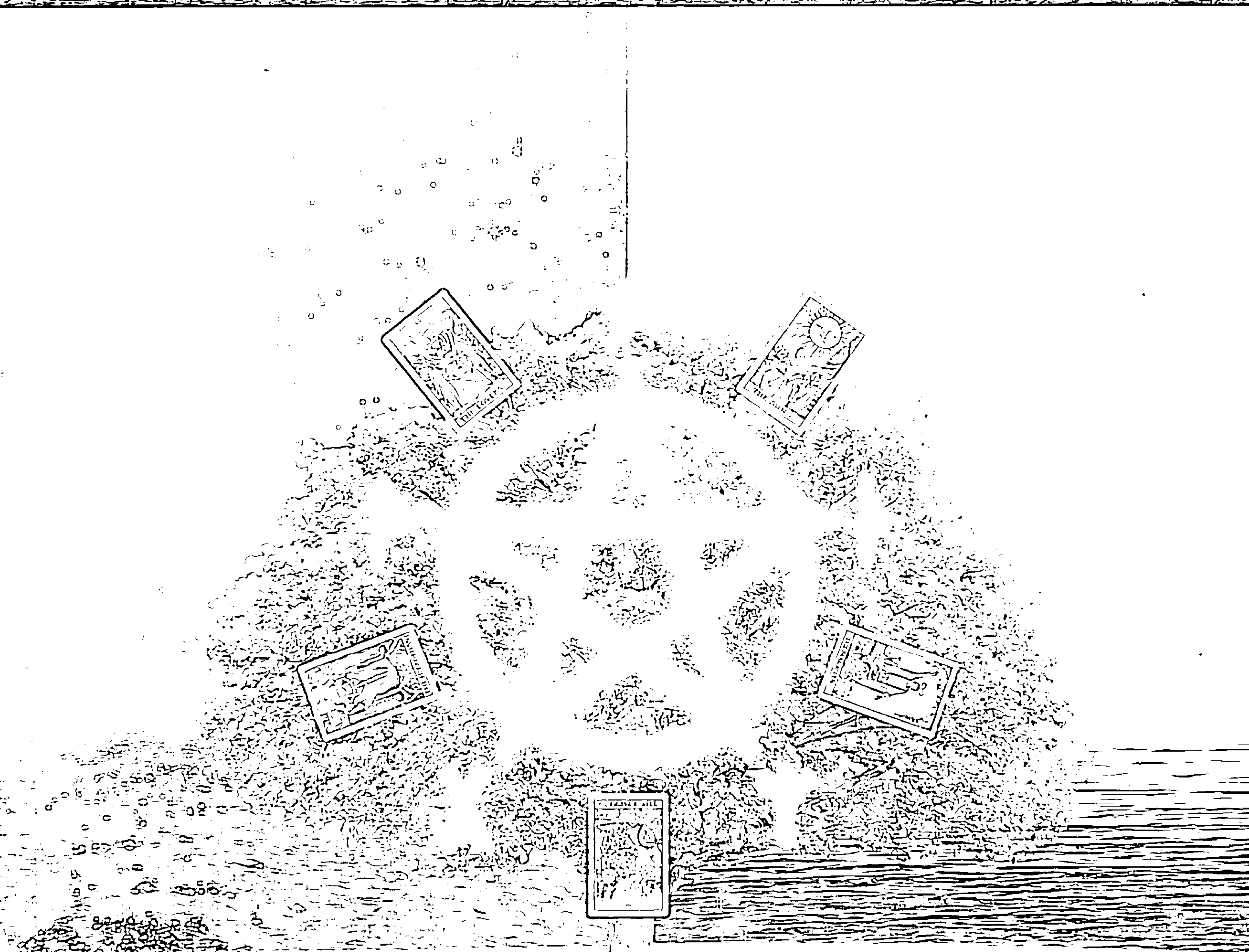


英格麗(Ingrid)◎著

# 白魔法

## 讓你工作超順利

艱難的職場習題該如何面對？破解秘訣就在眼前等你看見。  
翻開書，快找回你失落的魔法能力。白魔法幫你突破職場困境，迎接燦爛的未來！





# 白魔法

## 讓你工作超順利

英格麗 ( Ingrid ) ©著

获取更多好书，请加微信：13641926204 或 QQ:715104687





一開始想要寫這本書，是因為多年來我在身心靈領域，獲得相當大的療癒力，進而想要跟讀者分享我所學過的「心靈自癒方式」。讀者將可以藉由書中的問題，找到與自身對應的魔法配方，可以說是從遇到的「問題」中尋找「解答」。藉由改變對事情的想法產生的意念，再加上觀想宇宙高能量、大自然元素的幫忙，從「想」促進所祈求的願望在現實中發生！

如果能從每天的生活中，尤其是我們一天中最重要的場域，職場，找到個人內在真實的力量，就可以將美好感受帶進我們的人生中。

我個人認為，我們在書中使用的魔法比較像「自然魔法」，也就是與大自然合作，進而改變自身想法甚至是未來。我們將會使用到石頭、花朵、水晶、植物與精油等隨手可得的物質，再加上自己內在的力量與意念，如此一來，就可以執行「正向能量」的簡單魔法了。

書中參考了現代巫師們會用的「魔導書」相關的資料，再使用其他占卜工具，透過我的解讀及設計，屬於我個人的專屬魔法配方就誕生了。相較於一些巫師，在本書通稱為「魔法師」，他們喜歡古代繁複的魔法儀式，而我個人則傾向簡單且能隨手取得的自然界物質，將繁雜的儀式簡化，讓讀者運用簡單的儀式，就能達到相同效果。

而且我是女性，所以我的魔法較能呼應古代的原始「女神力量」，使用女性的超敏銳直覺，搭配「地球母親（註）」的神聖自然能量，運用以產生能量。女性和男性頭腦運作不大相同，女性天生具有超凡的直覺與想像力，並擁有母性與美感，男性則是具有邏輯、推理與雄性的力量。男巫師和女巫師的魔法也相差甚大，男巫師的魔法具有條理、邏輯與語言等陽性特質，女巫師則傾向直

覺、靈感與非語言。但相同的是，巫師們都能使用自身能力，有意識地將大自然與我們體內的陰陽能量相互調和。（註：「地球母親」是對孕育與滋養人類的「地球」的暱稱。書中儀式裡用「母神」，像母親的神來稱呼她。）

古時候因為生活環境單純，且與大自然的連結相當密切，因此古時候人類的生活同時也與本身直覺、自然環境所透露的訊息有很大的關聯，他們也自然而然地發展出許多跟地球萬物合作的智慧；反之，現代人因為生活忙碌，與本該貼近的自身直覺力相當疏遠，跟周圍環境的人、事、物的關係更遠。如果想要練習魔法，除了培養自身直覺力與多親近大自然外，還能養成正面思考的能力，並藉此夢想成真。

本書的魔法配方重點放在「意念」，人類的意念就是「魔法」的基礎。佛家說：「一切唯『心』造。」意念就是我們的想法。自從牛頓發現了「萬有引力」後，也開啟了人類對於「像磁鐵一般」的「吸引力法則」的好奇。人的「意念」是我們用以顯化願望，並達成願望的「工具」，萬事萬物都有「因果」，現在的一切所得是果，以往所做的是種下的因，種因得果。因此，想要未來更美好，「現在」就要 do something，才能有意識地改變未來。

你可以很自我的宣告：世界都「繞著我轉」，從靈性的角度來看是對的，因為環繞在你身邊所發生的每一件事，的確都是宇宙或是你的「高我」，要讓你自己體驗人生課題的方式，這些經驗都是你吸引來到自己身邊的。所謂的「高我」，它位於我們頭頂，距離約是你的手臂垂直向上伸所能觸碰的高度，也有人稱之為「第八脈輪」，它是我們跟「宇宙源頭」（書中稱之宇宙父親）連結的能量點，本質是超越人類肉眼所見的觀點，又稱為「超意識」。

如果我們可以把每件事，無論好壞都能看成是自己在地球應修的「學分」或是「功課」，凡事從正面的角度看，就能成功地把一件看似對自己不利的事，轉變成人生的養分。在職場上也相同，如果每個人都能從這個視野看，紛爭恐懼或許能減少很多，快樂積極也可能會增加許多。「工作」既然是我們無可避免，「為了糊口」或是「因理想而奮鬥」的一條道路，為何我們不一起克服負面觀念，用自己寶貴的意念與小魔法，在生活裡來實現幸福呢？

是的，「事出必有因」，你買了這本書，正是你想要做出正面改變的最好證明。請一定要幸福喔！事實上，你已經正走在掌握幸福的路上了。

A stylized handwritten signature in black ink. The Chinese characters '英潔' (Yingjie) are written in a cursive, flowing style. Below the Chinese characters, the English name 'Yingjie' is written in a similar cursive script.





近年身心靈領域書籍盛行，之所以有這樣的現象，是因為人們發現用過去的想法，已經無法有效幫助我們獲得滿意的生活，必須要有所改變，尋找不同的解答途徑。《白魔法讓你工作超順利》便是一本提供改變的新解答之一。

《白魔法讓你工作超順利》更是作者英格麗的真實生命經歷，一個曾經平凡的職業婦女，歷經苦悶的工作輪迴與自我懷疑後，從靈性學習中淬煉出的幸福人生法則。自從認識英格麗以來，我發現她一天比一天自信、亮眼、快樂，這一切的發生，是因為她不斷運用書上這些方法，由內而外所產生改變的結果。而在出版此書前，英格麗亦不斷教導前來諮詢個案如何運用這些法則，謹慎的一再驗證法則的真實性與普遍性後，最終才整理出版與大家分享。

《白魔法讓你工作超順利》，雖然提到了白魔法，但只要你拾起閱讀，很快就會理解它並非全然是一本術法書，而是一本結合新時代（New Age）語言敘述方式，引導您認識、回歸本我，進而喚醒您本自具足的內在力量，實現理想生活的靈性書籍。如果你是第一次接觸這類書籍，或許會產生很多質疑，但相信你一定還是可以從中獲得一些啟發，找到讓生活更好的力量。

如果你已準備好閱讀這本書，讓工作順利、創造理想生活的秘訣將很快蹦現於你眼前，你將明白只要你再度記起你是誰，重新與自然本源連結，你就能擁有魔法的力量；你也將明白所謂的魔法就是你的意念，意念是一切成就的起點，當意念化作行動，行動累積終將造就命運，你想什麼，就能創造什麼。看過此書之後，若你能相信自己的意念是一切關鍵，並且學習掌握意念，那麼很快地，你就會幫助自己達成目標了。

SheAspire 她渴望  
創辦人

陳衍編

人到中年，在做決定時不如年輕時的果決跟無懼。深怕一不小心，錯誤的決定也造就人生下半場的不幸。我在這時遇到了 Ingrid，我才了解，很多事情是自己的心念所造就出來的，宇宙中的事物都有它的能量跟意義，有些時候，只有自己的意念跟能量改變了，你所在意的事情才會有轉機。如果自己不願意改變，這個局是不會有太大的變化的。

Ingrid 這次寫書，寫的也許是一般主流社會覺得非常無邊無際，難以在真實的世界觸摸到的「魔法」，但是我相信大家能在書中發現自己能產生深刻共鳴的地方，從中獲得自己所需的養分與能量，我想這是 Ingrid 衷心想要的。如果你都已經讀到我寫的序，我想你應該也是適合讀她書的讀者，但你不妨繼續讀下去，從這本書裡，你會訝異，原來自己竟然可以用自己的力量，成為一個魔法師，並且實現自己的願望！

也許你以為 Ingrid 是塔羅牌老師，或是旁通盧恩占卜的老師，或是會做魔法的可愛女巫，或是會舉起手為疲憊的你施光的施光者，或是全身上下像聖誕樹 Bling Bling 的愛美小姐……沒錯，這些都是 Ingrid，在這個主流社會過著非常非主流人生的 Ingrid，如果你想讓自己的腦袋透透氣深呼吸，體會一下不同人生，套一句 Ingrid 的話：麻煩你，給自己一次機會，調整一下自己的頻道，你的職場人生應該會跟我一樣，越來越順利！祝福每一個正在看這本書的你！

中寶泰樂瓦－仲博科技股份有限公司

資深專案經理

Handwritten signature in black ink, reading '陳以以' followed by a stylized 'Cyi' and a long horizontal flourish.



