|  |
| --- |
| 正面思考會帶來好運 作者 陳勝英     |
|  |

心對身的影響通常是微妙而強大的，心可以影響身，反之亦然。我們的內心包涵很多情緒而影響身體的每一方向與層面。懼怕、焦慮、憂鬱、憤怒、仇恨都會 產生某種生化反應而破壞身體健康。要維持身體每一層面及每一系統的正常運作，我們需要一些基本程式像愛啦、單純啦、潔淨啦、信心啦、正確抉擇啦等，以讓我 們的生命不斷向前進步。

  正面思考的人，身體會比較健康，會比較容易成功，也會過快樂的生活。

一個會做正面思考的人，不管人生怎麼坎坷，都會在每一個階段性的生命歷程中，創造出出人意外的成就，享受履險如夷的平安跟激嘆。

永遠做正面的思考、說正面的話、做正面的事。因為正面思考會帶來好運，負面思考會帶來災難。

正面思考不是阿Q精神。阿Q只是逃避，正面思考是面對問題，找出其可被接受的詮釋，以四兩撥千斤的方式，奮鬥到底。

如何培養正面思考：

一、睡前五分鐘：

*1、丟棄今日負面的一切，把日曆折下一張丟棄。*

*2、思想要建立新計劃，為更美好的明日籌劃。*

*3、決定要建立快樂生活的良好習慣，選擇要過快樂的生活。*

二、起床後動作：

*1、立即寫下夢。*

*2、上廁所時，告訴自己所有臭的髒的東西都要從身上消失。*

*3、刷牙時，想到嘴巴乾淨，要說好話、吃好東西。*

*4、吃早餐時，意想今天會事事滿足，萬事如意。*

*5、出門時，感到迎接好運，一片光明。*

*6、上班時，感到神清氣爽，能量充滿，非常樂意去自助助人、自利利人。*

*不管做什麼事時，都選擇一些相關的正面想法來思考，日積月累之後，無論是真實的人生或潛意識的內涵都會充滿正面的能量，正氣沖天，人神共喜。*

三、微小的負面念頭要清理乾淨：這些念頭如

* 我怕我會做不好
* 我大概要遲到了
* 假使我的輪胎暴了呢
* 我明年就轉運了-----明年永不會出現(正確的說法是：我現在就．．)
* 我怕他會來搗蛋
* ．．．

*一大堆類似這樣的負面思考，有時雖微不足道，但積久了，就會變成你生命的大困擾，也變成你成功的絆腳石，讓你每天遇到不斷的麻煩，使你生活充滿挫折與不快樂。*

四、知道如何走就會走到：生命中沒有意外或偶然，知道該怎麼做就去做，也就會做成功，一切報都會按照計劃實現。如果不知道如何走，來做催眠就可以知道。

五、造什麼因就結什麼果：只要你有信心去造好因，不斷的用正面的念頭做正面的事，即使開始時完全不懂，但你堅決對自己說，我要成功，你就會成功。