

# 吸引法则读后感(汇总5篇)

写读后感绝不是对原文的抄录或简单地复述，不能脱离原文任意发挥，应以写“体会”为主。读后感对于我们来说是非常有帮助的，那么我们该如何写好一篇读后感呢？下面是我给大家整理的读后感范文，欢迎大家阅读分享借鉴，希望对大家能够有所帮助。

## 吸引法则读后感篇一

一，《圣经》里还有一句话“凡是 he 拥有的，都要再给他更多，让他充足有余；凡是 he 没有的，连 he 所有的也要一并夺走”。

一个人如果具备了某种思想品质，那他也具备让这种品质增强的能力，这种品质会在 he 体内自生自长。一个人如果没有精神力量，那么这种仓促、涣散的思想状态也会不断强化。

强者不管在任何环境，做什么都会成功，弱者不管怎么改变环境，怎么给自己找借口都会一直遭遇失败。所以人要学会自我鞭策，做事之前先调整好自己的心态。明确自己想成为什么样的人以及实现梦想的途径，通过自我暗示不断强化自己的精神力量，培养勇敢，勤奋，积极向上的性格。一旦出现颓废，懒惰，自私，消极等负面情绪，在情绪扩散之前要及时进行自我调整。每天都是全新的，美好的一天。

二，想要拥有个人魅力，希望自己被人喜欢，首先要学会爱人。

生活中有一些人，第一次见面就会让人很喜欢，觉得很有魅力，就是因为那个人身上散发着善意以及强大的精神力量，这样的人从来都不会畏惧也不会讨厌任何人。他有雄心壮志，并善用他人进一步实现自己的目的，但是他为别人做的往往

要比别人为他做的多。事实上，他在为别人谋福利，同时也是在为自己谋福利。

三，善于遗忘，不为忧虑所困，塑造强大有力的人格。

当我们的思想为忧虑所奴役，陷入困境之中无法自拔，就不可能有自由灵活的思维，也不可能涉足新的领域去寻求更广阔的事业渠道。

而忧虑是因为心理有所恐惧，学会通过自我暗示把所有的恐惧从心中驱逐出去，对你自己说：“事情就在我面前。我要成为一个成功的人。现在，我充满勇气。”渐渐地，你就会鼓起勇气，培养出乐观的心态，继而所有的忧虑就会消失。

四，脚踏实地，着眼于当下。

选择你要做的事业之后，不要心存任何好高骛远的想法，想着平步青云，而要着眼于当下，不要老想着明天，而要将精力投入到如何把事业推进再推进。每一天每一件当下正在做的事情都是最重要的决定。

## 吸引法则读后感篇二

吸引力法则是宇宙中最强大的法则。

就像地心引力，无时无刻不在发挥作用，而此时此刻，它就在你的生命中运行着。

简单地说，吸引力法则就是：你关注什么，就会将什么吸引进你的生活。

任何你给予能量和关注的事物都将来到你的身边。

因此，如果你坚持关注生活中美好的、正面的事物，你就会

自动地将更多美好和正面的事物吸引进你的生活。

同样，如果你关注不好的和负面的事物，你就会吸引来更多不好和负面的事物。

你正如自己所想

其实，你一直处于创造的状态。

你一直在创造，每时每刻你都在创造自己的生活。

你是经由每一个简单的思想创造未来的：无论是有意识的还是无意识的。你无法做到停止片刻不去创造，因为创造从来不会停止。所以，吸引力法则也从来不会停止运转。

因此，掌握吸引力法则是如何运转的对成功最为关键。如果你想改变你的生活，并且希望自己能够创造惊人的未来，那么你需要了解你自己在吸引力法则中的作用。

让生活降临在你身上是不可靠的。

创造自己的生活是你神圣的权利。

这原则的工作原理是：相似的吸引相似的。

如果你感到兴奋、热情、激昂、愉快、欢乐、感激或者丰足，那么你发射出的就是正面的能量。相反，如果你感到烦躁、焦虑、压力、生气、愤恨或者悲伤，那么你发射出的就是负面的能量。

通过吸引力法则，宇宙对这两种振动都会做出热心的回应，它只是简单地回应你所发出的能量，并且回馈给你更多相似的事物。

你收到的正是你发出的。在任何一个时刻，任何你的思想和

感受都是你向宇宙发出的请求，宇宙就会回应给你更多你“请求”的东西。

因为你的能量振动频率会将同样振动频率的能量吸引回来，所以你要慎重，你需要确定你在持续发送的能量、思想和情感与你想成为什么样的人、你想怎么做和你想经历的事情产生共鸣。

