转自己的注意力。
4. 利用反应作用，例如捻手指，并说“YES！或太棒了！”您将会发现情绪将会再度渐渐恢复尖峰状态。

如何“瓦解”负面联想

1. 建立正面联想。
2. 同时除掉正面和自面的联想，也将负面相关事物一块除掉。

有效正面联想的二项要点如下：

1. 确定自己的情绪状态稳定，例如，确定自己的呼吸方式、脸部表情正常、给予自己适当的激励。准备好了的情绪状态。
2. 反应配合情绪状态，特殊的接触、脸部表情、动作、捻手指、某个字句，任何可作为将来用以支配的适应方式。

进行“转换模式”的方法：

1. 确定需要改变的行为，在心中想象这项行为。
2. 重新想象改变之后的模样。
3. “转换”二种想象图，欲作改变的想法渐渐被想改变的方式取代。心中把欲作改变的想法放大为一个清楚的图像，把心中理想的改变结果，放在其右下角的模糊小图像中。接着把注意力放在小图像上，迅速地把它放大，越来越清楚，然后把原来不希望有的行为图像完全盖住。边这么做，口里边发出 Woosh! Woosh……声！
4. 完成这个模式的秘诀是速度和反复性。以最快的速度，持续做五或

六次——开心的完成！心里应想着“你看看，Woosh……！这么说的话，就会这样，Woosh！这么做……”直到旧图像自动被取代，变成新图像、新心态和之后的新行为。

你的作业

1. 建立正面的联想。

A. 选择一种“普遍习惯”的情绪状态。

B. 回想过去这种情绪在过去的真正情况。

C. 情绪附带动作（例如：挥动拳头说“对”），继续不断地重复，直到联想完全控制情绪为止。

2. 重复上述的转换模式，至少十五次。

“利用现有能力、现有环境，做自己想做的事。”

——罗斯福

第十七天

第六集 2 号录音带

如何让你致富

金钱非万物，只不过是用来测量人类之间交换价值的工具。

以下是为什么多数人类，无法妥善处理财物的七个理由

1. 认为赚钱和有钱为负面的事物。
2. 从不觉得拥有大笔钱财是项必要使命。
3. 从未积极策划有效的理财方式。
4. 无法持续履行个人的理财计划。
5. 过于仰赖其他的“理财专家”。
6. 对本身财物状况已感自满。
7. 任由经济危机导致财物损失。(跌倒了重新站起来，过去不等于未来！)

您可自本课程中学习如何治愈这七项“财富致命伤”。让自己拥有理财的条件，必须进行下列策略：

1. 让生活中充满商机
2. 妥善管理财物
3. 分享财物，为自己带来莫大的喜悦

若要掌握这些策略，您可寻找值得学习的典范：

1. 寻找过去成功的范例，并探讨其行事过程。
2. 持续使用相同的方式，取得同等的效果。

你的作业

检阅本身的财物状况，找到自己的“财富致命伤”，并迅速地“治愈”。

1. 对于拥有大笔财富，您最负面的看法有哪些？（或也可问自己另一个问题：您对金钱过剩的看法为何？拥有大笔财富确实为过剩状态，金钱过剩——远超出自己的所需。大多数人对此均持负面看法，还对自己为何无法保持“过剩”状态感到不解。）
2. 现在细想自己是否有任何所谓的大笔财富，是否觉得这笔钱财对自己来说极为必要？或是您现在眼前必要的事情，是有能力支付手边的帐单即可？请现在就定下一个特定的数字，并确认这笔金额。
3. 记得这句格言：切勿放弃设定目标，或是在尚未尝试实行之前草率下结论。现在就开始确实进行理财计划，请联系理财咨询计划员、阅读理财计划书籍。
4. 实际采用自本课程之所学——部分简易特点——体验自己理财能力的进步。也许课程只不过帮助您下决心在某些项目方面加以节制，或

