

這才是吸引力法則（免費課程）

選擇讓自己更快樂

一早起來就期待會有好事發生。還躺在床上時，就開始尋找能讓自己感到快樂的事物，那令人愉快的思維吸引了另一個令人歡欣的思維，一個接著一個，持續地到來，等她走到門口（大概是兩個小時後），靠著用心選擇的思維，她讓自己的振動頻率變得非常貼近內在存在的振動頻率（你自己內在的本源在適當的顯微鏡之下就是波、就是能量、就是振動的頻率--量子力學證實），內在存在因此能和自己的意識發出的腦波（意識波，也是「振動頻率」）順暢無阻地交流。

你現在選擇的思維（想法、思想、信念、觀念）會吸引接下來的思維，此外，它也能幫助你和「內在存在」（內在的本源）更契合。

專注於你想要的東西，不去想你不想要的東西，你會發現，自己更貼近本源純粹、積極的振動。這麼一來，你會覺得生活快樂無比。

負面情緒會引來病痛？

但如果你的振動頻率跟本源及圓滿的境界完全不符，有可能會體驗到更深一層的負面感受。也就是說，當你的振動頻率無法與圓滿契合時，疾病或病痛就會找上身來。

體驗到負面情緒（恐懼、懷疑、挫折、寂寞、批評、責備、抱怨...等等）時，負面情緒的感受就是你當下的「思維」和「內在存在」的振動頻率無法協調的結果。在所有「有形」和「無形」的生活體驗中，內在存在（無形的你）是更大、更有智慧的存在。因此，每當你專注於和內在存在的知識不協調的「思維」上，就會帶來負的情緒。

如果你坐在自己：腳上，阻礙血液的循環流動，或者把止血帶纏在脖子上，阻礙氧氣在體內流通，你會立刻感覺到受限。同樣地，當你心中的思維抵觸「內在存在」的思維，進入身體的生命力（也就是能量）也會遭到阻擋，受限的結果就是你會感受到負面的情緒。負面的情如果持續很長一段時間後，你的身體也會體驗到健康惡化的情況。

別忘了，所有事物都具有兩個面向：「想要的」，和「缺乏想要的」。好比拿起一根棍子，一端代表你想要的，另一端代表你不想要的。我們姑且把這根棍子取名為「身體健康」，它的一頭代表「健康」，另一頭則是「疾病」。大多數人光是看著這根棍子的「疾病」那一頭，並不會因此生病，他們會生病，是因為他們看著許許多多不同的棍子時，都只看到「我不想要」的那一端。

你只注意自己「不想要的東西」（如：我不想要生病），而內在存在卻

注意你「想要的東西」(如：我想要健康)，長久下來，你會覺得自己的振動頻率完全不符合內在存在，這就是疾病：因著你選擇的思維，你和內在存在之間出現了距離。

因為宇宙的「吸引力法則」只會篩選你專注的思維「生病」和內在存在思維「健康」，而不會篩選「我不想要」四個字。

所以就造成了「你」的意識和「內在存在」的振動頻率的分離、不吻合，長久就造成生病。

自自然然的中和、昇華、轉化而達自然的「放下」。

正念是覺察和專注 正念是放下

最簡單的方法就是：練習「交叉自律神經呼吸訓練法」達 200 次呼吸以上，再長久練習它會成為一種根深蒂固的習慣（只要你信任它，這種習慣就會在你的「潛意識」的能量「儲存區」儲子豐厚的能量種子），而當你透過這個「正念是覺察和專注·正念是放下」的訓練，而很快的覺察出「不想要」、「負面的」、「毀滅性的」想法、感覺、情緒時，可以馬上用習自「交叉自律神經訓練法」的寧靜、安祥、快樂的「振動頻率」，將不好的「不想要」、「負面的」、「毀滅性的」振動頻率，

自自然然的中和、昇華、轉化而達自然的「放下」。

原則上：你必須在日常生活中就把「交叉自律神經呼吸訓練法」這種呼吸法先變成你的習慣，更準確的說是，把「寧靜、安祥、快樂」的「振動頻率」變成你潛意識的習慣，讓它變成你的習慣性呼吸，也就是讓「寧靜、安祥、快樂」成為「你」的意識和「內在存在」的振動頻率長相吻合。

「交叉自律神經呼吸訓練法」曾在日本的電視台當場拿主持人當實驗對象，並前後即時以儀器實際測試，主持人只練習了「交叉自律神經呼吸訓練法」五分鐘之後，「副交感神經」就馬上提升、活化了，也就是人馬上就晉入「寧靜、安祥、快樂」的身心狀態，全身的新陳代謝分泌就提升、活化了，而「交感神經」也平衡了，整個的「自律神經」就平衡了，「自律神經」平衡了人就不易生病，而且創造顯化專注力也馬上提升了，對人生實有莫大的助益。

以上的根基課程都在底下這裡的連結可以獲得：

了解更多「[交叉自律神經呼吸訓練法](#)」←←←按這裡，它包含在「霸王式呼吸自癒法內的小項」

我覺得很多書和課程都沒有提到這個重要的「呼吸法」和真正能產生「寧靜、安祥、快樂」的靜心介紹給學習者是非常不負責任的做法，因為這個部份「寧靜、安祥、快樂」才是夢想能否創造、顯化的根本大法，但很多包括秘密、吸引力法則的書和課程是不介紹這個部份的，要不就是簡單帶過，要不就是少了其中的很多的課程細節，我不知這樣對學員能帶來什麼樣的後果？

很多部份是有靜心沒呼吸法配合，有時是沒有光碟(沒光碟如何複習、內化，回去就全還給老師了，不是嗎?)，有的是只有一片或幾片光碟意思一下，很少能這樣 30 餘片光碟全方位羅列齊全的。

你自己要明智的觀察與定奪。

以上的根基課程都在底下這裡的連結可以獲得：

了解更多「[交叉自律神經呼吸訓練法](#)」←←←按這裡，它包含在「霸王式呼吸自癒法內的小項」