你希望吸引进你生活中的事物具有什么样的频率，你就需要让你的能量处于与其一致的频率上。

比如说，如果爱和喜悦是你想要的，那么爱和喜悦的振动频率就是你需要创造的。

你可以这样考虑，这一原则很像发射和接收无线电波。你的频率必须和你希望接收的频率相匹配。你不能将收音机调到调频98.7却希望收到调频为103.3广播电台的节目。你的能量必须与发送者的能量频率同步或者相匹配。因此，必须将你的振动调整到一个积极的频率上，你才能吸引积极的能量回应于你。

另外一个很好的例子是音叉。当你敲打一个音叉时，你就激活了它，它会发出特定的声音和频率。现在，在一间屋子里，放满了音叉——但只有那些与我敲打的音叉发出的频率完全相同的音叉才会做出振动反应。他们与跟自己相匹配的频率自动地联结，并且自动地做出反应。这个例子给我们的启发是：你必须调整自己的频率，以使自己与希望吸引的事物发出的频率保持一致，产生共鸣。所以，为了创造一个美好的未来，你需要让你的能量、思想和情感保持在积极美好的频率范围之内。

你可以学着去管理你的思想和情感，并且你也可以学着回应，而不仅仅是对生活的状况被动反应。这样你就可以让你的思想、情感与你想要吸引的事物保持同样的振动频率。

遗憾的是，大多数人终其一生只是对发生在身边的事件和结果做出被动的反应。

也许你正过着糟糕的日子，或许你已经职业倦怠了，或者有人不公正地对待了你。假定，你的思想、你的情感对这些情境做出了消极的反应，你生气，沮丧或者烦乱。

在这件事情中，你是无意识地对情境做出了反应，而不是有意识做出回应，而且你的消极思想和情感自动地向宇宙发出请求，宇宙就回馈给你更多同样消极的经验。为了实现一个更积极的结果，我们必须学会会有意识地用不同的、更积极的方式作出回应。

重复旧的方法，只能得到旧的结果

值得高兴的是，一旦你理解了吸引力法则，知道了吸引力法则是如何发挥作用的，你就可以开始有意识、有目的地去创造一个更好的人生。

你可以选择灵活地回应每天生活中发生的各种事情。你可以选择关注和思考你想要的事物。你可以选择去经历让你感觉美好的事情。你可以选择去管理你的思想和情感，进而有意识地踏入到创设美好未来的征途中。

未来是今天制造的，不是明天，当下就是此时此刻

期待奇迹。

吸引力法则允许无限可能、无限丰富和无限快乐。吸引力法则让我们知道没有什么困难是不能克服的，吸引力法则能够改变你生活的任何一个方面。

为了真正地了解吸引力法则是如何在我们的生活中发挥作用的，我们需要思考一些事情。

让我们从头开始。

宇宙有无限可能；

我们的生活是由我们的思想造就的。

## 吸引力法则读后感篇三

我要怎么形容这本书呢？神奇，不敢相信，居然有人能把这种东西写成书。这是我在看这本书的想法。乔布斯的一句话可以形容这本书，那就是“顺从自己的内心”。而这本书所教导的，便是如何“顺从自己的内心”。

《吸引力法则》认为我所经历的生活，我所经历的一切，都是我自己亲手创造的。我所经历过的所有人物、大事小事等，都是在我思维的邀请下，成为我人生经历的一部分。而无论是想要的事物还是不想要的事物，只要是我心里想的最多的，最终都能够成为我所有。只要是我头脑中思考的事物，它的本质特点都会融入我的生活。

很多人看到这的时候，可能心里会想怎么可能，我们怎么可能吸引一些不好的事情。但这个东西我是深有感触的。之前我看过很多书，里面都会说人要控制自己的脾气，于是遇到那些让我生气的事的时候我的心里总会浮现出一个声音：“要心平气和，不能生气。”久而久之，一旦遇到那些让我觉得生气的事情我都会想到“不能生气”，于是人人都觉得我脾气很好，但其实相反，我的脾气越来越差，只是没有显现出来了，在我想到“不能生气”这四个字的时候，我的思维完完全全的都感受到了生气这个概念，我便会吸引生气，人变的越来越闷闷不乐，脾气越来越不好。于是就陷入了一个恶性循环中。吸引力法则认为我生活当前的所有思考的事物，都决定了我未来会经历什么；而我当前所经历的一切，都是我过去所在意过的东西。所以当我在思考“不能生气”的时候，我所吸引的，都是让我生气的东西。