第一次聽到白魔法是從我的一位成功創業家女性朋友身上得知，因為很相信吸引力法則的她，也是用正面思考的方式在帶領她的公司。後來翻譯《秘密》系列的《魔法》一書，發現有些簡單的方式或儀式真的有助於大家在生活中創造奇蹟。我自己曾經歷過部落薩滿的儀式，據旁觀的朋友看到我在那幾個小時中的展現，有某一世應該也是個女巫，雖然有點超乎我理性部分的商業腦袋，但本來直覺力就強的我，似乎又可以連結。

就跟我那位白魔法師朋友一樣，我們像是帶著出世的智慧在做一些很入世的事。而看到英格麗的這本書後，發現原來隱身在世、有魔法的人總是會認得出來彼此，而且她更大膽地把一些方式直接分享出來，協助忘了自己就有魔法力量的人正視自己心想事成的力量。經歷薩滿的過程不是每個人都會很舒服，所以本書提供一些很簡單的方式讓你在職場上就隨時可用、看見魔法，知道自己其實就是那個能改變自己生命的魔法師。

零阻力股份有限公司  
營運副總

王莉莉  
Shila

台灣民間的民俗信仰中，如果我們在生活中遇到不順遂（或是俗稱「卡到陰」），也許長輩都會建議到認識或是有名的寺廟宮先拜一拜，許願擲筊，求籤。很嚴重的就會請師父「作法」「收驚」等等。多數人都相信這個「法」（可能）有效，一直以來也深信這個「法」只有道士或廟裡的特定人士、靈媒才能做。現在，很高興英格麗老師將在本書熱情無私地分享她個人的「特調療癒魔法」給大家——自然、簡單、直覺性，讓大家可以實際親身經驗，原來人人都可以有當「魔法師」的潛質。

與英格麗是 2013 年在同一個地點工作而結緣，她總是充滿熱情正向的能量，帶給客戶及周圍的朋友一股溫暖歡樂的品質。她的「宇宙管道」一旦開啟，絕對會跟你天南地北，從星座到水晶，從塔羅到靈擺，把她所學的跟你有關的訊息，馬上「下載」到你面前，三天三夜也欲罷不能。同為身心靈工作者，看到她是如此地渴望學習一切跟自己心靈成長有關的工具與途徑，同時又那麼熱切地與每個人分享，現在終於來到一個成熟時機了，心裡真的由衷獻上祝福。

這是一本針對職場疑難雜症的專用魔法書，我們從學校畢業踏入職

場開始，前半生的工作經驗可說是一段磨刀與自我探索的旅程，工作除了讓我們糊口以外，還能不能有些樂趣有點創造力在其中呢？除了在選擇工作時真的要聽從心的真實聲音，而我們若能清楚的覺察到，是什麼信念在腦海裡影響著我們選擇工作、執行工作、與人互動，這就已經開啟了內在魔法的第一步了。

我非常同感於書裡所提：「人類的『意念』，也是『魔法』的基礎。」我們也常聽到在身心靈圈的名言：「你的外在世界就是內在世界的投影。」我自己本身是屬於書裡所說的 4 號「皇帝—父權型」巫師，在過去的職場上真的就像男性一般的陽剛、務實、講求紀律、控制力很強。一旦啟動工作模式，又在自己沒有覺知的層面上，有時候就會變得太固執沒有彈性了，給別人很大的壓力，也讓自己精疲力竭。慢慢地我開始問自己：「這就是我想要的人生嗎？我只能這樣一直埋頭苦幹卻感受不到快樂嗎？」

也許你會發現改變這一切最源頭的魔法，其實是找到真正的自己是誰，真正想成為一個什麼樣的人。放掉那些不屬於自己的信念，找到真正的力量去做想做的事，工作恰好是我們展現在外表達自己的其中一個方式。而要找到真正的自己唯有透過「靜心」清理自己，沈澱自己，才能如水晶般越來越看清楚在你裡面的人到底是誰。這也是英格麗在書裡所建議的，練習魔法前的「準備動作」之一。

相信藉由她豐富的各项諮詢經驗，所為大家收集的「問題集」中找到與你相對應的魔法配方，能協助你在遇到困難時迎刃而解，全然地待在目前的工作崗位，擁有和諧的人際關係，加上磨亮你的工作技能。當在這個職場所需要學的「功課」已經圓滿時，就可以好好地在內心跟它說聲感謝道別，然後繼續邁進你人生的下一個夢想目標。

祝福你，在生命中的一切渴望心想事成，活出你真正想要的人生。

「聖婭藍身心自在空間」主持人

Vanita  
凡妮塔

## { 目錄 Content }

作者序	03
推薦序	06
目錄	10

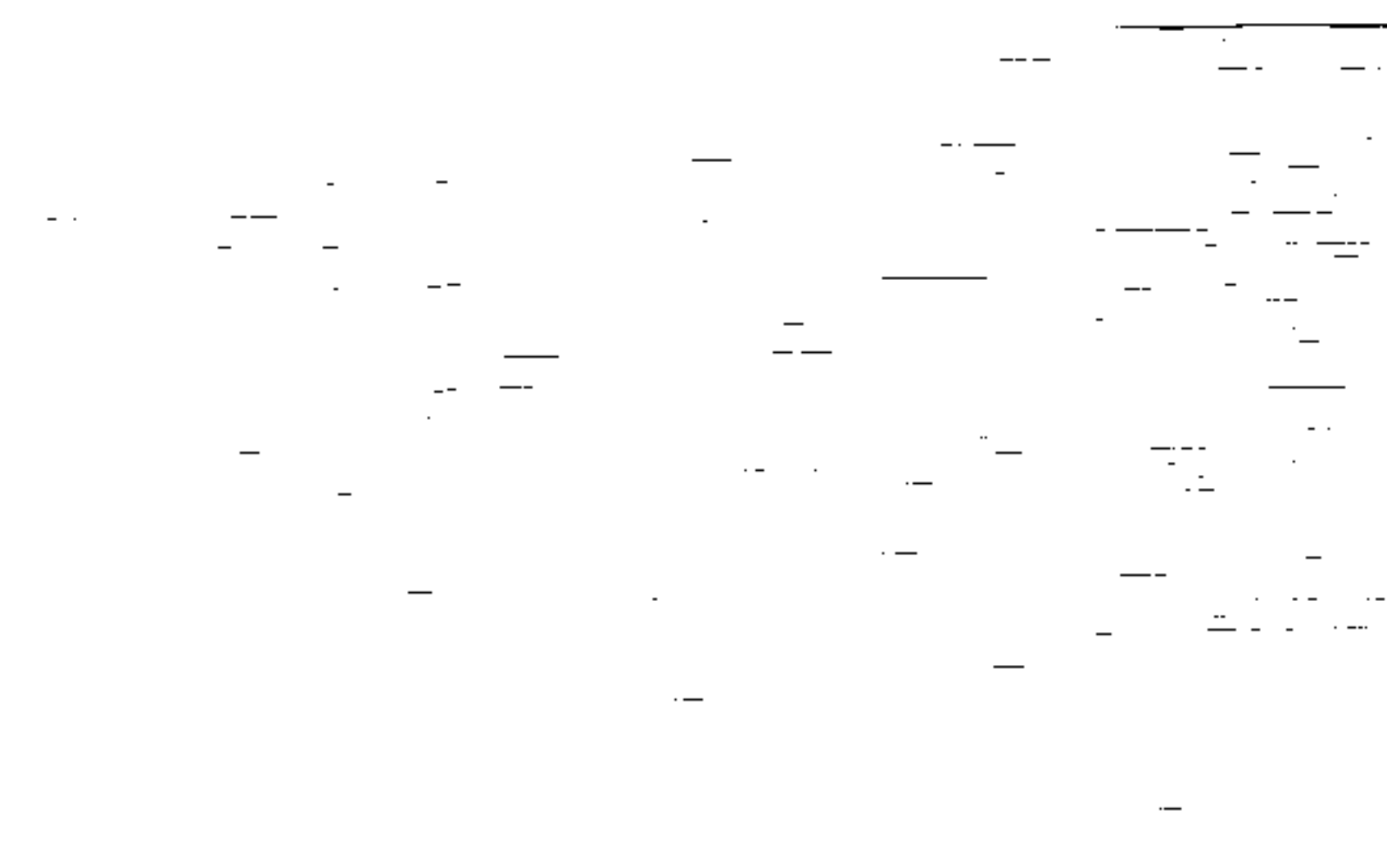
### | Preface | 改變的開始

01 轉變人生—以我為例	14
02 魔法種子「意念」	18

### | Chapter1 | 尋找魔法種子

01 我是魔法師	24
巫師 = 魔法師	24
從生命靈數與塔羅牌，看你是哪種類型的魔法師	24
潛意識裡的魔法種子	35
我適合做魔法練習嗎？	36
「愛自己」的肯定語練習	37
02 找回「真正的自己」	38
練習 1. 沉澱心靈雜質	39
練習 2. 跟父母神的連結練習	40
練習 3. 想像力鍊金術	41
練習 4. 想像力日記	42
練習 5. 魔法想像力地圖	44
練習 6. 從日常生活中培養魔法意識—生活小魔法練習	46
練習 7. 魔法能量球	48





## | Chapter2 | 現代魔法介紹

01 魔法是古術？	50
02 月相與魔法	52
03 來自印度的人體七脈輪	54
04 魔法為何有效？	58
05 魔法重點提醒	59

## | Chapter3 | 施行魔法的準備事項

01 魔法工具介紹	66
02 小祭壇	70
03 神聖空間—結界	72
04 影子之書	76
05 淨化場地	77
06 環境挑選	78
07 音樂、舞蹈與你	80

## | Chapter4 | 書中使用的魔法配方

01 準確率極高的塔羅牌	82
02 神秘的北歐盧恩符文	84
03 水晶的功用與使用方式	86
04 許願 & 釋放魔法紙	91
05 純植物精油	93
06 四大元素	94

## | Chapter5 | 魔法實例！職場問題&魔法配方

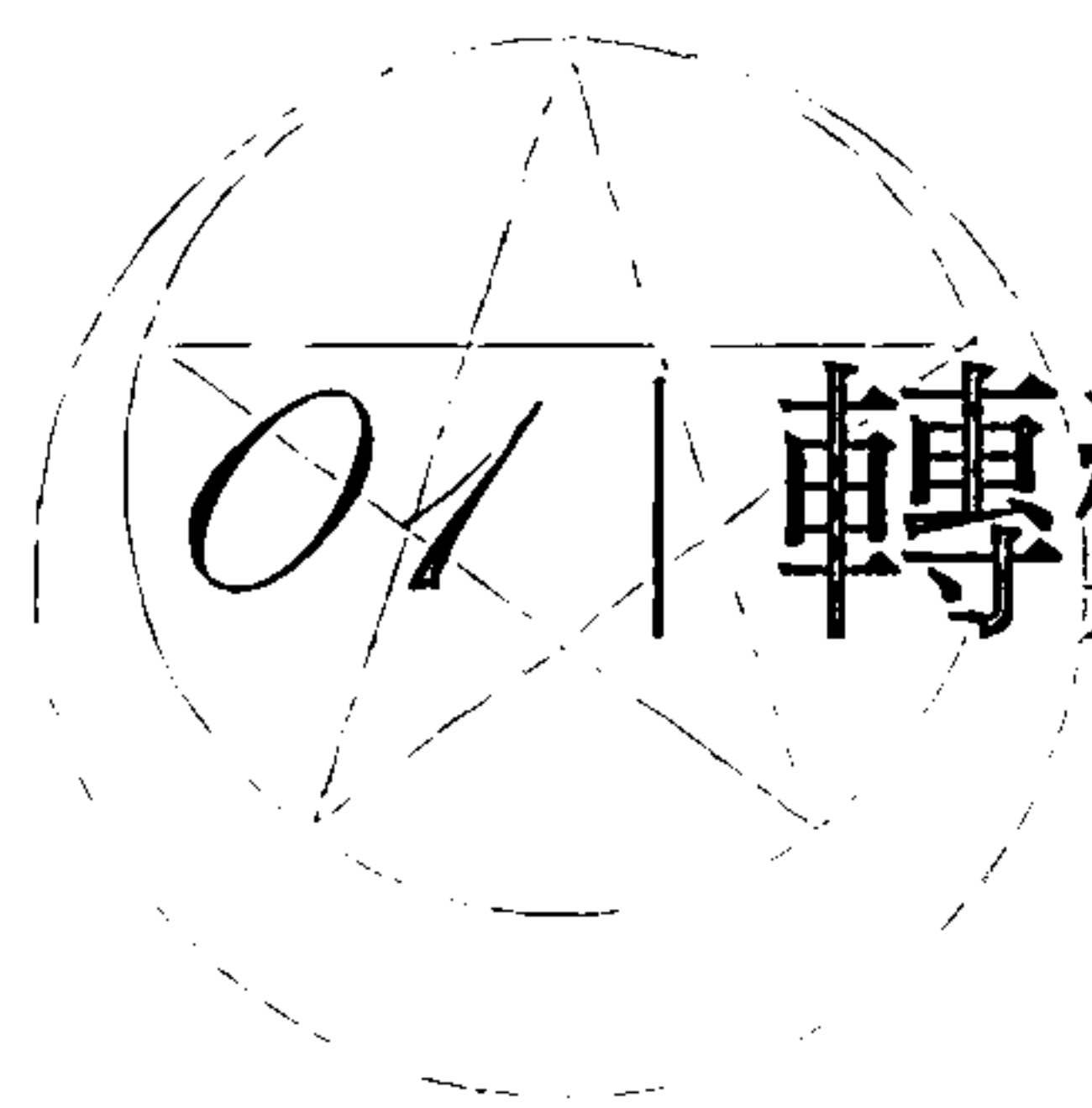
施行魔法前須知	98
真實情境 #1 工作壓力大	102
真實情境 #2 老闆不器重你	105
真實情境 #3 薪水太少，想增加財源	110
真實情境 #4 說服客戶簽約	116
真實情境 #5 工作總是手忙腳亂	120
真實情境 #6 拜訪客戶遇到瓶頸	123
真實情境 #7 心情不好該怎麼繼續上班呢？	129
真實情境 #8 上台恐懼症該如何克服？	133
真實情境 #9 如何提高業績呢？	137
真實情境 #10 如何產生工作動力呢？	141

## | Appendix | 附錄

後記	146
想像力日記	153
行星日適合實施的魔法	154
月相與魔法	155
許願 & 釋放魔法紙	156
實施魔法的傳統節日介紹	157
版權頁	158
回函頁	159







## 轉變人生一以我為例

*'Life is too short to be cynical,so smile dare to believe,  
and leave the door open for the MAGIC...'*

「生命苦短，甚至沒時間讓我們憤世嫉俗，所以微笑吧，  
大膽的相信，然後打開門讓魔法進來吧……」

— 佚名

首先，請問問自己以下這些問題。

你有活出你要的人生嗎？

你喜歡你的工作嗎？

我們都有這個共同經驗，早上起床匆忙梳洗出門趕著上班打卡，在辦公室度過忙碌，卻又抱怨連連的一天，偶爾還要受上司、老闆或是客戶的氣，接著下班時間到了，於是我們又匆忙地擠上大眾運輸工具回家。這樣子日復一日、年復一年，無止盡的循環度日，聽起來是否很熟悉呢？這是上班族，也是大部份民眾的心聲。

