

如何改变命运和运气

作者：王通
整理：杨文博





序

2002 年知道了天涯这个论坛，因为当初天涯的一个头是我当初搞一个商业模式探讨群里面的朋友，他找我帮他卖天涯广告，于是我知道了这个网站。不过当初忙，很少上这个论坛。

从 2004 年开公司后，常常在闲的时候到舞文弄墨板块看小说，看的欲罢不能，一看就是几个月，于是不太敢看了。但是从那时候，知道了天涯中的网友确实不同凡响，于是喜欢上了这里。

2006 年开始，经常到这里看鬼故事，基本只看经历帖子，看了非常多的经历，也开始一些思考。2006 年 5 月，由于长期不好的生活习惯，生了一场病，于是开始看中医和周易相关的书籍，于是有了更多的思考和总结。

2007 年 7 月，我曾经写过一个如何改变运气的帖子，很多网友都很喜欢，这半年中，一直有网友 QQ 上问我为什么不更新，因为太忙了，所以没有更新。

那个帖子非常多的错别字和病句，所以再次重新开一个帖子，专门来和大家分享一些改变命运和运气的经验，希望能够给大家有所启发。

希望大家通过对自己的调整，获得理想的自己。

由于此版是鬼话版，所以我先从鬼话题来切入主题。



目 录

一、关于鬼附体和命运

二、关于宗教和神灵

三、关于气功和算命

四、关于身体、精神、性格

五、关于智慧的本质

六、如何改变性格和命运

七、如何把握运气做理想的自己



第一章：关于鬼附体和命运

我们村也就几千口人，在小时候的记忆中，鬼附体这种事情经常发生。

在我们村北边的山上，是我姥姥家的哪个村，也有我很多亲戚，哪个村也就十几户人家，鬼附体的事情更是经常发生。发生这一切，很可能是因为我们村北边那一片是历史上的风水宝地，古墓多的地比较阴吧。

据我知道的附体的故事，在我们村和附近那一块儿小地方，我见过的，听说过的，有几十件之多，而我家附近因附体后被脑子中另外一个精神控制而自杀的人，都有好几个，其中一个是我家左边的邻居。

附体的故事大家看的太多了，我就不在这里细讲了，直接讲对大家有用的。

因为见到的，听到的附近的鬼附体事情太多了，于是我就经常考虑和总结和分析。

命题：鬼附体是如何产生的？

当一个人在某种状态下，然后又在特殊时间和特殊的环境中，被另外一个鬼魂入侵，并且控制其大脑和行为。

这里面有三个条件：

1、状态

2、时间

3、环境



一、什么样的状态呢？

具体表现：

- 1、受打击之后身体超级难过，哭的身心皆碎的时候
- 2、长时间寂寞的大脑空白，加长时间身体疲劳虚弱。

关键点：精神虚弱加身体虚弱

二、什么的时间呢？

1、中午 12 点左右：也就是午时前后几个小时

2、晚上 12 点左右：也就是子时太阳最毒那几个小时

这两个时间最容易被附体的时间。

三、什么的环境呢？

非常阴的地方：例如荒郊野外

大量案例都是这样的，比如受打击了去晚上去荒郊野外

哭、比如身体疲倦思想空白只时中午十分走在无人的荒郊野外路上。

结论：被附体后的结果：

1、身体基础好的，短暂附体后，然后恢复正常

2、得精神病，后突然自我爆发发狠后好起来，或者因信仰宗教慢慢好起来。

3、被附体的思想控制，最终去自杀。

如果你身边也发生过鬼附体的事情，你把以前我总结的套上去，看看是否符合呢？

了解了以上的分析，你就明白自己如何避免被鬼附体。

关于什么是鬼，鬼魂是如何形成的，以后再讲其原理和本质，我们接下来先讲宗教和神灵。



第二章：关于宗教和神灵

我以前的帖子中提到过，宗教是人创造的，而神也是人创造的。

我曾经打过这样一个比方来说明这个道理：你在阴凉处站着！

然后我拿一面镜子在太阳下把光反射到你的脸上，你有什么感觉呢？就是一道光照在你脸上，烧有点暖暖的。

如果这时候有 1000 个人都和我一样，拿着镜子，把太阳光反射到你的脸上，你会是什么感觉呢？

可能此时，你的脑袋已经燃烧起来了，如果再多几万人一起来这样做，估计就可以把你烧成灰也是很容易的事情。

一道阳光照在一点上，能量并不大，但是几万道阳光照到一点，能量就非常的强了。神就是这样形成的，几千人上万人甚至上百万人把这种思想的能量集中到一块儿，这个神就出现了。

当然，这个神的逻辑也都是按照这些大部分信徒相信的逻辑产生的：神啊，我信仰你，我给你什么，当我有什么需求的时候，你也怎么来帮我。

于是，就有了许多这样的现象：拜神就像行贿，信徒告诉这个神，我现在给拜你，给你这些贡品，你帮我实现什么目标后，然后再给你什么什么。如果自己对神不尊敬的话，也就会想，神肯定会给自己处罚，因为普通人都是按照普通人的逻辑来思考的，

于是他们共同思想下产生的神，性格也想人一样。民间这样的神非常的不少，包括很多寺院里面拜的佛像也是这样。



所以，神大部分都是人创造的。

当然，有的是自己把自己搞成神了，比如耶稣，比如佛陀，让无数人信仰它，于是他们就更强了，而他们也实现了由人到神的过程。

而有些神原本不存在，确实后来创造了，这就是那些没有原型造出来的神。

为了更好的解释这个道理，我举一个最简单的例子。

这个符号创造没有几年，这个符号在创造之初，被我们赋予其代表微笑，于是我们看到这个符号，就会知道是笑脸，然后我们大脑中有了笑脸的感觉，就有一些好的感觉。

当然，这个符号传递的只是简单的笑脸，:) 只是是一个符号。

而那些很多人供奉的神像也就像这个笑脸符号一样，只不过它传递的不是一个简单的微笑，而是一个复杂的规则。

符号和神像的作用是一样的。

微笑和神的规则。是隐藏在这神像背后的一种精神能量！

只不过，微笑很简单，而神的规则由于非常多的人按照自己的思想去塑造它，把它创造的像人的思想一样复杂而已。

而 :) 和神像只是一个符号而已。

这样的话，你就不难理解信则灵，不信则不灵的原因了。

你想象，你找一个从来没有上过网并且不识字的农民，他看到 :) 这个符号，不知道什么意思。他就不会有什么反应。



明白了这个道理，你自己也可以造神的，哈哈。

这里举几个例子：

经历一：

小时候，我特别喜欢玩推牌九，并且赢多输少。并且，我非常相信一种洗牌规则：

推牌九一把牌牌推四圈，只要我第一把输了，然后我洗牌的时候，只要是单数，我的运气就反过来了。如果洗的是复数，运气不变。

因为我非常彻底的相信这个规则，于是我玩的时候，真的就是这个规则，于是我每次玩都赢，屡试不爽。

经历二：

后来玩炸金花，也是这样。但是有一次，我把一个朋友赢的很难堪，然后我很不舒服，于是我就把扑克撕掉了。撕掉扑克后，我就更不舒服了，因为我特别的喜爱扑克。我对自己玩的扑克也是有一种感情的。于是就有点内容。然后我自己觉得我自己玩炸金花，不会在有好运气了。