其实很多想法很容易让人陷入陷阱，例如有人的想法是要瘦一些，久而久之这个想法可能就变成了不能长胖，看起来这两个概念的意思是一样的，但无意中吸引的东西已经由“瘦”变成“胖”了。我之前经历的“不能生气”也是一样，我的初衷是让自己心平气和，脾气变好。但是当我的思考转变成了“不能生气”之后我所吸引的东西就变成“生气”了。如何确定自己的思考是不是陷入了陷阱的方式就是“情绪”。如果我思考到了自己想要的东西，那么我便会产生积极的情绪；如果我思考到了自己不想要的东西，我便会产生消极的情绪。如果想到了“心平气和”，我便会产生积极情绪，而想到了“不能生气”，我却很难受。了解了吸引力法则，我便思考过一段时间如何善用吸引力法则。在我高中的时候我记得疯狂英语来我们学校做演讲提到的一点给了我很大的启发，就是在做完题目改错的时候，只记正确答案，不管错误答案，一个选择题有三个错误答案只有一个正确答案。只需要记得正确的是什么就行了，至于错误的答案，不用想它，看都不用看一眼。但其实只是想这些小的东西例如：不能生气，瘦。很容易就会陷入思维的陷阱，所以我觉得在我面对生活中的琐事，我锻炼的习惯，我学习的东西，我所在意的、思考的应该是大方面的东西。锻炼是为了健康，不生气是为了有好脾气。

《吸引力法则》这本书总共提出来三条永恒的万能法则。

第一条法则——吸引力法则，即相似的事物相互吸引，也就是你所经历的一切都是你所吸引过来的。这条法则在前面已经大概的阐述过来。

第二条法则——有意创造的科学，即只要我留意的事物，在我的信念或者期望作用下都会成为现实，简而言之：你所思考的事物都将进入我的生活，无论是你想要的还是不想要的。所以有意创造的科学其实是对吸引力法则的使用。即只要心里把自己想要的事物想的最多，想的最清楚，生活也会变成心里经常想象的样子。

第三条法则——接纳的艺术——表述为：我展示着自身本来面貌，也愿意接纳所有其他人展现出各自的本色。即使是在自己不被别人接纳的情况下，你仍然愿意接纳别人的本来面貌，那么你就能成为一个接纳者。但是，要达到这种境界还有一个前提，那就是首先要理解——正是你自己的所思所想与所作所为，决定了你成为了现在的状态。

这三条法则是层层递进的，也就是说只有首先理解和灵活利用第一条法则，才能理解和灵活运用第二条法则。只有先理解和灵活使用第二条法则之后，才能理解和灵活运用第三条法则。

这三条法则其实我深有感触。如果让我形容一下这半年的生活，我实在形容不出。我从来没有经历过一段这么痛苦的时光，我也从来没有一段这么深刻的时光。在16年年末，我接手了一个项目，但是当时以我的水平我觉得还把握不了那个项目，那段时间我每天频繁的思考那个项目，甚至想不出来的想，我每天晚上累的睡不着觉，那段时间我觉得我有点没有恢复过来，后来回了学校又熬了一段时间把那个项目做完。直到放假了，十几天的时间在家无所事事，我每天晚上两三点才能睡着，我开始频繁的失眠，精神开始萎靡不振，脸上开始长痘，身体素质也极速下滑，我感觉我的思维陷入了一个僵局。我思考人生的意义，但越想越混。

极端的痛苦之后，我便开始思考什么是快乐？收假回学校的第三天，我同学有个天津的项目那天要完成交接，他找不到人做我便帮他做。我们那天工作的很辛苦，早上8点去实验室，中午去吃了个饭便匆匆赶回实验室，一个算法，几个页面，从实现，到测试最后写用户手册，忙到下午6点终于完成了。那天晚上我们几个人出去喝了个酒，我从来没有觉得一次喝酒喝的这么舒服过，我们开怀的大笑，谈大学的生活，谈多久没吃过饭，谈多久没喝过酒，我们一起吹牛、走路、商量晚上要去干什么。我也从来没有觉得一次聊天能聊的这么畅快，我们去看电影，一路大笑着聊天，也一路大笑着回来。