「工作」佔據我們一天之中，一半以上的清醒時間，如果僅是每天重複過日，在工作上找不到一點成就感，我們是否能找得到方法改變這種狀況，讓工作變得更有品質、更順自己的心意？與其平淡度日，「快樂的工作」才是我們想要的。

## 工作的輪迴

過去，我也曾在這樣的輪迴裡掙扎，心情常因工作影響而起伏。但是在我內心深處，其實還有小小的夢想，希望有朝一日我可以做自己真正喜歡的事，不會因為「生計問題」而放棄理想。

我跟大部份人一樣，有著怠於改變的習性，原有的生活雖然不是我的理想，但是穩定的生活使我安於現狀，「能夠每天這樣過日子就很好了。」我心裡想。不過，當時儘管忙碌，也不曾忘了自己的最愛——塔羅占卜。朋友會幫我介紹客人，我也樂於把占卜師當作我的兼職，因為心裡其實還偷偷懷抱夢想：「有一天，我一定可以全職做占卜老師。」時至多年後的今日，夢想已成真，這是我運用強烈的「意念」，影響未來命運的「證據」。

## 特殊的靈視力

我有一種天賦，可以從心靈之眼看到某些畫面，這屬於「靈視力」的一種。「靈視力」是指能透過內在之眼，觀察、接收到一般人視覺所接收不到的影像，每個人的靈視力都不盡相同，有的人可以清楚看見另一個世界的影像，有的則是描繪天使的光暈顏色。而我的情況比較特別，與我有緣的亡者或是祖先們會經由夢境找到我，請我傳遞他們想讓現世親人知道的訊息。或者是客戶在向我描述生命經歷時，我可以「跳」入劇情裡，彷彿親身經歷這些生命片段，也因為能清楚看見這些情境，解牌的結果總是很準確。

我也常在腦海中看見關於自己的意象與畫面，而我的「直覺」也很肯定這樣的畫面與我的未來一定有所關聯。在我真正把占卜當作全職之前，那些我專職做塔羅占卜老師的畫面，一直出現在我眼前，彷彿在督促我「快點去做！這是你的人生使命！」

## 夢境中的貴婦

我還有一個「靈視力」相關案例。我在夢境中看見一位中年貴婦，她在豪華的家裡招待我喝下午茶，桌上的點心及擺設至今仍歷歷在目。猶記得貴婦笑盈盈的表情，我在夢中對她的印象就是權威中帶著親切感。在夢境過後約兩個月的某日，剛好在找工作的我收到了面試的通知，而面試我的主管，是一位「帶著權威感的親切女士」，但我當時沒有想太多。收到錄取通知的幾天後，回想起過程，我的記憶就像是忽然被「打開」一般，發現這位主管竟與夢中見到的女士一模一樣，這才確信那時的夢境就是一種「預知未來」的夢。

後來，我在這家公司工作了三年多，與這位主管的關係果然如同夢中顯示，受到很多來自她的照顧，至今回想起來，真的覺得她是我當年最大的貴人。也因為已經在夢中預見了一場愉快的下午茶，讓我在日後跟她相處時，常覺得倍感溫馨，我甚至會想，我們相處這麼融洽，或許她是我前世的親人呢！



## 轉角，開啓新人生

雖然當年全職工作讓我感到艱辛，但有著興趣與夢想支撐，勉強可以度過那段苦樂參半的日子。直到我離開舊有人生階段的前半年，遭遇某個「時機點」，我開始密集學習靈性教導，不論是西洋或是印度我都有接觸。在心靈極度困頓的狀況下，我的情況就是「病急亂投醫」的最佳寫照。

半年後，改變我人生的重大事件發生了，我再度回歸為單身的身分。也在那段時間，我想起常看見自己滿足，並快樂地投入幫客人占卜、諮詢的畫面，那時的我受益於前陣子的廣泛學習，我學會能量治療、牌卡、靜心與占星等占卜方法，沒過多久，我就決定辭去原有的正職，專心從事占卜工作。下定決心後，我不但開始過著自己想要的生活，過得越來越開心，而且還發現了「人生的真諦」。

「吃苦當吃補」是我的人生寫照，也因為知道苦的滋味，其實如「倒吃甘蔗」一般。現在的我，無論來的客戶帶著什麼傷痛，我都能引導他／她在黑暗中看到光明。感謝那些經歷，「受苦」是我們的「老師」，如果你可以在其中看到「光明」。

## 02 | 魔法種子「意念」

因為我明顯的改變，甚至比以前還要樂觀，看起來甚至比從前還年輕，所以引起身邊朋友的關注，他們好奇地問我：「一般人遭遇生命的困境，都會自怨自艾，甚至會自暴自棄，為何你卻越來越快樂呢？」是的，我越活越自在，因為我學會「往內在尋找」。我找到自己為何會「受苦」的原因，我領悟到自己和他人的關係中，最重要的不是「他／她為什麼不給我我想要的？」而是「我自己可以平衡他／她和我的關係。」與其一味怪罪別人或譴責自己，不如從「平衡」的角度來看待所有的關係。施與受的平衡非常的重要。

不僅如此，我在靈性學習時打開了自己的潛能，跟宇宙高意識與地球意識之間的連結，更加緊密了。我的意識彷彿一棵「大樹」一般，枝葉朝上伸展，連接至宇宙父親無窮的能量；根莖往下扎根至地球母親的豐厚土壤裡。

宇宙最高次元的神，祂是我們的靈性父親，我們的「靈魂」故鄉來自「宇宙父親」；而我們的「肉體」，來自「地球母親」，祂們都希望我們在地球的生活，能夠幸福美滿。畢竟有哪一個父母親不希望子女過著快樂且自由自在的生活呢？於是，我們的「父母神」平等地在每個子女的DNA裡留下了「魔法種子」，這個「種子」就是「意念」。

所以當我們有意識的練習跟父神、母神連結後，你就好像一台電器，在失去電力很久之後，終於找到「電源」。這兩者的連結不只會讓你充滿靈性（朝上連接＝宇宙源頭＝父神），更會滿足你在地球所

有的物質需求（朝下連接＝地球媽媽＝母神）。因為我自己親自經歷了這些神奇的魔法過程，所以想邀請你跟我一起找回自己失落已久的「魔法師」天賦喔！

### 個人力量＝魔法基礎

每個人都是父母神的子女，我們體內當然也隱藏著這個「大秘密」：每個人都是魔法師，只要你記得往內尋找屬於你自己的力量！個人力量不是野心家用來征服別人、滿足自己「小我」的工具，而是運用自己正面的信念，相信自己辦得到！這個 believe，相信，會生出無窮的力量讓你「美夢成真」喔！

### 魔法能力＝意念

神賦予了我們每個人「意念」，而意念可以創造「命運」，甚至能改變「未來」。所以好好的掌握你的意念吧，善用這個能力，它可以改變你的未來。舉例來說，當你想在職場裡升職，而升職需要的條件之一是「學歷」，你的意念就會去創造「如何讓學歷提高」的經驗，這是個人人都可以嘗試用「意念」達成願望的實例。



## 意念＝命運＝未來

請試著看看周遭的事物，一些去年才在街上風光開幕的商店，現在已不復存在，而且它們原來的位置，都已經被其他商店取代。相較之下，很明顯的是，很多商家也能從競爭激烈的商業模式中，努力掙扎且力爭上游地存活下來，甚至還有人做得相當成功。還有許多名人靠著強大的意志力，創造了聞名世界的事業。

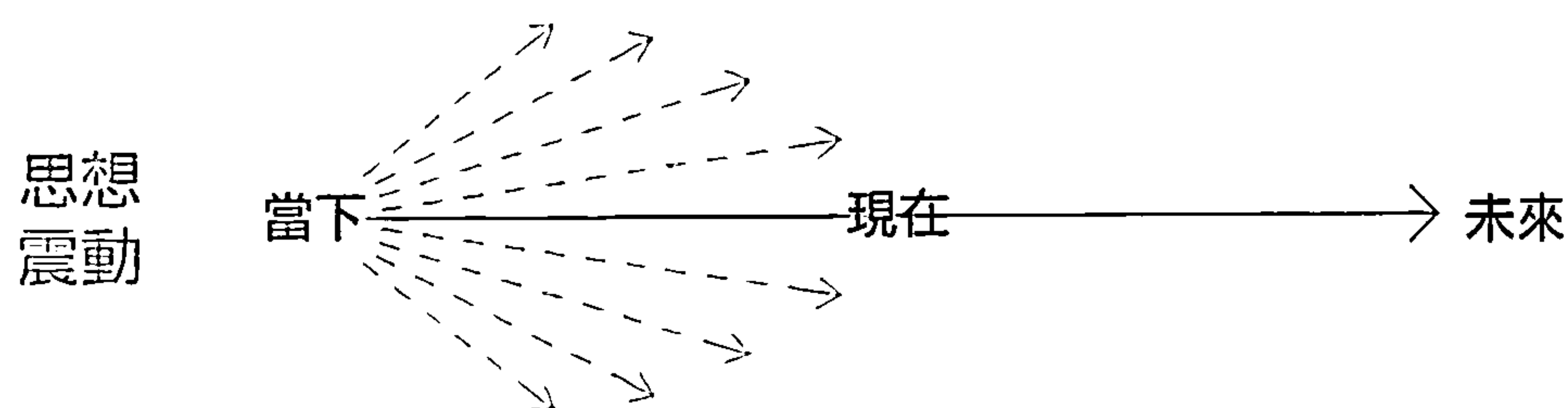
此時，可以再回頭想想，你二十年前的願望是什麼？再近一點，十年前的願望又是什麼？現在的你，是否依照當時的願望，實現了你的夢想呢？告訴你一個小祕訣，只要依循「正面信念」和「正確的行動」，真的可以創造成功哦！只要你願意全心全意地相信自己，是可以因為自己的「意念」而創造不一樣的「未來」！

## 正面信念＋正確的行動＝成功

想要擁有理想的工作與生活，我們要先保持正面的信念，再用信念帶引出正確的行動，並持續進行，這才能將自己想要的願望顯化於生活中喔！

現代生活步調快速，忙碌的人們早已忘記自己跟宇宙父親、地球母親的連結。要喚醒祂們隱藏在我們身體 DNA 裡的魔法種子，才能使祂們的子女，也就是我們重拾失落的魔法能力。

當代有名的高靈<sup>1</sup>賽斯曾說過：「當下就是威力之點。」透過當下（this moment）轉換我們的想法再採取行動，就可以同時改變現在和未來。過去雖然已經發生，但是過去的事情對後續產生的影響到現在依然存在著，只要我們用心去改變我們的思想震動<sup>2</sup>，就可以一併影響並轉變我們的現在與未來，聽起來很振奮吧？



只要運用本書教導的小技巧，與坊間盛行的不同靈性修行方式，再加上能在日常生活中施行的簡單「小魔法」，慢慢地練習打開你的魔法潛能，就可以透過自己的能量加強自己的「力量」與「信念」，改變現在，實現自己的願望，得到想要的幸福與未來。

#### 高靈<sup>1</sup>

來自宇宙的高智慧靈魂。祂們帶有上帝（宇宙）賦予的任務，透過媒介（通常是靈媒）向人類傳達宇宙的正面訊息，提醒並幫助往更好的未來邁進。

#### 思想震動<sup>2</sup>

人的想法即是一種「波」。萬事萬物都是以肉眼看不到的波在震動著，以產生互動頻率；舉例來說，廣播電台是用「聲波」在傳遞訊息。而我們人類的思想互動都是以看不見的「思想波」在傳遞彼此的想法，你有什麼想法，就會吸引什麼來到我們身邊，這就是所謂的「吸引力法則」（law of attraction）。

*Ingrid's class*

## 名詞解釋

### 信念 vs. 意念

→ 信念 believe :

英文有一句諺語：What you do is what you believe.

你相信什麼，你就成為什麼。所以一般人就會成為他／她心目中的自己想要成為的那個角色。

→ 意念 thoughts :

你的想法。魔法中最重要、但是沒有列在材料清單的就是「意念」了！意念就是想法。魔法需要將你的想法聚焦，專注地想像你想要的事件成真，所以說，正面的意念非常的重要！

### 父神 vs. 太陽父親 vs. 宇宙父親

→ 父神 the God :

指的是陽性能量，宇宙源頭，書中稱之為「太陽父親」。我們人類因為距離宇宙太遙遠，當我們白天仰頭一看天際，高掛著炙熱的太陽，它無私的照耀著地球萬物，於是也就成為宇宙的象徵。書中使用不同稱呼的時機：

1. 父神 & 太陽父親：在實施魔法儀式時。
2. 宇宙父親：在一般性描述陽性宇宙能量時。

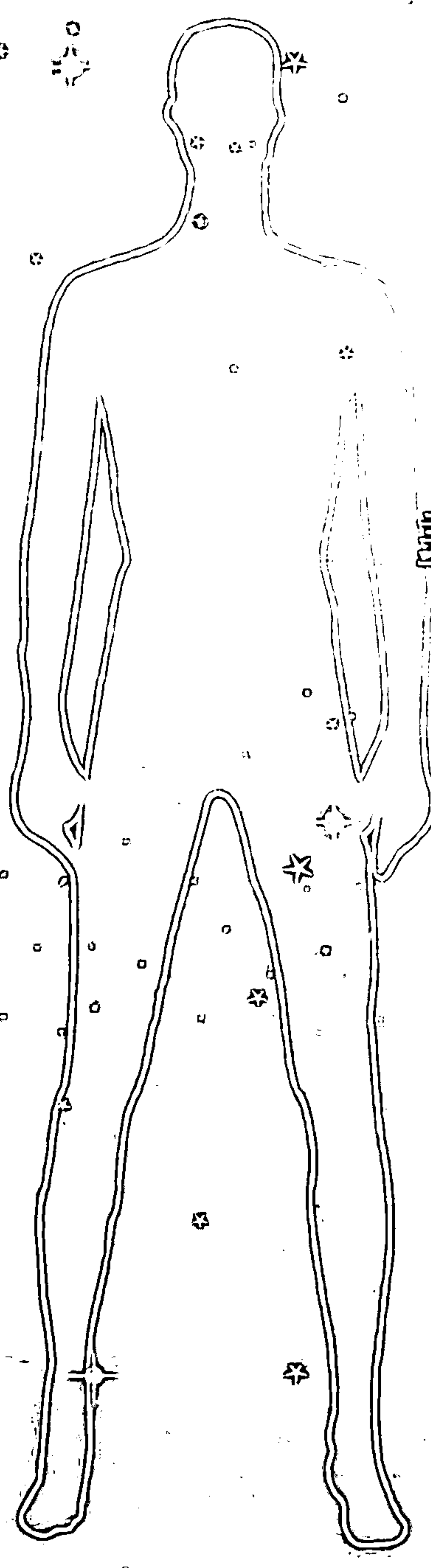
### 母神 vs. 月亮母親 vs. 地球母親

→ 母神 the Goddess :