于是，从那次后很多年，我虽然拿一副扑克，随便洗。然后三张三张的翻。总是两张连，和第三张不连的烂牌。比如 782 237 这样的。110 把最少有 8 把牌是这样的。

后来，我感觉到。我前面讲的这两张规则其实本来并不存在，而都是我赋予的规则。只有当我内心彻底没有对那次不愉快而内疚的时候，我玩炸金花才不会总出那种类型的烂牌。



你有过类似的经历么？

理解了神是人造的，你自己也可以创造自己的幸运之神。这个神就是一段信息组成的一股精神力量。

运用自己，或者运用众多人的精神力量，我们可以造出很多神来玩玩。

这个神可以有形，也可以无形。

如果有形，用符号来表示的话，这就是一个“咒”。从一定意义上讲，我们使用的每一个字，每一个符号，都是一个咒。只不过它赋予的神非常的简单而已。比如 :) 它说传递的精神力量就是一个简单的微笑。

不管是神像、还是:)、还是一片硬币或者其他的，它都是一个“像”而已。要理解神，关键是理解其背后的力量。

所以，大家可以看到，很多寺院里面都有相同的神像，但是有的灵，有的不灵，就是因为这个原理。

了解到了“精神的力量”的重要性了，你就可以比较客观的理解宗教和神灵了。

理解了神是人造的，你自己也可以创造自己的幸运之神，这个神就是一段信息组成的一股精神力量。你可以运用自己的精神力量，或者运用众多人的精神力量，我们可以造出来一个自己的幸运神。

这个神其实是无形的，就像我们的精神一样。不过，你可以把他附在一个有形的物体上，或者一个符号上。



当用符号来表示的和传递这个“神”的时候，这就是一个“咒”。

从一定意义上来讲，我们使用的每一个字，每一个符号，都是一个咒。只不过它赋予的神非常的简单而已。比如 :) 它说传递的信息就是一个简单的微笑。而道士用的咒符的咒传递的是另外一种复杂的信息而已。

不管是神像、还是:)、还是一片硬币或者其他的，它都是一个“像”而已。要理解神，关键是理解其背后的力量。

所以，大家可以看到，很多寺院里面都有相同的神像，但是有的灵，有的不灵，就是因为这个原理。

了解到了“精神的力量”的重要性了，你就可以比较客观的理解宗教和神灵了。

三、智慧的本质

谈到这里，我们就先谈智慧的本质吧，然后再去谈其他的就更容易理解了。

智慧的本质是什么呢？

其实很简单，就是“信息不断的积累和组合变化。”

前面提到过：

:)传递的只是一个简单的微笑的信息

而所谓的神，就是一套复杂的信息规则

从简单，到复杂，就是一个不断积累的过程，我们用计算机的发展，可以映射出整个人类智慧发展。



计算机的语言很简单，就是 0 和 1 它就是阴和阳

道生一、一生二、二生三、三生万物

三生万物，就是阴阳交替变化，就出现了数不清的组合，就是我们今天的多姿多彩的事情。

计算机在最简单的 0 和 1 两个基本语言组合下，产生了更多的复杂规则，原来越复杂。短短的几十年，就成了今天这样一个丰富多彩的互联网世界。

再过几百年，或者几千年呢？

智慧就是这样产生的，而计算机目前还不能像人脑一样思考，是因为信息积累的还不够。因为它才发展了区区几十年，如果发展上几千年呢？

你可以想象，在未来的某一天，电脑软件和硬件的发展促使了真正的机器人的出现，然后这个机器人也可以完全不需要人的情况下去做各种各样的事情，去制造新的机器人。同时，他们可以按照一定的规则是计算新的规则，因为思考并不复杂。

思考就是把现有的规则，进行各种组合、推理计算、然后就推理出了新的规则，这就是思考的过程。

只要信息不断积累和电脑硬件的不断发展，这一天可能会出现。如果人类要去制造机器人的话。呵呵，成科幻小说了。

当然，你可以往以后想，也可以往以前想。



人的身体就像电脑的硬件

人的经森就像电脑的软件

人就是一台非常复杂的机器，但是这台机器的产生，可能用了亿万
万年，甚至更长的时间。

人还没有成人之前？就像还没有独立能力的机器人一样？

当身体和精神结合、能够自主运动、并且能够制造新的身体和精
神的时候，生命就产生了。

在生命产生之前，一个物质，白天被太阳晒、晚上被月光照、也
会被风吹、被海水打、这些变化，就是信息，同时因为阳光、月光、
风、海水和它产生作用的时候，都有一个能量传递的过程，所以这个
物质本身也获得能量发生了变化。

这各宗各样的变化中，它的外形不断的变化着，而其本身获得了
越来越多的信息，获得了越来越多的能量。

当能量和信息积累到一定程度，它就有了自我复制功能，也就是
一个单细胞生物产生了。

复制后的这些单细胞，受到外面影响是不同的，他们获得的能量
和信息都有所不同，又经过 N 多亿万年的能量和信息的积累，又出
现了不同的形态,于是各种个样的动物出现了。

