



第九章

帶來金錢和富足的肯定句

「我與人分享無限的富足；我是受到祝福的。」

金錢和富足的的檢查清單

以下描述，你認為適用於你的，請打勾。在本章最後，你將能夠以正面念頭來面對負面念頭。

- 我存不了錢。
- 我賺的不夠。
- 我的信用評等不好。
- 金錢總是從我指縫溜走。
- 每樣東西都好貴。
- 為什麼其他人都有錢？
- 我付不起我的帳單。
- 我就快破產了。
- 我無法存到退休金。
- 我無法放下金錢。

你對金錢的信念是什麼？你相信一切都是足夠的嗎？你是否把自我價值跟金錢連結在一起？你認為錢能滿足你心中的渴望嗎？你與金錢是朋友，還是敵人？

有更多錢是不夠的。我們必須學習自己是值得擁有金錢的心態，並享受我們所擁有的金錢。

大量的金錢並不保證富足。錢很多的人還是會困在貧窮意識裡，他們可能會比街上的流浪漢更害怕沒有錢，他們可能會缺乏享受財富、生活在豐盛世界裡的能力。偉大的哲學家蘇格拉底曾說過：「知足是自然的財富；奢華是虛偽的貧窮。」

我曾說過許多次，富足的意識並不取決於金錢；富足的意識會決定金錢的流動。

我們對金錢的追尋必然要對生活的品質有所貢獻，如果沒有，也就是說，如果我們憎恨自己的賺錢方式，那麼金錢便是沒有用的。富足包含了我們的生活品質，還有我們所擁有的任何金錢數量。

富足不單取決於金錢，它包括了時間、愛、成功、喜悅、舒適、美麗和智慧。舉例來說，在時間上你可能是貧窮的。如果你覺得匆忙、有壓力、被催促，那麼你的時間就陷入貧窮狀態裡。但是如果你覺得你有足夠的時間來完成手上任何一個工作，而且你有把握可以完成任何工作，那你在時間上就是富足的。

那成功呢？你是否覺得它遙不可及，並且完全得不到呢？或者你覺得以你目前的狀況來說就是成功呢？如果你這麼覺得，你在成功方面就是富有的。

要知道無論你有怎樣的信念，這些信念都可以在當下就被改變。那個創造了你的力量，也給了你力量去創造自己的經驗。**你可以改變！**

鏡子工作

站起來，把雙臂往上伸，然後說：「**我敞開並接受所有的美好。**」說完之後，你的感覺如何呢？

現在，看著鏡子，帶著情感再說一次。

有哪種情緒浮現出來？你有感到解放嗎？每天早上都做這個練習。這是一個很棒的象徵性動作，能提高你的富足意識，並將更多的美好帶進你的生命。



你的金錢意識

讓我們再進一步檢視你在金錢方面的自我價值感受，盡全力回答以下問題。在每一個負面信念後面，創造一個現在式的正面肯定句來替代它。

1. 我是否覺得自己值得擁有及享受金錢？

答案舉例：不見得。我一有錢就馬上花掉。

肯定句舉例：**我祝福我擁有的金錢。存錢、讓金錢為我工作是安全的。**

2. 我對金錢最大的恐懼是什麼？

答案舉例：我害怕自己會一直破產。

肯定句舉例：**我現在從無限的宇宙接受無限的富足。**

3. 我從這個信念裡「得到了」什麼？

答案舉例：我就可以一直保持貧窮，並被別人照顧。

肯定句舉例：**我要求擁有自己的力量，並帶著愛創造自己的真相。我信任生命的過程。**

4. 如果我放掉這個信念，我害怕什麼會發生？

答案舉例：沒有人會愛我、照顧我。

肯定句舉例：**我在宇宙裡是安全的，所有的生命都愛我、支持我。**



你對金錢的使用

寫下三種你對自己使用金錢的批評。也許你一直在負債中，或者你無法存錢，或是你無法享受金錢。

在每個情況後面，想一個你尚未採取的不愉快行動的例子。

實例

我批評自己：花錢很衝動，一直在負債。我似乎無法降低花費。

我讚美自己：今天繳交房租。今天是這個月的一號，而我按時繳款。



把你的手放在心上，做幾次深呼吸，然後放鬆。想像看見自己在使用金錢上最糟糕的情況。也許你借了無法償還的金錢，買了你知道自己負擔不起的東西，或是宣布破產。看著自己做出這些事——去愛那個自己。知道你已經以你所擁有的知識、理解和能力做到最好。愛那個人。看見自己做出會讓你今天覺得丟臉的行為，並去愛那個人。



擁有一直想要的所有物品，會是什麼感覺？這些東西看起來如何？你會去哪裡？你會做些什麼？讓自己去感覺、享受。請充滿創意，玩得盡興。

在這一章一開始，有份檢查清單，以下會重複那些句子，並分別加上與這些信念相對應的肯定句。
讓這些肯定句成為你生活的一部分，時常在坐車、工作、照鏡子，或是任何負面信念浮現時，說出這些肯定句。

~~我存不了錢。~~

我值得在銀行裡擁有存款。

~~我賺的不夠。~~

我的收入持續增加。

~~我的信用評等不好。~~

我的信用評等總是愈來愈好。

~~金錢總是從我指縫溜走。~~

我明智地使用金錢。

~~每樣東西都好貴。~~

我所需要的我都能擁有。

~~為什麼其他人都有錢？~~

我擁有我能接受的金錢數額。

~~我付不起我的帳單。~~

我用愛祝福我所有的帳單。我按時繳款。

~~我就快破產了。~~

在財務上，我總是有償還能力。

~~我無法存到退休金。~~

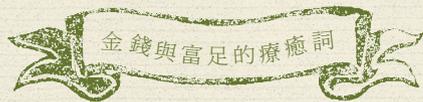
我充滿喜悅地為退休金做準備。

~~我無法放下金錢。~~

我享受儲蓄，也平衡地消費。

※

「我允許自己富足。」



我和生命是合一的，

生命完全地愛我、支持我。

所以，對於生命的富足，我能有豐盛的享受。

我擁有豐富的時間、愛、喜悅、舒適、

美麗、智慧、成功與金錢。

我不是我的父母，也不是他們的財務模式。

我是我獨一無二的自己，

我選擇對各式各樣的富足敞開且接受。

我深深地感謝生命對我如此慷慨。

我的收入持續增加，終其一生我會一直很富足。

這是我存在的真實，我也如此接受它。

在我的富足世界裡一切安好。

