

第一位书友

魔力（朗达·拜恩）

第 27 天——魔镜

“一切事物的外表都会随着你的心境发生变化，因此我们在某件事物上所看到的神奇和美丽，恰恰折射出我们内心的神奇和美丽。”

——卡里·纪伯伦（1883—1931）

诗人和艺术家

你可以耗费余生，为了改造周围的环境使之更符合自我的想象而疲于奔命，你追逐并实现一个又一个设定的目标，不停地抱怨周围的人和事，努力想过充实的生活，实现所有的理想。然而，如果你能够将感恩的态度作为一种生活方式，周围的世界就会发生神奇的变化——如同你所渴望的那样。你的世界发生神奇变化是因为你的变化，因此你将变化吸引到了你的身边。

第二位书友

迈克尔·杰克逊一首歌的歌词中曾经出现了甘地所说的饱含哲理的话：“人是一面镜子。”这句话曾经影响了许许多多的人，因为它所传递的是这样一个强有力的信息：

改变镜中的自己，你身边的一切也将随之改变。

第三位书友

如果之前你一直坚持进行了 26 天的魔力练习，那么今天的你已然改变！尽管有时很难察觉你身上的变化，但在幸福感方面，你已然可以感受到这个变化，你会看到生活上的一些改善，以及你周围的环境里出现的神奇变化。

你进行感恩练习的目的或许是为了你的家人和朋友，或许是为了你的事业、金钱、健康、梦想，甚至是为了某天和你擦肩而过的某个人。但是这些练习受益最大的还是你本人。

第四位书友

当你对着镜子中的人表达感谢时，所有的不满、失望，以及认为自己不够好的焦虑就会通通消失不见，这样，生活中所有令人感到不满、失望和焦虑的环境也会随之消失。

你个人的负面情绪会给你的生活带来极大的伤害，因为这些情绪比其他任何情绪都要强烈。不管你去往哪里，也不管你做什么，只要此时你的心中存留负面的情绪，那么你所触摸过的东西都将被笼罩在负面情绪的阴影之下。这种情绪就像磁石一样，给你招致更多的不满、失望和焦虑。

第五位书友

如果你对自己怀有感恩，那么你就会吸引那些让你对自己感到更满意的环境。因此，你需要保持积极的心态，这样才能让你的生活更加顺利。感恩的心会让你变得更加富足！

“（对于自我）心怀**感恩**之人，将被赐予更多，变得富余。（对于自我）不存**感恩**的，连他所有的，也要夺去。”

进行魔镜练习，现在就站在一面镜子前。直视镜中的身影，全身心地投入，大声说出魔咒：谢谢。这需要你拿出比以往更多的真诚。感谢你以你现在的状态存在着！感谢一切构成你存在的因素！这种感谢需要比你以往所表达的任何感谢都要强烈！感谢，因为你就是你！

第六位书友

在今天接下来的某个时间，你需要继续对镜中的美丽身影表达感谢，每次在镜子中看到自己时都要说出魔咒：谢谢。如果你所处的场合不便大声说出魔咒，那么你可以在心中默念。如果你真的足够勇敢，可以对着魔镜说出你感激自己的三件事。

将来，如果由于某些原因你对自己产生不认同的感觉，那么至少你要明白，还有一个人比世界上的任何人都值得拥有你的感激——那就是镜中的自己！

第七位书友

心怀感恩，你就不会在犯错时苛责自己。心怀感恩，你就不会纠结于自身的缺点。对目前的状态心怀感恩，你就会感到很幸福，而你的幸福感会吸引更多令你感到高兴的人、事和神奇的状况来到你的身边。如果你能够看到镜中人身上的神奇之处，那么你的全部生活都将发生不可思议的变化！

魔力练习事项 27

魔镜

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。

第八、九位书友

2. 今天，每当你看着镜中的自己时，都要记得说声谢谢，说这句话时需要你拿出比以往更多的真诚。

3. 足够勇敢的话，你可以对着镜子说出你感激自己的三件事。

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”。