指的是陰性能量，地球，書中稱之為「地球母親」。我們人類因為感恩地球賜予我們人類作物豐收，並且能夠在地球上安穩生活著，因此稱地球為「地球母親」；另一方面，當我們晚上仰望著天際，看到天際掛著溫柔月光，同樣照耀著地球萬物，這樣陰柔美好的能量，我們把它稱之為「月亮母親」，或是儀式中的「母神」。書中使用不同稱呼的時機：

1. 母神 & 月亮母親：在實施魔法儀式時。
2. 地球母親：在一般性描述陰性地球能量時。





*Chapter 1*

尋找魔法種子

## 01 | 我是魔法師

巫師 = 魔法師？

這只是名詞不同罷了，事實上，在原始時代，世界上最古老的信仰，就是「薩滿」（Shaman），薩滿是跟天地，尤其是地球、大自然崇敬的一種信仰型態，原住民的巫師即是從薩滿傳承而來。然而，成為巫師是有「使命」的，他／她教導人們如何親近、連結大自然，如何跟自然達成和諧。而後來在西方近代崛起的 Wicca 維卡魔法（自然魔法），即是借用薩滿的方式繼續跟大自然的太陽、月亮溝通，然後將和諧的力量運用在我們的物質世界裡。

從「生命靈數」與「塔羅牌」，看你是哪種類型的魔法師？

在正式進入魔法的世界之前，你是否好奇自己究竟屬於哪一種類型的魔法師呢？而你的人格特質會創造出什麼類型的魔法呢？

首先，我們用出生年、月、日來計算你的生命靈數。

生命靈數是源自於古希臘，約西元前 2500 年數學家畢達哥拉斯所倡導。古希臘人非常重視宇宙觀，他們認為，「數字」即「宇宙真理」，皆有其意義。

因此，從數字 1 ～ 9 就可以了解自己與他人是擁有哪一種魔術師特質的人。

假設你的出生日期是西元 1989 年 11 月 2 日，把每個數字全部加起來，加至僅剩個位數字，這個數字就是你的生命靈數。

$$1+9+8+9+1+1+2=31$$

$$3+1=4$$

4 即為你的生命靈數。

再舉一例，假設索爾的生日是西元 1991 年 10 月 7 日，

$$1+9+9+1+1+0+7=28$$

$$2+8=10$$

$$1+0=1$$

1 即為索爾的生命靈數。

接著，對照塔羅牌中的「大阿爾克納」牌卡中的數字牌卡對應意義，你就可以清楚查到你的人格特質會創造出什麼類型的魔法。

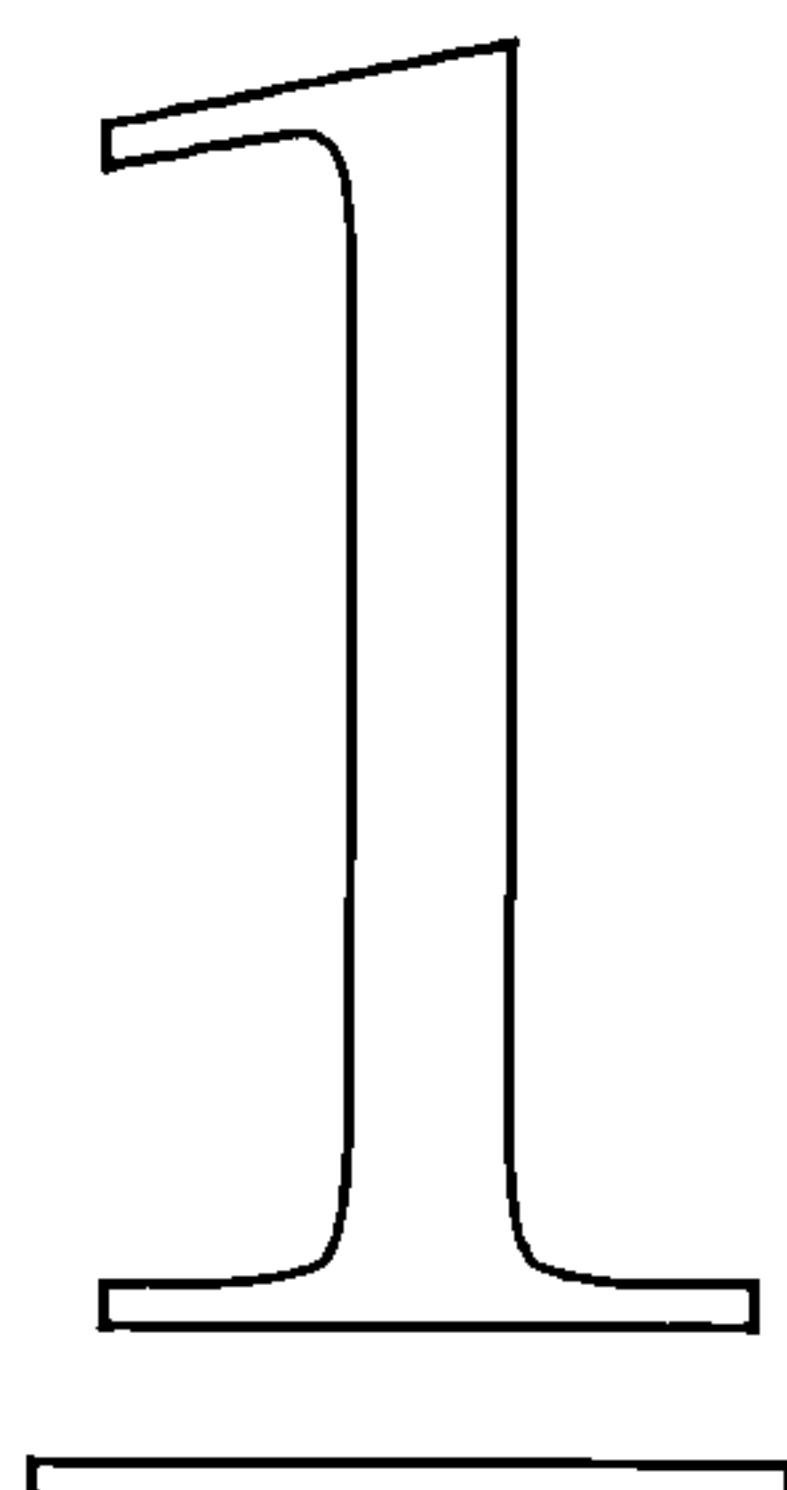
在這裏要特別說明塔羅與「行星」、「星座」與「生命靈數」的關係。塔羅的設計者，在設計之初即結合了這些自古以來就盛行的占卜術在塔羅裡，所以以下的魔法師描述，也綜合這些古代智慧來做解釋，並附上對應數字的塔羅牌卡，供讀者參照。



## 生命靈數

魔術師 The Magician

代表行星：水星 ♿



數字「1」，這是全部數字的「開始」，擁有全然的陽性開創性能量，是你帶給世人的禮物。

你屬於「創意型」魔法師。你的意識形態可以自然地連結天與地的能量，然後再加以創造出屬於你自己的獨特魔法，而你的使命是以創意領導他人跟宇宙達成和諧。

不喜歡與他人一樣的你，從小就顯現出強烈的創意與個人特色，「才華」與「天賦」是你的代名詞。在達成個人使命前，你會經歷很多與自信心、領導力有關的考驗，一旦克服了這些艱難的考驗，就代表著你已準備好向世人展現你的真實力量了。

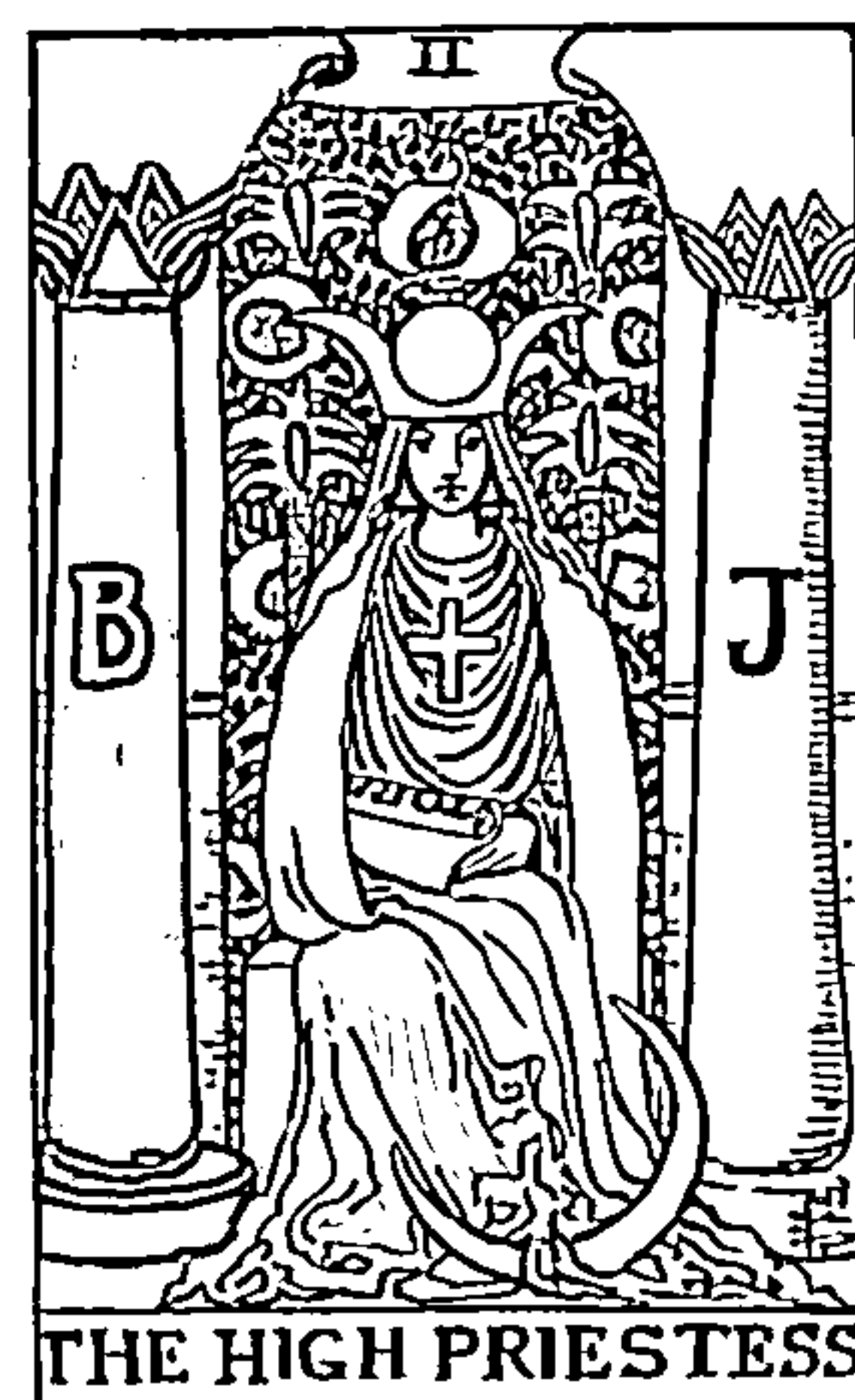
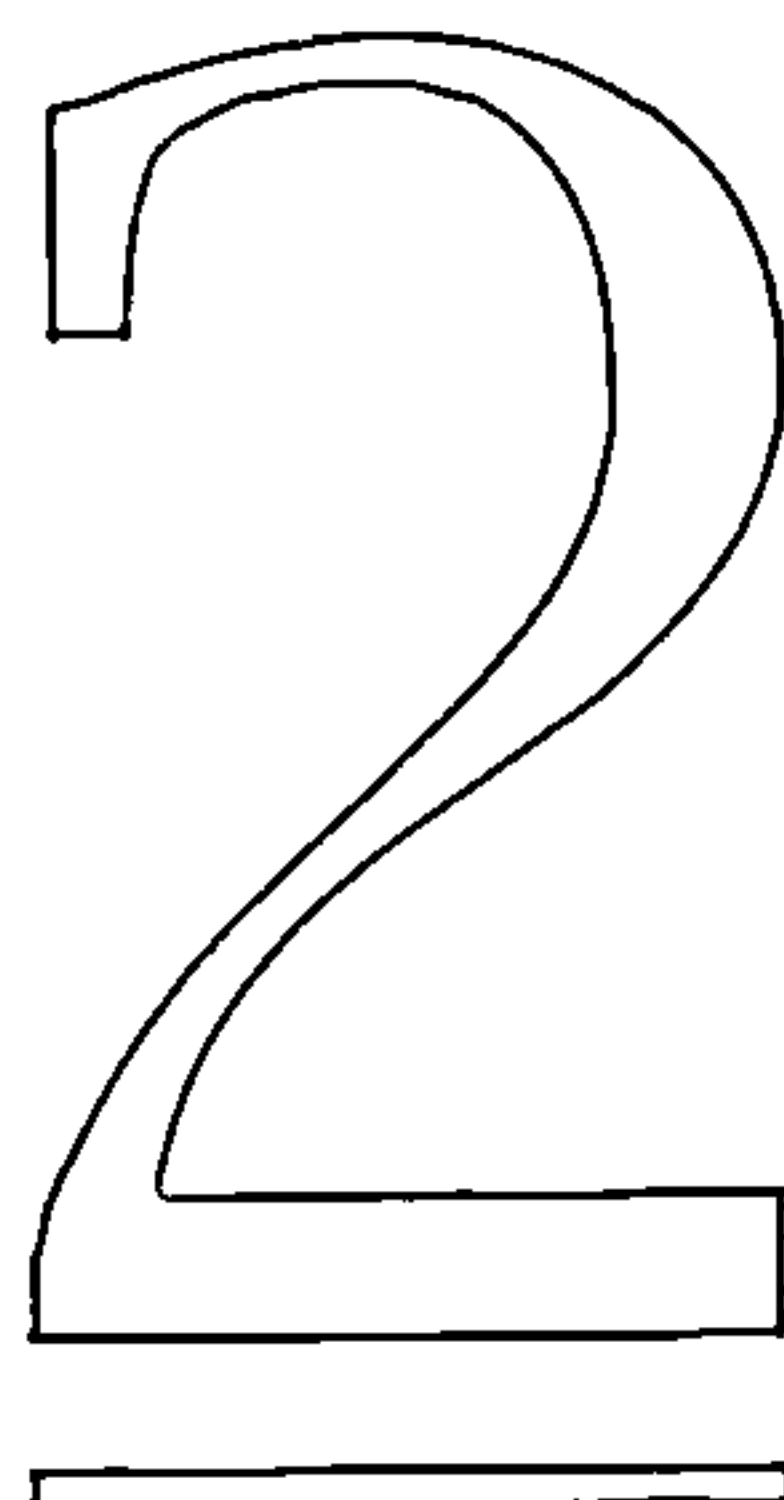
### 你的魔法屬於「創造力」與「溝通」魔法