开始对某些方面投资，也可能是帮助您处理钱财过剩的疑虑。请记住，仅需小小的改变，便可让您日后拥有轻松理财的行为模式。

5. 列出您目前仍不了解的财务名词或理财观点，并且找出可供参考的成功典范。欠缺财务知识并非异常现象；不积极采取行动，才是莫大的缺失。

6. 谨记“为什么”三字的推动力，写下为什么自己必须努力向前迈进，不再局限于自满状态的原因。过去的藉口是什么？这部分人生您具有全权的掌控力，仔细想想鞭策自己前进的原因，现在就将它们列出来。

7. 最后，坚定无惧的信念最能让您免于财务之患。写出一项或多项过去您起初认为困难或办不到，但终究仍撑持渡过难关的经验。以这些经验，提醒自己本身具备之化危机为转机的能力。

1. 对于拥有大量财富，我最不悦的看法是：
2. 哪些特定金额是自己心目中认为是大笔财富呢？
3. 我的理财计划，今天必须著手推行的项目为：
4. 今天的学习中，可助于加强理财能力的有：
5. 目前你仍不了解的财务名词或理财观点：
6. 为什么自己要付诸实地，贯彻到底呢？
7. 写出一项或多项起初认为困难，但靠自己仍坚持渡过难关的经验。

“所谓的运气是，万全的准备加上机会的到来。”

——DARRELL ROYAL

第十八天

第七集 2 号录音带

不再自我破坏财务

如果您本身无心留意理财事宜，是因为您本身认为积聚钱财是苦多于乐的一件事。

着手处理财务首先必须：

1. 认定自己拥有的经济地位：
2. 相信理财也能协助他人实现理想目标。

消除无意理财的方法：

1. 写出因财务困难所带来的痛苦经验。
2. 列出与金钱相关的字词。
3. 写出小时候他人灌输的金钱概念。
4. 描述没有财务困难的窘状时，生活将是如何的快乐和美好。
5. 让全新的观念，除去或完全消灭原有的不悦想法。将这个讯息记下，反复不断地在心中默念。

灌输新观念，让自己获得理财的自由权：

1. 付出的越多，将来持续、稳定的回馈更多。
2. 必须随时保持感恩之情，谨记施比受更有福的道理。

做自己真正想做的事，同时为他人带来莫大的益处，就是拥有大笔的财富。请回答下列问题，便可归纳出合理的致富方法：

1. 最喜欢作的事是什么？
2. 这件事如何能让其他人受惠，进而使其愿意加入投资？
3. 怎么做才能吸引更多的人共同加入？
4. 如何精明处理，使其恒久具有赢利？

最重要的是，您本身必须扮演付出者的角色！

你的作业

接下来的十天，请每天写下三项增加收入的计划，或让既有收入获利更多的办法。连续进行十天，训练自己寻找商机的能力，机会其实就在身旁——但是您必须激发自己精明意识的潜能——等待您好好加以利用。

“我们心中的疑虑是个叛徒，畏惧踏出尝试的步伐，往往我们失去获胜的大好机会。”

——莎士比亚

第十九——二十一天

第八集 1 号录音带

克服失败和成功的恐惧和克服被拒绝的恐惧

若要减少心中对成功的恐惧感，必须先改变自己本身的习惯。首先设想如何能让自己内心有成就感或失败感，然后重新定义支配内心成就感或失败感的影响力。

去除心中的恐惧感，认定自己将免于此项恐惧，受影响作用，之後利用“**消除技术**”改变既有的模式。

1. 态度坚决、确定，建立积极的目标。
2. 幻想之前失败的例子，以**萤光幕播映方式**回想过去的历史。
3. 保持微笑，快速地反向从尾到头回想整件事。
4. 再从头到尾快速回想二次。
5. 以最快速度朝反向、正向反在回想，把每一次的回忆转换为奇异的感受。
6. 现在再回想这个痛苦的经验，相信您一定不禁莞尔！