智慧的本质就是：信息的不断积累！

各种各样的动物，都或多或少具备一些天生的能力，也是信息的



传递。比如猫天生吃老鼠。

其实，人对人类整个的发展都是有记忆的，只是它已经被深深的埋藏，很少有人能够打开这块记忆。

精神是信息积累到一定程度，然后进行组合变化的一个产物。

人是有精神和身体组合成的，前面重点讲的就是精神的产生。

四、关于身体、性格、命运、运气

五行不是表示五种物质，而是表示五种属性！

这五种属性是如何来的呢？

很简单，是推理出来的，中国古代道家的各种思想，理论都不是凭空想象出来的，而是经过严密的逻辑思维推理出来的。

大家都知道太极生两仪，也就是一阴一阳，也就是任何事物都具备两面性，这个理论是非常科学的，后来被马克思剽窃过去了，搞了一个矛盾对立和统一学说。

但是，大部分事物都不是纯阴或者纯阳，基本上都是有阴有阳。所以老子在《道德经》里面说：道生一，一生二，二生三，三生万物。这里的三，就是之阴阳相交！

如果阴阳相交，就出现了五种组合，既然太阳，太阴，少阳，少阴，阴阳平衡。古人为了更加形象的来表示这五种属性，于是就用金木水火土来表示：

太阳：完全是阳 --- 火

太阴：完全是阴 --- 水



少阳：阳多阴少 --- 木

少阴：阴多阳少 --- 金

阴阳平衡 ----- 土

人是有精神和身体组合成的，一阳一阴，按照中医的理论，精神属阳、身体属阴。因为精神就像在上的天，无形在上，而身体像地，有形在下。

理解了人是精神和身体组合成了，那么当我们看到我们自身的时候，我们就可以真正了解到。

有两套循环系统，一个属于肉体物体循环系统，一个属于精神能量系统。他们之间相互作用。

如何理解精神能量循环系统的存在？比如中医中讲的经络、穴位、真实的存在，但是一般人看不到。但是它却无时无刻不在按照一定的规则运行，影响着我们的身体。

肉体大家很熟悉了，我重点来讲一下精神能量的循环系统。

在中医中，讲了五藏和人的各种精神和情感的关系，对应表如下：

心 - 神 - 喜

肺 - 魄 - 悲

脾 - 意 - 思

肝 - 魂 - 怒

肾 - 志 - 恐

从上面的对应图表你就可以看出：



你可以清晰的看到各种情绪主要都是受神、魄、意、魂、志等方面的精神力量影响，而这些精神力量由受你的身体的五脏功能的影响。

反过来，你的情绪也可以影响你的五种精神力量，五种精神力量同时也可以去影响你的五脏功能的健康。

知道了他们之间的关系，下面的就容易理解了。

所以，对一个人而言：他的精神、身体、心理、运气等等，都是相互作用，相互影响的。当你掌握了这个规律，就可以找到适合自己的切入点去改变自己，让自己达到理想的状态。

当然，当你掌握了这个规律，你自然也会领悟到人与周围环境之间的关系，也就会理解：算命、风水等方面的原理了。

算命的原理：

中国一直讲：天人合一

比如宇宙中的各种天体，可能月亮距离地球比较近，更加明显。月亮的圆缺对地球潮汐的影响大家都能感觉出来，对每个人的兴趣的影响也是很明显的，紫微斗数等方面的算命术都是这个原理。

也就是一个人的出生时间和地点，决定了这个人先天的五种精神能量的多与少，并且它们会随着天体的运转按照一定的规律来运转。

由于知道了你的出生年月日和时辰，那么这五种精神力量的运转规律就能够算出来了，对应出来的你的各个方面的表现。比如性



格、长相、喜好、身体状况，以及你的运势发展规律等等。

风水的道理也一样

每一种物体背后都拥有一股五行的隐形能量，当然这些能量也都是具备五行属性，利用五行的相互关系，就可以计算出其对人的影响。

不过，一个所谓的风水宝地，并不适合所有人，只适合与其对应的人。

而中医治病，也有这样一个现象，同样的病，不同的人、不同的时间、环境中得的，治疗方法也是有所不同的。

中医治病重在调整精神能量的这套循环系统来治疗。而要掌握这套精神能量的运行，仪器是不管用的，需要的是这个中医自身的分析、判断、计算等复杂的能力，才能了解病的本质，才能够对症下药。

所以在中国古代，那些真正的名医，同时也都是算命高手。

所以，要学好中医，是非常不容易的。而今天的中医学员，培养不出来这样的人才。所以才让中医这个许多骗子骗钱的道具。既然先天的能量注定你的今生大概是一个什么样的人，什么样的运势，命运如何改变呢？

因为在今天，大部分人都是习惯性的来过着每一天，没有想过或者不知道如何改变自己和自己的命运，所以他们一生基本都是注定。

但是，如果你想改变自己的命运，你又理解了我上面讲的这些基础之后，就不难了。



你改变命运的方法有两种：

- 1、了解自身的精神能量基础，通过选择环境等方式趋利避邪。这是求外，但是内不强，求外也不是太靠谱的。
- 2、了解自身的精神能量基础，通过修炼从外界获得自己需要的精神能量，从而改变自己的习惯、性格、运势、命运。

这个后面会给大家分享一下我这方面的经验。

今天来和大家分享一下两方面的经验：

- 一、如何快速调整自己的身体
- 二、如何增强自己的精神力量
- 三、如何让自己的身体壮起来

1. 如何快速调整自己的身体：

当你的身体不好的时候，当你的心情郁闷的时候，当你感觉到非常不舒服非常难受的时候，当你感觉到自己很弱的时候，当你烦躁的不知道改如何办的时候，当你很疲倦当时因为特殊原因不能休息的时候，你可以用一下这种方法：

这个方法是我在上初中的时候自创的，非常简单，非常有效：

第一步：5-10 分钟疯狂的呼吸：

如何疯狂呢？用鼻子吸气和呼气，速度要快，最好越来越好，呼吸要深，睡着你呼吸的强度的加深，自然就会越来越深。



速度要越来越快，这点很重要，呼吸时候可以静坐在椅子上，联系久了也可以站着

2、浑身会发麻发涨

这样呼吸到 5 分钟之后，你就会浑身发麻发涨，并且浑身特别的有力量感，此时的力量，最少是你普通时候的几倍以上。

3、放松放松放松：

当你感觉到感觉非常重的时候，你再深吸一口气，然后轻松的闭上这口气，然后你有三种选择：

1、稍停一下你在缓缓呼出，然后进入一种从来都没有过的安静，祥和，你的内心深处会有一种微笑。

2、如果配合着呼气一拳出去，威力巨大无比。哈哈，不要轻易用。

3、安静之后起身舒展一下自己，扭动一下自己各个关节，此时，你会特别的安静，特别的舒服，特别的清醒，特别的有感觉，这时候你站起来，舒展一下自己，你就会有一个完全不同的自我。

以上这种方法，是我初中时候自创的，在我身上还没有出现过负面的反应。不过我可不保证大家都正常，毕竟是我自己创的。当你呼吸的时候，要配合着自己的感觉，选择合适的时候停止，然后进入安静。

二、如何增强你的精神力量



精神力量靠练习，在神、魄、魂、意、志这五种精神力量中。

1、先说神：

神很重要，如何联系神呢？从眼神开始，如何联系眼神呢？

我有几种方法：

在一张白纸上画上一黑点，然后放在眼前一尺的位置，然后注意力集中，盯着这个黑点，尽量不要让黑点的白色影子浮动出来，然后不要眨眼。想眨眼和流眼泪的时候，一定要忍住。

第一次可以这样一分钟、然后两分钟、然后三分钟、然后四分钟、然后五分钟..... 随着时间的推移，增长时间。联系一段时间之后，超过 5 分钟之后，基本上你的眼睛就不会再有很难受的感觉了。但是不能睡着啊，注意力一定要集中。

此项锻炼，主要是为了锻炼神的定力！

如果你定力已经不错，你可以闭上眼静坐，当你没有杂念之后，你就会感觉到内在的神活了，会感觉非常的舒服。经常这样锻炼，会让你自己神力变强。

道教几句话：思定则情忘、体虚则气运；心死则神活，阳盛则阴消。

此方法也是我在初中时代自创的，非常有效，后来看到一些开发潜能的书里面有相同的方法。

按照此法联系几个月，如果你是近视眼，则可以让你的视力提高 100---200 度。



第二种方法是锻炼神的动力

方法也很简单，在反间里面找几个点，然后视线轮流去看这一个点，然后快速转移到另外一个点。速度越快越好，但是要是在看清楚的前提下。

这个方法是我在小学时候的眼睛保健操里面总结出来的。

按照这两种方法你锻炼一段时间后，你就会变的特别的有精神，人也会聪明很多，做事效率也会提高很多。魅力可大增！

2、魄

魄就是一个人的魄力，如果锻炼魄力呢？要从小事开始，我这方面的能力是在高中时候才开始锻炼的。

我锻炼的方法很简单，每天晚上我都可以哥们一块儿聊，他原来是一个比较内向的人，被很多同学欺负，看不起他，甚至连山里来的孩子都看不起他，尽管他学习很好。后来在我的引导下，他性格大变，变的超级个性，超级有思想。成了他们班最有魅力的，后来追他的女生都大堆，现在他在华为工作。呵呵，扯远了。

那时候我如何连呢？

每天晚上睡觉前，我和他都要给自己的明天安排一件事情，并且这件事情必须是略有挑战的事情，是他现在不太好意思或者没胆量做的事情。

比如：



明天去给我们校花写封情书，亲手送上去。

自习课间，不要在乎周围那些目光，和我高声飚歌。

比如针对某某以前欺负他的同学，采取一些策略让他们对你感到惊奇，然后变的尊重你。

写的作文，一定要写的疯狂，让老师看了，超级晕

倒。... ..

