

第一位书友

魔力（朗达·拜恩）

第 18 天——神奇的待办清单

“世界充满了神奇，等待我们不断进化的睿智头脑去发现。”

——埃登·菲尔波茨（1862—1960）

小说家和诗人

真的，只要你能够时常想起感恩，它一定是你最好的朋友。它会一直伴你左右，随时准备去帮助你，没有什么它是它做不到的，它也绝不会让你失望。你对它越依赖，它为你做的事就会越多，也会越大程度地改善你的生活。今天的魔力练习将向大家展示如何让你更加依赖感恩，这样它就会为你创造更多的奇迹。

第二位书友

每天我们都会遇到一些问题等待解决。当我们不知该如何处理时会感到十分为难，或许你的问题是没有时间做完所有需要做的事情，而你此时正在为一天只有二十四小时感到苦恼。或许你被工作压得喘不过气来，你渴望更多的自由时间，然而却总是感到分身乏术。或许此时的你正在家照看孩子，你感到心力交瘁，不知怎样做才能从这种苦役中脱离出来。或许你正在对一件坏掉的物品一筹莫展，不知该如何将它修理好。

或许你丢了一样东西此时正费尽力气地到处寻找，却一无所获。或许你一直渴望着某样东西，比如你最心爱的宠物、一个得力的保姆、一位技术娴熟的理发师或是医术高明的牙科医生，然而不管你怎么努力，总是找不到称心满意的。或许此时别人有求于你，而你却为不知如何答复而感到左右为难。或许你现在正和别人争论不休，事情非但没有平息，反而有愈演愈烈的趋势。

第三位书友

神奇的待办事项清单练习能够帮助你处理这些日常琐事，尤其是当你茫然无措，或是期望某件事顺利完成的时候。你会对这次练习的效果惊叹不已！

感恩的魔力再加上吸引力法则的作用，一切人、事和局面必将按照你的意愿为你重新组合！你不会明白这种事情是怎么发生，又是怎么完成的，你不必为此费心。你的主要任务是尽可能地对想要完成的事表达感恩，就如同它们已经被完成一样。接下来你就可以静待魔力发生！

今天，你可以列一份待办事项清单，上面写上你想要完成或想为自己解决的事情，将这份清单命名为“神奇的待办清单”。除了你所面对的一些难题，你可以将那些没有时间完成或者不想自己完成的事情通通写在这份清单上，从琐碎的日常小事到难以摆脱的生活困境。仔细想想生活中哪些问题以及哪些事情是你想要解决和完成的。

第四位书友

列好清单之后，从中选择三项作为今天着力解决的对象，分别对每一项进行冥想，想象这件事已经被你神奇地解决。想象所有的人、事和局面都在助你完成这件事，如今它已经完成！一切运作、一切处理、一切解决皆为你而来，而作为回报你需要表达真挚的感激。对每一项待办事项至少花上一分钟的时间，想象它已经完成，并为之深切地感恩。其他的待办事项可以在别的时间依照上面的方法进行练习，即便是在待办事项清单上添加愿望这样简单的小事也充满了魔力。

还记得吸引力法则曾说过“物以类聚”吗？这意味着如果你能够对那些待办的事情心怀感恩，就像它们已经完成了一样，你就会吸引所需要的一切助你达成愿景。过多地关注问题本身则会吸引更多的问题。你必须让自己变成吸引解决因素的磁石，而不是吸引问题的磁石。感恩获得了问题的解决方案，感恩事情得以顺利解决，解决因素才会被你吸引而至。

第五位书友

为了证明这个练习的神奇效果，我想同大家分享一个关于我女儿的故事，她正是利用了这个练习将丢失的钱包重新吸引到了自己身边。

头一天晚上女儿出去了一趟，第二天早上她发现自己的钱包不见了，她不知道自己到底是在哪里把它弄丢的，甚至都不清楚它是不是被偷走了。她打电话给昨晚吃饭的那家餐厅，以及她头天晚上回家乘坐的出租车所在的公司，还有当地的警察局，她寻遍了所经的街道，并沿途询问

了许多住户。遗憾的是没有人见到她的钱包。

第六位书友

女儿的钱包里放着银行卡、信用卡、驾照、现金等贵重物品，更糟糕的是钱包里并没有她现在的联系信息，因为经常在国外，国内的电话已经停用，因此她只在钱包里附上了自己的姓氏，要找回的可能性看似十分渺茫。

尽管眼下困难重重，女儿还是选择坐下来，闭上眼睛，在脑海里描绘着她丢失钱包的样子。她想象自己此时正拿着钱包，她打开钱包，将里面的东西全都翻看一遍，为钱包能够重新找回以及东西一件不少表达了她的感谢。

在这一天接下来的时间里，不论什么时候想起钱包的事情，女儿就会在心里想象钱包已经找到，她为钱包的失而复得表达强烈的感激之情。

第七位书友

那一天早些时候，女儿收到了一个住在一百英里外的农户的电话，他说自己捡到了她的钱包。这个故事听起来有些不可思议，农户这天早上在女儿的家门口捡到了那个钱包，他立刻打开它想要寻找失主的信息，他试着拨了几个电话，但都没有结果，于是他便放弃了，拿着这个钱包回到了他的农场。

农户在田地里走着，身上的钱包似乎一直在对他喋喋不休地说着什

么，于是他决定最后再查找一遍，看能不能发现什么线索。这时他发现钱包里有一张字条，上面写着一个人的教名，于是他将这个名字和女儿的姓氏联系到一起，并给查询服务台打了个电话。这个姓名正好对应着一个登记电话，于是他拨通了那个电话，那正是我家的电话。直到现在我们都不知道这个农户是如何得到这个电话号码的，因为它从未做过登记！之后我们也给查询服务台打了几次电话，但每次对方的答复都是：“很抱歉，这个名字没有登记过电话。”

第八位书友

两地相隔一百英里，中间又经历了那么多看起来几乎不可能的事情，女儿的钱包完好无损地回到了她的手中。钱包能够找回其实是女儿努力的结果，她不断地为钱包的回归进行感恩，就好像这个钱包一定会回到她身边一样。终于，感恩开始施展它的魔力，调动所有的人、事、物帮助钱包回到女儿的身边。

你也可以利用感恩的魔力，这种力量一直在你的身边——你只需去发现它，并学会如何利用它！

第九位书友

魔力练习事项 18

神奇的待办清单

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. 列出一份清单，在上面写下你认为需要完成或解决的最重要的事情，将这份清单命名为“神奇的待办清单”。

3. 从清单中选出你认为最重要的三件事，逐个对每件事进行冥想，想象这件事已经被你神奇地解决了。

4. 对每一项待办事项至少花上一分钟的时间，想象它已经完成，并为之深切地感恩。

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”。