

本文是 2022 年 11 月 26 日付费文章精华内容

作者:张情三

那么问题来了，改变命运的核心是什么？

其实很简单，只需要你改变自己的“潜意识”。

什么是潜意识呢？

心理学上应该有标准的定义，但是我不喜欢那些复杂的理论。

我的理解是这样的:潜意识就是过去经历导致的今天的自我评价。

比如，合格的父母，不一定多富有，但是一定会注意。培养孩子的积极思考能力、分享精神、爱的能力，等等。

如果你从小到大的经历里面，积极的感受远远多于消极的感受，那么你的潜意识就是积极的，那么未来你也会做出更多积极、有创造性的事情，你也会吸引同样积极有爱的人到你的生命里。

反之，如果一个人在谈到过去时总是唉声叹气，往事不堪回首，那么他的潜意识里就充满了消极信息，未来自然就会越来越差。

既然未来的命运跟我们的潜意识直接挂钩，那么我们直接把潜意识给改变不就行了吗？

问题是，潜意识是极难改变的，因为它不受我们的大脑支配。

要知道，我们的大脑处理信息的能力是非常强的，很多复杂的概念一解释就通了，很多道理只要用大脑一思考就能完全了解了。

比如，你现在是个一事无成的废物，有一天你突然醒悟了，下决心要早睡早起，每天锻炼身体，吃健康食物，每天写一篇文章，多开辟两个赚钱的副业.....

因为你的大脑非常清楚，再这样颓废下去，自己真的就成行尸走肉了。

在接下来的一周时间里，你像打了鸡血一样，每天坚持这些好习惯，丝毫不打折扣;第二周，你的激情有些消退了，但是还能勉强坚持.....

不出意外，一个月之后，你又开始彻底放飞自我了。

还有两个月就到 2023 年了，等元旦那天你到朋友圈或者微博上看一下，肯定有一堆人在那里立 flag，说新的一年要怎么样怎么样.....