那天晚上回去之后我的心里起了很大的波澜，我感觉像是第一次感受到如此快乐的一天，我思考我是怎么拥有这么快乐的一天的，我觉得是那天我努力的帮忙我同学做项目，是那天充实的工作让我心里对我同学感到踏实，也是它让我晚上能过的如此快乐。于是我那个时候觉得快乐就是充分的努力和坚持从而使自己感觉踏实的感觉。

在我理解到快乐是充分的努力和坚持之后，我做事情便开始很容易做入了神。就是我在思考或者工作的时候，我经常是全身心的在做，我没有一点一滴多的思绪留在了外面，我在思索的时候如果有人对我说话，我听着她在对我说话，但是我脑子里根本不知道她讲了什么内容。很多时候有人对我说了正事之后我回去继续思考的第一件事往往就是思考我刚刚想到了哪里。印象最深刻的是有段时间我们这边赶一个项目，需要一个人几乎重做一个移动端的页面，于是便丢给了我，我当时并不会移动端的页面，我花了三天时间把它做了出来。那三天我感觉我就像是和整个世界分割开了一样，我的脑子，我的思绪每一分都在那个页面上。三天之后，做完了那个页面我刷了一下qq空间，我都对别人发的内容感觉很陌生，我甚至有点开玩笑的思考我和别人是一个世界的吗？那段时间我整个人做事的效率极高，一个月内我做了移动端，用oracle做web端的项目，又负责并完成了sqlserver做的web端项目。

在我思考了快乐的那段时间我发现我过的非常快乐，我开始乐于做事，乐于思考。当我知道怎么获得快乐并这么做的时候，那么便很容易获得快乐。我也非常感激在我极端痛苦、情绪低落的一段时间我买了几本书。包括《论语》、《道德经，庄子》、《大学，中庸》、《孟子》以及当时对我最重要的一本《孤独漫步者的遐想》。《孤独漫步者的遐想》让我感受到了思考的魅力，所以在我思考了快乐之后，我的思考便开始一发不可收拾。我思考着四书五经里面的内容，我也开始重复的思考着什么是快乐，人应该怎么获得快乐。后

来我开始思考人生的意义是什么？是为了房子吗？是为了车子吗？只要稍稍努力过几年我也会拥有这些东西，那么人生的意义到底是什么呢？我当时的想法是人的一生就是思考的一生，也就是说我觉得人的一生应该是把自己思考清楚，并活出自己所思考的样子。那么我怎么思考自己呢，我自己的样子又是什么呢？《孤独漫步者的遐想》的作者卢梭在讲述他的思考的同时也教会了我一个东西：后悔。我开始了深刻的反思了自己的过去。我回顾了我的高中生活，我回顾了我的大学生生活，我回顾了我的考研生涯，我也回顾了我已过半年的研究生生活。有些问题得以解决，有些问题仍然是问题。我明白了很多事情当时为什么会发生，我明白了很多事情为什么我会这么做。我又开始回顾当前我所从事的行业，我所从事的工作，我思考着我怎么样才能做的更好。《中庸》里面讲到非常重要的一点是人要尽本分，我觉得就是责任感。我也意识到很多工作其实需要的不仅仅是经验，更需要的是耐心和学习能力。很多人不愿意做之前做过的事，难也不会做。就是缺乏了耐心和学习能力。所以我认为责任感能让我做的比别人好，而更多的耐心和学习能力能让我做的比之前的自己好。我开始对自己思考的越来越透彻，对自己剖析的越来越彻底，我思索着怎么样才能把人生过的更好，我思索出来了怎么样才能避免被腐蚀。我甚至养成了思考的习惯，一旦有所思考，我便记录下来，经常会自己看一看。

我一直思考着直到《吸引力法则》这本书的出现，我从来没有意识到世界上居然有如此神奇的法则。我之前也只是思考到现在的生活是过去的经历创造的，未来的生活是现在的经历创造的。而《吸引力法则》首先让我把之前思考整合了一下，另外给了我思考的方向，让我知道了只要思考自己想要的东西，便会成为自己想要成为的样子。并且也教会了我怎么样确定自己正在思考自己想要的东西。让我觉得人生的意义应该是，产生更多的积极的情绪，让自己的心里活的越来越舒服，越来越快乐。

