

## 信念

### 萊恩·比契莉

最終，要在人生中成就任何事，你必須相信自己做得到。那個信念是讓我贏得多次世界冠軍的要素。

### 萊爾德·漢彌爾頓

你必須相信凡事皆有可能——相信自己做得到。

相信自己或許是你所擁有最強大的英雄能力。你的信念會帶你走過每個困境或任何充滿挑戰性的狀況，讓你最終得以實現夢想！

擔任南加大總教練的第一個球季，皮特·卡羅指導了一名很有天分的四分衛，他的優異潛能有無法發揮的危險。問題在於這名選手經常出現負面的自我對話，有時會影響他的表現能力。有一次，皮特發現他的四分衛預期自己會出錯，便和同仁一起努力消除這名選手的負面自我對話。

多虧他們及時介入，這個四分衛開始相信自己，兩個球季之後，他獲頒為所有大學足球隊裡的最佳球員。接著，他成為國家美式足球聯盟的球星，且在明星賽中贏得「最有價值球員」。他的名字叫卡爾森·帕爾默。

### 皮特·卡羅

整個教練生涯中，我一直在幫助人們了解他們的想法和個人信念的力量。一個人的自我對話是他對自己的信念最清楚的指標。我持續宣揚正面自我對話的價值與重要性，它是讓你的夢想成真的一個關鍵因素。

### 安娜塔西亞·蘇兒

我想要傳遞給人們的訊息是：我來到美國時一句英語都不會說，口袋裡沒有半毛錢，如果這樣的我都做得到，任何人都可以。你需要的只是相信自己，如此而已。

但如果你不相信自己怎麼辦？

你之所以不相信自己，唯一的原因就是你不經意地往不相信自己的方向去想。你想了很多，而且接受它們是真實的，於是形成了信念。你對自己的信心是與生俱來的，因此，如果今天你不相信自己，那只是意味著你接受了其他人對你的想法，且信以為真。而讓你一直對自己缺乏信心的唯一途徑，是透過你對自己不斷產生的想法——你的自我對話。

## 馬斯汀·基普

成功最大的阻礙，就是人們相信那對他們來說是不可能的。如果你相信某件事不可能，那麼你就是對的，然後整個宇宙會變得對你不利，不是因為宇宙是個不好的地方，而是因為你是那樣和它互動的。你會一直尋找蛛絲馬跡，來證明你的低自我價值、證明為什麼成功是不可能的。

想要改變缺乏信心的狀態非常簡單：你原本是怎麼想自己的，現在開始往反方向想，也就是相信自己可以做到，相信你內在就有做到這件事的所有資源。提醒自己，你擁有極為強大的能力，時間一到，你就會知道如何運用這些能力；提醒自己，你要做的，就是一步一步來。【2-8 結束】

## 你的潛意識

當你想著「我可以實現夢想」這樣的念頭時，就會改變你潛意識裡的程式。你的潛意識就像電腦，裡頭有很多你裝進去的不同程式——無論是透過你的念頭，或是藉由聽從並接受他人對你的想法。你這輩子一直都是這麼做。

## 麥可·艾克頓·史密斯

如果你不相信自己——如果你不相信自己可以完成某件事——那麼沒有人會相信你。

你潛意識裡的所有程式都是透過思想存放在那裡的，是想法——也只有想法——會創造出新的程式，並覆蓋掉舊的。

當你開始想著你可以做到任何事時，你會感受到來自潛意識的「防火牆」的排拒力量，告訴你那些想法不是真的。然而，當你持續植入那個「我可以做到」的想法，最終那些想法會成為一個信念，然後你就改寫了程式。

## 萊恩·比契莉

每個人都可以獲得對自己的信心，如果他們選擇那樣做。

多年來——甚至是一輩子——都不相信自己，結果只是實際努力一小段時間就可以開始相信自己，這是很令人驚訝的。

重新設定潛意識最有效的時間，是晚上正要睡著的時候。在你處於那個非常想睡、半夢半醒的狀態時，植入「我可以做到任何事，我可以完成任何一件我決心要做的事」的想法。你的目標是讓那個「相信自己」的想法成為你入睡前最後一個想法，因為你快睡著時的最後一個想法可以直接通過防火牆，進入你的潛意識裡。而當那個想法穿越防火牆時，潛意識一定會接受它是真的。

一旦你的潛意識有了「相信」的新程式，它一定會執行那個程式，證明你對自己的信心是真的。你會突然發現一些新的、相信你的人，或是從那些早就出現在你生命中的人獲得新的支援，而你會受到鼓舞去採取特定的步驟或行動，來證明你自己的能力，以及增加你的自信。

你的潛意識裡有些什麼，你的生命中就會發生什麼。這是因為你潛意識裡的任何一支新程式都會馬上被傳送到宇宙心智；而一旦宇宙接收到指示，就會和你合作，確保你達成你所相信的事。或許現在你會了解為什麼有句話說：「人的心所能想像、所能相信的，必會實現。」