最後，不断地幻想自己渴望的成就感，直到几乎成为事实，且有极为

确定的适应感。

你的作业

1. 若要减少心中对成功的恐惧感，必须完全地消除自身的恐惧。现在花一些时间写下去除恐惧感后，所有可能的损失。如果一直不能克服这股恐惧感，**您将会必须付出什么代价？**
2. 列出使用自身的勇气和信念后，您将得到的所有益处。克服对成功的恐惧感后，**您将得到什么益处？**
3. **进行消除技术步骤，永远除去心中的恐惧感。**

1. 不能克服这股恐惧感，必须付出什么样的代价？
2. 使用自身的勇气克服对成功的恐惧感后，将会得到什么益处？

“我们有能力改变自己的生活，可以执行、拥有和实现自己的理想。”

——安东尼·罗宾斯

第十九天——二十一天

第八集 2 号录音带

克服失败和成功的恐惧和克服被拒绝的恐惧

本章节教导您**如何克服遭受拒绝的恐惧感。**

1. 下决心不让恐惧感支配自己的生活。
2. 下定足够的决心坚持到底：写下若无法克服恐惧感时，必须付出的代价，以及克服之后将获得的益处。
3. 建立遭到拒绝时所产生的反应模式的新规则。
4. 使用清除技巧改变旧模式。
5. 建立坚决确定的信心，再试试自己遭到拒绝时的反应。

你的作业

1. 写下二项失败的经验，二项遭到拒绝的经验，以及自其中获得的益处各一项。
2. 对这四项经验进行清除技巧的试验。

二项失败的经验：

二项遭到拒绝的经验：

“内心是一个独立的小小世界，在这里地狱可变成天堂，天堂也可能成为地狱”

——密尔顿

第二十二天

第八集 1 号录音带

清除自我破坏和制造令人无法阻挡的自信

我们作任何事情时，包括“怯弱退缩”，都是出自正面的想法。我们的大脑就某种程度上，有意识或无意识，都希望能付诸有益自身的行动。例如，在即将获得成就之前——但是**大脑绝没有伤害的恶意，而只是想设法保护您，不让您继续或拼命地努力**，例如，成功的恐惧感实际上是保护您，避免到头来受到他人拒绝。您必须了解这份本意是好的，大脑与您“站在同一边”将它转为更有效率的动力。

我们开始退缩是因为心里交杂著正负面的联想力，也就是说，同时幻想痛苦与快乐的结果。例如，某些人可能亲身经历非常痛苦的经验，当内心同时有著熟悉、亲切和想望感，但因为想到过去痛苦的经验，及遭到拒绝的感受，却又突然临阵退缩。