最近我在思考《吸引力法则》这本书真正带给我的是什么？

怎么样寻找到自己真正想要的东西？我觉得是感受情绪。在我最开始强迫自己“不能生气”的时候我感觉到的是我在压制自己的情绪，我也在限制自己心灵的发展。在20xx年来到辽宁这边的时候和去年有很大的不同，首先是事情变少了，于是有大量的空闲时间，于是我们这边很多人开始打不起精神，每天无所事事便很容易懈怠，我也是这样。直到有一天我锻炼的时候我把锻炼强度缩减了，那个时候我的想法只要每天保持这个锻炼强度就可以保持身材何必这么辛苦练那些高强度的呢？那次锻炼完了之后我感觉我的身体没有任何反应，我意识到我整个人有点不思进取了，如果再这样下去的话，可能我以后的人生可能就这样了，只是重复之前的生活而已。我也意识到生活也是这样，之前我一旦感觉到自己有消极情绪我便很排斥，我拼命不让自己厌烦，不让自己悲伤，当我忘却厌烦，忘却悲伤的时候，我也忘却了快乐。真正重要的其实是感受。在后来我专注做事的时候有一次别人在和我吵架，我当时全身心的都在事情上面没有任何思绪来发出“不能生气”的信号。我感觉了自己清晰的情绪波动，但我也没有思绪来作出任何反应，奇怪的是，那次后来我没有任何的负面情绪。我只是在真切的感受这个东西。我觉得我所缺乏的是对所有事物的真切的感受，我可以快乐，可以悲伤，可以因为锻炼全身酸痛，也可以静静的思念别人，只需要感受，然后取自己想要的。如果压抑自己，情绪没有波动，锻炼开始不思进取，我觉得我的一生可能就这样子的。

我之前一直在思考着过去的自己，在慢慢的接纳自己。思考过去的自己，了解到过去的自己有哪些地方做的不对的时候，我突然明白为什么有些人在面对别人在做了一些他自己之前做过的但是现在认为不对的事的时候会对别人颐指气使，甚至骂别人。因为他们没有思考过过去的自己，没有思考过自己当初为什么会那么做，也就是说其实他们没有接纳自己。而为什么很少有人能接纳自己呢。因为人回忆过去，或沉浸欢喜，或沉浸悲伤，却很少有人沉浸思考，于是便会重复回忆。但人要接纳了现在的自己、接纳了过去的自己才能接纳未来的自己，而未来的自己，就是我想成为的样子。但不管

怎么说，我都希望越来越多的人能开始思考，不停思考，获得对自己真切的了解和体会，也能接纳自己，成为真正的自己，获得真正的快乐。

其实这篇读后感写到这里就完了。但《吸引力法则》这本书我还有一些东西没有写到，最后我想补充一个东西。《吸引力法则》里面还讲到了一个叫创造性工作坊：方法是先使自己感到快乐（可以听歌，可以想开心的事），然后思考自己的生活经历，把自己觉得满意的事物吸引过来，融入你的生活经历。放飞自己的思想，不停的思考，全程保持快乐，每天15到20分钟。你会对自己思考的更深刻，也会变得更快乐。

在某一天我在思考快乐的时候我进入了创造性工作坊。我突然意识到其实我喜欢的一直都是自己呀，那个坚持锻炼时坚持的自己，那个别人和我吵架我却专注于事情本身耐心的自己，那个做事做入了神的自己，那个在思考问题和事情时的自己，那个耐心和别人讲解知识的自己，那个享受路边风景时的自己，那个和别人开心聊天时的自己。其实让我感到快乐的从来都是自己呀。以后我会更有耐心，更有责任感，我的眼中会充满自信，充满希望，我会耐心的把注意力转向自己，只有自己才是自己的源泉。

## 吸引力法则读后感篇四

吸引力法则之中的奥秘，任性点来说：就是你想要什么，它就给你什么。你感觉自己是什么样，它也会倾尽所有把你变成你想法中的模样。

所以是否无论想什么都可以？答案是没有局限性的。但是，它有一个致命的缺口：不要让自己现实中的行为举止，违背了你的所思所想。

比如说呢：你可以对所有物质的东西抱有渴望，并运用吸引力法则，把它带来你的身边。无论是金钱，伴侣，房子，车

子，甚至成功的事业和幸福的家庭，健康的身体等等，这样的思想不做约束。如果想要实现它们，你所要做的，就是专注，专注什么呢，专注就是用尽全部的爱，去相信：此刻你已经拥有它们，它们已经到来了。而你要做的，就是持续的专注着你拥有它们的当下的感受和心情。而这样的感受和心情，是美好而又感恩的。

