

關鍵三、釋放負面限制
By 星丞

徹底運用吸引力法則



哈囉~你好

歡迎你再次回到我們的徹底運用吸引力法則的五個關鍵課程裡面來。

感謝宇宙讓星丞又有機會在這邊跟你分享如何去夢想成真、心想事成、自在喜悅、順流人生。

我是星丞。

上一次我們所提到的兩個徹底運用吸引力法則的兩個關鍵，你還記得是哪兩個關鍵嗎？



重點複習：

- ➡ 第一個就是喚醒我們情緒的力量。
- ➡ 第二個就是專注跟夢想成真的技巧。



課程開始：而今天，我們所要提到的第三個運用吸引力法則的關鍵，我把他叫做**釋放負面限制**。

什麼叫做釋放負面限制呢？

每個人在他一生成長過程中都會有某些的經驗，或是某些事件造成他的某些情緒的創傷，或者是培養他某些負面的信念，這樣的信念會限制他到長大成人之後，做某些事情的時候會遇到一個限制，這就是我所謂的負面限制。



這樣的一個意識，藏在你的潛意識裏面，讓你想要賺錢，但是又沒有辦法賺到錢、讓你想要談美好的感情生活，但又沒有辦法吸引到好的另一半，或者是讓你想要扭轉情緒的時候，始終沒有辦法把你的情緒給扭轉回來。

這樣的負面限制，有個故事可以說，如果你看過我的文章，或者是有上過我之前的課程，你會聽過我講一個故事叫做公主的故事。這公主的故事是在說：

有一個國家裏面有一個非常漂亮美麗的公主，她可以說是成魚落雁、閉月羞花、傾國傾城的公主，而這樣的公主呢，在到了適婚年齡時，他的父親也就是國家的國王，舉辦了一個招親的活動，當然這個招親活動不是在做比武招親。

國王設立一個很奇妙的條件，這個條件叫做：全國上下的所有男士們，如果你想娶公主的話，你只要站在公主的房間的樓下，在那個地方你可以站整整一百天，不吃、不喝、不睡也不動，那你就可以把公主給娶回

家。

而這個消息一發佈出來的時候，全國上下的男性他們都非常的快樂、非常得開心，覺得每個人都有這樣的機會，但是一聽到這樣的條件，每個人都會覺得，挖~這種事情怎麼可能會辦到！那公主絕對不是我能娶回家的了。



只有一位非常勇敢的士兵，他挺身而出，告訴國王說他接受這個挑戰，他說他一定可以達成這個任務，最後他就開始站在那個城堡底下，公主的房間底下從第一天開始站，站到了第二天、第三天、第十天站到第二十天，在第三十天的時候太陽非常的大、天氣非常熱，炎熱的太陽照著那個士兵，他滿臉的大汗，還是站在那個地方。

一直到了第四十天、站到第五十天、第六十天颶風下雨，颶風來了，但是那位士兵還是一樣站在那

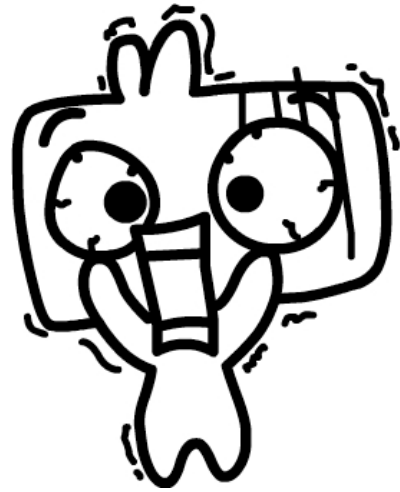
裏，連動都不動，因為他決定要怎麼樣？

他要把公主給娶回家，但到了第七十天他已經覺得非常的累了、非常餓而且非常的渴，這時候全國上下的人民全部都為他歡呼，而他也看著公主的窗戶，公主也好奇的看著他為什麼可以站這麼久。

接下來他一直站到第八十天、第九十天，一直站到第九十九天全國上下的人民都在歡呼，為這個士兵慶祝他可以把公主娶回家的時候，這位士兵突然一聲不響掉頭就走了，留下疑問的就只有滿腹疑問的公主、滿腹疑問的人民跟滿腹疑問的國王。