你的作业

1. 找出自己为什么退缩的原因。
2. 想到大脑是出于协助自己的好意，避免受到伤害，为自己带来快乐，

而感到欣慰。

3. 下决心作改变。

4. 利用清除技巧改变旧有的思想模式。

5. 想象获得渴望已久的成就，感受成功的喜悦，直到建立起新的思想模式。

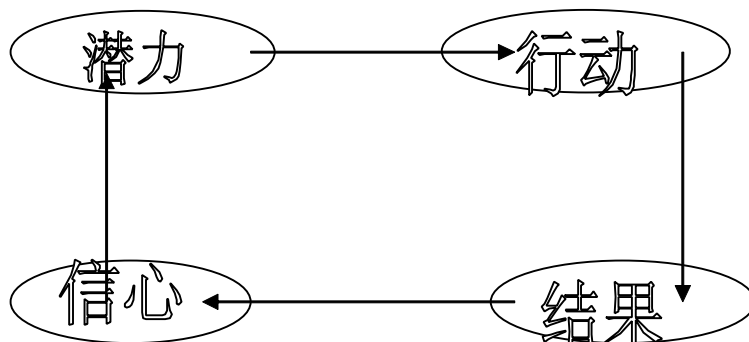
第二十二天

第八集 2 号录音带

清除自我破坏和制造令人无法阻挡的自信

这里有三种基本的方法，可随时帮您建立自信心：

1. **最迅速的方法是彻底改变生理的机能：**呼吸、姿态、行为和脸部表情等均作激烈、彻底的改变。
2. **控制内心的注意力，改变注意力最迅速的方式是变换自省的问题：**将“失败的结果是什么？”或“为什么我总是把事情弄得一团糟？”，改为“现阶段最有重要的事项为何”。或是更进一步，“达到目标和妥善处理的最佳方法为何？”
3. **改变自己的内心信念：**将“我之前作过，实在不知道今天该怎么办。”改为“只要有心做，必定能达成。”



达到目标的循环过程

持有更多自信心，停止内心的心理交战，专心考量自己可对他人付出的贡献。

你的作业

回想自己最成功的五件事，并对每件事做出一段简单的叙述。这些例子可随时提醒自己，有志者事竟成！

我的五项成功事例：

“驾驭他人者，虽然具有权威，但能主宰自己的人，则更胜一筹。”

——老子

第二十三天

第九集 1 号带

活力充沛的秘方

充满健康活力的首要关键，便是懂得呼吸的诀窍：

1. 呼吸可控制血液的循环状态，并且控制淋巴液的流动，促进身体免疫系统的功能。
2. 藉由**呼吸净化体内系统**的最有效方法为：

吸气：屏住气：呼气=1:4:2

- A. 由鼻子吸气，默数一下；
- B. 屏住气，默数四下；
- C. 由嘴巴呼气，默数二下（例如，吸气共数 7 下；屏住气 28 下；呼

气 14 下。请记得利用下**腹部进行深呼吸。**)

3. 另一种维持健康呼吸的主要方法便是每天作**有氧运动**，包括游泳和跑步。

次要关键：多吃水分充沛的食物——身体的 80% 由水构成。

1. 一般饮食中至少 70% 应为水分充沛的食物（例如，新鲜水果、蔬菜或现榨果菜汁）。
2. 依本身的口渴程度，决定摄取的水分多寡：压力大时，可补充水分稍作好解。水和作用可改变体内的生化功能，大大地影响情绪状态。摄取食物舒解压力之前，请先喝一杯水。
3. 身体摄取的水分不足，便无法排除体内的毒素。

写下过去 24 小时中，您所摄取过的食物和详细份量。

1. 把内含丰富天然水份的食物圈出来。
2. 计算摄取食物中的含水比例。
3. 饮食中摄取的含水食物份量必须占 70%，
每餐请多食用沙拉或把水果当点心。

接下来的十天中，实际练习新建立的习惯效果。

1. 一天三次，如上所述的深呼吸方式重复练习十次。
2. 确定饮食中 70% 为含水分充沛的食物，并特别留意体内能量有什么变化。相信您将会持续依照这种方式，增进生活的品质。

“活力越充足，身体越有冲劲。身体越有冲劲，精神则更好，更加利用本身的智慧，创造更杰出的佳绩。”

