

新的一年 顯化你想要的人生

整理／洪詩茵

圖文摘自／采實文化《駕馭顯化的力量【1書+1實踐練習套組】》

顯化 (manifest)，意指使某件事成真。

全球暢銷作家羅希·納福斯 (Roxie Nafousi)，2018年5月之前的她跟現在完全判若兩人，工作和感情都深陷失敗，因緣際會接觸到了「顯化」，便開始邊研究、邊實踐，三年後的2022年，她有美滿的家庭關係，成功戒掉酒癮和毒癮，憂鬱症也痊癒，她開始創辦工作坊和線上研討會，分享她的顯化心法，收入跟著十倍成長。

羅希的書中有一段文字——「**顯化是一種能力，可以創造你想要的生活，也可以吸引你所渴望的一切，讓你成為自己人生的作者，就像魔法一樣，而我們所有人都是魔法師。**」

被譽為「顯化女王」的羅希·納福斯認為，在短短不到四年的時間，她能脫胎換骨，都是因為顯化的力量。因此，她相信所有人都有顯化、翻轉命運的能力，為了幫助更多人從谷底翻身，活出精采人生，她獨創顯化七心法，本文摘錄其中1與4兩個顯化心法：「清楚自身的願景」、「克服宇宙的考驗」，這是與大家最切身相關的顯化環節，引導大家輕鬆進入顯化的領域。

如果您對現在的生活不滿意，想改變卻無能為力，不妨試著踏上顯化之旅，新的一年，顯化自己想要的人生活出更好版本的自己和豐盛。



顯化心法1：清楚自身的願景

「你能想像的一切，都是真實的。」

——巴布羅·畢卡索 (Pablo Picasso)，立體派畫家

快速掌握顯化心法1

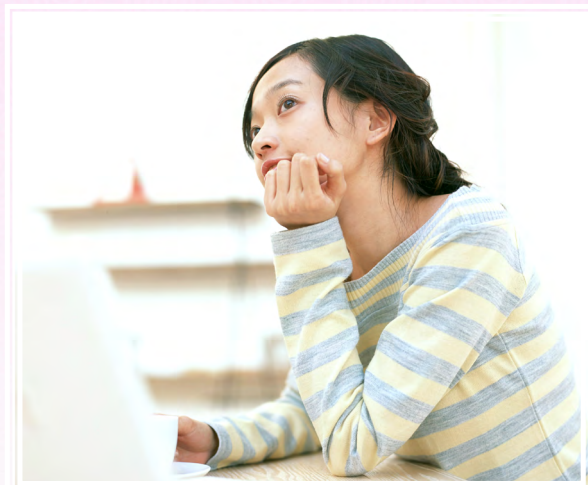
- 如果你不知道自己的目的地，就到達不了想去的地方。因此，首要之務是，選擇你真正想要的一切。
- 你的顯化目標必須清晰明確。模糊的目標難以實現，細節愈多愈好！
- 如果你不確定具體目標，請想像你想要的感受，你可以顯化特定的感受。

- 觀想是一種極為有效的顯化方法，透過想像未來場景，幫你輕鬆實現目標。神經科學研究證實這一點：定期觀想可幫助潛意識篩選資訊，並尋找符合想像的機會，讓你朝著目標邁進。
- 當你想像自己渴望的人事物時，請深入感受擁有它們的情感。舉例來說，如果你想要顯化理想住家，請想像這間房子的細節，然後完全沉浸在踏進大門的感受中。我們會吸引內心感受到的人事物。
- 在你的顯化之旅中，最重要的問題是：**你想要成為什麼人？**當你觀想未來的自己時，請想像最具內在力量的高我，明白這個人已經存在於你的內在；雖然他仍在沉睡，只要依循顯化七心法，就能釋放顯化的魔法，並喚醒他。
- 夢想板，是以視覺化的方式呈現理想人生。我建議每個人都要製作夢想板，當作是顯化之旅的起點。
- 夢想要盡量遠大，並努力追求。