早期他遇到写作文都痛苦，总求我，被我如此锻炼之后，他喜欢上了写作文，甚至半夜都睡不着觉，灵感大发，到校园游荡一圈后在路灯下写出自己的感悟，然后才睡觉。于是从那以后，每次作文课，语文老师总念他的作文。哈哈！ 我的作文从高一都经常被老师当作整面或者反面范文来读给同学。

唉!!!! 搞互联网了七八年，文笔功夫下降的不成样子了，大家将就着看吧，能够理解我的意思就成。

后来我变的有点懒了之后，就让他帮我写。记得有一次刚上语文课，教我语文的班主任气氛的上了讲台，然后拿着我的作文本，叫我站起来，然后骂我是疯子.....

我为什么呢？ 因为他帮我写的那片论文的开头一句是：“假如马克思理论是正确的话.....”

我那个古板的班主任，怎么也想不到会在学生中的作文中看到这样的话，所以大骂..... 如果换成一个开明的语文老师，估计要夸了。哈哈



因为每天晚上都给自己明天定下一件必须做的，并且有点挑战的事情，所以对于增强魄力是大大有帮助的。

在此坚持不断的锻炼魄力下，天天都很有激情，很快乐

不过此魄力导致我最后的结果是：

高考 0 分：本来可以是非常高的分的，但是我看不惯监考老师的行为，骂了他一句，然后分数下来，我全部是 0 分。最后得到这个结果的时候，很多同学都以为我很难过，我确实有点难过，难过是因为我以前把高考看的太重了，最后自己觉得，这个以外的分数是自己最为满意的，因为他超出了自己的预料。

然后呢？我就上了一所私立大学，上了一年之后，没有给父母打招呼，直接退学，再过了一年半，成立自己的公司.....

扯多了，这是我自己的一些成长故事，锻炼魄力是很好玩的事情。你可以根据自己目前的情况，每天设定一些小目标，锻炼自己的魄力。魄力强的人，肯定会走一条更好的路子。

3、魂

我把魂理解成道德修养。

这方面大家都知道的太多方法了，我就不说了。我给大家分享一个最简单的方法：

多帮人，帮助别人就是帮助自己



帮助自私的人，过程中你能够学习到知识，帮助有感恩的心的人，你可以获得一定的回报。你帮助的人越多，你的运就越好，路就越好走。

因为帮助的人越多，你的人脉就越光，喜欢你的人越多，喜欢你的人越多，他们给你的在这方面的精神能量就越多。（类似与神的产生的原理）

所以，要多多帮助别人!

3、4、意

意念力的训练，方法有很多。

我感冒的时候，我就常用集中意念的方法，不到 10 分钟就会全身大汗淋漓，过一会儿，就好了。

我的意念力最集中的一次，竟然让一个树枝疯狂的摇晃。大家听起来很玄，但是这是一次我真实的经历。

那是一个下午，刚刚下过雨，傍晚的风景特别的美，空气特别的新鲜。然后我自己家里房顶上，然后静静的看东边的风景，然后我的眼睛盯这一个树枝，然后默念吸引东边的真气过来。

那是初中的时候，我自己看了很多气功书，没事就自己瞎练。几乎所有的气功书上，包括少林功夫书上都有“采气”这种方法。

随着内心的入静，意念的加强，我的印堂的力量感就越来越强，于是我就控制着自己，让意念力更加的集中，更加的强。能够感觉到前方的真气不断的向我这边靠过来。



大概过了半小时后，我盯着的那个树枝开始摇晃，并且速度随着我的感觉，我的意念越集中，它的摇晃就越快，我的意念放慢，它的摇晃就放慢。这时候，四周是没有一点点风的。

后来到了，因为时间久了，印堂的力量感太强了有点不舒服，所以我就慢慢放松，那个树枝随着我的速度慢慢减缓，最后静止。

这是我自己的经历，因为我小时候属于脑子比较活跃的那种类型，玩什么都坚持不下来，所以自己练了一个多月就不再练了，偶尔想起来练练。

意念力的原理：思想是有能量的，当你脑子里面不断的默念一句话的时候，你的意念力就会不断的集中，这种能量就会不断的集中，能量集中到一块儿了，自然就增强！

你可以这样来锻炼：

比如你想让自己越来越自信，就不断的默念：越来越自信，越来越自信，越来越自信。。。。。。这时候，你的感觉就会随着你的默念越来越集中。

一个念头，不断的重复，重复，集中念头的重复，讲这些重复的感觉集中到了一块儿，你就可以感觉到了。

经常这样锻炼，你的注意力就会很容易集中，意念的力量也会越来越强。就容易心想事成，哈哈！



凡事有能力的那些高人强人，意念力都是非常强的，意念力是修炼出来的。

和尚念经，道士念咒，就是这个原理！

相同的经和咒语，不同的人来念，效果不同，就是因为念力大小的不同。

我记得曾经有一个案例，一个演讲特别牛的老太太在一个聚餐上表演自己的演讲功夫。然后用自己国家的语言在演讲，下面的人啥都听不懂，但是都被感动的欲泪。

最后老太太告诉他们，她讲的语言内容不是什么感人的故事，而是在喊桌子，勺子，叉子.....

哈哈！

举这个例子主要就是为了证明，重复任何一句户，只要你认真集中意念的重复，都会聚积其能量。当然，你自己能够明白的积极的语言，会有更好的效果。

如果多用积极的语言联系意念力，你的正面的能量就会越来越强，运气就会越来越好！

锻炼意念力的时候要注意，关键点是，让自己整个心平静下来，安静下来，用内心中的那股力量以重复一句话。而非简单的外在形式，内在那种力量的感觉是最重要的。

你只要每天抽出一点时间来锻炼意念力，用不了几个月，你的意念力就会变的强很多，那就会发现你能够心想事成。



4、5、志

志如何练呢？ 比较简单，磨炼。

我以前天天做俯卧撑锻炼，每次到了最后几个的时候，这时候大部分的感觉都是负面的，想赶快起来。而我把这个时候的感觉当作一种享受，然后体验这种感觉，磨炼自己的意志。

我高一的时候，身体超级的差，几乎天天被压床，到了我高三的时候，单手轻松做三十个俯卧撑。

这几年生活安逸了，这方面的能量有所下降，现在开始重新来锻炼。

锻炼志，就要把痛苦当作一种享受，去体验，去感受，而不是去逃避。

想好改变自己运势和命运，首先要改变的就是自己，所以：身体要壮，精神要强，这样运气就会好，各方面都会越来越好！烦恼自然就会越来越少。

如果不把自己精神和身体锻炼的强壮，而去选择用宗教去庇护，是一种逃避。

大部分宗教都是讲天国，讲下一世，讲来生.....

