

第一位书友

魔力（朗达·拜恩）

第 16 天——健康的魔力和奇迹

“奇迹和自然并不矛盾，只是与我们所定义的自然相矛盾。”

——圣·奥古斯丁（354—430）

神学家和天主教会主教

我们大多数时间应该身体强健、精力充沛、精神愉悦，因为这正是健康所赋予我们的状态。然而现实中，相当一部分人却并不经常体会到这样的状态，他们有的疾病缠身，有的身体孱弱，有的承受着抑郁症和其他心理疾病的侵袭，而这些都是不健康的具体表现。

第二位书友

据我所知，想要让身体和心灵奇迹般地恢复健康状态，最快捷的方法就是心中充满感恩。我们所见过的康复方面的所有奇迹都是因为健康的因素迅速充盈体内，改变了过去不太健康的体内环境。如果你对感恩是否能为你的身体带来神奇的效果还抱有怀疑，那么可以阅读《秘密》网站上许多可称之为奇迹的真实故事：

www.thesecret.tv/stories

感恩的神奇魔力促使健康的能量向身体和心灵流动，并帮助身体迅速康复，这是许多研究已经证实过的。感恩的魔力也需要同精心的照顾、营养搭配以及医疗护理等多方面相互配合才能发挥最大的作用。

第三位书友

如果最近你总是感觉身体不适或者精神状态不佳，那么很可能你的心里总是积聚着一些负面情绪，例如焦虑、沮丧或恐惧。对疾病的悲观情绪并不利于身体的康复，事实上，这只会起反作用——让你的病情继续加重。想要拥有健康，你就必须用积极的心态取代以往消极的心态，感恩是最简便的方法。

许多人或许还会对自己的体貌感到不满。遗憾的是，这些不满和否定的态度会降低健康的能量。对身体的某个部分不满意恰恰说明了对身体的不感恩。想一想，依据吸引力法则，对身体的抱怨只会招致更多引发抱怨的问题，因此任何关于身体外貌的抱怨都会影响到你的健康状况。

第四位书友

“（对自己的身体和健康）不存感恩的，连他所有的也要夺去。”

“（对自己的身体和健康）心怀感恩之人将被赐予更多，（健康方面）变得富余。”

此时你可能身患疾病、痛苦不堪，但如果你现在正在阅读这篇文章，就表明你依然在接受着健康的馈赠。处于疾病和痛苦中的人很难去表达

感激之情，但哪怕些许的感激都会神奇地为他的身体注入健康的能量。

今天的练习是为了维持健康的魔力和奇迹，该项练习旨在让你变得更加健康和快乐。为了让效果更加显著，我们设计了一个三步练习法。

第五位书友

步骤 1：对你已经获得的健康感恩（过去）

回忆一下童年、青少年时期以及成人后曾经拥有的健康，想想那时的你精力旺盛、没有烦恼。依次回忆这三个时期，每次在达到喜悦的巅峰状态时说出那句神奇的魔咒：谢谢，感受在回忆过程中内心流淌的感恩情绪。回忆那些激动人心的经历，能够帮助你快速地想起这些时期的状态。

步骤 2：对你仍然拥有的健康感恩（现在）

想一想你今天依然拥有的健康，对目前状态良好的器官、系统以及感官表达你的感谢。想想你的胳膊、腿、眼、耳、肝、肾、脑和心。选择其中五处依然健康的部位，在心中依次对它们说一声：谢谢。

步骤 3：对你渴望得到的健康感恩（未来）

你可以选择一样你希望得到改善的身体部位作为今天感恩练习的对象，不过，今天，你需要用一种特别的方式来进行这项练习。首先，想一想你希望达到的理想状态。当你对这种理想状态表达感谢时，你就进入了从这种理想状态中获得回报的过程。

第六位书友

通常当一个人得知自己患了某种疾病时，他们不会过多地谈论，只是想要了解更多有关这种疾病的信息，比如恶化之后会有怎样的症状，是否会危及生命。换句话说，人们总是将关注集中于疾病本身。然而，吸引力法则告诉我们对某一问题的关注并不能帮助我们驱散问题，因为过多的关注只会让问题变得更加糟糕。我们应当做的是反其道而行之，调动所有的思想和感情，集中意念，想象患病部位所能达到的理想状态。对这种理想状态的感恩情绪再加上思想和感情的协同运作，令我们的身体变成一块强大的磁石将所渴望的理想状态吸引而来——这种魔力作用几乎在一瞬间完成！

用一分钟的时间想想你一直渴望的身体的理想状态。当你的脑海中浮现出这种理想状态时，对它表达感恩，就像此时你已经达到了这样的状态。

第七位书友

因此，如果你想要拥有健康的肾脏，那么就对健康的肾脏表达感恩，感激它们帮你将体内的废物过滤并排出体外。如果你想要拥有健康的血液，那么就对纯净的血液表达感恩，感激它将氧气和营养输送到身体的各个角落。如果你渴望拥有一个健康的心脏，那么就对强有力跳动的心脏表达感恩，感激它保证了身体各个器官的正常运转。

如果想要改善视力，那么就对敏锐的视力表达感谢。想要改善听力，

就对灵敏的听力表达感谢。想要拥有更多的柔韧性，就对柔软而灵活的身体表达感谢。想要减轻体重，首先要想想自己渴望的理想体重是多少，接着想象自己已经获得了完美的体重，并立刻对已经获得的好身材说声感谢。

不管你想要改善哪些方面，首先想象当这种理想状态达到时自己是怎样的，接着对这种理想状态表达感谢，就好像现在的你已经实现了心中的渴望。

第八位书友

“我们内心的自然力量才是治愈疾病的真正良药。”

——希波克拉底（约公元前 460—前 377）

西医之父

如果有必要的话，你可以每天进行本项练习，如果想要加快康复的速度，或是改善某个部位的状态，你也可以一天连续几次进行练习。一定要牢记，不管什么时候对自己的身体和健康状况出现了负面的想法和心态，都必须立刻想象自己渴望的理想状态，并为之深深地感恩，就像此时的你已经获得了健康。

保证健康的最有效方式，除了关爱自己的身体，就是要对你的健康常怀一颗感恩之心。

魔力练习事项 16

健康的魔力和奇迹

1. 数算你的恩福：列出你生命中值得感恩的十项恩福，并写下每一项感恩的理由。重读一遍写下的感恩项。然后念三遍魔咒：谢谢、谢谢、谢谢，尽最大努力体会心中的感激之情。
2. 回忆你的幸福感达到巅峰状态的三段时期，对每段时期真诚地表达感谢。
3. 想想自己身体依然健康的五个部位，对它们依次表达感谢。
4. 选择身体的一个部位作为你想要改善的对象，花一分钟时间想想理想状态下该部位是怎样的，接着对这种理想状态表达感谢。
5. 今晚入睡前，一只手握住你的感恩石，对一天内所发生的最美好的事，说一声“谢谢”。