思考未來可能會同時引發膽怯和興奮的情緒，讓我們感受到害怕和激動交錯的複雜心境。當我們試圖想像自己一年或五年後的生活時，腦海中可能迅速湧現各種美好的夢想，猶如觀賞一部生動的電影；同時，也可能感到自己彷彿就站在一個無底的深淵前。這樣的過程充滿了各種可能性和潛在的憂慮。我們心中對於未來的探索，既充滿了希望和挑戰，同時也夾雜著迷惘和焦慮。恐懼引發各種疑問：**如果事與願違的話，該怎麼辦？如果我失敗的話，該怎麼辦？為什麼我看不到自己想要的未來？**

在學習掌握顯化心法 1 時，請放下恐懼、擔憂與不安，別受到這些負面情緒干擾。現在，跟著我打開你的心靈之眼（想像力）觀想未來，並把恐懼化為雀躍。

在開始之前，應該提醒自己一件事：**「顯化」不僅吸引「人事物」進入我們的生命，也展現出我們期待他人看到的生活；更重要的是，顯化帶給我們渴望的滿足、讓我們體驗喜悅、雀躍和充滿愛的人生。關鍵在於前往**



這些感受的核心所在。

最近，我舉辦了一場工作坊，在提問階段時，有一名女學員問：「我要如何著手釐清我想要的目標？有時候，我分不清楚『真正想要的目標』跟『我認為應該想要的目標』這兩者的差別。」我了解她的問題。我們很容易陷入一個迷思，認為每個人都應該追求相同的目標。或許受到社會壓力的影響，有人會提出想要結婚生子的目標，然後過著幸福快樂的日子，或是想要擁有響亮的工作頭銜，就算壓力巨大，卻有著六位數的薪資和配有公務車。

然而事實上，這並非每個人的目標，也不是所有人都渴望這些事，更不該如此。現今，我們是不是應該釐清自己真正的目標，而不是受到社會壓力的影響？我們是不是應該允許彼此都這麼做？不想生小孩沒關係；在自由工作的時代，不想創業沒關係；不想找一個頭銜響亮的工作沒關係；只想過得簡單沒關係；想要慢活而不是忙碌的人生也沒關係。

我的意思是，你可以追求任何目標，只要是你真心想要的，都沒問題。無論你的目標與眾不同，或跟過去的目標相比有所不同，都是很合理、值得期待、實實且鼓舞人心的。

為了幫助那位參加工作坊的女性正確理解自己的真正目標，我首先問她：何時讓你感到最滿足與平靜？那時

你在做什麼？周圍有哪些人？生活中發生了什麼事？當你思考這些問題的答案時，你會逐漸理解讓你最快樂的核心元素是什麼。可以把過去的回憶當作是一種線索，然後你就可以開始顯化符合這個核心的人事物，出現在你的生命中。

顯化心法 4：克服宇宙的考驗

在任何顯化之旅中，會遇到來自宇宙的考驗，只有克服考驗才能繼續向前邁進。這些考驗出現人生中，為了檢驗你的自我價值與顯化的信心。考驗具有各種形式，可能是障礙、人際關係、挑戰，甚至是要你退而求其次的力量。

顯化心法 4 是由顯化心法 3 延伸而來。當你克服宇宙的考驗時，就是在調整自己的行為，展現出高自我價值的行為，並學會相信顯化的力量。

對我來說，若要解釋來自宇宙的考驗，最簡單的做法就是透過舉例來說明。

如果你想要顯化完美的伴侶，在你遇到「對的人」之前，你可能要先克服來自宇宙的考驗。這個考驗會測試你是否真心相信自己配得上完美的伴侶。

在這種狀況下，考驗可能會以「前任」的形式出現。當前任再度出現時，常常伴隨著誘人的熟悉感。他的出現會帶給你一個機會，讓你容易走上回頭路，回到熟悉的情感中，即便這不是明智之舉。在這個時刻，你面臨的選擇是：要投入時間與精力在已經知道會失敗的事情上嗎？或是著眼於未來，堅定轉身離開前任，以昂首闊步的姿態離開（這點更重要），並關上你走上回頭路的那扇門？