### **G. M. 拉奧**

我有個為社會創造價值的願景，我對那個願景有強烈的信心。儘管出現兩次可能讓我的人生脫離軌道的重大挫折，我還是不屈不撓，因為我的價值觀與堅定的承諾和宇宙的意志一致，它無條件地支持我。我心裡從來沒有一絲懷疑。

### **萊爾德·漢彌爾頓**

我真的相信我可以實現自己的夢想。如果沒有真心相信，我無法成就我一直以來做到的一切。這不表示我沒有懷疑，因為懷疑永遠存在，總是若隱若現，在你四周盤旋，試圖抓住你。但是，我並未擁抱懷疑。

相信自己不代表你不會在某些時刻質疑自己實現夢想的能力。在那些懷疑的時刻，只要把你的心智帶到你必須踏出的下一步就好，因為你會發現，相信自己可以踏出小小的下一步，會比讓你的腦袋被前方的整個旅程弄得頭昏腦脹還要容易。當你這麼想時，你在英雄之旅中就可以一次只走一步，而一次走一步就是每個成功人士所做的事。

當你覺得快樂時，你的信心會很堅定；如果你覺得疲倦、沮喪、不舒服或缺乏能量，這時懷疑就出現了。每個人都會有那樣的時刻，所以要提醒自己，你的感覺是暫時的，它將會過去。這就是為什麼每天追隨自己的喜樂如此重要，因為這樣做的時候你會很快樂，而其結果就是，你的信心會很堅定。

### **G. M. 拉奧**

你必須在你的夢想中投入信心，要相信你想要的對你來說就是世界上最好的東西。沒有那樣的信心，你所採取的就會是缺乏努力、決心或堅持的半調子做法。很多時候，缺乏堅定信心的背後是害怕失敗。

### **馬斯汀·基普**

我的母親對我說，我可以做到我決心要做的任何事，我就真的相信她了。我從一開始就知道，當我真的決心做某件事情時，某件大事就會發生。

### **萊爾德·漢彌爾頓**

我的母親相信我可以在水面上行走。她的信心比較不在目標方面，而比較是關於我可以成為一個好人，但那給了我相信自己的力量。如果有某個人願意相信你，要緊緊抓住他。那就是你身邊需要有的人。

### **安娜塔西亞·蘇兒**

一件小事就會改變你的人生。這發生在我天真無邪的時候，但我印象非常深刻。六歲時的某一天，在我父母的裁縫店裡，母親對我說：「你還記得我每次帶你去商店時走的路嗎？我會把要買的東西寫在一張紙上，並且給你錢。你去搭巴士，然後數六站就到了。記得跟司機確認一下是不是對的站。」我說：「媽，我才六歲耶！我不知道……」「不，你很聰明，你做得好。」我有點害怕，但你知道我腦子裡在想些什麼嗎？她說我很聰明、我做得好，而如果她那樣說，那我就是聰明的。最後我把東西買回來了，而且我絕不會忘記母親臉上的笑容。她說：「我就跟你說你很聰明、你做得好吧？我真是以你為榮。」

### **麥可·艾克頓·史密斯**

擁有一對很支持你的父母，你會比較容易相信自己；但沒有的話，要擁有自信也絕對不是不可能。

即使你沒有幫助你灌輸對自己的信心的父母，你小時候也會有個相信你的人。可能是親戚、祖父母、鄰居、老師或手足，在你的成長過程中，肯定至少有一個人相信你。而無論那個人是否還活著，實際上，你現在擁有這個世界提供的所有支援，供你取用。

當你決定追隨自己的夢想時，宇宙會支持你，並提供你實現夢想所需的各種人、事、物。而利用宇宙的方法，就是運用你的潛意識去相信！

### **萊爾德·漢彌爾頓**

要相信如果你只管專注在你的任務或目標上，事情自然會成；要相信你會因為你投入的努力而獲得供應。

### **馬斯汀·基普**

列出那些啟發你的人，接著一一寫出他們的什麼東西啟發了你。是他們的韌性？是他們付出多少？是他們的銀行戶頭？是他們的品牌？還是他們對這個世界做的事？然後要意識到，他們身上啟發了你的東西，其實是你的一部分。

## **莉姿·萊芮**

我們從做中學，因此，如果你可以把自己放在種種狀況當中，透過體驗式學習，你可以重新建立自尊，並轉變你的信念系統。你可以做到之前因為沒有前例可循、所以看似不可能的事。那差不多就像肌肉記憶。所以，新的經驗可以將我們帶往新的信念。

當你自己去發現你真正能做到的事情時，隨著你在英雄之旅踏出的每一步、擁有的每一個經驗，你的信心會增加且變得堅定。

相信你的夢想、相信你自己，因為你是個英雄，而且你內在的英雄不只相信你可以實現自己的夢想——他知道你一定會！