這樣的魔法師有「點石成金」的能力，在任何時候，你都會發揮你的天賦，率先創造出一個具有「先鋒」（pioneer）般的情境出來。另一方面，由於水星主導著魔術師這張塔羅牌，代表著跟人溝通、交際都是你的強項。

## 生命靈數

女教皇 The High Priestess

代表行星：月亮



數字「2」，是兩個「1」組成，所以也象徵事物的「二元對立」與「兩極」。如何平衡這兩者也是你帶給世人的禮物。

你屬於「智慧型」魔法師，即便是男性的你，也有可能呈現出女教皇的陰柔特質。表面上看起來安靜且被動，但其實從小就敏銳、聰慧的你，早已將周遭一切看在眼裡，而你的意識形態會使你於日常生活中，表現出內在的靈性特質。你的魔法也是屬於慢慢顯化的類型，在你眼中，魔法是需要時間讓所有元素逐漸醞釀成型的，你的使命是使用智慧引導眾人看見自己的內心。也因為天生跟月亮的感應較他人強烈，只要跟隨月亮的陰晴圓缺，以及自己的強烈直覺，就可以引導他人找到自我內在力量。

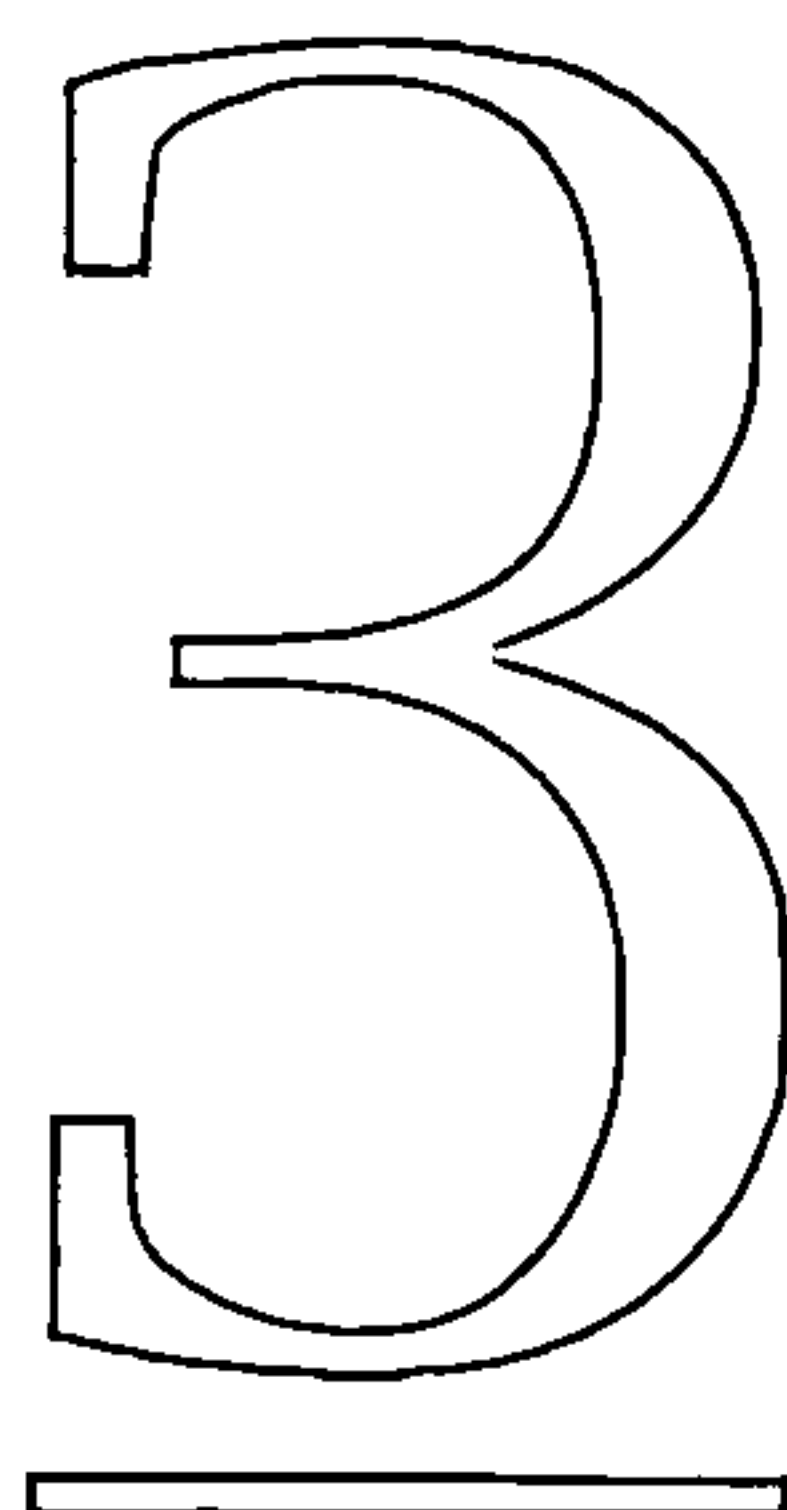
### 你的魔法屬於「月亮」與「內在智慧」魔法

具有古老智慧傳承的靈魂的你，遵循月亮主導的女性能量，就像月亮本身不具發光能力，但是藉由吸收太陽光，月亮會散發出柔和的光芒滋養大地。你會研究許多魔法知識，全然吸收之後，在適當時機使用它們。月亮具有母性能量，所以具有母性的你，可以用這些知識適當地協助大家，遵循「月亮相位法則<sup>3</sup>」。

## 生命靈數

|| 女皇 The Empress

|| 代表行星：金星 ♀



數字「3」擁有良好且敏銳的表達力。如何用「愛」與「美」禮讚大自然，是你帶給世人的禮物。

你是屬於「地球母親型」魔法師，即便是男性，也會擁有像媽媽這樣的好心腸。你的外表可能是豐潤或是帶有美與質感的長相，而且豐厚的資源使你天生大方，因此你也樂於和人分享所有。你的意識形態是屬於溫暖、寬厚與照顧，甚至是滋養大家的母性形象。

你的使命是用愛與美來映照他人，你們會因此將注意力放在感恩你們擁有多少，而非你們的不足。

### 你的魔法是「豐盛」與「愛情」魔法

這樣的魔法師具有與生俱來的豐盛與美的磁場，你能施展豐盛魔法，會為人們帶來富足的感受，且與地球母親關係親近的你，是一個「自然魔法師」，你的愛情魔法可以為人們帶來自然、如沐春風的愛情。



## 生命靈數

皇帝 The Emperor

代表星座：牡羊座



數字「4」是穩定、穩重的數字。你的穩定、規範與架構是你帶給世人的禮物。

你屬於「父權型」魔法師，即使妳是女性，也可能擁有這種陽性特質。而你的意識形態屬於穩定、務實、有規劃、有紀律與控制力，而且你擁有強大的領導能力。你的使命是用鋼鐵般的紀律與堅強的意志力，帶領大家向目標前進。