但是我敢肯定，这些立 flag 的人，基本

都坚持不了一个月。

为什么会出现这种情况？明明什么道理都懂，但是为什么就坚持不下去呢？

其实背后的逻辑很简单，大脑是负责逻辑思维的，比如解数学题，做编程，分析电视剧剧情……

但是，大脑并不能促使我们产生长期的行动。

真正指导我们行动的，是潜意识，或者说是思维习惯。

20 多年来，你都生活在一个懒散消极的环境里，身边都是不思进取、负能量满满的穷鬼，他们的思维习惯已经深深植入到你的潜意识里。

这时候你要清楚，是自己的潜意识在作怪，而这个潜意识的形成，不是一年两

年，而是 20 年、30 年形成的。

回家看看你的父母，心里就有答案了。当然，如果一直向上推导，父母可能也是“祖上”的受害者。

那么我们该如何改变自己的潜意识，让自己的人生轨道朝着一个光明的方向发展呢？

我总结了 6 个思路，都是我的亲身经历，希望能帮到有需要的人：

1. 敢于背叛过去的人和事

我曾经说过一句扎心的话：变富就是对贫穷的背叛。

也就是说，只要你发达了，你的思考方式消费习惯都会发生很大变化，这时候在你之前的亲戚朋友眼里，你已经背叛了他们。

换句话说，如果你想过富足的人生，必须要与贫穷痛苦的思维习惯说再见。

没办法，人总是要成长的，该扔掉的绝对不要留恋，大胆向前走。

潜意识维度也是如此，如果你意识到，自己的负能量源泉就是来自父母，来自于原生家庭，那么你必须要跟他们划清界限。

虽然这样做很疼，但是长痛不如短痛。

否则你的后半辈子也会被他们的负能量所摧毁，是所谓的外人看法重要，还是自己的人生幸福重要，你自己掂量。

比如，当一些长辈向你抱怨烂事时，你要及时制止他们，并且明确告诉他们：不要把你的破事跟我分享，我的好心情都被你毁了。

如果他们听不懂这些人话，就离他们远点，该拉黑就拉黑。

当然，这些负能量来源有很多，除了垃圾人之外，物体也可能成为负能量来源，影响我们的潜意识。

比如，你居住的地方非常吵闹，或者你经常穿不舒服的鞋子(比如高跟鞋)，或者你经常吃垃圾食品，那么你的潜意识都会受到影响。

2.永远选择积极正面的人和物

之前在 VIP 群里，我说了一个概念:物理环境能影响我们的潜意识。

比如，在蓝天白云的地方，你的儿.....就会很舒畅;比如，你所在的生活圈子、工作圈子里面，都是幸福的人，开心的人，那么你也自然会变得幸福和开心。

所以，有钱了，一定要不断进化自己的生活圈。

反之，如果你碰到的全是两面三刀、耍手段的角色，你会一直有戒备心，那么你的潜意识也很难放松下来。

我在 VIP 群和写作群里也都制定了一条规则:不允许出现任何形式的抱怨。

我不是阿 Q，我知道生活中可以抱怨的地方很多，但是你的一句抱怨会让群里几百个人的心里飘过一层乌云。

另外，不要以为你发泄了，也别以为这是一件损人利己的事。

错了，只要你嘴里说出来负面的语言，你的手机打出了负面的文字，你就是在强化你的潜意识，在积累更多的负面念头。

3.永远不要让别人说你不行。

对于那些喜欢否定你的人，离得越远越好。

很多人之所以什么事都做不好，很大原因就是父母经常否定自己，让自己没有任何信心和胆量去做事情，去寻找自己的幸福。

父母打击、否定自己的孩子，这是一个并不罕见的现象，可能是因为控制欲强，也可能是嫉妒，还有一些父母会把对生活、婚姻的不满发泄到孩子身上(贫穷家庭的这类父母非常多)。

《欢乐颂》里的樊胜美就是一个活生生的例子，在现实生活中非常常见，这些父母只有控制了自己的女儿，才能实现利益最大化。

而这些女儿，自己被卖了还在帮父母数

钱，甚至一辈子都很难醒悟。美剧《黑道家族》里的男主角 Tony 也是这样的角色，别看他是黑帮老大，他照样受他的母亲控制。

他的母亲是靠轮椅才能行动的老太太，平时无精打采的。在物理世界肯定是控制不了他的儿子，但是在精神世界她却能把儿子拿捏的非常到位。

具体来说，她的一个眼神，或者嘴里吐出来的一个词，都在告诉儿子两件事：你的能力不行，你不配得到幸福。

Tony 一直在看心理咨询师，后来他才意识到他这半辈子的不开心都是来源于他的母亲。

《辛普森一家》里的校长 Skinner 也是这样的受害者。

他已经 40 多岁了，而且是一个学校的

校长，但是一提到他的母亲他就立刻变得沮丧和恐惧，因为他母亲最喜欢说的两句话也是:你不行，你不配。

现实生活中，很多人不自信、感觉自己没资格快乐、没资格享受，这些感受可能都来源于父母的打压和控制。

我自己从 2017 年开始，就基本不再咨询别人的意见了。

别人的任何言论都不会影响我，包括我父母的评价我也完全不在意了(当然我也听不到他们的评价，我禁止他们在我面前乱说话)。

在上文我提到了一句话“潜意识就是过去经历导致今天的自我评价”，这句话非常有杀伤力。

当你排除了所有的负面评价，并且形成了积极正向的自我评价，这时候你就已

经有了积极正向的潜意识，那么美好的现实都会接踵而至。

当然，自我评价跟自己做成过什么事关系也很大，之前在群里我提到了一个概念:只要你做成过一些事，在帮助别人的时候顺便赚到了钱。

那么长此以往，你自然会形成非常积极正面的评价:我能帮到很多人，我还赚了很多钱，我很棒!我是很有价值的!

