

關鍵二、專注&夢想成真的技巧  
By 星丞

徹底運用吸引力法則



哈囉~你好，我是星丞

歡迎你再次回到我們<吸引力法則的五個關鍵>課程來。

感謝宇宙，又讓星丞有這樣的機會，在這邊跟你分享如何徹底運用西引力法則的五個關鍵。



**重點複習：** 上面一堂課我們提到了如何喚醒情緒。喚醒情緒的力量，最簡單的方法還記得嗎？就是我們的感激清單。

所以星丞想要問的是，你昨天，也就是上一堂課的時候，你已經有開始列你的感激清單了嗎？

希望你已經有開始列你的感激清單，讓你的振動頻率，也就是你的情緒有一點微妙的轉變，可以去實現我們的目的、我們的目標，也就是可以去達到我們心想事成的狀態。



**課程開始：**

而這一堂課我們要進行的主題是**專注夢想成真的技巧**，也就是我們吸引力法則五個關鍵的第二個關鍵，專注夢想成真的技巧。

這個部分，我們要把它拆成兩個地方來講。

➡第一個叫做**專注**。

為什麼要提專注呢？我先跟各位解釋一下，我們上一堂課有說過，愈能讓我們夢想已經成真的狀態，也就是你愈能感覺你的夢想已經實現了，你的夢想就愈快被你的感覺吸引而來。

所以呢，我們要做到的專注，並不是指我們外在的那些專注，就像我們

在坊間的書上裡面看到的，如何去維持小朋友的專注力、如何讓我們的工作效率可以更專注，工作效率提升。我在這裡所指的專注並不是這個專注。

我在這邊所指的專注是指我們**內在的專注力**，保持你內在的那個畫面的專注力。也就是在秘密書裡面，有講到一個強效法則叫做**觀想**。我不知道你有沒有去觀想過，觀想真的是一個很棒有效的一個技巧，可是關鍵在於你要**持續**的去觀想，就是我所謂的專注。

而且當你觀想的時候，你的**感覺一定要符合你觀想的畫面**，也就是如果你觀想你今天已經賺了一百萬或者你今天夢想成真，無論你的夢想是在健康上面、金錢上面、或是感情上面。



當你專注在你的夢想已經成真的時候，  
你的感受是什麼？



你要專注在維持那個感受上面，當你越能維持，宇宙就會吸引你所想要的人事物。會有很多巧合在你周遭發生，而那個時候，你就會開始愈來愈相信吸引力法則，而成為一個良性的循環。

但是為什麼我們要**時時保持專注**？為什麼我們觀想要**持續不斷地去觀想**呢？



這是因為即使你不觀想，你的大腦還是不斷地在吸收周遭的所有資訊，而我們的資訊來源可能來自我們的朋友、有我們的家人、有你的另一半還有我們時常看的電視報導、新聞、媒體、雜誌等等。

這些資訊都不斷地被我們大腦和潛意識所吸收，而吸收了之後就會造成我們的思想還有我們的感覺。而

這個感覺你感覺到什麼？吸引到什麼？

所以呢，當你可以保持你夢想成真的狀態，而拒絕去吸收可能對你沒有幫助的思想的話，你就不會擁有那樣的頻率。你反而可以常常去吸引到你所想要的事情發生。

➡愛因斯坦說過一句話，他說：**想像力就是未知的事實的預覽**。他非常懂得這個關鍵，所以對我們來說，想像力也就是我們的觀想能力。當我們想一些美好的事情的時候，我們就會處在一些美好的頻率感覺狀態上；而當我們想一些不好的事情的時候，我們思想的情緒跟頻率，就會保持在一個不好的情緒頻率狀態上。

## 你想吸引的東西是好的事情，還是壞的事情呢？

你不是在吸引好的事情，就是在吸引對你不好的事情。所以你的感覺、你的潛意識，不是在吸收對你有幫助的資訊，就是在對你沒有幫助的資

訊。

但是好在我們每一個人都有一個能力，我們可以引導我們去接收什麼樣的資訊，就像你來上我的課，你是希望你能夠心想事成，你希望能夠吸收很多對你有幫助的資訊。我們每個人都有能力可以去選擇我們要去思考什麼，我們每個人都有能力選擇要怎麼樣去運用想像力去想什麼。

# 專注

而你越是專注在你的夢想成真的好的畫面跟感覺上面，你就越是可以維持在那個頻率上面，你就越是可以吸引你所想要的一切。

可能當你專注在你夢想成真的狀態的時候，你就會吸引到一些**貴人**；

可能你專注在你夢想成真的狀態的時候，你就會吸引到你的**靈魂伴侶**；可能你專注在你夢想成真的狀態的時候，你就會吸引到**健康**的身體。

當這些事情發生的時候，你會覺得為什麼會有這麼多的巧合，當你想一件事情就會發生了或是有徵兆了，這就是心想事成的力量。而要做到這樣你要**維持你內在的專注力**，你要保持你內在專注的感覺。

這是在這邊所指的專注，也就是我們徹底運用吸引力法則五個關鍵的第二個關鍵，專注夢想成真的技巧，這是專注的部分。

➡ 第二個就是我們的**夢想成真的技巧**。

夢想成真的技巧，而到底要怎麼讓我們在夢想成真的狀態上面呢？有一本書不知道你有沒有看過，叫**NLP吸引力法則**。NLP吸引力法則裡面是利用一些神經語言程式學的方法，來教你如何維持在你夢想成真的感覺

狀態上。

在那本書裡面有提到一個簡單的方法，這個簡單的方法就是當我們在發願的時候，在秘密那本書裡的三個階段，它教我們如何跟宇宙許下願望，第一個叫做**發願**，第二個叫做**相信**，第三個叫做**接收**。