前任的考驗經常出現，頻率之高甚至讓我可以說：如果前任突然再次出現，那麼靈魂伴侶必然就即將顯現（前提當然是要通過考驗）。其實，能對自己說「我已經正式對前任關上心門」絕對是一件令人暢快且具有力量的事。但要實現這件事，就必須持之以恆。

我聽過許多男女跟我說，他們還沒打算要跟前任復合，卻不斷「偶爾」跟前任互傳訊息或見面。這種作為就是在敞開心門，他們這麼做是因為感到自在、有交流、受到關注、獲得認可，並分散注意力。然而，把焦點放在錯誤的目標上，會阻礙你的顯化之旅，即便你認為只是偶爾為之，因為這個行為就在向宇宙傳達一個訊息：「我不相信我真正渴望的會降臨」或是「我需要從他人身上才能找到自我價值」。同時，你也會不斷吸引符合這類懷疑與低自我價值的人事物。

為了迎接人生中為你準備好的一切，你應該努力營造空間，而最強大也最有效的方式，就是在心中積極尋找結束的力量。當你發現可以遠離對你無益的人事物時，就要把握機會。只有清除路上的障礙，才比較容易遇見未來的自己。

在顯化完美伴侶的過程中，可能還會出現另一種考





驗。舉例來說，當你跟新對象約會幾次後，彼此之間馬上就有火花。因為對方符合你的許多擇偶條件，所以充滿希望，覺得他就是你一直想要顯化的那個人。然而，過了幾天或幾週之後，你開始察覺到有點不對勁：對方忽冷忽熱或是缺乏對你應有的尊重。這是一種很明顯的考驗，是宇宙向你提出問題：你真正認為自己有多少價值？你對真愛的價值有多深刻的理解？當這個人似乎不認真對待你時，你是否應該勉強接受他？

如果你選擇硬著頭皮接受對方，忽視眼前的警訊，就會阻礙自己的顯化。當你選擇忽視警訊時，實際上就是在向宇宙傳達：「我可能不會再遇見其他人，也不相信自己可以找到會真心愛我的人，一個真正懂得尊重我的人。」**切記：為了顯化你想要的一切，你必須相信自己**

值得擁有一切，你的行為也必須符合這個信念。因此，當你選擇離開這個人時，你就是以實際的行動告訴宇宙你深信自己值得更有深度、更強大的關係。這樣一來，宇宙就會回應你的行動，為你帶來靈魂伴侶。

在人生的任何領域，只要你選擇「將就」時，就會阻礙顯化你最渴望的一切。這種因為退而求其次的行為通常受到低頻的恐懼和疑慮所主導：你害怕自己不配擁有內心真正渴望的一切，也懷疑自己是否有能力顯化夢想。

如果你想要輕鬆顯化，關鍵在於掌握顯化心法 4。要開始深入審視自己的人生，並反問自己：「我在哪些方面容忍自己接受不理想的情況？哪些行為損害我的自我價值？」舉例來說，你是否受困於一段有害的人際關係，卻似乎無法釋懷？從我合作過的客戶來看，他們每個人都曾遭遇過有害的關係。對方消耗他們的精力，讓他們的自信心受到負面影響，也降低了他們的振動頻率。儘管如此，他們卻仍然維持這種關係，因為怕得罪對方，或是擔心沒有對方的話，自己會孤單。事實上，有害的關係也是一種考驗，只有當我們有勇氣與內在力量讓自己遠離有害關係，才能釋放空間迎接有益的關係。**切記：時間與能量是你最寶貴的資源，更要善加運用。**

