本文是2022年5月19日付费文章

原创作者:张情三

冥想，这个词汇看起来很新颖，但其实早在几千年前就已经出现了。

比如，佛教每天的念经打坐，王阳明龙场悟道，教堂里的周末祷告。

这些都是冥想，只是形式不同，起到的作用都是相同的，都是让内心归于平静，提升幸福感，链接宇宙高维能量。

而马云、马斯克、乔布斯、比尔盖茨等大佬也都有冥想的习惯。

下面我来说说，我了解的四中冥想类型，前两种，是大众型的，也就是每个人都知道一点儿的，我觉得对普通人的用处不大，后面两种才能真正让人收入得到提升，更有幸福感。

1.白日梦型。

很多人看了近几年非常火的一本书《秘密》之后，就开始实践自己的冥想了。

他们所谓的“冥想”，就是每天沉浸在梦里，想象着自己年收入过百万，自己一定能实现财富自由，然后把一张法拉利的图片贴在床头，每天幻想自己开上法拉利，走上人生巅峰，迎娶白富美保养嫩模不是梦。

这种比较玄乎、比较虚的自我暗示型的冥想对我们生活的用处大不大呢？

在刚开始，你做事情很懒惰的时候，可能会有点帮助，因为你懒的时候，你就会看到床头那张图片:我要开上法拉利要保养嫩模，怎么能颓废呢？

然后立马蹦嗒起来，撸起袖子继续干。

但是呢，时间一久，一般过不了几个星期，你就会像之前一样，该吃吃该喝喝，该玩玩，早就把法拉利跑到脑后了，甚至连嫩模都不要了。

所以呢，这种白日梦型的冥想，其实就是自我欺骗，自欺欺

人，没用！

2.专业型。

在网上，有很多大师每天都在练习冥想，每位大师都有自己的一套理论，也有很多人追随，每天一起打卡练习冥想。

这些练习冥想的人声称这种冥想是真的能帮到人，是非常有作用的:

第一，这种冥想可以让我们内心得到平静，能与自己的内心发生深度沟通和链接。

第二，还可以得到某种宇宙高维能量的加持，非常玄乎，声

称练习冥想，不光能让自己的内心世界越来越纯净，还会让我们的物质世界越来越富足。

我自己也尝试练习过很多次这种冥想，对于让内心归于平静，捕捉自己内心真实想法和感受，帮助还是比较明显的。

但是对于丰富物质世界、对我们提高收入的帮助就不是很明显了，这就有点像那第一种的白日梦一样，对你提高收入其实并没有什么太大帮助。

下面我再说说，另外的两种冥想，这两种冥想是我实践了十多年的，对于发挥创造力，提高收入，减少焦虑，非常有帮助。

如果你觉得自己自己每天有点空虚、有点累、很无聊，感觉活的没那么洒脱、收入还想再提高一把的话，那么我觉得你可以试着练习。

对于关注我公众号的各位老板来说，这两种冥想方式对你的帮助非常大，经常坚持练习你的收入绝对会有质的飞跃，而普通上班族、打工人就不必看了，因为没有执行力，那么你们很可能只会把它当做鸡汤来处理。

（加入写作群、VIP 群和文章保存群的朋友，可直接在群里查看，不需要再付费，没有加入的朋友，需要支付 10 元）

1.通过写作来与自己的内心世界深度沟通。

如果说这个世界上，真的能有什么可以与内在真我发生深度链接的东西，那“写作”一定在里面。

所以，我建议，不管你是不是作家，是不是写手，不管你做不做自媒体，你每天都要写点东西，写点自己对生活和人生的感悟，写写自己对于某一观点的看法与感受。

哪怕每天就写个 100 字的朋友圈，都可以，反正，就是要写东西，要输出，哪怕你把别人的观点直接拿过来，用你自己的话复述出来这都可以。

“写作”这项活动，跟其他任何形式的信息输出和信息输出都不一样，写作是需要调动我们人体大量神经的，是需要我们深度思考的。

比如，我在写这篇文章之前，我会构思文章框架（冥想的 4

种方法），我会查阅大量文献资料，然后进行深度思考，然后思考如何写才能让大家更容易执行，更加有收获。

这些都是需要我调动我大量神经元和内心能量才能完成的，是真正意义上的与自己内心深度沟通，同时，这也是在整理自己的思绪，让自己的思维更加缜密，对于我们的帮助非常大。

我几乎每天都要花上几个小时在写作上面，你知道如果你每天都坚持写作一小时，威力会有多大吗？

威力大到你写的每一个字都值 1 元钱，比如，我在公众号里写的每一个字基本都能收到一元钱。

进入我 VIP 群的群友肯定知道我此言非虚，我从前就说过，如果你有产出一百万字的能力，那你就有赚一百万的本领。

这么多年，我深度思考产出的内容绝对不止一百万字，所以，我赚一百万也并非很困难。

这些都还是明面上的、收入上的提升。

还有内在的，比如，我的思维系统、逻辑系统都修炼得无比强大，对我自己内心的察觉和对外部世界的感知也都变得异常敏锐和犀利，任何人在我面前的一切动作和意图我现在都能一眼看穿，非常通透。

