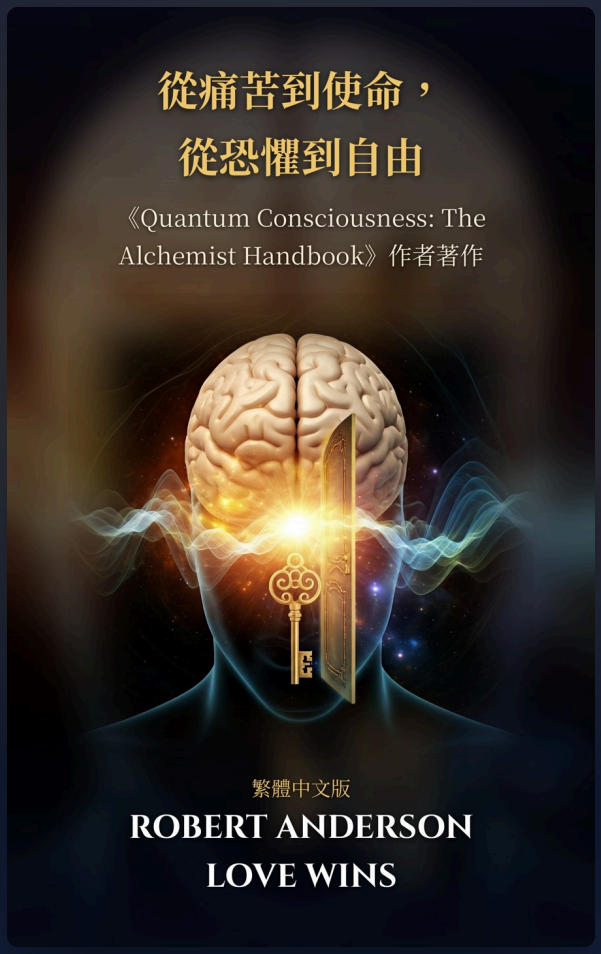
免费试读



从痛苦到使命，从恐惧到自由

《Quantum Consciousness: The Alchemist Handbook》作者著作

ROBERT ANDERSON LOVE WINS

收录开篇、“我给你的挑战”，以及关于规划、失败、恐惧与担忧的前几章。

封面为繁体中文 Kindle 版。本试读使用简体字。



写给你的一封信

开始之前

亲爱的朋友：

谢谢你打开这份试读。我写《从痛苦到使命，从恐惧到自由》，是为了每一个曾经被旧伤困住、或被说不清的恐惧拖住的人。如果你正是这样，你来对地方了，而且你并不孤单。

开始之前，请准备一本笔记本和一支笔。这本书不是用来匆匆翻过的，而是要一页一页活出来的。当某个练习让你觉得不太寻常时，还是去做吧。突破往往就藏在那里。

这些篇章是旅程的开始：我给你的挑战、一个简单的每日计划、看待失败的新方式，以及关于恐惧和担忧的真相。试读在我们刚刚走进全书最重要的功课之一，也就是思想的力量时结束。

希望你继续读下去。你的痛苦不是故事的结局，而是你使命开始的地方。

满怀爱意，

Robert Anderson Love Wins

如果你是这样，这份试读就是为你准备的……

- ✓ 你一再回放旧日的伤痛，它们仍在左右你的选择。
- ✓ 恐惧和“万一”让你畏缩不前，即使你知道自己想要什么。
- ✓ 你读过很多书，也做过很多祷告，但你需要一个真正能照着做的计划。
- ✓ 你感觉到，自己生来是为了拥有更多平安、更多爱和更多意义。
- ✓ 你想要一本充满信仰、又有真实练习的指南，而不只是励志的话。