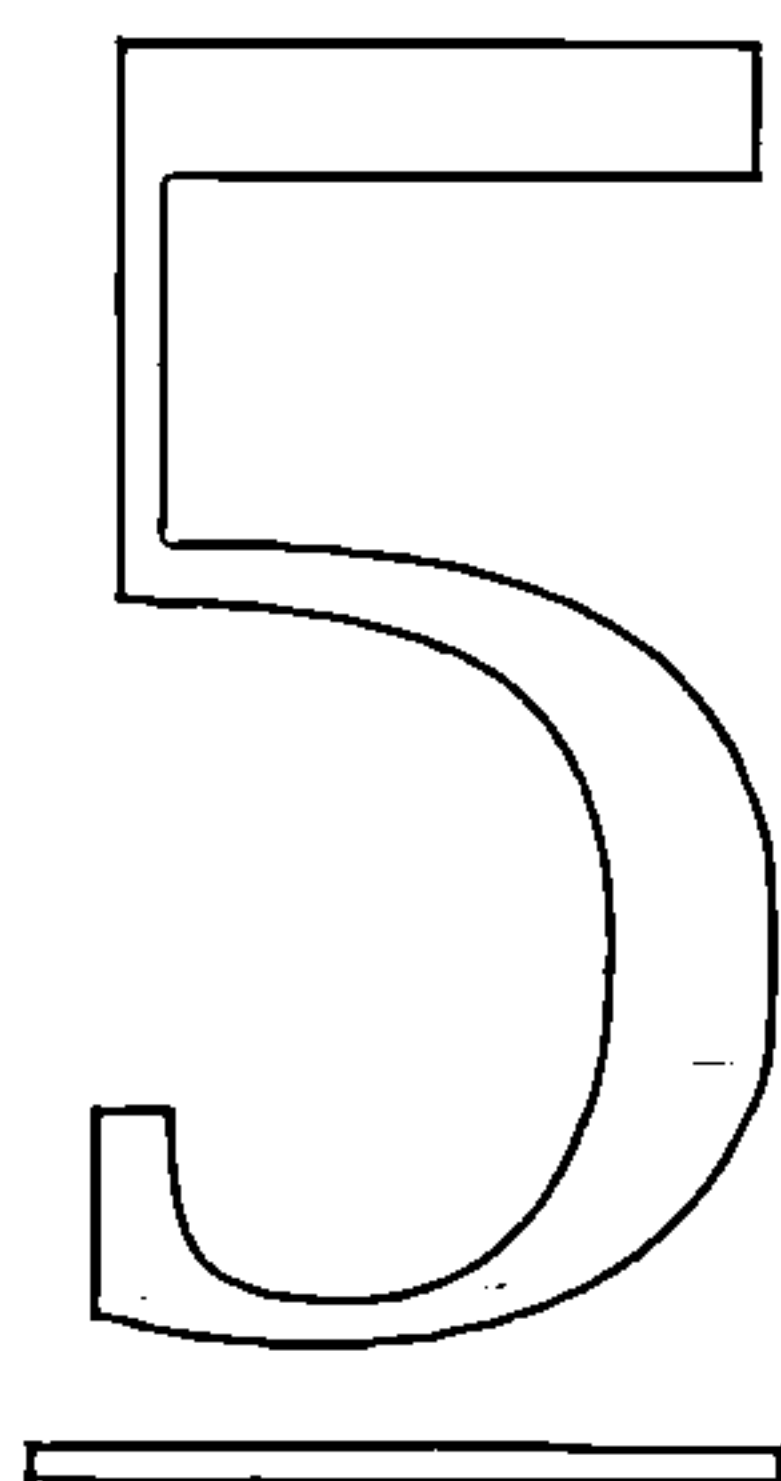
**你的魔法是「金錢」、「工作」與「成功」魔法**

由於你的意志堅強、有毅力，想執行跟職場有關的魔法非你莫屬。你可以為人們帶來有關於自我、意志力與信心的洞見，人們將因此了解到自己還沒有發揮的潛能。

## 生命靈數

教皇 The Hierophant

代表星座：金牛座 ♉



數字「5」是個在規範中又帶著創意的數字。能在傳統中又帶著創新的特質，是你帶給世人的禮物。

你屬於擁有「慈悲心腸」與「傳統類型」的魔法師。雖然是教皇牌，但即使妳是女性，也有可能擁有這種陽性特質。你的意識形態是屬於穩定、重視心靈成長與傳統價值觀。

你的使命是用你的「大愛」與「傳統價值」領導眾人。「有教無類」，像古代中國聖人孔子就是屬於這一類型的教師。

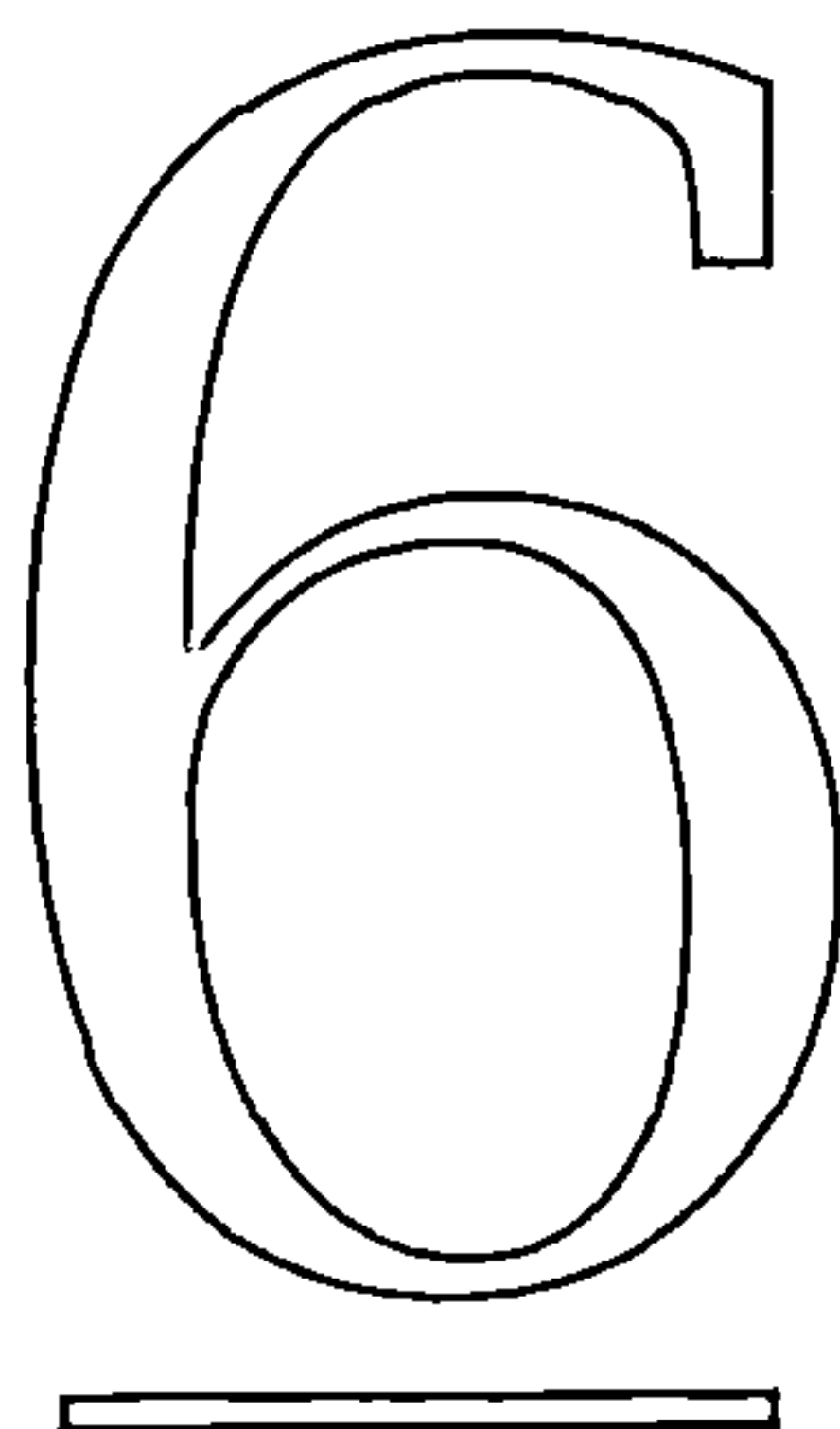
### 你的魔法是「學習」與「心靈」魔法

你是屬於價值觀保守而傳統的魔法師，人們將從你身上學習到傳統的靈性教導方式，對學習與靈性成長都有其優點，是先人去蕪存菁的智慧。如何發揮心靈強大的力量去克服現狀中的困境，還有展現內在的權威感，都是你帶給人們的洞見！

## 生命靈數

戀人 The Lovers

代表星座：雙子座 ♊



數字「6」是個跟愛的付出與接受有關的數字。你對愛很敏感，將這份對愛的感受與平衡，是你帶給世人的禮物。

你屬於「熱情單純型」的魔法師。你的意識型態會使你對於喜愛的人事物，一股腦地投入所有精力，所以「喜歡」與「不喜歡」這兩樣選擇對你而言，是相當重要的關鍵，因此在決定之前，你會十分猶豫，但是一旦投入，你會義無反顧，用熱情將一切做到最好。

你的使命是用你的「純真」，以及對人事物單純的喜愛，向眾人傳遞「人性本善」與「專注在眼前所愛」美好的概念。

**你的魔法是「戀愛」與「人際」魔法**

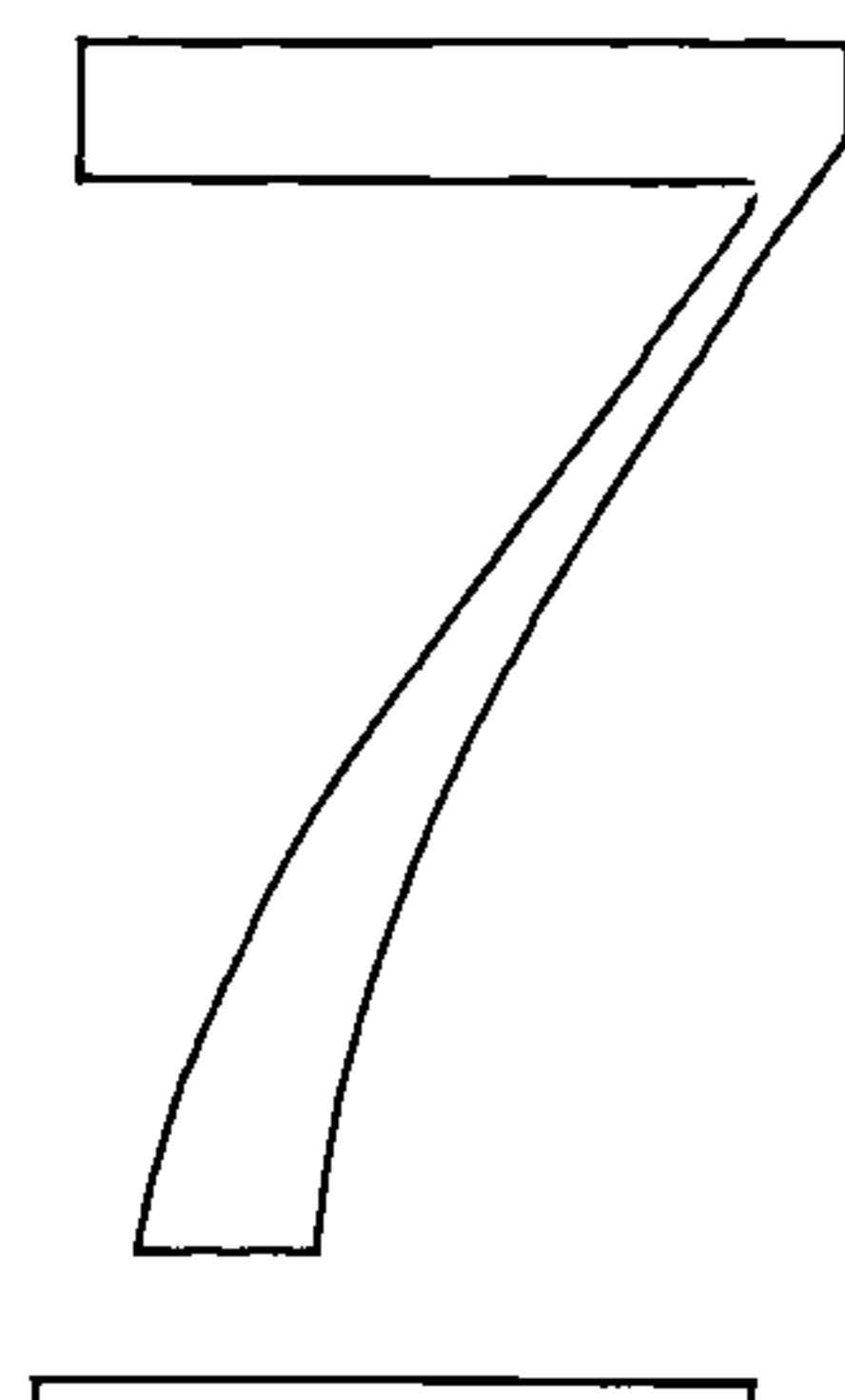
這樣的魔法師具有強大的「愛」，所以在你的加持之下，無論是情侶關係或是人際關係，都可以為人們帶來熱情的能量。



## 生命靈數

戰車 The Chariot

代表星座：巨蟹座 ♋



數字「7」是個理智與聰穎的數字，冷靜、理性的判斷力，然後全力達成目標，是你帶給世人的禮物。

你是屬於有企圖心、理想，以及目標的人。敏感的你，常需克服內在的不安全感才能下定決心，然而你一旦下定決心，就會投入 100% 熱情與衝勁，盡己所能地達成目標，而且你是抱著必勝的決心在努力，使自己贏得競爭。

你的使命是用你的衝勁與熱情引導眾人，努力向目標前進並征服它。且能在達成後，繼續做到「守成」，不使先前的努力崩解。

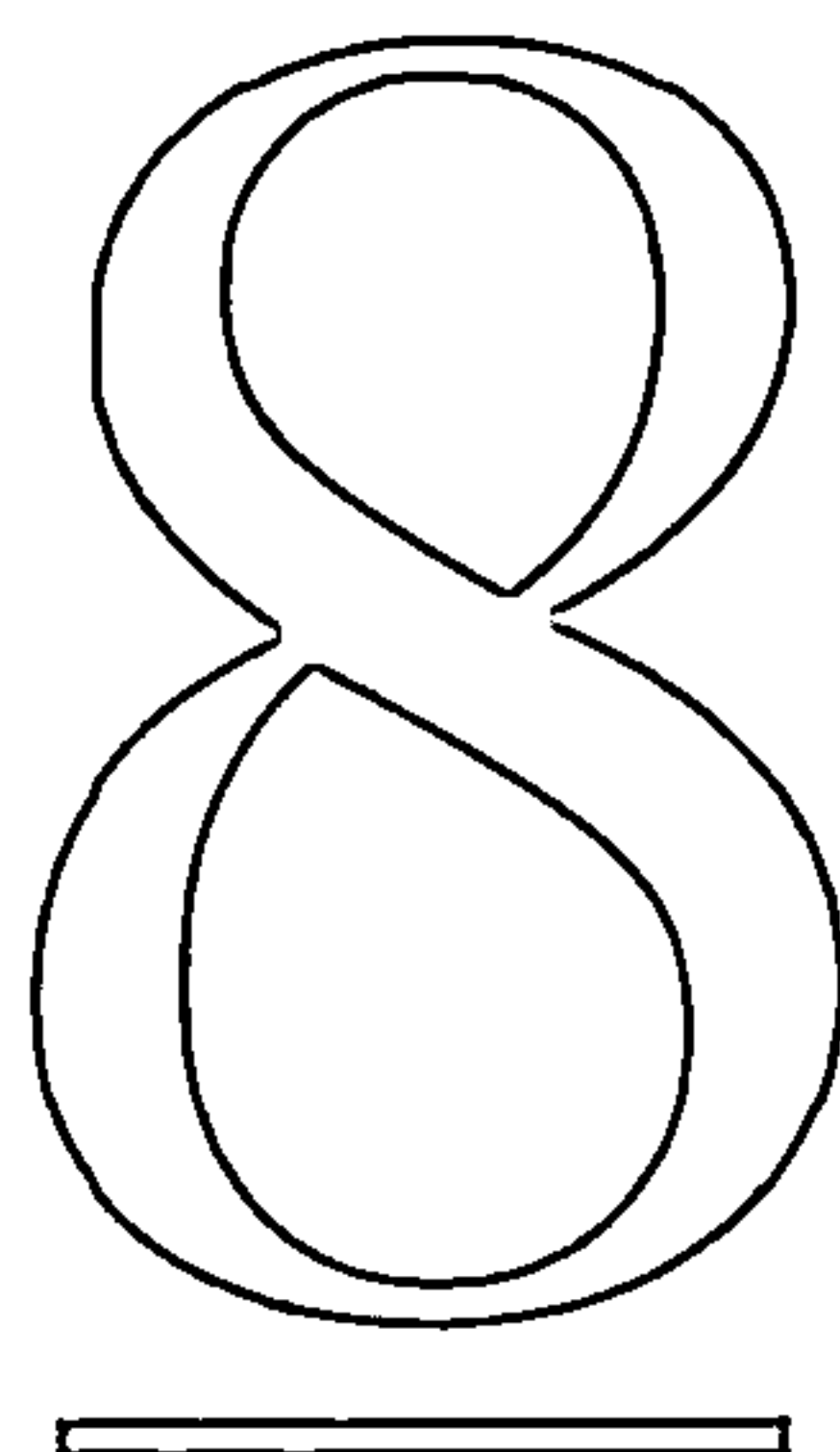
**你的魔法是屬於「行動力」、「意志力」魔法**

生命靈數為 7 的魔法師具有很高的目標導向意識，你可以用溫暖的個性鼓勵人們，為人們帶來面對未來的明確方向，進而努力衝刺。

## 生命靈數

力量 The Strength

代表星座：獅子座 ♌



數字「8」是跟物質、權力、地位有關。你的內在權威、儀態與風範是你帶給世人的禮物。

你屬於電影裡「英雄」或是「王者」的角色，在面對挑戰時，你很有突破困境的行動力。對於外界的聲音，你表面上雖然裝作不在乎，但是內心相當脆弱，需要大家的讚美鼓勵，你才能更有勇氣前進。而擁有皇家特質的你，也會用寬容、大器的性格領導大家往目標前進。