所以，对于我们普通人而言，写作就是最好的冥想，写作就是威力最大的提升自我的方式，是实实在在能提高收入，提升思维的好东西。

2.永远把自己置身在富足的场景之中。

我之前描绘过三个场景:

第一，想象自己是一块吸金的磁铁，你不用费丝毫力气，财富就会从四面八方向你涌来，非常轻松。

第二，想象自己站在河流的下游，不用费丝毫力气，财富就源源不断从四面八方向你流淌而来，非常容易。

第三，想象自己是一个发光发热的能量体，源源不断地向外释放价值，发光发热，所有的优质资源和金钱都被你吸引而来，不费吹灰之力，就如同太阳一般。

这三个场景都是我非常喜欢想象的，也都特别有用，而且这些也是在我的世界里真实存在的。

比如，我的这个公众号，写了几十篇付费文章，每天都有人付费，还有人进我的文章保存群，我不用费任何力气，财富就源源不断向我涌来。

还有，我写了几十篇免费文章，每天都有读者给我打赏，包括我还有其他几个公众号也都有很多读者付费和打赏，我什么都不用做，财富就不断向我涌来。

我最小的一个现金流分支就是其他几个公众号下面的流量主广告，每天每个公众号也就十块钱左右。

但是，蚊子再小也是肉，要知道，不积跬步无以至千里，不积小流无以成江海，所以，再小的现金流渠道我也不会放弃，只要是正向现金流，就值得开辟。

所以，我所有的分支加起来大概有三十多个半自动现金流渠道。

每过几分钟，几个小时，就都会有到账提示，有的是支 F 宝的，有的是微信的，比如，到账 3 元、5 元、10 元、16 元、100 元、200 元、800 元、2000 元。

手机叮叮咚咚响个不停，所以我不得不把手机消息通知给关掉了，钱太多了，不然精力都被吸走了。

那么此时，我就像一个吸金的磁铁一样，财富都从四面八方被我吸引而来，虽然不能大富大贵，但是这种财富向我涌来的感觉是非常“富足”的，让我每天都活的非常充实，非常舒服，其实这就是最好的冥想，比那种做白日梦强一万倍。

我们很难说的清楚到底是先“相信”还是先“看见”，但是你得相信，你是可以成为吸金的磁铁的，而且同时，你也要源源不断地开辟自己的收入管道。

互联网上机会非常多，你随便乱七八搞，一个月搞个几万块钱还不是轻轻松松，网上比我文笔多的、思维更透彻的多吗？太多了，多如牛毛。

但他们的收入还没我高，活的还没我幸福，就是因为他们光去想，不去开辟自己的收入管道，只要你管道一开，那财富

就会向你涌来。（我前面有一篇专门讲开辟收入管道的付费文章，可以参考）

所以，我们在想象和相信自己是个吸金石的同时，手上也不能闲着，要一直开辟自己的现金流管道。

毕竟，做白日梦和光想是没有用的，只有真刀真枪地去干，才能得到结果，才能把收入提上来，而同时冥想，就是让我们开辟的过程更加容易。

不然就只能停留在脑袋里，活在幻想里，只能让自己感觉上良好，现实却没有丝毫改变。

《秘密:吸引力法则》这本书里讲的，你需要想象事情往好的方面发展，这是一方面，但另外一方面，则是需要你去把握机会，去实践，环境再好，上天再想帮你，那你躺在床上，也是根本不可能有所作为的。

现实和内心其实是相辅相成的，缺一不可，当你收入管道多了以后，你自然会在内心形成一条财富的河流，那么此时你就站在河流的下游，源源不断地感受着大量财富的洗礼，那么你赚的钱就会越来越多，赚钱的过程也会越来越轻松。

所以，多去折腾，多去行动，多去释放价值，多写作，那么你绝对会越来越富有，实现财富自由也就非常容易了，同时，你的内心世界也会得到巨大突破，你会活的非常幸福。

所以呢，在不断开辟收入管道的同时，想象上面三个场景，你就会发现，生命真的会变得非常轻松，生活也会非常富足了。

焦虑和烦躁以及囊中羞涩的窘境，会在你写作、赚钱、开辟自己收入途径的过程中，烟消云散。

所以，对于普通人来说，减少焦虑，提高收入的最好办法是什么呢?

就是写作，写作就是普通人改变命运的利器，是上天赐予我们每个人的武器，但大多数人一辈子都不知道，那么您现在花了 10 块钱知道了，你就相当于已经超越了 95%的人。

所以，您觉得这钱花的亏吗？

如果您觉得很亏，那么您现在就可以发誓，再也不付费看我

的付费文章，并且迅速取关。

如果您觉得不亏，那么您可以期待我的下一篇付费文章，甚至可以直接加入我的三个付费群聊，一键解锁 2022 年所有的付费文章，包括接下来半年的付费文章。

写作的过程，其实就是让你逐渐成为一个发光体的过程，你写作的过程就是你释放价值的过程，时间长了，就会有很多人需要你，需要你的价值，需要你的温暖。

到那时，所有的优质资源和金钱，都会被你吸引而来，不费吹灰之力，那么，你就是太阳，群星都会围绕着你旋转，因为只有你才能给予他们温暖，那么赚钱，就是易如反掌。

来自微信公众号:重启你的大脑