

第一位书友

魔力（朗达·拜恩）

第 19 天——魔力足迹

“我每天会提醒自己一百次，我的内在和外在生活都是仰赖他人——无论活着或已经去世——努力的成果。所以，我必须竭尽全力，希望能以同等的贡献回报我从过去到现在自他人身上所获得的一切。”

——阿尔伯特·爱因斯坦（1879—1955）

获诺贝尔奖的物理学家

爱因斯坦的这番话，和他在科学领域所取得的成就一样熠熠发光，他给予我们的是通往成功的一条秘诀：感恩——每一天！

第二位书友

爱因斯坦的话语引出了今天练习的内容，你将追寻着他的足迹将成功带入你的生命中。今天，你要像爱因斯坦一样，一百次表达你心中的感谢，今天的练习就是踏一百次魔力足迹。你或许不相信踩着这样的足迹会令你的生活发生改变，但不久你就会明白这是迄今为止最具魔力的一次尝试。

“上帝今天赐予你的是 86,400 秒的时间，你是否曾对其中的一秒说声‘谢谢’？”

——威廉·A. 沃德（1921—1994）

第三位书友

进行魔力足迹练习，需要你在迈出每一步时表达感恩，当一只脚刚刚接触地面时，在心中默念魔咒：谢谢，然后在另一只脚接触到地面之时再次说声谢谢。迈出一只脚，谢谢，迈出另一只脚，谢谢，每走一步都要重复这句魔咒。

关于魔力足迹练习最好的一点在于，你可以迈任意数量的步子，在任何地点、任何时间进行练习：不论是在家里从一个屋子走到另一个屋子，还是去吃饭、喝咖啡、倒垃圾、开会、打车、赶火车或汽车。在前往任何比较重要场合的路上你都可以进行魔力足迹的练习，例如考试、约会、求职面试、试镜、会见客户、去银行或自动取款机取款、看牙医、理发、观看自己支持的球队打比赛、穿过长廊、经过机场安检、在公园散步，或在街上行走的过程中。

第四位书友

我在家也经常进行魔力足迹的练习，比如下床走到浴室，或者从厨房走向卧室，或者出门走到车旁或邮箱旁的这段过程。在我想要去逛街或是去往某地之前，我都会选择一点作为目的地，然后一路上将我的感恩倾注在每一次踏出的足迹之中。

开始练习之前如果留意观察自己的心情，你就会发现进行完这项练习之后心情将会产生多么大的变化。迈出每一步时是否都饱含感恩之情

并不重要，但我保证你练习完后心情一定会比之前更加轻松。如果此时你的心情很低落，魔力练习刚好能够让你心情变得愉悦；即使现在你心情很好，这个练习也能让你的情绪变得更加昂扬！

第五位书友

为了让该练习的效果达到最佳，每次进行练习的时间控制为九十秒，这差不多是一个人以正常速度走上一百步所花费的时间。这个练习并不是刻意要求你一定要走上一百步，但数量也不要太大的偏差，因为改变心情所花费的时间要求你大致迈出这么多的步子。等你确定了这段距离大概有多远时，你就可以在任何时候进行这样的百步感恩练习。记住在进行练习时不要刻意地数步子，因为这样你就只会记着数数而忘记每走一步都要说声谢谢。

当你完成今天的魔力练习，就表明你已经将那句魔咒“谢谢”默念了一百次。过去你人生有多少时日曾说过一百次的“谢谢”呢？

而爱因斯坦每天都会这样做！

第六位书友 第七、八、九位书友 魔力练习事项 19

魔力足迹

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. 在今天的任何时间，怀着感恩的心情走上一百步（大概用时九十秒）。

3. 每迈出一步，体会心中的感激并说出那句魔咒：谢谢。

4. 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”。