你的使命是運用你的冒險精神，用王者風範引領他人突破難關，最後獲得勝利，就像大部份「英雄」電影的結局一樣。

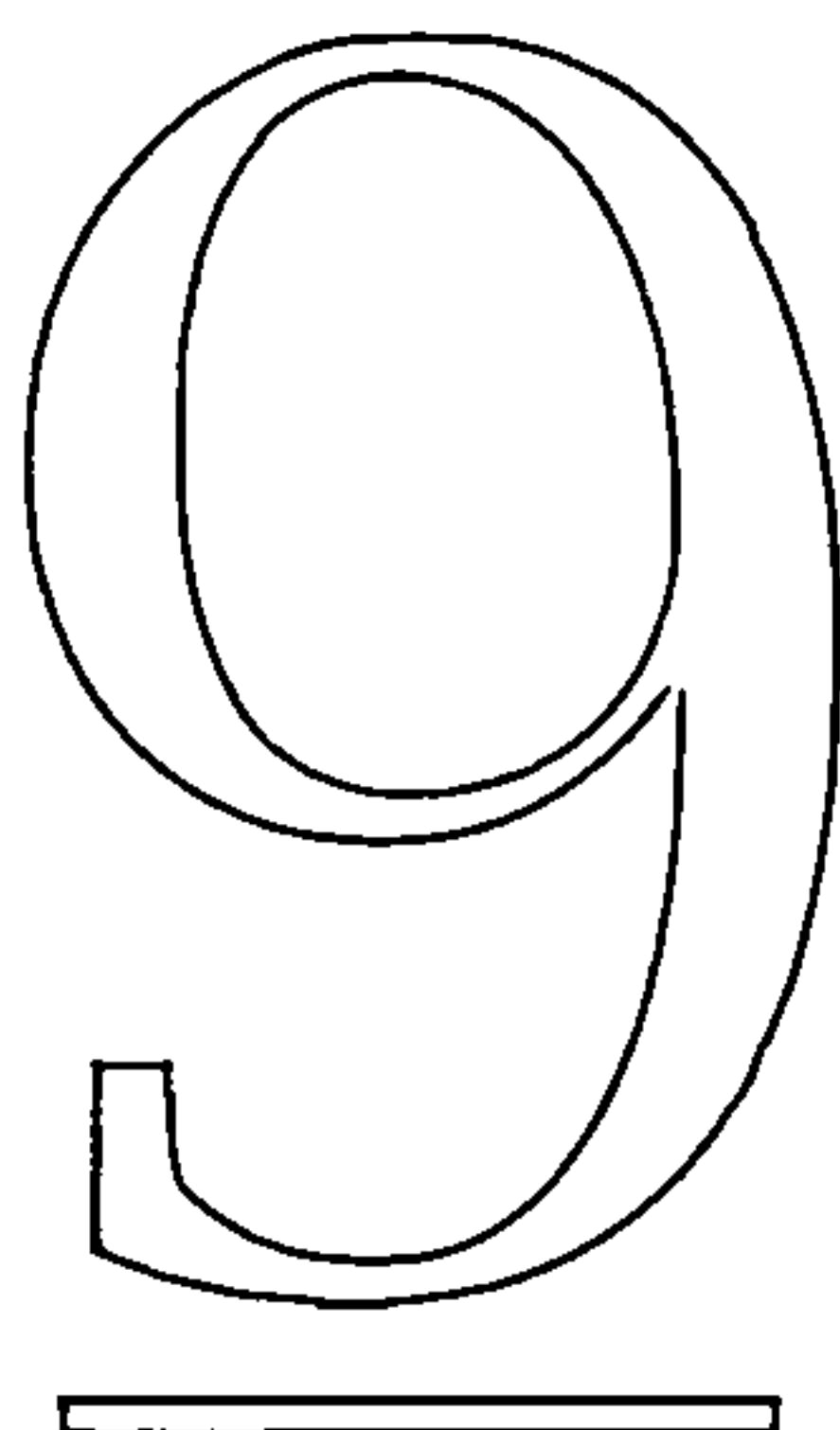
**你的魔法是屬於「勝利」、「內在力量」魔法**

這樣的魔法師，具有引導人們將個性中的企圖心提升的行動力，將自己內在的「王者風範」表現出來，在職場上能有亮眼的成績。

## 生命靈數

隱士 The Hermit

代表星座：處女座 ♍



數字「9」是全部數字中的結尾，在這個階段，你會回歸萬事萬物的本質：自己的心，然後為下一個新階段做準備。

你屬於「單打獨鬥型」的魔法師。充滿智慧與高標準的你，常是一個人默默地努力，以達成生命中的目標。這樣的你，使命是用你的完美主義引導眾人往內在觀看自身，檢視自己是否已經盡力做好事情？怪罪他人前，是否應該先反省自己？

你的魔法是屬於「提昇標準」、「心靈探索」魔法

這樣的魔法師可以提升大家的意識到更高層次。也就是說，用務實，但是高標準的程序來運作魔法。此種魔法需要跟自己內在有高度連結，因此，你會從引導大眾內在生出智慧，並運用智慧來施作魔法。

### 月亮相位法則<sup>3</sup>

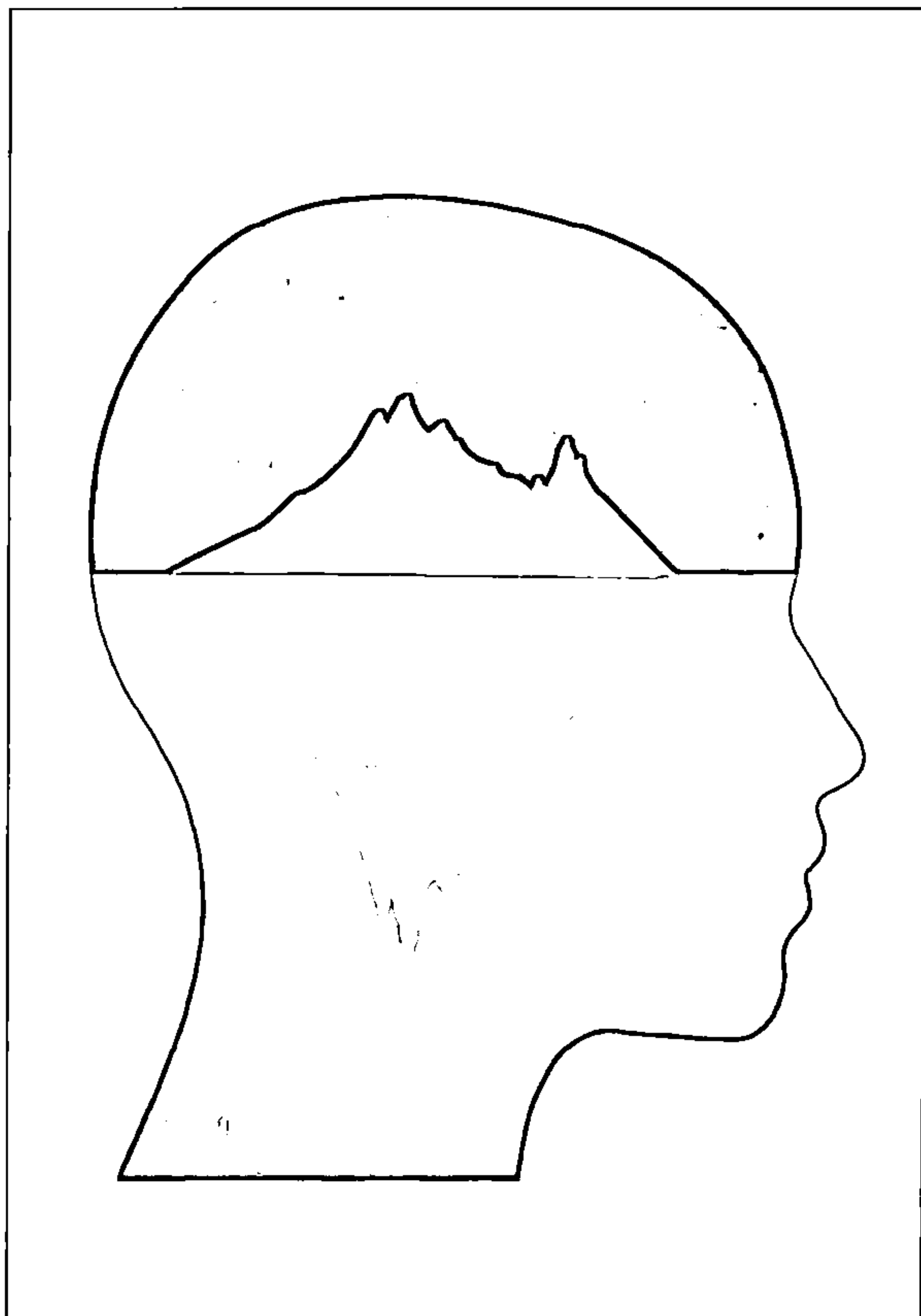
即是書中實施魔法的「月相」。月亮從初一到十五的陰晴圓缺，都是自古以來魔法師實施魔法的重要依據。詳細實施時期，請看月相與魔法（p.52）。

*Ingrid's class*



## 潛意識裡的魔法種子

魔法是宇宙父親賜予我們生存在這個物質世界的種子，即「顯化力量」（manifestation），是經由強調我們的潛意識、加強信念，連結我們與周遭自然力量的關係，由「想法」轉換成「實際」的物質現象。我們處在的這個物質世界，也就是環繞在我們周遭的一切，都是由我們無意識或是有意識的意念，所造成的結果。科學家研究結果顯示，我們的頭腦裡只有百分之十五屬於意識層面的活動，而潛意識則佔了百分之八十五。兩者之間有如此懸殊的差距，就可以知道我們施展的魔法，為何要在潛意識層面運作了。



舉例來說，假設你自父母那邊傳承「別跟有錢人打交道，我們高攀不起」的信念，每當你跟經濟條件高的人稍微靠近一點，頭腦就會被父母的話所「制約」，因此你會阻止自己跟這樣的人當朋友。反之，當父母給予你的信念是「凡事往好處想」時，無論你遇到什麼問題，都能以正面想法面對，也因為如此，你的人生會充滿積極與正面的境遇。由此可知，**在潛意識裡植入正面的種子是魔法成功的要素！**

## 我適合做魔法練習嗎？

我們的意識充滿了創造力。事實上，我們就是自己的魔法師！如果無法確定自己是否喜歡魔法、適合練習魔法，可以參照下面幾項。

如果你：

- ▶ 喜歡大自然
- ▶ 有創造力
- ▶ 信念單純但堅定
- ▶ 相信人生本質是快樂的
- ▶ 相信「命運」掌握在自己手中
- ▶ 相信每個人都擁有獨特的能力
- ▶ 相信人世間每個人都能擁有美好的一切
- ▶ 覺得自己很受魔法、古文明、精靈、天使、水晶等魔幻元素吸引。甚至常發現某些人事物，是自己曾經想到或是想要的，總是莫名地出現在身邊，那就表示你的「魔法師」潛在能力很強，你可能在前世就曾經跟這些魔幻元素有連結。你只需要按照書中步驟練習，喚醒你的記憶，就能尋回被埋藏的魔法能力。

確認自己適合魔法練習後，在開始進行「魔法」之前，我們的心靈也需要一些準備動作，這樣才能擁有容易吸引願望成真的好磁場喔！

## 「愛自己」的肯定語練習

在我們做魔法前，推到更早，在練習之前，我們還可以對自己的頭腦意識「程式化」（programming）。該如何程式化呢？電腦的程式化大家都知道，只要輸入一些指令就好，那人腦呢？你也只需要輸入一些「肯定語」（affirmations）的指令進去腦海裡，它將會從意識影響潛意識，然後在你的現實層面產生正面的作用。

世界上所有的魔法，都比不上這個意念：愛自己。愛自己說起來很容易，其實是最難以令人察覺的。「愛自己」跟「自私」不一樣，愛自己是察覺自己心中的感受，善待自己，不委屈自己，也不苛責他人，給自己滿滿的愛。

我們每個人心中都住著一個小男孩、小女孩（內在小孩），跟我們心中的小孩愉快相處，就會讓自己身心靈都很愉悅！

### 肯定語：

（\*一旦你熟悉了肯定語的形式，就可以創造出你需要的肯定語。）

I love myself. 我愛我自己。

I love others. 我愛他人。

I am loved by the Universe and the Earth. 宇宙父親和地球母親愛我。

I give and receive love. 我給予和接受愛。

I am totally open to new possibilities. 我全然打開給新的可能性。



## 02 | 找回「真正的自己」

人體四周有一層「蛋形氣場」，淡淡的一層氣包圍著我們，它是我們天生的「保護層」。地球的外圍也有一層「大氣層」包裹著，使地球不被外來有害物質入侵，氣場就跟大氣層一樣，無形的保護著我們。而每個氣場的顏色以及完整度，取決於當事人的「思想」，越完整的氣場越能展現它的保護力。

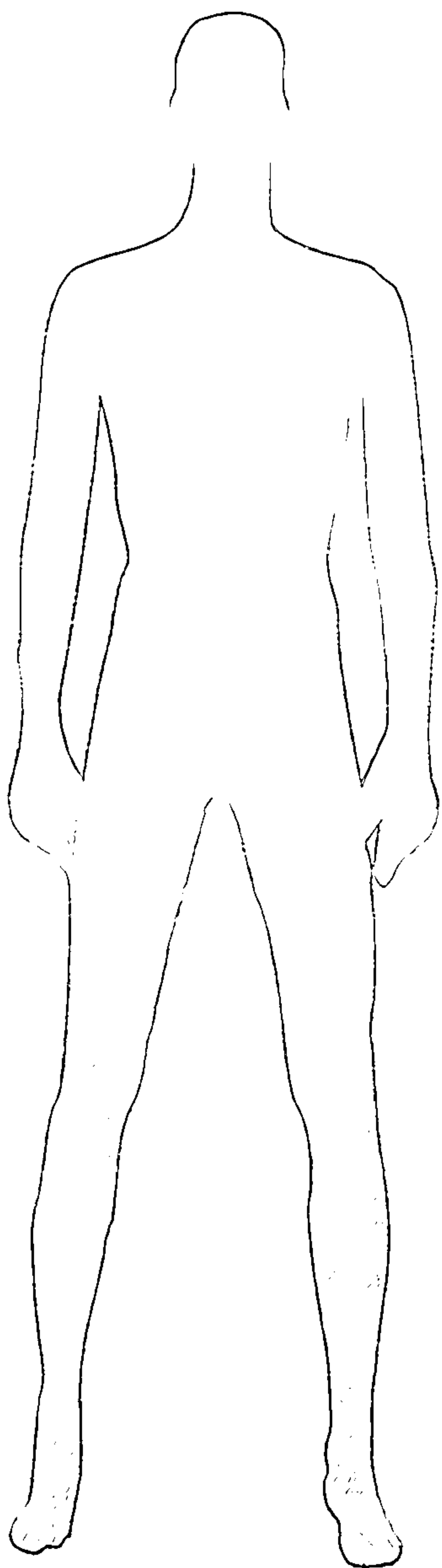
正常情況下，氣場是從腳底往頭上包覆，一層層由內到外，呈現彩虹的七種顏色。而這些氣場也是我們自身的「小磁場」，我們思想的影響力很強大，當你正在思考或是想要什麼，就會吸引相對應的經驗來到我們的身邊。