书中内容

全书目录

全书的主要章节。标出的章节包含在这份免费试读中。

我给你的挑战 ✓ 本试读包含

有条理的规划 ✓ 本试读包含

怎样让你再也不会失败 ✓ 本试读包含

挑战：一座尚未开采的知识金矿 ✓ 本试读包含

突破恐惧与担忧 ✓ 本试读包含

恐惧与担忧：成功的无声破坏者 ✓ 本试读包含

你怎样想，就会成为怎样的人：善用思想的力量

积极思考的力量

控制并守护思想：成功的关键

规划是成功的根基

认识情绪的力量

安装带来力量的情绪

摧毁梦想的情绪

消除负面情绪：一个有趣又有效的方法

几分钟内改变你的情绪状态

信念是创造的驱动力

认识信念的组成

信念是怎样建立的

反思童年时形成的信念

大象的故事：信念怎样束缚我们

用带来力量的信念为成功加速

用想象增强信念

用想象删除不想要的信念

打破负面模式，巩固带来力量的改变

心中的秘密知识之书

解决任何问题或挑战的四个步骤

用智囊团的概念提升你的心智力量

赢家从不放弃：坚持的力量

“他们委员会”：挡住负面影响

我和女儿分享的一堂课

你最大的力量：现在就做决定并行动

信息时代：财富的新疆界

《从痛苦到使命，从恐惧到自由》学习指南

为什么这本书适合课堂、读书会和学习小组

本试读包含

我给你的挑战 • 有条理的规划 • 你的每日规划蓝图 • 修正航向：飞行员的心态 • 怎样让你再也不会失败 • 成长公式：付诸行动 • 突破恐惧与担忧 • 恐惧与担忧：成功的无声破坏者 • “你怎样想，就会成为怎样的人”的开头

免费试读

开始阅读



以下篇章译自 Robert Anderson Love Wins 所著的《从痛苦到使命，从恐惧到自由》（英文原著 *From Pain to Purpose, Fear to Freedom*）。

请在手边准备一本笔记本和一支笔。

开篇节选

在人生中，我们都会遇到这样的时刻：世界仿佛在身边崩塌，痛苦、恐惧和不确定淹没了光。然而，往往正是在这样的危机时刻，我们找到了转变的种子。*From Pain to Purpose, Fear to Freedom*（《从痛苦到使命，从恐惧到自由》）不只是又一本自助书，它是一本指南，帮助你唤醒内在沉睡的力量，让你善用自己的经历，把它们变成深刻的使命感与自由的源泉。

多年来，我研究意识的原理，以及塑造我们现实的那些量子力量。我逐渐明白：那些看似拖住我们的力量，只要我们学会带着意图去驾驭，恰恰也能推动我们向前。这本书是一座灯塔，献给每一个曾经觉得被自己的限制困住的人，为你指出一条从苦难走向力量、从恐惧走向解放的道路。

从痛苦到使命的旅程，是一次量子般的跃迁：一场从你的思想和信念开始的内在革命。它要求你看得更深，越过表面，越过那些看似掌控你人生的外在事件，去触及住在你里面的更深的真理。正是借着这份觉察，我们挣脱恐惧，把它转化为推动自由的能量。

在这些篇章里，你不仅会找到实用的工具和方法，还会收到一份深刻的邀请：改变你看待自己、看待世界的方式。改变人生的力量从你里面开始，从拥抱你内在的使命、信任早已存在于你心中的自由开始。

这本书告诉你，怎样从仅仅是活下去，转变为真正地活得丰盛；怎样从被恐惧主宰的生活，走向由爱与使命推动的生活。它提醒你：*爱*是转变的终极力量。爱你自己，爱你的旅程，也爱那种与最真实的自己更加一致的人生的可能。

愿这本书引导你穿过黑暗，走进光明，从痛苦到使命，从恐惧到自由。拥抱那等待着你的转变吧。

> 在人生中，我们都会面对这样的时刻：挣扎的重量似乎让人无法承受，恐惧和痛苦遮住了我们的视线，让我们的潜能动弹不得。但如果这些时刻，恰恰是通往更美好事物的踏脚石呢？