——安东尼，罗宾斯

第二十四天

第九集 2 号录音带

成功人际关系的力量

促使人们脱离人际关系最主要的原因，其实是因为本身希望这份关系能够解决问题，这种态度反而破坏了双方的关系。

您必须知道，彼此的关系中往往是施多于受。

无法建立关系的主要原因如下：

1. **亲近法则——热忱降低**，接著形成关系的主要杀手，**负面性的“依赖感”**。

A. 为了避免产生负面性的依赖感，在产生负面心态时，请记住，您面对的是另一个人。

B. **千万别让争吵到最后完全失去控制**——彼此之间尝试使用行为模式中**断法**，以开玩笑的方式面对彼此！

2. 我们往往忽略掉**伙伴的关爱和优点**，其实每个人都有能力感受到这些关爱和优点：

A. 有些人必须**看见明确的表示**，才能感受到关爱；例如，他人充满关怀的眼神、直接表达心中的关怀，或是赠送一些小礼物。

B. 有些人则必须**亲耳听见**某种语气的**关爱表示**。

C. 有些人必须感受到直接关怀的**肢体接触**。有的人喜欢轻轻地接触，有的人可能认为强劲有力的一握，才是热情的表示。每个人的想法不同，感受也不同，而您必须先了解您的伙伴。请参照录音带中的说明，有助于您对他人进一步的了解。

如果您希望彼此之间的关系持久恒远，请遵照下列指示：

1. 找出对方表示关爱的方式，并随时产生回应。

2. 付出自己最希望得到的收获，切勿受限于“你先做，我随后跟进。”的想法。

- A. 以一己的热忱增进彼此间的关系。
- B. 询问相关的问题，促进爱的表达。
- C. 主动行事——建立特殊的表达方式。

若您本身愿意承诺改进，绝对可改善人际关系的品质。只要有绝对的承诺，一定能拥有生活永恒、无限的价值。

你的作业

- 1. 细想并写下您希望拥有和不希望拥有的人际关系。
- 2. 确定哪些关系仍让自己感到快乐，并且积极计划实现。
- 3. 列出在持续增进彼此关系上，可共同实行的特殊事项。

- 1. 我希望像有的人际关系：
我不希望拥有的人际关系：
- 2. 说明个人的理想人际关系：
- 3. 双方可共同努力增进关系的特殊事项：

“若欲获得人心，首先必须将他当成自己的知己。”

——亚伯拉罕·林肯

第二十五天

第十集 1 号录音带

如何快速并有效的解决问题

以下为有效解决问题的方法：

- 1. 控制自己的情绪状态——避免有“认输”的心态。试著揣测对莫大痛苦的认输心态；设法藉著愉快的方式消除烦恼。
- 2. 将困难写在纸上，花 20% 的时间作问题的叙述——花 80% 的时间，

想出解决的方法。

3. 想出最好的解决办法，并尽快按照该法执行。
4. 请留意实行的效果如何。
5. 如果没有明显的功效，尝试更换另一种方法。以更灵活的应答方式，询问自己如果……的话，可能会……
6. 寻找模范人选，询问它们的解决办法。
7. 改变自己对困难的观点——可称之为挑战——是提供您心灵成长的机会。

提出五个解除困难的应答问句，以积极、建设性的态度，找出有效的解决办法。针对现阶段所面对的困难，询问五个问题，并将答案写下。

你的作业

解决困难的应答问题

- 1、 这个情况的好处在哪里？
- 2、 还有什么是不完美的？
- 3、 怎么做才能达到自己希望的结果？
- 4、 我愿意停止去做哪能些事，才能让情况变得符合我的理想？
- 5、 如何让自己快乐地解决问题，达到希望的结果？

“如果生活没有渴望的目标，等于是白活了一生。”

——马丁路德

第二十六——三十天

第十集 2 号录音带

我给你的个人挑战

人在生活中可扮演三种类型的角色：

1. 轻描淡写型

2. 神经紧绷型
3. 主宰型

谨记下列基本观念：

1. 明白自身所需。——认识自我
2. 筹策计划——寻找参考模范——确定目标
3. 立刻行动。——立刻行动
4. 要有弹性。——要有弹性

写日记——生活有意义，便值得记录下来。把自己的思想、观念和情感记录下来，检阅自己的想法和生活经验，持续改进缺失。请记住，**唯有不断地成长和付出，才能享受快乐的人生。日记将是督促您追求完美生活的个人笔记本。**

若要拥有出色的人生，强烈建议您做到下列几点：

1. 主宰自己心理和情绪的状态。
2. 找出确切的理由，让自己持续妥善管理生活。
3. 迎接生命中的挑战，借镜模范对象，帮助自己找出面对逆境的办法。
4. 以正规标准重新评估自己的生活。
5. 成为“团体行动的一员”——非常有趣的游戏！
 - A. 四周亲密的亲友在一个团体，激励自己对他们不断地付出关爱，进而对自己的要求越来越高——这是一项无限的财富！
 - B. 生活的重心放在身外的事物上。