不管这些是否真的存在，我觉得它对我们当下意义不是很大。为了下辈子好，现在就出家，这真的挺荒唐的。

未来永远不是你现在可以完全把握的，我觉得人就应该-----活在当下



把自己现在的每天天都活的精彩一些，快乐一些，有意义一些！

5、安东尼·罗宾的 NAC 心理学，主要就是通过简单的重复，改变自己的潜意识。

这里我给大家解释一下一个心理学现象：

不过做什么事情，你觉得容易，就真的很容易，你觉得难，怎么做就很难。

不管学习，还是做事，我想每个人都有这样的感觉，什么原因呢？

其实很简单：

人有两种意识

1、主观意识

2、潜意识

潜意识很傻的，不会思考，只有接受。

现在我们把主观意识和潜在意识当作两股力量

1、如果你觉得一件事情很简单，你的潜在意识就觉得很简单，那么潜意识力量向前，主观意识也向前。两者合力自然非常的大，所以你学习和做事的时候，真的感觉到很简单。

2、如果你觉得一件事情很难，虽然你的主观意识力是向前的，但是你的潜意识接受了很难这个观念，于是它就会逃避痛苦，自然是向后的。你想象，你的主观意识力和潜意识力的方向是相反的呢？合理很小，甚至还有可能是负的，于是做事的时候，真的觉得非常的难。



所以大家不管做什么，不要在内心里面去抗拒，要把他看简单。如果你一下子改变不了。多多暗示自己，先假装对这件事情非常感兴趣，然后积极主动去做，重复多了，潜意识就改变过来了。

多多运用潜意识的力量，多多给自己积极的暗示！你的运气就会越来越好。

6、三、如何让自己的精神强壮起来

气功

提到气功，大家不要把它想的那么神秘和高深，要把它看简单一点，因为我 12 岁的时候，看了几本书，发现气功真的很简单，因为都是大同小异的。

谈到气功，我们需要谈什么是“气”

气就是一种能量，一种我们精神循环系统所需要的重要的能量。身体要好，就要多多获得气。

如何获得气呢？

非常简单，采气

如何采气呢？

更加简单

每天早上抽出半小时，站到空气好，风景好的地方采。

具体如何操作呢？

记住这句话：“气随意动”



你站在哪里不懂，只要放松，减少杂念，然后意念排除体内的废气，吸收宇宙间的真气。当然，你可以配合着做几个采气的动作，把气往你身上重要的几个穴位采。比如丹田、膻中、印堂等等。这样，一种新的气功功夫被你创造出来了。哈哈！

如果你有一个大树，你也可以采大树之气，每天这样练半个小时，只要你能够坚持练超过1个月，你体内的真气就会越来越多，你的气感就会越来越强。甚至手一运气，就有发麻发涨的感觉。

然后，你就可以以意驱气随着自己的12经络，八大气脉来运行了。呵呵！没有武侠小说里面吹的那么难的，人的这些经脉本来就是通畅的，只不过没有联系过气功，气比较弱而已。

12经过八大气脉如何走向呢？百度里面搜索吧

练气只能算静功，最重要是把自己的身体的肌肉联系强壮。方法很多了。

比如俯卧撑，每天早晚坚持锻炼，每天增加一个，联系3个月，你绝对可以做上百个，再接着可以锻炼单手做俯卧撑。

高中时候，我就是这样坚持练习了一年，单手就可以轻松做30个。

要点：锻炼俯卧撑的时候，一定要配合着呼吸。既爬下的过程呼吸，撑起的过程吸气，最后一次吸气要深，起来后稍停片刻再讲气呼出去。这样可以增加你的功力。

另外，锻炼俯卧撑，在做最后几个的时候，一定要慢慢体验那种



有点难受痛苦难熬的感觉，多多体验一段时间，你可能会喜欢那种感觉。这时候，你的意志就也会非常的强。

当然，你还可以配合打拳来锻炼身体，不需要花招数。只需要配合着呼吸就可以了。

握拳：深吸气

出拳：快呼气

只要多和呼吸结合，你可以运用到你生活中的各种锻炼中，这样，只要你坚持几个月，保证你身体会变的强壮起来

一、相随心变

这个帖子主要写给美女们看，呵呵！当然对男士也是实用的。

我过去这些年，特别是 22 岁前，几乎是三个月一个模样，把我过去的照片拿出来，想看到了好多人一样。这里给大家分享一些改变相貌的办法。

小时候，虽然俺琴棋书画都会些，但是长相有点自卑，于是俺从上中学进入青春期开始，就在想着改变自己的丑容。

一、嘴形、脸型、发型、身型、步型

很小时候，我就观察人的嘴形与性格的关系。比如：下颚靠前的人，性格比较强，而下颚靠后，性格就会比较弱。

试验一：

不信你试试，吸一口气，把你的下颚伸到上颚前，你是否有一种恶狠狠的感觉呢？所以小时候看到那些流氓混混总是下巴超前，摇着



八字步去欺负人。呵呵！

而下巴靠后的人，多性格比较内敛，所以性格比较弱。

试验二：

不自信的人，常常叹气，而自信的人常常吸气。此刻，你用嘴深深吸一口气，你是否会有自信的感觉呢？

如果你连续叹气，你肯定感觉不到自信。

这里只是以嘴形举例，你还可以通过调整自己的发型。发型等于自己的半张脸，所以做一个让自己非常有感觉的发型，也是对自己非常有帮助的。

脸型：

脸型对美是很重要的，只要你认真，脸型的改变也是很快的，一般三个月就可以见到非常不错的效果。脸型如何改变呢？

1、要有一个理想的对象

就是你要清晰的知道你自己想变成什么样的脸型，最好有一个图片放到镜子旁。也就是树立一个你的长相的偶像。

2、多多运用脸部的肌肉和使用表情

每天，多对着镜子运动你脸部的肌肉，同时多做一些表情，模仿你的偶像，这样一天接近一点点，一年就接近一大截。

发型：

发型等于半张脸，所以理一个让你自己特别有感觉的，让你自己感觉整个人大变的发型，也是非常重要的。



还有身型、步型、只要你多多注意，多用自己的意念进行调整，改变起来是很快的。

二、气色

气色不好的人，外形长的就算不错，但是看起来也会很丑；而外形长的不是特别好的，如果气色好，就会让人看起来觉得很美。

如果让自己的气色好起来呢？

1、多采气

2、静心神

你可以想做一系列剧烈运动，然后再安静下来。静的什么都不想，什么都不看，只简单的坐在哪里，用感觉感觉自己的周围的一切。

这时候，你会特别的安静，安静的内心有一种暖暖的感觉，会有一种发自内心的微笑。并且，你的皮肤、呼吸会变的很舒服。你自然会变美。

我们每个人可能都有发现，在自己的周围，原来小时候很丑的一些小女孩，长大了越变越漂亮。而原来长的不错的一些，长大了却越来越丑。

因为，相随心变。

原来长的不错那些，成长过程中越来越少的关注自己的长相，于是就随其自由发展，就有可能长丑。



而原来那些长的丑的，一直用自己的意念力在改变自己，于是就越来越漂亮。

三、多用意念力

要成为美女或者帅男，就要每天早上起来的时候，睡觉之前，多多用语言给自己催眠，测试三个月，你就知道效果有多么的明显了。

外形是基础，重在内在的精、气、神，只要让自己的精、气、神开始增强，配合着做一些外边外型的锻炼，你的相貌改变的速度就非常快。三个月你可以感觉到一些不同，一年就会有大的变化！