From Pain to Purpose, Fear to Freedom 是一段转变的旅程，引导你从绝望最黑暗的角落，走向自我发现与内在力量那使人得自由的光。这本书会帮助你打开内在的力量，克服那些拖住你的挑战，把你最深的恐惧和伤口，变成你最有意义的人生的燃料。你准备好拥抱你的使命，走进你一直配得的自由了吗？

你的旅程，现在开始。

要真正踏上从痛苦到使命、从恐惧到自由的道路，每天花时间深入书中的文字是非常重要的。这些篇章不只是用来读的，更是用来体验、感受和反思的。每天留出一段安静的时间，哪怕只有几分钟，去投入这些内容。让这些文字沉入你的心和头脑。花时间想一想，每一个领悟可以怎样用在你的生活中。

你不需要匆匆读完；让转变按照你自己的步调展开。有些日子也许只需要短短的停顿，另一些日子却可能点燃更深的自省和改变。关键在于持之以恒。当你把这本书变成日常生活的一部分，你会开始看到自己的心态、自信和使命感在改变。你不只是在阅读，你正在主动地重新编写自己的思想和行动，走进你本来就该活出的、有力量的人生。

信任这个过程，信任你自己，最重要的是，给自己时间，去拥抱前方的转变。

我给你的挑战

这是属于你的时刻

人生是一段学习与成长的旅程，现在是时候专注于前方的道路了。各种分心的事会诱惑你，但我恳请你超越它们。不要让失败的流沙把你拖住。相反，每天划出一段时间，专门献给你的梦想。好好使用这段时间，它是对你未来成功的投资。

你需要准备什么

准备好你的工具。一本笔记本、一支笔，再加上坚定的心态，就是打开前方一扇扇门的钥匙。把每一个激发你想象的点子都写下来。没有任何想法是太小或微不足道的。遇到一时读不懂的地方，就再读一遍；只要坚持，清晰自然会来。

一个共同的目标

这是我给你的承诺：我在这里，为你提供成功所需要的工具。但归根结底，改变人生的力量在你自己手中。我挑战你瞄准更高的目标，怀抱更大的梦想，成就比任何人（包括你自己）想象中更多的事。这是你活出丰盛的机会。享受这个过程吧，因为成长是一件美好的事。

奥秘会逐渐展开

不是每一件事一开始都说得通。有些练习可能显得不太清楚或有些不寻常。还是去做吧。信任这个过程。保持开放的心，随着你的前进，你会发现更深的真理。成长会感觉像是你本来样子的自然延伸，它会成为你的一部分。

帮助别人的力量

真正的成功不是靠打压别人建立起来的，而是靠扶持别人实现的。把你学到的东西分享给你在乎的人。把这些秘诀教给可能从中受益的朋友、家人和同事。当我们帮助别人成功时，就会激起一圈圈积极与力量的涟漪。

挑战

明智地使用你从这段旅程中获得的力量。让它引导你成为你本来该成为的人：一座成长、智慧与启发的灯塔。我挑战你全心拥抱这段旅程，迎难而上，建立一个甚至超越你最大胆梦想的人生。

现在就是开始的时候。

✦

有条理的规划

坐上你人生的驾驶座

人生中没有行动，什么都不会改变；没有计划，任何值得达成的事都不会发生。这是你掌握主动权的时刻，因为你的成功始于有条理的规划。

挑战是这样的：在接下来的 30 天里，每天早晚各拿出 30 分钟，作为投资自己的时间。这是一个简单的习惯，却能为你的成功大大加速。

带着意图开始每一天

每天早上，问自己一些能带来力量、着眼于解决办法的问题。

例如：“今天我可以采取哪些行动，在享受过程的同时，离我的目标更近一步？”这些问题会塑造你的心态，让你准备好采取有目的的行动。用这段时间想象成功，并反思自己的进展。

每晚睡前想象

想象你的目标已经实现。想象你会感受到的情绪、骄傲和满足。一开始，这个练习也许会让你觉得别扭，但很快它就会成为你日常生活的基础，也是你一天中最能带来转变的时刻之一。