可以利用几分钟试想一下，想象一下你非常渴望的事物发生的那一刻，你拥有的那一刻，你是什么样的心情，是惊喜，感恩，兴奋、激动还是什么。再想一下，你拥有的那一刻，发生的画面细节是怎么样的，画面里都有谁，做了什么，怎么做的，是怎么样的。当你把这些在你脑海里都构成很完整的细节画面的时候，你就会感觉它已经发生了，你当下已经遇见了这么美好的事，持续的感恩感激。如果这份感觉越强烈，宇宙会利用更多的资源，帮助你与你联结，并实现你的愿望。

这个过程，你并不需要想它什么时候会实现，甚至去怀疑它是否可以。为什么，前面说了，因为在你思想里，它已经发生了。既然你已经相信自己拥有了，你自然不会去想这些。这样的思想达到了一定的频率上，你想要的就会出现。——这就需要持续的专注。

所以在这个时候，你的所思所想所信，会影响你的行为举止。如何把自己带到“相信”的点上？那就开始“假装”，举止要像你已经拥有它一样。

以一个例子来理解：有个人非常渴望拥有别人驾驶的一部车，他非常的喜欢，于是开始幻想自己开着车去哪里，载着谁，车子的宽敞和舒适度让他感到非常的舒服，车里的每一个座位、方向盘等装置都是他喜欢的样子。他开始试想感受到自己已经拥有了它一样的开心，并且会去看关于这部车子的保养资讯、还有车品配件。终于有一天，他拿自己的年终奖去4s店买了这部车，里面的构造和他之前想的几乎是一模一

样的。

但是，无论是正面还是负面的思想，宇宙不分它的性质如何，只要你持续的专注，它都会带来给你。当你想着不想要的事物的时候，这就是负面的思想；当你想着想要的事物，它就是正面的。而这本书告诉我们：你思想的对象，就是对宇宙发出执行命令：请给我。

我们每个人身上可能曾经发生过我们感到很糟糕的人或事，吸引力法则强调的是个人意志：和对方无关，只和自己有关。不管发生了什么事情，而你自己才是赋予生命意义的自由体，不受外因限制。每个人都应该先让自己带给自己幸福，然后再去想着如何帮助别人幸福。这并不是自私，这是为了更好的付出爱。爱自己，爱别人。

关注你真正想要的，享受你的生命，不要浪费。

## 吸引法则读后感篇五

最近看了两本书“秘密”跟“吸引力法则”书中大致内容都是讲自己是怎样的一个人，内心有什么样的能量、情绪，就会吸引什么样的圈层人事。

比如说：内心充满了激情，快乐，自信，乐观，那吸引来的也就是这样的人跟事儿。要是内心遇到问题总是抱怨，逃避，认为自己倒霉，接下来遇到的人跟事都会糟糕透了。

宇宙拥有很大的能量磁场，前段时间参加了一个课程“生命的绽放”，其中一个环节让在场所有人都记忆犹新，项目的名称叫“喜悦曼陀罗”。“喜悦曼陀罗”是一种古老的静心技巧，将呼吸与脉轮清理相结合，通过强烈的呼吸方式，让封闭的脉轮能量流动顺畅，全面提升身心灵的平衡状态。

当你的生命能量是顺畅的，七个脉轮是净化和平衡的，你将

会感到活力及喜悦，会充满力量及智慧，亦会感受到与宇宙连接的力量。

但是，如果你的能量是受阻的，你的身体、情绪、心理等就相应呈现出一种负面的状态，因此通过深层有意识的呼吸释放能量阻塞，并可以自发地收到一些关于生命中所发生的洞见。

我们大家围坐在一起，盘腿而坐，按照指令呼气、吐气、项目在开始前，老师做了很多天的打坐铺垫，每个人都按照指示听话照做，都能感受到身边人的气场及身体的电流，真的非常奇特，有些感性的人，画面感跟想象力都比较丰富的，都看到了很多美好的景象。

秘密一书中也提到了，考意念想想出将来的画面，越细致越好，想的多了，自然就实现了，突然想起马云的一句话：“因为相信，所以看见”。正因为他有强大的意念，描绘自己的梦想，所以他实现了。静下心来，认真想想你的梦想是什么，用色彩清晰的描绘出每个细节，长此以往梦想就很快会实现，加油。