為什麼那個士兵要在第九十九天的時候忽然掉頭就走呢？他前面已經努力了九十九天，是什麼讓他可以在第九十九天只差一天就可以實現夢想的時候卻放棄了？

我在我的課程之中有的時候會講到這個故事，因為這個故事跟為什麼我們想得到我們的夢想，但是卻得不到有非常大的關係，這士兵所以在第九十九天的時候放棄了他的夢想，是因為他害怕這一切都不是真的。



沒錯！你沒有聽錯，那位士兵他害怕這一切都不是真的，他害怕國王根本不會把公主許配給他，那這一切努力就是白費，因為太害怕接受這樣的事實，他沒有辦法繼續站下去。

同樣的，有很多人可以在這個世界上可以賺很多的錢、自己的人生可以非常的成功，談非常好的感情的生活，無論你的夢想是什麼，很多人內心的層面，他們實際上相信的是，他們不值得接收那些他們所想要的事物。或者是一個人很想要成功，但是事實上，他的潛意識其實非常害怕成功，非常害怕成功的理由可能他自己也不知道，就是我所謂的制約，也就是我所謂的負面的限制。

這樣的負面限制可能是我們從小養成的，從以前學過來的變成一種習慣，他是在我們心中深信不疑，但我們卻渾然不知的一種信念。我常常去開玩笑的把它說，負面的信念、負面的限制我把他叫做鬼擋牆。

如果你在財務上你想要你可能進帳一筆錢卻又再賺了一筆錢又賠了一的就是財務的鬼擋牆。



賺很多錢，難是你發現損失一大筆錢。你可能大筆錢，這時候你遇到

財務的鬼擋牆，你的內在裡面可能有一些負面的信念、負面的限制沒有被你覺察到、沒有被你釋放掉，所以你沒有辦法得到你所想要的那些生活。



再舉一個例子，例如：感情生活。可能有個女生很希望在感情生活上可以找到一個非常好的男人，成為他的靈魂伴侶，但是當他可能跟上一個男朋友分手的時候，他下定決心要遇到一個好的男人，結果他吸引來的還是一個壞的男人，所以他又分手了。之後他又想要再吸引一個更好的男人，結果他吸引到的還是一個壞的男人。

為什麼會有這樣的事情發生？

又或者是有些人在情緒方面，他們希望可以非常快樂、可以非常的平靜、可以非常的喜悅，但是當他們一陷入那個情緒後，他們完全是處於一個無法自拔的地步。

這個感覺其實星丞非常的可以感受、非常得可以理解，在我的課程裡面常常跟學員去說，我過去在四年多裡面曾經有一段時間裡面非常焦慮、非常憂鬱，那段時間裡面甚至害怕，待在家裡一兩個月都不敢出門，我自己都不知道到底發生什麼事情，我甚至晚上睡覺的時候，會睡不著、背部會盜汗，也不知道在緊張什麼。

當我們人處在一個情緒狀態的時候，以吸引力法則來講，不好的頻率會吸引一些我們不想要發生的事情，而會成為一種**惡性的循環**，或者，像很多人他希望自己可以變瘦一點，但是卻不管怎麼樣就是瘦不下來。

➡ 這些都是一種負面限制，或是你的內在有一股負面信念，限制了你去實現你的夢想。星丞曾經有過一次感情的瓶頸，那次感情的瓶頸，是

自己犯下一個錯誤。我後來才知道我非常愛他，我當時不知道原來我自己這麼愛著他，但我做錯了一件事讓他離開了我。

一直過了好幾個月，我突然發現原來自己是非常愛著他的，可是這個時候對方已經有另外一半。那個時候，如果你是我，你的感覺會是如何？一定是感覺非常不好對嗎？



非常悲傷，而且陷入一種**受害者的情緒**，為什麼遇到這個問題的是我？為什麼沒有辦法讓他回來？為什麼你沒有辦法得到你所想要的愛情？

當我遇到這個問題，我也是一樣陷入一個很大的悲傷、很不快樂的情緒裡面。但是，我運用了我在課程裡所教給學員的一些方法，運用**情緒釋放技術**、運用**內在溝通**、用一些**扭轉情緒**的方法。