改变外形、改变气质，你的命运也随之会改变！

改变性格和命运的关键点：

性格决定命运么？这是很肤浅的说法，因为决定你的性格的是你身体。外在身体强壮是否，内在各种精神力量使然。

但是，最重要的是什么呢？

是：反省能力！

可能有不少人看了这个帖子，也比较感兴趣，好奇心短暂的满足后，很快就会恢复到了习惯。

但是，如果你想改变自己的身体状况、改变自己的性格、改变自己的运气、改变自己的命运。你就要反省。

最重要的是，你要天天反省，天天总结、感悟、计划。如果你能够养成这个好习惯。想不成功都难！

小时候，我天天都会反省，所以上中学的时候，读《平凡的世界》



中的一段话，不是很理解。里面讲“每个人都有一个觉悟时期，尽管很多人终生不悟！”

当时，因为我天天都在觉悟，所以理解不了。后来长大之后才发现，身边的芸芸众生中，能够经常去觉悟的人太少，于是造就了各自命运的不同。

人与人之间的差别很简单，那就是觉悟了多少，行动了多少。意念力的强弱，很大程度上取决与自己的神力，如何让自己的神力发挥作用呢？大家记住下面四个字：心定神活！

提高睡眠质量的方法：

1、床的方向

把床从东西方向改成南北，顺着地球磁场，这样可以在一定程度上让你睡觉舒服很多。（以后我会在帖子中讲到磁、气、电、波、力、能量、信息等方面以及其他之间的关系）

2、不要脑子乱哄哄就去睡觉

脑子乱哄哄就睡觉，保证你睡觉比不睡还累。因为脑子乱哄哄，导致你神散气散。睡觉就起不到恢复你身体的效果。

3、睡觉前的调整

睡觉之前，通过一些方式让自己安静，凝神聚气，让自己内在安详，这时候你睡觉不会很死，能够感觉到周围的一切，同时你还会感觉到自己身体的自动恢复和调整。你就会感觉自己像一团气一样，非常的舒服。



如何达到这种状态呢？方法有很多种，比如前面有一个网友提到过的催眠，就是一种不错的方法。这种方法重在坚持，坚持上 20 天，就会形成习惯，形成习惯之后，就会有更好的效果了。

催眠一般的方法是：

第一步：平躺、通过调整呼吸，让自己放松

深深的吸一口气，然后吐出来，继续深吸一口气，然后慢慢吐出来，然后继续深吸一口气，暂停。这时候你浑身会非常的紧张，当你憋的快憋不住的时候，在轻轻的慢慢的呼出来，你的全身就会非常非常的放松。

第二步：想象

你可以想象自己下沉到了地板内，安静，非常安静，然后你的身体各个部位开始自动调整，把自己调整到你最理想的状态，想象自己最理想的状态。

也可以想象自己飘到了云彩上，享受着日月之后同时对你的沐浴，传递给你能量，让你的身体充满了能量.....

催眠，就这么简单，认真、习惯之后，你就会有很好的效果

4、让自己精神和身体都壮起来

不过，最好的策略，还是把自己的身体锻炼强壮，把自己各种精神能量锻炼强，自然会好。胆子也会变的很大，因为艺高胆大！



小时候，我胆子非常小，当我的身体和精神都锻炼的非常强的时候，胆子和自然就大了起来，睡觉质量也从天天梦魇，变的非常的好。

所以，若能够把自己的身体和精神能量都增强，失眠之疾自然会好！

八、你活着是为了什么？

你活着是为了什么？每个人的答案可能不同，各种个样都有，因为大家回答的都只是形式，而不是本质。所有的人活着的目的其本质是相同的，那是什么呢？其实很简单，但是你若能够感悟较深的话，你的收获会非常的多。废话不多说了。人活着到底是为了什么？

答案：为了自己的感觉！

你想成为富翁，你为的是当了富翁，做富翁的该做的一些事的时候的感觉。你要吃饭，为了是为了避免饥饿的痛苦，然后是追求吃美味的感觉。你做什么事？你要买什么东西，你要干的一切一切其根本的目的，都是为了自己的某种感觉！也许你可能说，你是为了别人。那么你为的也是别人达到你想象的那个结果的时候的自己所享受的那种感觉一切一切，都是为了感觉。

人生就是一场戏，每一个人都是一个演员，结果都是死亡。但是他们之间不同的是，感觉的不同。

被动的去演？

主动的去演？

被动的的话，你的感觉是折磨



主动的话，你的感觉是享受

你选择那一个呢？

肯定是选择享受！

那你此刻的行动呢？是主动在做人事，还是被动的做人做事？

你能够控制自己么？

你能够控制自己的感觉么？

你是一个简单的条件反射的动物，还是一个能够控制自己行为和感觉的人呢？

现实很残酷，大部分人都是在被动的演着一个角色。你是否尝试着积极主动的是演多一些角色呢？

你现在可以去演一天的乞丐，体验一下做乞丐的感觉？什么好意思？不好意思？狗屁，别人都是被动的当乞丐，你去积极主动的做一天乞丐，收获自然不同。

最近，网络上有一个历史上最牛逼的乞丐，人家的域名都是四位数字的好域名，就是牛 B。牛的就是能够积极主动的去体验。

当然，你还可以去尝试多种多样的角度，在你去演这些角色的时候，千万不要忘记自己，时刻能够站到局外，能够去观察自己，你会感悟很多，收获很多。

所以，请记住：人活着就是为了感觉！



所以，销售的最高境界是卖感觉，如果你是做营销人员的，你就要多考虑考虑自己卖的感觉对不对！掌握了卖感觉，你就是一个销售天才。

人活着，都要死，但是过程不一样，你选择什么样的过程呢？

积极主动去演，是享受

被动的去演，是折磨

你选择享受，还是折磨？

站到自己之外，多多体验各种角色，然后你会有更多收获，在此希望给位朋友站到自己之外，分享一下自己这些年来演的这个角色所带来的感悟。

你是否想立刻换一个角色呢？

想就立刻去做

mumuhuang 的易闹术

刚上高一时，课程比较紧，自己却做什么都懒洋洋的，有些性格方面，也对自己不是很喜欢，便以第三本书上的执念部分为据，创设“易脑术，”后来将这一经历及具体过程写到了小说中，起名叫“换脑手术”。

今天因时间紧，先将具体操作过程讲出来，此后再讲其间原理。易脑术的习成，需二十天左右的时间，中途不能间断，每天四十分钟左右，其中身体训练二十分钟左右，意念训练二十分钟左右。