你的作业

1. 从今天起到接下来的四天，反省过去的 **25** 天，并做完这期间未完成的任务或工作。
2. 找出四个首要的生活目标，写下每项的简略叙述，解释必须努力达成的原因，以及没有达成时，会有什么样的损失。
3. 订定成这四项目标的计划，包括在接下来的四天中，必须达成的事项。

4. 日后至少连续十天，每天早晨持续回想自省的问题。

实现人生首要四项目标的原因：

目标责任计划到（包括接下来四天中应做到的项目）：

“「激励自己创造杰出的人生。激励自己借镜言出必行、言必信，行必果者为为模范。」

——马丁路德

潜意识激发

第十一集 1 号录音带

完全的自信及健康有活力，充满精力

全然的自信

1. 我富有智慧——有能力达到成功的目标，并支持我关爱的其他人。
2. 我喜欢生活充满挑战性，并从生活的每项经验中学习。
3. 天天都热情、充满活力！
4. 感觉坚强、有力、快乐和坚强。
5. 对自己的天份和能力很有信心。
6. 我知道我可以主宰每项事情。
7. 尊重自己和生活周遭的每个人。
8. 做每件事都必定全力以赴。
9. 处处原谅自己和他人。
10. 珍惜生命和身旁所有的人。
11. 身心坦荡，意志坚定。
12. 相信并遵照内心想法行事，永远保持心境平和。身体健康，充满活力

身体健康，充满活力

1. 我重视身体状况，每天细心维护永保健康。

2. 思想保持健全。
3. 控制正确的呼吸习惯，身体具备充沛的活力。
4. 对身体健康充满活力感到无比地高兴。
5. 仅摄取有益健康的食物和饮料。
6. 每天早晨醒来都觉得健康、充满活力。
7. 精力充沛地迎接每一天的到来。
8. 深知健康安乐的重要性。
9. 重视身体的痊愈能力和活力。
10. 永远保持年轻和健康的心。
11. 充满活力尽自己应尽的责任。
12. 每天晚上睡前对身体充满健康活力满怀感激。

潜意识激发

第十一集 2 号录音带

财务无限成功及马上行动

无限财务成就

1. 生活中丰富的事物本应与他人共同分享。
2. 不吝惜付出，每天乐意与他人分享所有事物。
3. 所作所为广大造福人群，这对我来说是无限的财富。
4. 每天努力并快乐地追求更富足的目标。
5. 乐意付出，相信付出后将会得到加倍的回应。
6. 对每天的生活和富足心存感激。
7. 感激的心激励我不断地追求无限的财务成就。
8. 了解、体验生活中一点一滴的财富。
9. 我的生命因上帝的富有而感到富足——他的富有为我带来无限的财富。
10. 我的生活富足，思想也富足。
11. 我愿意分享生活中无限的资源。
12. 精明地处理、投资所有钱财，每天均将获益。实际行动!

实际行动!

1. 我乐意付出自我能力，让自己和他人共同受惠。
2. 我乐意实际付出行动，达成目标。
3. 我习惯实际行动，对我来说是自然平常的事。
4. 充分利用一天中的每分每秒。
5. 不断付诸行动塑造、实现理想时，感觉生活中充满了喜悦。
6. 我是“立刻行动!”的人，完全支配自己的生活。
7. 每天醒来便开始计划今天的行事历。
8. 充分利用自己的智慧行事时，感到非常充实。
9. 不断努力达成目标时，全身强壮充满活力。
10. 对自己拥有的能力和富足充满感激。
11. 因自己不断朝目标努力付出，获得更多更多的成功。
12. 每天付出行动时，感觉自由而快乐。