成功的根基

有条理的规划不是可有可无的，它是每一项重大成就的基石。每天回顾你写下的计划，能让你保持方向一致、充满动力，并清晰地迎接挑战。没有计划，即使是最好的意图也可能偏离轨道。有了计划，你就远远走在前面。

你的每日规划蓝图

1. **问自己正确的问题：** 让每一个问题都充满积极和可能。
    - 我还在努力实现哪些目标？
    - 为了实现它，我愿意采取哪些行动？
    - 为了成功，我愿意改变哪些习惯？

- 我会在哪一天之前实现这个目标？

2. **明白成功与失败带来的影响：**
   - 实现这个目标会为我带来什么？*情绪上：* 它会带给我骄傲、自信、平安吗？*身体上：* 我的身体会有什么感受？*经济上：* 它会为我打开哪些门？
   - 如果没有实现，我要付出什么代价？
3. **立即行动：** 至少找出一件今天就能做、让你向前推进的事。动力从第一步开始。

修正航向：飞行员的心态

把你的旅程想象成一位飞往目的地的飞行员。即使有最好的计划，风和天气等外在力量也可能把你推离航线。秘诀不在于完美，而在于修正。

- **检查你的航向：** 你每天的行动和目标一致吗？
- **必要时调整：** 为有效的部分庆祝，改进还不够好的部分。
- **每天回顾两次计划：** 早晚各回顾一次，无论遇到什么障碍，都能让你保持专注、充满动力。

记住这条规则：

成功不是一条直线，而是一连串有意识的调整。你是自己人生的飞行员，每一天都是修正航向、向梦想高飞的机会。

今天就开始吧，因为你正在设计的人生，值得你投入每一刻。

读得还喜欢吗？

这只是开始。在书的后面，你会学到怎样在几分钟内改变情绪状态，怎样一步一步抹去痛苦回忆的刺痛，还会读到大象的故事：一个信念怎样把一个成年人的一生困住。

在 Kindle 上继续读（英文版）· $9.99　**在亚马逊查看全部版本**

怎样让你再也不会失败

把失败重新看作你最好的老师

真相是这样的：只有当你允许时，失败才会存在。在你决定称它为失败之前，你并没有失败。相反，把每一次跌倒、错误或挫折都看作一份礼物，只是这份礼物，你可以选择接受，也可以选择拒绝。当你把挑战重新看作成长的机会，你就会明白，失败不是结局，而是开始。

> 失败是一份你不必收下的礼物，只要你选择另一份礼物：学习、成长，然后再试一次！

失败不是障碍，而是机会。它是一份你不必当作挫败去接受的礼物。相反，选择那份更大的礼物：学习、成长，再次站起来。每一次挫折都是一堂乔装的课，每一次跌倒都在培养你走得更远所需要的韧性。拥抱挑战，让它塑造你的力量，带着更新的使命感向前走。只有当你停止尝试时，失败才是最终的；当你把失败变成踏脚石时，成功就开始了。

挑战：一座尚未开采的知识金矿

让我们从一个简单的心态转变开始。从现在起，不要再称它们为问题，称它们为挑战。这些时刻是黄金般的机会，蕴藏着丰富的功课，可以推动你的成长。当你带着成长型思维面对挑战，就会打开新机会的潜能，达到更高层次的自我实现。忽视它们，它们就会拖累你过去的成功。