然而，考驗並非僅限於人際關係。事實上，最需要留心應對的考驗是，當你夢寐以求的目標出現，仔細檢視時，卻發現不太對勁。舉例來說，假設你正在尋找理想的住家，卻碰到一個「幾乎」完美但不完全符合心中期望的物件，你會因為害怕找不到更好的而妥協嗎？或者你會放棄這個選擇，耐心等待對的物件出現呢？

我有一個化妝師好友，他想要顯化跟一家公司簽約，那間公司旗下擁有全球極受尊敬的創作型人才。他在夢想板上寫下那間公司的名稱，開始學習愛自己，消除限制性信念，並調整自己的行為，像是在社群媒體平台上，分享自己的作品，盡可能拓展客戶，累積作品集與

經驗。

幾個月後，他更有自信，在業界也有了知名度。接著，他收到一封電子郵件，有一家公司打算跟他簽約，但不是他夢想的那間公司。他面臨重大抉擇：要因為害怕無法顯化與夢想中的公司簽約，而選擇這間公司嗎？還是會因為這不是他真正想要的，而拒絕這間公司，並選擇等待？這是個困難的決定。

然而，考驗通常都會面臨困難的抉擇，這是要測試你堅定信心的時刻，當你拒絕「不錯的條件」，只是因為不符合自己的期待，確實信心會動搖。我的朋友告訴我，如果他沒有選擇跟這間公司簽約，不只會覺得自己不知感恩，更會覺得自己貪心。於是，我提醒他一件事，明白自己的需求，耐心等待，並非不懂感恩或貪心。經過幾天的深思熟慮後，他做出掌握自己命運的決定，決定要婉拒這間公司。五個月後，他就跟他夢想板上的那間公司簽約了。

無論何時，我們都能選擇擁抱「匱乏心態」或「豐盛



心態」。匱乏心態會告誡我們沒有足夠的愛、快樂、成功可以分享，這種觀點基於缺乏的角度。豐盛心態則會相信有足夠的愛、快樂、成功可以分享。在顯化的每個階段，採取豐盛心態非常重要，對於克服來自宇宙的挑戰來說，這件事顯得格外重要。當考驗出現時，你可以選擇以匱乏心態面對（資源有限，無法分享給所有人），或是選擇要用豐盛心態面對（資源豐盛，可以分享給每個人，還有許多機會）。❶

Profile

《駕馭顯化的力量【1 書 + 1 實踐練習套組】：七心法、26 項深度訓練，邀請你踏上顯化之旅，你將活出更好版本的自己和豐盛！》

全球現象級暢銷書，《快速顯化你想要的人生》+《加速理想成真的顯化練習》，熱銷 22 國版權，作者羅希·納福斯（Roxie Nafousi）獲《富比士》、《金融時報》譽為「顯化女王」。

羅希每天收到來自世界各地的求助訊息，於是，她決定寫書傾囊相授，以自身經歷，把顯化技巧變成簡單七心法，她主張，顯化是一種能力，只要用對方法，無須外求，也不用花大錢，人人都能活出更好的人生。

作者：羅希·納福斯（Roxie Nafousi）

自我成長教練、「顯化」專家、精神健康基金大使、健康平台 POOSH 的撰稿者，也常為媒體撰寫以幸福為主題的文章，包括《時尚》（Vogue）、《紅秀》（Grazia）、《超時》（Time Out）、《美麗佳人》（Marie Claire）等雜誌，她的 Podcast 節目《成就我的時刻》（The Moments That Made Me）經常專訪知名人物，如《潛能之源》（The Source）作者塔拉·史瓦特（Tara Swart），並幫助許多有情緒和精神困擾的人，建立他們的自信和發揮潛能。

她既是一對一的私人教練，也每月舉辦自我成長線上研討會，參加名額上限 500 人，場場爆滿。

