

第一位书友

魔力（朗达·拜恩）

第 24 天——魔杖

你是否曾幻想拥有一根魔杖，只需挥动一下魔杖就能帮助你爱的人实现愿望？那么，今天的魔力练习就是向大家展示如何利用生活中真实的魔杖帮助周围的人。

在你迫切地想要帮助他人的时候，内心会蕴藏着巨大的力量，如果你能够用感恩引导这种力量，你就拥有了一根帮助他人的魔杖。

能量会按照你的关注流动，因此当你将感恩的能量引向另一个人的需要时，能量就会转移到这个人的身上。这就是为什么耶稣在彰显神力之前，总会先行祝谢。感恩是一种无形但真实存在的能量，再加上愿望的力量辅助，你就像拥有了一根魔杖。

第二位书友

“那些渴望着魔杖的人没有看到自己就是一根神奇的魔杖。”

——托马斯·莱昂纳多（1955—2003）

个人发展培训师

如果你的家人、朋友或是其他人此时因身体状况不佳、经济窘迫、工作不顺利或感情受挫，而导致自己自信心备受打击、精神压力较大、

情绪低落，你就可以用感恩的力量帮助他们改善健康、增加财富或提升幸福感。

第三位书友

想要借助这根魔杖帮助他人改善健康，你就要想象这个人的身体已经完全康复，并说出那句魔咒：谢谢，真心地为他能够重获健康而心怀感激。你可以想象这个人打电话告诉你他康复的消息，或是他当面告诉你，希望看见你欣喜的表情。当你得到这个消息时你一定会心怀感激，这样才能确保你的感恩情绪最真实且最有力量。

挥动手中的魔杖帮助你爱的人改善财政状况，你可以重复上面的魔力练习，在听到他们获得所需的财富时你心中一定会充满感激。想象这件事已经成为事实，为了这个你刚接收到的好消息，在心中说出那句魔咒：谢谢。

第四位书友

如果你认识的某个人最近遇到了麻烦，而你并不知道他具体需要什么，或是他所需要的不单单是某一个方面，你也可以进行上面的练习，挥动手中的魔杖，为他能够获得幸福、健康或是财富表达感谢。

今天，选出三个你关心的人，这些人目前在健康、财富或是幸福感方面出现了问题，或是以上三方面都存在问题。如果有的话，准备好这三个人的照片，并将照片摆在面前进行这个练习。

第五位书友

首先将第一个人的照片拿在手中，闭上双眼想象你刚刚从这个人那里获得消息，他已经获得了所需要的东西。这样的想象比你单纯想象这个人重新获得了健康、财富或是重新快乐起来容易得多。全身心地投入想象当中，你会因此感到更加激动，内心充满更多的感恩。

睁开双眼，继续将照片拿在你手中，缓缓地说三遍谢谢，为了照片中那个人的健康、财富或是幸福感，以及所有他所需要的东西：

谢谢，谢谢，谢谢，为了某人的健康、财富，或幸福。

为一个人祈祷完毕之后，继续下一个人，依照上面两个步骤，直到魔杖练习完结，你将健康、财富和幸福感都传递给这三个人。

第六位书友

在大街上走路时、开始一天的工作之前，或是与某个郁郁寡欢的人擦肩而过时，你都可以进行这个魔力非凡的练习。想象自己拥有一根魔杖，在脑海中挥舞这根魔杖，送出你真挚的感谢以换来这个人的健康、财富和幸福，你需要在心中坚信感恩的强大能量已经注入你的行为当中。

利用感恩的魔力帮助他人改善健康、增加财富以及提升幸福感，这是你对感恩力量最伟大的利用，当你虔诚地为他人能够获得健康、财富和幸福充满感激之情时，你也为自己带来了这些恩福，这是这项练习的最神奇之处。

魔力练习事项 24

魔杖

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. 选择三个你关心的人，你希望帮助他们改善健康、增加财富、提升幸福感，或者同时让这三方面都得到改善。

3. 准备好这三个人的照片，并将照片摆在面前进行这个练习。

4. 一次拿出一个人的照片握在手上，闭上双眼，花一分钟时间想象这个人的健康、财富或幸福感方面得到了全面的改善，而你刚刚获得了这个消息。

5. 睁开双眼，继续拿着这张照片，缓缓地说出那句魔咒：“谢谢，谢谢，谢谢，为了某人的健康、财富，或幸福。”

6. 完成给一个人的祈祷之后，继续下一个人，按照上述两个步骤直至三个人的祈祷全部完成。

7. 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”。