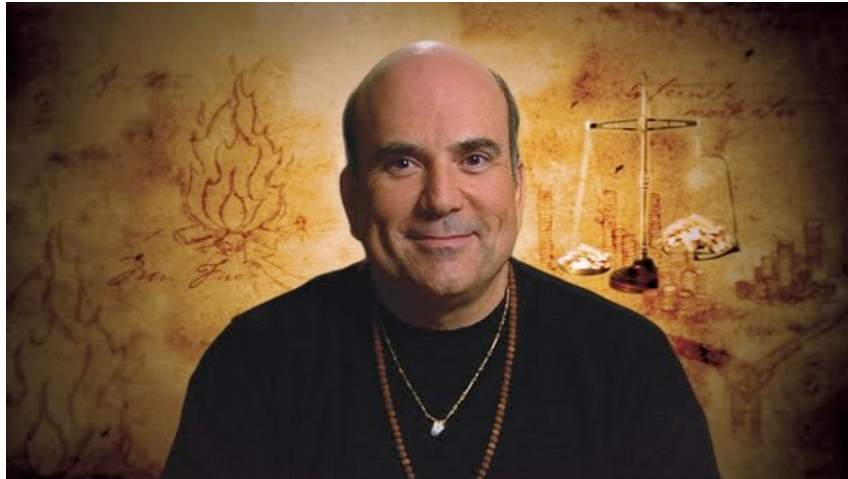
➡那時候因為星丞常常去海邊，有一次，針對這個事情我去做一個情緒釋放，我一直不斷的釋放一直不斷的釋放，一層一層覺察我的負面信念，然後釋放出去。

我發現我會遇到這樣的事情，是從小就養成一種孤獨的感覺，從小的時候因為單親家庭的關係，媽媽也在外面工作，那時候小時候我都一個人在家裡玩、看電視，所以我已經習慣跟自己對話，所以我常常就有一種很孤獨的感覺，這樣的感覺，讓我沒有辦法去跟很多的人去交朋友，讓我很喜歡沉靜在我自己的世界裡，可是反而會覺得自己非常的孤獨，而這樣一直從小養成的孤獨的感受，讓我自己覺得，沒有很多很要好的朋友。

這樣一個從小養成的孤獨感受，也讓當時的我做下一個錯誤的決定，讓我深愛的人離開了。

➡就在我釋放了這些負面的限制、負面的信念，並清除了這些所有的負面感覺之後，我感覺到非常的平靜、感覺到非常的喜悅。而就在我釋放之後，我感覺到喜悅，結交了一些很好的朋友。這些朋跟我的個性是互補，讓我覺得有很多話，可以去跟他們聊，有很多心事可以跟他們講，很多思想上的思維交流可以跟他們去溝通。

而也就在我釋放了之後，我也做對了五個關鍵裡面最後一堂課會跟你講的那堂課，我成功的吸引我原本想要的感情生活。秘密的導師其中一位叫做**Joe Vitale(喬·維托)**



他是星丞非常喜歡的一位導師，在他的書裡面曾經提到過，他是如何去翻身的，就是因為他下定決心。只要他一覺察到他的負面限制，他沒有辦法放下或者釋放他的負面限制的時候，他就會用盡一切方法想辦法把他清除掉，無論是找一些成功的治療師，或是找一些釋放情緒技術的專家，或者是他自己去學了很多方法他就是**下定決心**要清除掉他的負面限制。

從他下定決心清除負面限制後，他從一個無家可歸的流浪漢，變成一個非常成功的網路創業專家，跟一個心靈導師。他出現在秘密的電影裡面也出很多暢銷的書，這些神奇的轉變，都是因為他**下定決心要去清除他的負面信念，要去清除他內心所有阻礙他的潛意識裏面的思想。**

所以這邊我總結一句話，告訴大家，如果你想心想事成的話，可以把下面這句話牢牢的記住：

心想事成的速度就是調整情緒的速度， 而情緒調整的速度就是面對和接受的程度

我再重複一次：心想事成的速度就是調整情緒的速度，而情緒調整的速度就是面對和接受的程度。

因為**情緒就是我們的頻率**，你處在什麼樣的頻率，你就會吸引什麼樣的事情發生，所以你想要吸引好事或者壞事呢？如果你想吸引好事，那有一個很重要的步驟，就是**釋放你的負面信念**。

