

第一位书友

魔力（朗达·拜恩）

第 22 天——在你的眼前实现

“这个世界，即便被这样或那样的科学定律所统治，却依然是个奇迹。我们的生活依然充满了神奇和不可思议，这一切超出了我们任何人的想象。”

——托马斯·卡莱尔（1795—1881）

作家和历史学家

第二位书友

几年前，当我发现了感恩的秘密和它的神奇力量，我就将我所有的心愿列了出来，这是一份很长的清单！那时候看来，我的所有愿望都是不可能实现的。然而，我挑出其中自己最渴望实现的十个心愿，然后将它们单独列在一张纸上并随身携带。只要一有机会，我就会掏出这张纸，将上面的十个心愿从头到尾阅读一遍，读每个心愿时，我的心中满怀感恩之情，就好像我的心愿已经实现。

第三位书友

此外，我确定了那个最想要实现的愿望，并在每次想起它时默念魔咒：谢谢，这样的事情一天可以重复数次，就好像这个心愿已经达成。这份清单上的所有愿望在我双眼的见证下逐一实现。每个愿望实现后，我就会把它从清单上画去，一旦有了新的愿望我会立刻把它加在这份清单上。

第四位书友

在我最初列出的心愿中，有一项是去塔希提附近的波拉岛。我在那里度过了美好的一周之后，另一件美好的事情随之发生了。返回时飞机经停塔希提群岛等待新的乘客登机。原本空荡荡的机舱里一会儿就坐满了许多塔希提当地人，他们一个个满脸喜悦，笑声阵阵，让我立刻有了一种被幸福包围的感觉。

第五位书友

我很享受与这群可爱的人一同短途旅行，他们为什么会这么高兴，对这个问题我忽然有了答案。因为他们心怀感恩！他们感谢活在这个世界上，感谢他们正在搭乘飞机，感谢他们彼此能够在一起，感谢他们要去往的地方——感谢所有的一切！和他们在一起也让我感到非常快乐，我不禁有种冲动想要继续和他们一起旅行。这时候我蓦然发现自己原来刚刚实现了最后一个愿望，在我最初写下的一长串愿望当中波拉岛是最后一个，我为何会在这班飞机上，答案已经在我眼前呈现——感恩！

之所以和大家分享这个故事是为了提醒大家，不论你的愿望看似多么不切实际，你都可以通过感恩获得。不但如此，感恩还会为你的生活带来前所未有的欢乐和幸福，这些都弥足可贵。

第六位书友

从我开始有意识地利用感恩的力量以及吸引力法则，一直到我实现那份清单上的最后一个心愿，前后历时四年。时间的跨度让我切实地感受到所获得的一切的分量。当我写下那张心愿清单时，我的公司负债二百万美元，两个月之后我的公司倒闭，房产以及所有财产全部被冻结。

我的个人银行卡上只有少量存款，但我在心愿清单上却写下想拥有一幢面朝大海的别墅、去国外旅行、还清所有债务、扩大公司规模、和家人可以相处得融洽、身体百分百健康，以及其他一些物质方面的渴望。而我最想实现的愿望在当时周围的人看来是那么虚无缥缈，那就是致力于为千千万万的人带去欢乐。

第七位书友

而我所实现的第一个愿望就是通过工作为人们带去欢乐。其他的愿望随后也奇迹般地得以一一实现，它们一个一个地在我眼前呈现，之后又被我从愿望清单中画去。

现在，也轮到使用感恩的魔力，让你的愿望在你眼前一个一个地呈现了。第一天，你需要写下十件最想要完成的心愿，从头到尾读一遍，然后花一分钟的时间想象你已经实现了它们。尽可能地体会心中的感激，就如同它们已经变为现实。

第八位书友

今天将这份心愿清单随身装在衣服口袋里。一天之内至少要拿出这张纸两次，并将你的愿望从头到尾读一遍，每次都要仔细地感受内心的感恩情绪，就好像你已经实现了这些心愿。

如果想让愿望更快地变为现实，我建议大家从今天起将这份愿望清单放在你的钱包或皮夹里，只要一有时间，就打开它，从头到尾读一遍，对每个心愿充满感恩。当这个愿望真的呈现在你的面前时，你就可以将

它从清单中画去，然后增添新的愿望。在画掉已经实现的心愿的这一刻，你和我一样会情不自禁流下喜乐的泪水，因为看似无法实现的愿望在感恩的魔力作用下真的变为了现实。

第九位书友

魔力练习事项 22

在你的眼前实现

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. 在今天开始的时候，写下十件最想要完成的心愿。

3. 将写在纸上的心愿从头到尾读上一遍，每读完一条愿望，花上一分钟时间想象自己已经实现了这个愿望，体会此时此刻心中的感恩之情。

4. 今天将这张愿望清单随身装在衣服口袋里。一天之内要拿出这张纸至少两次，并将你的愿望从头到尾读一遍，仔细体会内心的感恩情绪。

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”。