練心法門

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  |  | | --- | --- | --- | | 激發潛能幾個招式 | [列印](http://www.dr-chen.net/index2.php?option=com_content&task=view&id=51&pop=1&page=0&Itemid=36) | [E-mail](http://www.dr-chen.net/index2.php?option=com_content&task=emailform&id=51) |  |  | | --- | | 作者 陳勝英醫師 | | **2007/12/30, 週日** | | 正面思考，不斷追求超越自己，是使我們能力提昇的重要步驟，以下這幾項是要讓我們不斷走向鷏峰的一些訣竅，請網友不妨試試看。要做就得認真做喔。 | |

1. **設定一個令人激奮的人生目標**  
   尋找到一個可以啟發靈感而且令你感到非常有興趣的目標，為了達到這個目標，你會不斷的提昇你的能量去完成它。這個目標要有一定的高度與難度，所以當你設定好它後，你的潛意識就立刻得想辦法去支取大量的潛能，及尋找更多的創意以備需用。很多人都因為沒有設定這種目標，很快就退出人生舞台了。
2. **這個目標必須是你非常喜歡做的**  
   做你喜歡做的事情才會讓你越做越起勁，做得起勁才會激發你的潛意識全力以赴，你的潛能才會源源不絕的流露出來。這也適用於你每天的工作上，對自己的工作抱高度興趣的人，會日夜不停的激盪潛意識，製造很多意想不到的神來之筆，達到比預期更高的成就。所以當你工作成績低落時，要省察一下，你對工作的熱情仍然在否？趕快找個理由把熱情重新釋放出來。如果你的熱情是負面的，要趕快換跑道。
3. **要設定一個副屬的目標**  
   這個目標的性質要跟第一個目標一樣，必須是你有高度興趣與熱情的，但高度與難度可以設得低一點，使你可以很容易就享受到成果。設定這個目標有多層意義：同時有多項目標在進行時，你的潛能就容易成等比級數增加；有時大腦只專注一件事情太久了會產生疲乏，換個輕鬆有趣的事情做做，可以一方面休息、一方面開發更多腦力；如此也可培養將來萬一要換跑道時可以從容行事。
4. **要設定時間計畫表**  
   每天、每週、每月、每年都要有計畫，把你想達成的目標設定好，這樣可不斷提醒你的潛意識努力以赴。這些目標的性質都一樣要符合激發興趣與熱情的條件。每天早晨要看看或想想你今天的目標，衡量一下要花多少時間，做多少事，想像你會得到的成就與快樂。
5. **在各個時間階段觀想你要做的事與要完成的目標**  
   每天思量你要做的事情，想像一下你須花多少時間與能量，如何最快速有效的完成它，觀想你進行它時候的過程與完成它時候的情景。觀想越多，就越有心得、創意、與能量。而且隨時用新的、更好的情景來取代舊的觀想，要緊密跟隨潛意識源源不絕的創意。
6. **不斷的自我暗示與自我催眠**  
   每天、每時、每刻都要去做、要讓你的潛意識不斷的有任務做，潛意識是幫助意識取得資糧的資料庫，祂永遠不會累的，祂的容量也無限大；你放什麼進去，祂就給你什麼做回饋，不生不滅、不垢不淨、不增不減。所以，你放進去的資料一定要是最好、最有力量的。譬如：
   * 我有超人的體力與能力
   * 我永遠是年青健康的
   * 我有能力完成各階段要完成的任何事
   * 我永遠是快樂的
   * 我熱愛我的工作
   * 我每天享受做我的工作
   * 我每天享受我身心的健康
   * 我每天都變得比前一天更有智慧、更聰明、更年青、更有活力。
   * 我的命運是我自己創造的
   * 我愛我每天碰到的每一個人
   * 我是一個值得被每個人關愛的人
   * 我愛我所信仰的、佛、菩薩
   * 我所信仰的佛、菩薩也很愛我
   * 藉著我自已的努力、與所有的人跟、佛、菩薩的幫助，我會創造出非常美好、大家都歡喜的命運來
   * 我是一個非常成功的人
   * 我有能力吸引與結交所有上道的朋友
   * 我過著富足的生活，活在隨心所欲、心想事成的情景當中

每天覆誦，讓你的意識跟潛意識時時刻刻擁有以上所有這些念頭的感覺，不可須臾離也。

1. **設定一個或多個你要幫忙的人，做為你人生的目標之一**  
   我認識一位朋友，他在上世紀八十年代時，絆自己設定一個目標，在他的一生中要養二十萬個人，他憑藉信仰的恆定力量，在2000年左右就辦到了，其過程中的種種奇妙事蹟，他認為那就是佛法的展現。  
     
   我們在這裡講練心，也要這樣子練。當你的心時刻不斷關懷別人、而且把它當做是你人生的目標時，會激發你內在的光輝與潛能，不斷地做令你感到快樂與甘心的付出，這種過程會超額地將你的潛能激發出來。
2. **要設定一個你所愛而且愛你的人**  
   這個設定跟第7項一樣，但目標則更直接更重要，更激盪腦力。人必須在愛中才會成長得更好，愛對一個人就像日光空氣和清水對植物一樣，我們想開發最大的潛能，這個愛情是大有助益的。  
     
   目前大腦科學已經明顯證述，愛情加上其附屬的活動對腦力的發展是很重要的。
3. **設定一個堅定的宗教信仰**  
   當我們相信奇蹟時，奇蹟就會出現。良好的宗教信仰會幫助我們的潛意識去創造這個奇蹟。這就是說做起事來，會有如神助。不必用科學去解釋奇蹟是什麼，重要的是我們要去得到它。在你信仰的內容中要包括宇宙間所有美好的事物，你這樣相信，這些美好的事物就都會臨到你，這也是屬於你所能開發的潛能之一。