

第一位书友

魔力（朗达·拜恩）

第 26 天——由祸至福的魔力转变

“将创伤变为智慧。”

——奥普拉·温弗瑞（生于 1954 年）

媒体人和商人

每一次失误都是乔装打扮的恩福。今天的魔力练习将向你证实这一点，通过这个练习你会发现每个错误的背后都深藏未被揭示的恩福！

孩子在开始学习脚踏车和练习写字的过程中，会犯许多错误，对此我们并不在意，因为大家都明白，通过这些错误，他们将学会并最终掌握这项技能。那么，成年人为什么会对自己的错误不能容忍呢？在孩子身上适用的道理同样适用于你，我们都会犯错误，不犯错就永远学不会任何东西，我们也就不可能变得更聪明或更有智慧。

第二位书友

我们有选择的自由，这就意味着我们也有犯错的自由。犯错会令我们受伤，但如果我们没有从错误中汲取经验，那么我们曾受的伤就毫无意义。事实上，依据吸引力法则，我们总会反复地犯同样的错误，直到后果严重到我们不得不因此醒悟！所以，错误总是会带来伤害，而只有觉得疼我们才会学着不再犯错。

从错误中吸取教训，我们首先要做的就是犯错，这也是许多人的症结所在，因为他们总会将他们的错误归咎于别人。

第三位书友

大家可以想象这样一幕，警察将正在超速行驶的我们拦了下来并开具了一张罚单。此时我们非但没有承担超速的责任，反而埋怨警察躲在路旁的隔离带后，导致我们没看见他们，他们手中有测速仪，因此我们无法侥幸逃脱。然而错终归在我们，因为我们选择了超速行驶。

将我们的过错归咎于他人，我们依然要为自己的过错埋单，依然要承受过错带给我们的痛苦，可我们仍无法从错误中获得任何回报，毋庸置疑！我们下次一定会犯相同的错误。

第四位书友

作为凡人，难免会犯错，这也是生而为人最奇妙的一件事。但你必须从错误中学习，否则你将会承受许多不必要的痛苦。

你该如何从错误中学习？感恩！

不论这个错误看起来多么糟糕，里边一定会有许多值得你感激的地方。当你努力从错误中找寻尽可能多的值得感激的东西时，你便将错误不可思议地转化为恩福。错误会招致更多的错误，而恩福将吸引更多的恩福——哪一种是你所希望的？

第五位书友

今天，回想一个你人生中曾经犯过的错误，这个错误无所谓大小，但一定要是每每想起就会令你感到心痛的。这个错误或许是你对一个亲密的人发了火导致你们的关系再也无法回到从前，或许是盲目地相信了别人导致自己上当受骗。或许你为了保护某人而撒了个善意的谎，而正是这个谎言让你陷入麻烦之中；或许你选择了一条捷径完成某事，却一步错步步错，最终代价惨重；或许你认为自己做出了正确的选择，到头来却是为自己种下了一枚苦果。

第六位书友

在你决定将这个错误变成恩福时，先要寻找其中值得感恩的方面。为助你完成这个步骤，你可以问自己两个问题：

我从这个错误中学到了什么？

这个错误带来了哪些积极的东西？

最重要的是，对每个错误都怀有感恩，是因为我们能从错误当中学到东西。不管你犯了什么样的错误，当中总会有一些积极的因素让你的未来向好的方面发展。审视你所犯的错误，看看能不能找出值得感激的十个方面。每个方面都蕴藏着神奇的力量。将这几个方面记录在你的感恩日记里，或是输入电脑。

第七位书友

让我们以刚刚提到的车子因超速行驶被警察拦截，最后因祸得福的事件为例：

1. 感谢警察保护我，让我的生命免受伤害，因为不管如何，将我

拦下正是他想保护我的表现。

2. 感谢警察，坦白地说，刚刚我并没有专心开车，心里正在想着其他的事。

3. 感谢警察，车子轮胎该更换了，这时候在路上疾驰确实愚蠢至极。

4. 感谢警察的及时警告，他拦下了我的车，让我今后能够更加注意行驶速度，小心驾驶。

5. 感谢警察，当时的我竟然认为自己不会被发现而心存侥幸，丝毫没有意识到自己正身处危险之中。警察的严肃制止令我的头脑重新清醒，我的行为让自己和他人的生命都受到了威胁。

第八位书友 6. 感谢警察，假如其他司机的超速行为威胁到我家人的生命，我也会期望警察将他拦下来。

7. 感谢警察，他们这样做是为了确保路上的每个人以及每个家庭的安全。

8. 感谢警察，他们一定目睹过许多惨痛的事故，他们所做的只是为了保护我以及我家人的生命安全。

9. 感谢警察，让我安全到家，我可以和从前一样迈进家门，享受家人团聚的幸福。

10. 感谢警察，在任何终止我进行冒险行为的后果中，只有警察将我拦下的这个后果的危害最小，这是我生命中的大幸。

我强烈建议大家选择一个自己犯下的无法释怀的错误，在闲暇时间，

进行这个神奇的练习。仔细审视这个错误，通过这种方式你就可以获得更多的恩福！世界上还有哪样东西如此神奇呢？

第九位书友

魔力练习事项 26

由祸至福的魔力转变

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. 选择一个你曾经犯下的错误。

3. 找出这个错误中值得你感激的十个积极的方面，并将它们记录下来。

4. 为了能够让你更容易找出这些积极的方面，你可以问自己这样两个问题：我从这个错误中学到了什么？这个错误带来了哪些积极的东西？

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”。