在每次训练前，需要做一些身体训练，主要用于舒展身体的各个



部分，同时释放身上的其它气息。这一系列的动作，可以在地板或床上进行，整个过程动作要舒缓，动作设计要能打开自己身体的各个关节为要，主要操作过程是通过身体各个关节及身体部位适当的“张，”以达到“弛。”可惜我这里没有图，也没法把自己根据第三本书创设的一套动作，主要是模仿一些动物的动作。虽然无法展示给众人习用，但有一点可以记住。做这一套动作的目的，是在舒缓的动作中，尽量实现身体不同部位的“张，”通过每个动作重复三次的“张，”来实现“弛，”目要目的是人的身体各部位舒展开不，移除身体的不适与心灵的压力，整个过程十五到二十分钟便可，不宜太长。各位也可以自己创习，有机会时将我所创习的展示给各位，切记在完成这些动作的过程中，要舒缓，不能激烈、所有的动作量力而行即可。

在完成过程中，可放一些舒缓的音乐，最好是与大自然的声音相接近的，两个不同的音乐风格间，不要有太大的差异，同时，每次做练习时，都要放同样的音乐，中途不能更换。

这一系列的动作完成后，可以盘腿静坐十分钟左右，静坐的时候，可以伸出自己的左右手，放在小腹前方处，两手手心相对，距离为7、8厘米左右。想象两只手中都有能气（能量）相对应地放出，很自然很随意的想，不要用太在意。

两手心相对，闭上眼睛，两手慢慢靠近，但不要碰触到，感觉快要碰触到时，缓缓移开，如此缓慢往复多次。不必执着的寻找感觉，但用心感觉手掌间的变化。



几分钟后停下来，感觉有一股暖暖的能量自额头入。慢慢流达全身，你全身沉静在一片祥和安宁的环境中，如此三次。

这时候，有只手，打开自己的头顶，你可以看到大脑中，排列着七样柱形的东西，上面标着几个简单的字，那些字所表达的内容，就是你的基本性格或是生活习惯等你想改变的内容。这时，你把你不想要的部分，一个个取出来。取出来后，你把写着你想要的性格或价值观的柱形东西，一条条放到大脑中去，标签上写的内容，正是你所想要的性格、价值观等。

放进去后，你用手掌轻轻地从上面依次移过，将它们都因定下来。这时，你可以缓慢地盖上天灵盖，再盖上头皮，在想象中，手掌会离头皮不远的地方沿着缝走一圈。最后安静地坐五六分钟，睁开眼，便可以了。

此处，我将最简单的操作方法写了出来，按此法连续做二十多天，便可有成，前期，你不必去想或在意自己有没有发生变化，但二十天后，你会发现自己的性格及价值观不同程度或完全的发生了变化，甚至是判若两人。如若能认真体会较为准确地坚持做二十天的话。

如若此法在应用时，前面的动作练习到位、能运用适当的暗示语言、能选择好相应的时辰和方位、能很好的理解其中的原理，效果会更好。但此法不宜长期使用，一生中用一两次便好。也就是说，不要频繁的去“换脑，”尽量一次性想好，做好便可，二十多天后，无需再做此类练习，也会一直有效，且该法成功率极高，只要操作到位，



大多数人都可成功。

如有不明白的地方，会在解答的同时讲讲其间的原理，此法不管成功与否，无其它副作用。但不要多次改。

刚上高一时，课程比较紧，自己却做什么都懒洋洋的，有些性格方面，也对自己不是很喜欢，便以第三本书上的执念部分为据，创设“易脑术”，后来将这一经历及具体过程写到了小说中，起名叫“换脑手术”。

今天因时间紧，先将具体操作过程讲出来，此后再讲其间原理。易脑术的习成，需二十天左右的时间，中途不能间断，每天四十分钟左右，其中身体训练二十分钟左右，意念训练二十分钟左右。

在每次训练前，需要做一些身体训练，主要用于舒展身体的各个部分，同时释放身上的其它气息。这一系列的动作，可以在地板或床上进行，整个过程动作要舒缓，动作设计要能打开自己身体的各个关节为要，主要操作过程是通过身体各个关节及身体部位适当的“张，”以达到“弛。”可惜我这里没有图，也没法把自己根据第三本书创设的一套动作，主要是模仿一些动物的动作。虽然无法展示给众人习用，但有一点可以记住。做这一套动作的目的，是在舒缓的动作中，尽量实现身体不同部位的“张，”通过每个动作重复三次的“张，”来实现“弛，”目要目的是人的身体各部位舒展开不，移除身体的不适与心灵的压力，整个过程十五到二十分钟便可，不宜太长。各位也可以自己创习，有机会时将我所创习的展示给各位，切记在完成这些动作的过程中，要舒缓，不能激烈、所有的动作量力而行即可。



在完成过程中，可放一些舒缓的音乐，最好是与大自然的声音相接近的，两个不同的音乐风格间，不要有太大的差异，同时，每次做练习时，都要放同样的音乐，中途不能更换。

这一系列的动作完成后，可以盘腿静坐十分钟左右，静坐的时候，可以伸出自己的左右手，放在小腹前方处，两手手心相对，距离为7、8厘米左右。想象两只手中都有能气（能量）相对应地放出，很自然很随意的想，不要用太在意。

两手心相对，闭上眼睛，两手慢慢靠近，但不要碰触到，感觉快要碰触到时，缓缓移开，如此缓慢往复多次。不必执着的寻找感觉，但用心感觉手掌间的变化。

几分钟后停下来，感觉有一股暖暖的能量自额头入。慢慢流达全身，你全身沉静在一片祥和安宁的环境中，如此三次。

这时候，有只手，打开自己的头顶，你可以看到大脑中，排列着七样柱形的东西，上面标着几个简单的字，那些字所表达的内容，就是你的基本性格或是生活习惯等你想改变的内容。这时，你把你不想要的部分，一个个取出来。取出来后，你把写着你想要的性格或价值观的柱形东西，一条条放到大脑中去，标签上写的内容，正是你所想要的性格、价值观等。

放进去后，你用手掌轻轻地从上面依次移过，将它们都因定下来。这时，你可以缓慢地盖上天灵盖，再盖上头皮，在想象中，手掌会离头皮不远的地方沿着缝走一圈。最后安静地坐五六分钟，睁开眼，便



可以了。

此处，我将最简单的操作方法写了出来，按此法连续做二十多天，便可有成，前期，你不必去想或在意自己有没有发生变化，但二十天后，你会发现自己的性格及价值观不同程度或完全的发生了变化，甚至是判若两人。如若能认真体会较为准确地坚持做二十天的话。

如若此法在应用时，前面的动作练习到位、能运用适当的暗示语言、能选择好相应的时辰和方位、能很好的理解其中的原理，效果会更好。但此法不宜长期使用，一生中用一两次便好。也就是说，不要频繁的去“换脑，”尽量一次性想好，做好便可，二十多天后，无需再做此类练习，也会一直有效，且该法成功率极高，只要操作到位，大多数人都可成功。

如有不明白的地方，会在解答的同时讲讲其间的原理，此法不管成功与否，无其它副作用。但不要多次改。

易脑术的动作部分类似与《易筋经》中的一套动作，追求动作的张弛。

调整意念的那部分，类似催眠术。如果静坐放松，让脑波出于 α 波状态，也就是所谓的容易被催眠状态，通过自己想象和语言修改自己的潜意识。

在催眠术的使用中，人脑和电脑的机制是差不多的，可以通过一段程序化的引导暗示语言，可以从你的大脑中抹去一段记忆，也可以给你的大脑输入一段记忆或者指令。

我已经将少林易筋经和催眠术的教程发到了QQ群的共享中了！



回复：惊奇榛子：

这个你爱的女孩子要和你分手，如果你站到普通人的角度，就是你现在的想法，她是否还留恋你们之间的感情呢？她还爱你么？想很多很多负面的想法，陷入其中不能出。

现在的关键是，你还爱不爱她，如果你爱她，按照我后面的方法，你就可以达到你的目标。

对待这件事情，站到积极的角度，你可以把此事当作你的人生的一个转折点。

她目前肯定不喜欢你比较木纳、懦弱的性格，如果你自己也觉得木纳和懦弱不好，因为这个性格，让你失去很多，让你痛苦.....