最後要教各位一個簡單的三個步驟，去**釋放、覺察你的負面信念**。

➡第一個步驟，就是去**觀察你自己的思想還有去觀察你自己的情緒**。

當你遇到情緒的波動的時候，例如：當你在跟你家人相處的時候、同事的相處上面，某一個點某一個因素，導致你情緒有很大的波動，突然感覺很生氣，或是突然感覺很悲傷、很焦慮，這個時候呢，你要先去觀察你的思想，也就是所謂的**覺察**。

當你可以覺察到，你的情緒有很大的波動的時候。

➡你要做第二個步驟，也就是你要**了解、知道所有的事情都是我們所吸引來的**。也就是外在的那些事情都是由我們的內在所導致的，所以內在是因外在是果，我們沒有必要因為外在的事情，讓情緒有很大的波動，我們只需要去反省，自己的內在到底擁有什麼樣的信念，然後**釋放**他。

但是會遇到一個狀況是，很多人在遇到一個情緒波動的時候，例如說很生氣的時候很悲傷的時候，他沒有辦法馬上脫離那個感覺，他太投入那

個感覺裡，他沒有辦法就這樣去釋放他。

➡所以第三個步驟在NLP叫做**抽離**，在神經語言學叫做抽離。你去想像一下，當你遇到那個事件的時候，或者是你現在回想起，讓你感覺很不好事情的時候，你去想像自己像靈魂一樣抽離出來，看著你跟那個事件的人事物，當你用**旁觀者**的角度，用**第三人稱**的方式去看那件事情，你的情緒狀態就會感覺比較平緩，平靜一點。

這時候你就說一句話，你告訴自己說：「**這是我的憤怒不是我，這是我的憤怒不是我。**」

為什麼要說這句話呢？

在秘密的那個DVD裡面，有講一些觀念，他講的**觀念跟量子力學還有吸引力法則有非常大個關係**，世界上所有的東西都是由能量所組成的，當你細看最小的量子結構的時候，你會發現**所有的事情都是連成一起的**，我們在描述我們自己時，看著我們的手不會說這是我手、我們並不會說我是手，你看人的腳，你並不會說這是你的腳、你就是腳。



同樣的，看著我們整個身體，你不會說這是我身體、不會說我是身體。

那究竟我們是什麼呢？其實我們是屬於那個**意識**，真正我們是一種思想的存在意識的存在跟能量的存在，所以我們也應該要說這是我生氣，而不是我，像這樣的生命代表我們有主導權，當你抽離了之後，可以代表你不是生氣，當你這樣想的時候，你就不會過於認同或者投入在你的

情緒當中，因為你知道這是你的情緒而不是你，當你做到抽離然後告訴自己這是我的情緒，這樣就代表宣示，你對你的情緒你的生命是擁有主導權的，而且你也可以用比較平靜的感覺，來看待這件事情的發生。

▶ 接下來第三個步驟，你要告訴自己說：我正在實現夢想，因此我不會被任何事情所影響，這樣的申明是現在進行式，也就是我們上一堂課所講的設立目標、夢想，許下願望的一種方式。

你可以下一個申明，叫做：我正在實現我夢想的道路上，我不會被任何事情所影響。所以當你學會觀察自己的情緒、觀察自己的思想，你又知道，所有外在的思想都是因為我們的內在所吸引而來的。

這時候我們就要去做第一個步驟，叫做抽離。看著事件發生，我們會感覺比較平靜。

第二件事情，我們要去說，這是我的情緒不是我，我們掌握了生命的主導權。

第三個是，在實現夢想的道路上，我不會被任何事情所影響。

這三個步驟希望可以簡單的幫助你，釋放你的負面限制。

有機會也歡迎你來參加我的<完美人生>(現已更新改版為<順流人生>)線上清理的課程，這裡面我們會教很多，關於如何去釋放負面限制的方法，在三到五個小時的時間內我們所在練習的全部，都是在釋放我們潛意識的信念，有很多朋友他們都感覺到很輕鬆很快樂。

最後會發現，我們真的不是我們的情緒，我們是快樂本身喜悅的本身！

最後最後再提醒大家，最重要的一句話：

心想事成的速度就是調整情緒的速度，而情緒調整
的速度就是面對和接受的程度

最後祝你心想事成、夢想成真、自在喜悅

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

歡迎你下次在上我們的吸引力法則的五個關鍵

星想事丞