所以，一方面，要杜绝一切外部的负面干扰，禁止别人跟你吐槽负面信息，禁止垃圾人跟你交流，另一方面，自己要积极投身到生活里面去，创造积极正面的信息。

如果允许垃圾人出现在你的生命，你就相当于在告诉宇宙，我就是垃圾，我允许自己的命运变得糟糕，那么宇宙一定会成全你的。

所以，我经常在群里说，只要你每天收钱，把烂人烂事排除外在，那么你的潜意识就会越变越好。

到后来，根本不用你费力维持，你每次的决定都会自动给你吸引快乐的人事物。

不接触烂人，是底线了。

负面情绪多，大概率是接触了烂人。

任何企图说我不行的人，我都会直接拉黑，没什么好说的。

如果你连伤害自己的人都不敢拉黑，那么你这辈子还希望能有什么幸福。

4. 量变会引起质变

假设我们每天会产生 100 个能影响我们情绪的念头，有的人在这 100 个念

头里面，有 50 个都是负面的念头。

这时候你要有意识地往潜意识里多填充一些好的念头，把那些负面念头挤走。

具体做法就是，平时多吃一些帮助别人做的事情，如果能顺便赚点钱就更好了。

所以，熟悉我都怕朋友都知道了，我每天必须都得做七八件赚钱的事情，每天都要释放价值，体验心流的感觉。

不光是为了赚钱，也是为了改命。

而且你要知道，人是会闲出病来的，适当忙碌点没坏处。

比如我的社群里面，有很多人都已经开始做收费社群或者知识星球了，在他们各自的领域里帮人答疑解惑，那么大家自然不会整天胡思乱想。

而且帮助别人的感觉很好。另外，对于一些人来说，做手工、画画，甚至做家务、做饭也能起到“净化”潜意识的作用。

一方面我们能沉浸到具体的事物中去，另一方面做出成果之后我们也会获得小小的成就感。

正是这些小小的美好感受，才能慢慢驱散潜意识里那些负面的念头。

还有，一天之计在于晨，早上起床之后，先不要刷手机，不要看八卦新闻，不要让这些劣质多巴胺冲刷你的大脑。

因为早上的情绪能奠定一天的基调。

这就好比，有些人早上起床就跟家人吵一架，那么这一天都不会顺心。同样地，在食物方面也是如此，少吃那些深加工食品，否则里面的添加剂会让你一天感觉到“不自然”。

5.永远祝福有钱人，永远不要同情弱者

要知道，我们的能量和注意力用在哪儿，我们的成长和改变就在哪儿。

如果你身边有人发达了，一定要送上衷心的祝福，千万不要产生嫉妒之心(即使有嫉妒之心，也不要表露出来)。

有一个潜意识法则，或者叫宇宙法则:我们很难成为我们讨厌的人。

一个人发达了，有钱了，一定是为社会贡献了更多的价值，我们需要做的是尊重他，学习他，祝福他。

只要你这样做了，那么慢慢你的潜意识也会变得非常优秀。

从现实角度来看，只要你讨厌某个群体，他们自然也会排斥你;只要你尊重某个

群体，他们自然也会尊重你。

只要愿意跟你发生交集的人都是优秀的人，那么你很难变得不优秀。

反过来也成立，不要去网上关注那些“遭受不公待遇”的受害者，更不要随便同情他们。

因为你就是个凡人，你没有金刚手段，就不要胡乱施展菩萨心肠。

弄不好的话，你还会被这些倒霉蛋反噬的，因为你会在潜意识里把自己想象成“受害者”。

既然你的自我评价是受害者，那么这一切也会变成现实的，也就是你会越来越倒霉。

6. 大胆向宇宙索要

有一个比较玄的理论，大概是这样说的：大胆向宇宙说出你想要的，宇宙一定会回应你。

我是非常认可这个理论的。注意，这里说的“索要”，不是大脑思考得出来的索要，比如，我想要大房子，我想要豪车，我想要美女，宇宙就会给你，明显是痴人说梦。

这里说的“索要”，是潜意识维度的索要。其实就是行动。

如果你想要一个东西，你不断付出行动想要得到它，你大概率就能得到，光空想是没有用的。

空想不行动，就代表你根本不是那么想要，不是吗？

很多人是不具备这个能力的，他们为自己的潜力和思维设置了太多的枷锁和天

花板。

比如，有的人从小到大都生长在缺衣少吃的家庭里，那么从小他就被穷鬼父母教育要懂事：“不要跟别人比吃穿，要跟他们比学习”。

父母的这种说法并没有什么错误，但问题是，这样的孩子长大后，已经养成了“不敢索要”的习惯，甚至连稍微美好一点的事情进入自己的生命时，他的潜意识都是排斥的。

既然你的潜意识不想要，那么在现实生活中，美好的东西永远与你无缘。

这种人甚至不敢享受快乐，因为每次快乐即将到来时，他的潜意识里就会产生负罪感。

而这一切的根源，除了垃圾父母之外，就是 xx 文化的毒害。

其实赚钱也是如此，甚至可以武断地说：那些赚不到钱的人，本质上就是因为他们不想赚钱。

我知道有人会说：扯淡，谁不想赚更多钱呢？

我的回答是：还真有人不想赚更多钱，这样的人比例高达 90%。

无论他们嘴上说得多么好听，要努力赚钱，要贪财好色。

但现实是，碰到有可能赚钱的项目，他们第一个站出来否定自己。

碰到漂亮的女人，他们也是第一个否定自己。

所以，如何降服自己的心魔，如何让负面的念头从我们的潜意识里抹去，是我

们一生都需要做的功课。

具体的，可以找一个能经常给你积极正面反馈的人在一起，你想要享受，他说，好，我们去吧，你想要 xx，他说，我很喜欢你这样直接要求的样子，太迷人了！

长期如此，你的潜意识索要能力，对幸福的感知力都会大幅度提高，命运也随之改变。

而找一个烂人在身边，会摧毁你所有的幸福。

如何吸引到这样的人？

我的回答是，首先，你得成为这样的人。

来自微信公众号:重启你的大脑