你现在想想，如果你不立刻改变，你还会失去多少？你还会继续经历多少各种各样的痛苦呢？

你想 10 年之后，20 年后还依然去获得因为懦弱和木纳带来的痛苦么？

如果你不想，请立刻做一下几件事情：

1、打电话给你喜欢的那个女孩子，大声告诉她，你非常的爱她，你愿意为她而改变，让她给你一个月的时间，让她看到一个全新的你，让她明白爱情的力量有多么的伟大。

2、这个月内不再见她，让后按照我上面讲的方法，锻炼身体，让自己的身体强壮，身体强壮了，性格才能跟着强。同时，锻炼自己的物种精神力量，每天锻炼，锻炼后写感悟日记。



把你自己最理想的性格、外貌、做事方式写到纸上，然后天天锻炼，天天锻炼，你只需要坚持一个月，你将获得一个全新的你，成功的你！爱情这个小烦恼，自然轻松解决。

作出决定，立刻行动！

穷人和富人的差别是什么？

成功者和失败者的差别是什么呢？

有一个人说过一句话：他们的智商差不多，他们之间的差别就是生活中常用的 30 个词汇的不同。

这些常用的词汇说明了他们彼此习惯的不同，观念的不同，于是造成了结果竟然是天壤之别的。

这里说一个最简单的：

试，不一定行！

不试，一定不行！

我写了这么多了，很多网友也觉得很有道理，但是你行动了没有？可能大部分人没有行动，这就是差别。

去年 4 月份，我在一个几百人在场的公开场合，讲了一个非常简单的赚钱技巧。在场几百人，最终只有一个人立刻回去操作了，他可能只花了不到一个小时的工作。但是带给他的是三万美元以上的收入。

一个简单的试验，工作时间不超过 1 个小时，给自己带来的确实



几万美元，几十万人民币的收入。

为什么现场几百人，大部分都听明白了，而没有去做呢？为什么只有一个人去操作了呢？

这就是一个简单的思维关键带来的差别之大。

此刻，问一下读此帖子的你，你觉得好的部分，使用了么？
关于佛教和佛经的看法：

天涯里面的佛教徒似乎非常多，对于佛教，我没有看过太多的经书，前一段在一个佛教群里和群主辩论，他辩不过，于是让我去看《佛陀的启示》，我看了十几页，觉得佛陀基本思想非常好，但是在用这些最基本的思想对照到那些学了十几年佛的人身上，发现他们的做法和这些是矛盾的。

佛陀在世，并没有撰写经书，只是帮助众多信徒答疑，帮助他们解脱烦恼，同时也不让搞偶像崇拜等等。

但是几千年下来，佛书越来越多，每一本经书，不同的人来看，站的角度自然不同，看到的内容自然也不同，于是，不免有非常多的人的理解出现偏差。经书越多，传的越偏。

举一个小例子：烧香，佛陀时代，经常在树林里修行，烧香是为了驱赶蚊虫，到了现在呢？佛教偶像到处都是，烧香不再是为了驱赶蚊虫，而是变成了一种仪式。

太多学佛之人，重形式，而不重本质。目前，佛经很多，但是佛经上谈的，不一定完全正确，不一定就是真理，所以我劝每一个学佛



的人，不要迷信佛经。

一般而言，赚钱方法就三种：

1、卖服务：

2、卖产品

3、搞投资

大部分赚钱都靠卖，打工也是卖服务，卖服务要走高端、卖产品要量大。搞投资要明白投资和投机的区别，做自己最擅长的投资。不过大部分人都选择的是卖服务或者卖产品。

不管卖服务还是卖产品，你都要学会“卖，”也就是销售、营销。

营销其实非常简单的，这里给大家分享几句销售的本质，你体会了，灵活运用，你很快就可以成为销售高手。

1、销售就是卖好处：

不管打工、做事、卖东西、交朋友。你第一个要考虑的不是做的事情的本身，而是给对方的好处。所以别再去花太多精力放到形式上，把好处放到第一位。

2、销售就是卖感觉：

前面讲过，每一个人活着的就是为了自己的感觉，他们买的不仅仅是好处，更重要的是感觉。

3、销售就是卖自己：

前面两点能够做到了，大部分人都会喜欢你，尊重你，你自然就把自己给卖出去了，你的人生也将会是成功的。



这些话，你在一般的让你看了就头大的营销书中看不到，只有在世界顶级大师的培训中可能会听到，但是不管知道还是不知道。你一定要记住：知道不等于会，只有自己去体悟，才会有收获。

人生处处需要营销，商业的核心是营销，擅长营销了，赚钱自然就简单了。赚钱很简单，你自己要真正的搞明白，明白了，就知道如何去做，之后呢？赚钱只是时间问题了。

赚钱很简单，因为任何事情都很简单，如果你不会，只是你暂时不懂得方法而已，要掌握方法，学习就 OK 了。

这个帖子主要探讨命运，命运中，生存很重要，所以这里给大家分享一些我自己总结的观点，也许能够给你有所启发。

好，狂乱的眼，我处于生活的迷茫期，追求生活自由，却背负着责任。难以取得平衡。生活落差很大。要不极富，要不极穷。想要帮助别人，但是总是难辨帮助的定义是什么，是给之以渔，还有如何辨别是否别人真的需要自己的帮助。被一些假装需要帮助而欺骗的人应该抱以什么样的心态。

-----您好！

生活自由？背负责任？

那个对你更加重要？我想你肯定选择的是责任，所以自由对你而言，只能追求，而不能享受。



自由和责任不违背，因为自由更多是来自心灵。

但是，责任有主动承担的，还是被动承担之分，被动承担的容易让你感觉到累。

因为被动承担责任的人，大多都是希望让别人来肯定自己的人。

其实，这样并不好，因为你没有了自我，因为你总想做老好人，想让更多的人承认你，于是你就去负担更多的责任去讨好和你有关系的人。结果自己把自己给得罪了，所以你会迷茫。

我觉得一个人需要自己先肯定自己。这样你才可以很快乐轻松的让别人也肯定你，不过，当你自己肯定了自己，别人怎样就无所谓了。

因为你已经很明白自己了。

关于帮助别人，有很多种：

帮助就是付出，关键看你付出是否要回报。

如果要回报，你就要搞明白，你要的回报是什么？

帮的过程中的感觉？

还是实现某个目标？

还是你彻底不需要回报？

搞明白了，就比较容易选择该如何帮了。

杨文博简介：九宫支点学习法体系建构者，四川克亚营销俱乐部创建人，对 NLP、心理学、营销等有特别的研究！主要专注于克亚营销在零售药店的运用！