把人生看作一场不间断的学习。当你掌握了一组挑战，人生就会给你更难的挑战，为更大的成功做准备。你对这些挑战的态度，决定了它们是推你向前，还是把你拖住。

成长公式：付诸行动

你的心态就是一切。当挑战出现时，按照这个经过验证的两步公式，把逆境变成成功：

第一步：用笑声减轻重担

挑战刚来的时候，你可能会觉得沮丧或不知所措。这很正常。但要向前走，你必须打破这种负面的模式。问问自己：

- 这件事有什么好笑的地方？
- 如果一定要在这里找件事笑一笑，会是什么？

一直问下去，直到你找到幽默，哪怕它很小、很荒谬。一旦你笑了，就准备好进入下一步了。

第二步：把挑战转化为机会

问自己这些带来力量的问题：

1. 这件事最好的地方是什么？

2. 还有什么地方不够完美？
3. 为了让它变得更好，我愿意做什么？
4. 为了改善它，我愿意停止做什么？
5. 我现在立刻可以做什么来采取行动？
6. 这个挑战怎样帮助我在享受过程的同时，离我的目标更近？
7. 我从中学到的最重要的功课是什么？

每一个挑战，都是迅速成长的踏脚石。诚实地回答这些问题，并运用其中的领悟，你就会把障碍变成机会。

突破恐惧与担忧

恐惧和担忧不只是拖住你，还会伤害你的健康。这些情绪会带来压力，而压力会对你的身体和情绪健康造成负面影响。要战胜它们，就要建立新的信念，给自己新的提醒，例如：

- “恐惧是暂时的，成长是永远的。”
- “担忧就像一把摇椅：它让你有事可做，却哪里也去不了。”
- “每一个挑战，都是一个隐藏着的、通往卓越的机会。”

最后的想法

当你用敞开的心和成长型思维拥抱挑战，即使是最艰难的处境，也能变成改变人生的机会。当你投入这个过程，失败就不再是一种可能，它会成为一堂课、一块踏脚石，以及你成功的催化剂。

记住，你不只是在避免失败；你正在改写你人生中“什么是可能的”这个故事。

恐惧与担忧：成功的无声破坏者

FEAR（恐惧）：看似真实的虚假证据

恐惧是通往成功最隐秘的障碍之一。想象一下，在体育馆的地板上走过一块 12 英寸（约 30 厘米）宽的木板，很简单，对吧？现在想象同一块木板被架到离地 20 英尺（约 6 米）高的地方。忽然之间，这件事似乎变得不可能了。那个高度，代表你对失败的恐惧：它是你在脑海中想象出来的，并不真的存

在。当我们专注于恐惧时，就会把它放大，让它感觉真实、让人动弹不得。但请记住：你专注于什么，就会得到什么。把注意力从想象中的“坠落”，转向木板另一端的成功。恐惧不过是你脑海中的虚假证据，阻止你向前走。不要让它掌控你的成功；专注于你的目标，想象你的胜利。

WORRY（担忧）：努力记住一件你无法掌控的事

担忧，就像试图背起一件根本还没有发生的事的重量。它是一种心理上的负担，消耗时间和精力，却很少带来任何有益的结果。担忧专注在那些我们无法掌控的潜在问题上。想一想，为那些从未发生的事焦虑了多少个小时，那些时间都白白浪费了。对未知的恐惧，往往比事情本身更难受。何必受两次苦呢？与其让担忧占据你，不如超越它。让自己从这个情绪陷阱中解脱出来，专注于你能掌控的事：你的行动、你的心态，以及你对成长的承诺。

为旅程做准备

任何旅程中最令人兴奋的部分，就是为它做准备。你已经收集了你的目标、想法和愿景。现在，是时候把它们整理好，并不断补充了。你的旅程正在展开，你已经准备好，带着清晰、专注和对自己成功能力的坚定信心出发。

你怎样想，就会成为怎样的人：善用思想的力量

认识思想的力量

你的思想有着惊人的力量。你生命中存在的一切，无论正面还是负面，都是从一个念头开始的。从你每天的行动到你的长远目标，你所培养的思想塑造着你的现实。思想是种子，创造出你的经历。就像园丁播下种子来培育花园，你在心里种下思想，它们会长成行动、习惯和结果。掌握你的思想，就等于掌握你的人生。

正确与错误思维的终点

你思考的方式，决定了你在人生中会走向哪里。正确的思维，专注、积极、着眼于解决办法，会带来成功、满足与平安。相反，错误的思维，消极、自我挫败、自我设限，会带来停滞、失败与挫折。关键不在于完全消除负面的想法，而在于认出它们，并把你的注意力转向更有力量的角度。