要如何去完全的相信你的夢想已經成真了呢？關鍵在於我們如何去許下你的願望，或是設立你的目標，或者去想你的夢想。要如何去寫下我們的願望呢？

很多人他們在許下願望的時候，或者在他們想要一件事情的時候，他們的想法或者是他們的說法都會說：我想要這件事情，或者去說：我要這件事情。有些人他們在一些比較激勵的環境，他們會說：我一定要達成某件事情。還有一中會說：我好想要。

➡我剛講了**四種簡單的發願方式**：第一個叫做我要、第二個叫做我想要、第三個是我一定要、第四個是我好想要。各位在聽這個課程到這個部份的時候，你可以把這四個字寫下來，後面加上你的願望，每一字每一句都念過一遍，你去看一下，**當你在念哪一句的時候，你的感覺是維持在夢想成真的狀態上。**

很多人說他們在念**我一定要**的時候，感覺是很害怕得到。

很多人說**我好想要**的時候，他們的感覺維持在，他們現在根本沒有的感覺上面。

很多人說**我要**或者**我想要**都是一樣的，他們的感覺都是維持在缺乏的頻率。

他們的感覺維持在他們沒有這件事情的事實上面，那是一種缺乏的頻率。

## 什麼樣的頻率就會吸引什麼樣的事實

所以你可去看一下剛剛那四句話哪一句對你比較好，或者是你可以用我接下來講的這段話來當做你許願的語句，來當做你設立目標的用詞，也

就是我正在。

例如說：你這個月想要賺到十萬塊錢，那麼你就可以說：「我現在正在



吸引十萬塊錢的路上。」因為在這句話沒有任何的錯誤存在，因為你是真的想要、正在吸引，或者你也可以說我正在賺到十萬塊的路上。

你可以用正在進行式來去詮釋、來去許下你的願望。而這些方式其實是很個人的，也就是說，你可以自己發明一套或是自己想到一個方式去適合你，當你念到這句話的時候，你會感覺完全活在夢想成真的感受。

或者是有些人在更進階的時候，他們已經習慣、已經會運用吸引力法則，所以他們只要去觀想那個感受那個感覺，他們並沒有很認真的去把它寫下來去感覺，到底哪部分是自己的感覺很好，哪一部分是自己的感覺不好，他們只是很單純的去觀想去感受，然後去維持、專注在那個頻率上面，就是這麼簡單而已。

➡所以今天聽完這個部份，我希望你可以去做到一件事情，就是時常要去觀察你的感受、專注你的內在，去看你吸收到什麼樣的資訊、你現在到底在想什麼，而想這個對你到底造成什麼樣的感覺。

當你發現你自己是處在比較不好、比較負面的想法，或是不好的感覺上的時候，你覺察到這個東西可以去做改變，那麼請試試看，運用我剛剛教你的技巧，你可以用正在進行式的方法許願，或者任何一個適合你的方式，去把你的願望去寫下來、去念一遍，可以讓你感覺很好的話，那這就是一個非常好的方法，一切的關鍵都在於你的感覺。

➡在今天的課程最後，我給大家一個簡單的練習方式，你可以去引導



你的想法，這是一個提問題的方式。提問題的方式，也就是當你很想實現你的夢想的時候，不管是在金錢上面、不管是在家庭上面、不管是在事業上面或者是任何你感興趣的事情上面。

當你遇到一點挫折的時候，你可以問自己：如果我的夢想已經成真的時候，我現在應該會怎樣去反應，如果我的夢想已經成真，這件事情我相信會實現的話，那我應該怎樣去說話、我應該露出什麼樣的表情，我應該如何去感覺？

我在重複一次，這練習希望你可以常常去做，無論你在任何的情緒不好的情況下或遇到任何事情的情況下，你都要問自己。

► 如果我相信我的夢想已經成真，我會說什麼話，我會怎麼走路、我會怎麼做事、我會怎麼感覺。

當你這樣問自己你就會有一個簡單的方向，知道你應該要怎樣去做才是符合我們第三個動作，也就是接收你的願望。

我們在剛剛已經講了徹底運用吸引力法則的五個關鍵的第二個關鍵，專注夢想成真的技巧，專注在你的內在畫面上面、專注在保持好的感覺上面。然後，如何運用正在進行式或是任何適合你的方法去許下你的願望。

最後你也知道，無時無刻，都要問自己「如果我想要的事情已經成真了，我會如何去說話、如何去感覺。」

這個就是我們做任何事情的標準，也就是引導我們的感覺，維持在夢想成真的狀態，專注夢想成真的技巧。

而在明天我們會提到一個部分：

► 為什麼有些人的願望，可以實現的很大、有些人的願望可以實現的很小。



► 為什麼有些人的願望，可以實現的很快，有些人的願望可以實現得很慢。

或者是...

► 有些人總是可以讓他們的情緒保持在很好的狀態下，但為什麼有些人他們維持在不好的情緒狀態下，沒有辦法提升他們的情緒。

這是我們明天的主題

<釋放我們的負面限制>。

感謝你的聆聽！

歡迎你明天繼續聽我們第三堂課

星丞非常的歡迎你來參加、也誠摯的邀請你來參加我們的吸引力法則的大家庭！

你可以現在到星丞的部落格或網站的**七日優惠**，去看看如何去參加我們的順流人生30天課程。

星丞部落格：<http://www.mastermsk.com>

順流人生30天七日優惠詳情，請點下方網址：

<http://mindofattraction.com/only7days.html>

我是星丞

祝你心想事成、夢想成真！

星想事丞

關鍵二、專注&夢想成真的技巧  
By 星丞

徹底運用吸引力法則