• • • 免费试读到此结束 • • •

未完待续……

试读结束了，但故事还没有结束。

你刚刚读到：正确的思维带来满足与平安，错误的思维带来停滞。可是，你每天的哪些念头正悄悄把你带往错误的方向？又该怎样把它们扭转过来？这正是全书接下来要讲的。

全书接下来的内容：

1. 兽性思维的危险，以及另外五种悄悄左右你人生的思维
2. 善用思想中的力量：五步法，从“认出主导的念头”开始
3. 安装带来力量的情绪：把一种有力的感受锚定在一个随时可用的简单触发点上
4. 消除负面情绪：一个有趣又有效的方法，一步一步来
5. 大象的故事：信念怎样束缚我们
6. 解决任何问题或挑战的四个步骤
7. “他们委员会”，以及我和女儿分享的一堂课
8. 完整的学习指南，附读书会、课堂和学习小组的讨论题

在亚马逊继续阅读 →

想象 30 天后的你：一本写满了这份试读中各个问题答案的笔记本，每个早晨都带着意图开始，恐惧不再拥有最后的发言权。全书会给你接下来的整条路：思想、情绪、信念，以及坚持下去的毅力。

获取全书

选择适合你生活的版本

中文版为繁体中文 Kindle 电子书，计划于 2026 年 12 月 5 日当周提交亚马逊；在那之前，下面的购买链接是英文版。三种版本都由亚马逊销售和发货。点击卡片即可打开该版本。

送礼之选

精装本（英文版）

$29.95

一本值得珍藏的书，也适合送给你爱的人。

购买精装本

可以写字

平装本（英文版）

$24.95

在页边写下笔记，放在床头随时翻阅。

购买平装本

最容易开始

Kindle（英文版）

$9.99

发送到你的 Kindle，或手机、平板、电脑上的免费 Kindle 应用。

购买 Kindle 版

亚马逊价格截至 2026年11月13日；最终价格以亚马逊为准，请查看商品页面上的当日价格。亚马逊也有有声书版本（英文）。

想马上读 PDF？

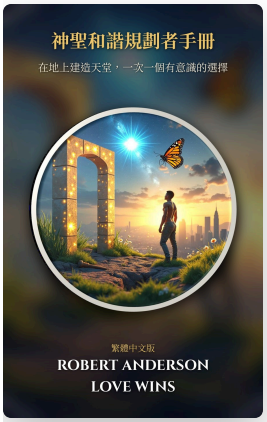
两本书的数字套装：$9.99

From Pain to Purpose, Fear to Freedom 和 *The Divine Harmony Planner’s Handbook* 的 PDF（英文版），下载后即可在任何设备上阅读。

查看数字套装

自然的下一步

然后，用它来安排你的每一天



神圣和谐规划者手册

当你开始疗愈身后的伤痛，《神圣和谐规划者手册》会为前方的路提供一份每日蓝图：用认知行为疗法和 NLP 的工具摆脱恐惧与限制性信念，并活出爱、仁慈、关怀、价值与尊重。

在亚马逊查看（英文版）· $4.00 起　**免费试读两本书**

先疗愈过去，再规划你生来要活出的人生

一本书帮你清理身后的伤痛，另一本为前方的路提供每日蓝图。把两本平装本（英文版）一起放进亚马逊购物车，或者选择两本书的数字套装。

把两本平装本加入亚马逊购物车　**数字套装 · $9.99**

附言：如果今天你只做一件事，就做这份试读里的“每日规划蓝图”。准备好迈出下一步时，Kindle 版是今晚继续读下去最容易的方式。

购买 Kindle 版（英文版）· $9.99

© Robert Anderson Love Wins。免费试读：欢迎分享给任何需要的人，但请勿出售。更多书籍和免费资源请访问 robertandersonlovewins.com/zh/。