如果一個人與自己的內在靈性、宇宙父親、地球母親的連結相當良好，那麼，他的思考模式應該會是積極快樂，且能掌握自己的人生，他的磁場自然會吸引到正面、積極的經驗，氣場顏色會呈現彩虹色，而且身體、氣色、運氣、人生，應該都呈現出寧靜快樂的宇宙本質。

但是這樣的情況，對多數人來說是很難達到的。也許是我們周遭的干擾太多，像是公司的工作、人際或是家庭內的關係影響，甚至是對社會的欲望或是野心，還有自己對自己的評價等，都會干擾我們內在來自神，或者我們天性中的快樂本質。所以你的脈輪，就不會是彩虹般的平衡狀態，舉例來說，如果你的情緒干擾比較多，你的臍輪就會跟太陽神經叢的顏色互換，臍輪變成黃色、太陽神經叢變成橘色。以上屬於「七脈輪」部分，也會在本書後段（p.54）會有更詳細的討論。

現在，讓我們先把「真正的自己」找回來吧。

### ☆練習一：沈澱心靈雜質 Meditation, quite your mind



首先，幾千年來所有的智者一直在跟我們傳遞一個訊息：靜心。跟自己內在連結。怎麼做呢？首先，養成睡前至少靜心 5 ~ 10 分鐘的習慣。最簡單的方式，是準備一個 tea light 小蠟燭與計時器，就可以開始有意識的進行你的第一次靜心。點燃燭光，眼睛放輕鬆，注視著火光，將意識放在呼吸，當雜念一一升起時，仍然有意識的注視著火光與呼吸……你會很訝異的發現，腦中的雜音忽然消失了，取而代之的，是一種深層的平靜。

這個習慣有個非常大的好處，因為我們的人體就像一個中空的容器，而思緒就如同空氣中的灰塵，終日四處紛飛。舉例來說，我們將

自己比喻為一杯水，但水中充滿微小的雜質，而靜心則是將各種雜質沉澱於杯底的動作，讓思慮沉到最底，不再使我們煩惱。靜心可以讓我們遠離煩惱與病痛，還能自然恢復彩虹般的氣場。

## ☆練習二：跟父母神的連結練習 Connect to the God and the Goddess

我們每個人體內都有兩股能量：陽性和陰性，也就是男性賀爾蒙與女性荷爾蒙。我們的世界也是「二元對立」，好與壞、對與錯、美與醜，都是軸線上的兩端。其實所有的紛爭皆來自於此，你說我錯了，我堅持我是對的，於是我們開始爭吵，各種爭執與不愉快就出現了。然而，解決之道很特別，不是強調彼此的單一特性，而是將兩股能量和諧地納為一股。

再來，讓我們認識一下父母神以及祂們的代表。

**父神＝宇宙＝陽性能量＝太陽**

**母神＝地球＝陰性能量＝月亮**

在我們生存的這個地球，與我們距離最近的，同時地球上所有的動植物都仰賴的兩大星球：太陽與月亮，就是我們的父母神的化身。魔法師的傳承都是仰賴太陽或月亮的光的能量，所以我們當然要調準我們的頻率，跟祂們的能量才會契合。這個練習，是讓你重新跟他們的能量連結，因為我們大部份的人早已遺忘自己與宇宙的關係了！



透過以下簡單的練習，讓已經遺忘父母神的你，找回與祂們的能量連結。

### ☉ 太陽（父神）：

找個有太陽的一天，將自己沐浴在溫暖的陽光之下，感受父神的能量，想像「他」正活化你體內的陽性面，像是勇氣、信心等特質。

### ☾ 月亮（母神）：

因為月光比陽光柔和，所以你只需要在有月亮的晚上走出屋簷，感受月光灑落在你身上，並安靜地凝視月亮，想像「她」正在你體內的陰性面，像是包容、接納與直覺等特質，就能幫你的陰性面充滿能量。

## ☆練習三：想像力煉金術 Imaginative Alchemy

我們的想像就是一種「波」，但是願望實現與否，會取決於你的想像波的強弱。舉例來說，有一個人，想像自己將來在特定的地方成為某個他想要成為的角色，假若念力夠強，他在現實生活中也付諸行動的話，那麼，這個想像一定很快可以變成現實！反觀，一個缺乏想像力的人，他對未來沒有任何的想像，他的眼光只有停留在他眼睛可以看到的表象，缺乏遠見與目標，更不要說他的人生會快樂了。所以，讓我們開始訓練自己成為自己的「煉金師」吧！所謂「煉金師」，就像是現代的科學家，將不同性質的物質融合、創新成為一種新的有用物質。

這裡提供想像力煉金術的 3 個秘訣：



從小地方「想像」：

從簡單的願望開始運用想像力，先從實現小小的願望開始吧！



將「情緒」與「想像力」串連一起：

「想像力」是魔法的基礎，「情緒」則是魔法的引擎，當你的正面情緒越高，你的魔法就越可能會實現。



不要勉強：

萬一你的想像力不足，沒有辦法看到清楚的畫面，休息一下吧！下次再試試。

#### ☆練習四：想像力日記 Imaginative Diary

「想像力」是建構現實世界的搖籃。愛因斯坦說：「想像力比知識重要。」因為想像力推動著世界的進步，也是因為想像力，我們逐漸走向我們自己想要成為的道路。

想像力是通往「未來」的鑰匙。

以科學的角度來說，萬事萬物都是活生生的震動波，這個世界的一切物質，拆成最小的單位，都是原子組成的。我們的思想有頻率，會發射出特定的波，投射到宇宙，然後宇宙再把我們想要的（人、事、物）投射回來給我們，所謂「心想事成」的原理就是如此。

## 想像力日記（範例）

日期：

1/16

今日計畫：

跟主管能夠達成共識。

今天要跟主管開會，希望能夠跟他達成共識。

已實現：

今天成功跟主管討論出雙方都認同的意見，按照計畫執行。

未實現：

很可惜，今天又被主管打回想法，跟他又意見不合了。

我哪裡做得好 / 需改進：

也許下次我可以先試著稍微退讓，讓主管主導場面，等他心情好了以後，我要再加上自己的意見也比較容易。

### 重要提醒

- V 除了文字，你還需要實際想像事情成功的景像，感受成功當下的心情、抱著簡報愉快離開上司辦公室的場景，可以藉此吸引想要的結果往你靠近。
- V 當天早上離開家門前，或是到達公司前，可以對著鏡子鼓勵自己，默念幾次本日計畫，提醒自己記住目標。

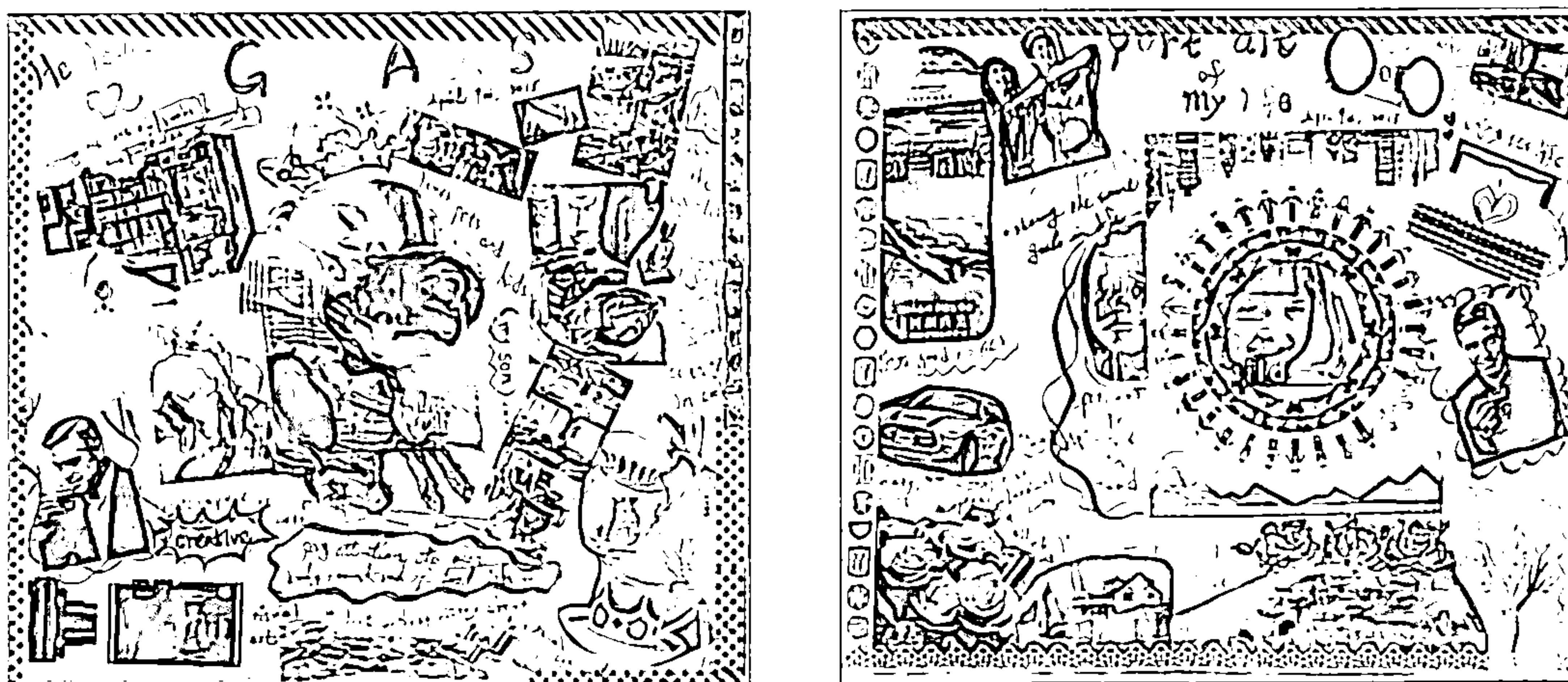


你可以在開始採用這個方法的當天或是前一天做這個練習。我們先深呼吸三次。將意識裡的負面信念，藉由吐氣吐出去，吸氣，將新鮮的正面信念吸入。接著，思考一下今天你想要過什麼樣的一天？想得越詳細越好，最好情緒上的熱度要夠「熱」。因為情緒指標其實是你想要的事能否成真的 keyword。拿出紙筆，建議可以準備寫下你今天的「計畫」，接著，帶著這個計畫的意識，去執行今天的行動。當天回家後，拿出寫好的計畫，比對一下今天是否達成預設的任務？藉此你可以練習讓「想像」轉換成「現實」的能力。

#### ☆練習五：魔法想像力地圖 Magical map of Imagination

這個練習是針對有計畫要執行，希望能看到「視覺上」的成果。有研究指出，人要達成比較高的執行與學習狀態，需要五感（看、聽、嚐、觸、聞）共用，效果才會更好。建議可以放上「年度」或「想實現的願望」的貼圖在每日都會看到的地方。

首先，你可以先想像自己想達成的某事，然後盡量用情緒去感受，當事情成功後的「感覺」。建議大家用五感來想像情境，感覺會更真實。



△英格麗老師示範的魔法想像力地圖

材料：

報章、雜誌、文宣、剪刀、膠水、八開或四開白紙、筆

步驟：

1. 蒐集報章、雜誌或是月曆紙、文宣，從中選擇並剪下你需要的圖案備用。
2. 拿起準備好的白紙，將你剪下的圖案依序貼在白紙上，就成為你的「魔法想像力地圖」。可以在圖案旁寫下你的希望，希望達成的日期等等。
3. 將你完成的貼圖貼在每日都會看到的牆面，以作為一種「視覺提醒」。依我自身體驗結果，事情都會朝著你所希望的方向前進，除非你願望非常不實際或目標太遙遠，或是訂的目標太遙遠（例如：我後天想要當上總裁），基本上我的建議是短期目標，實現的機率可達 80% 以上喔！

## ☆練習六：從日常生活培養「魔法意識」——生活小魔法練習

何謂魔法意識？在前面章節裡我們得知，魔法就是「使心中的夢想顯化在現實生活中」，簡單來說，魔法就是「想像力」。魔法無所不在，除了遇到問題需要解決可使用魔法外，在日常生活中，其實我們可以利用生活小道具，輕鬆培養「魔法意識」喔！

為了要做到這些，我們必須將自己的生活步調放慢。因為慢，才能讓自己對生活小細節產生「意識」。

提供幾個在日常生活中「一定會做到」的方法給讀者。請務必時常練習這幾個小魔法，將有助於你在後面章節能自由運用魔法。

### 1. 洗澡、刷牙等清潔身體時

每天固定的這些清洗時間，是我們可以將自己的負面能量清洗乾淨的好時機，也是練習魔法意識的好機會。千萬要記得把握這些寶貴的時間，要有意識的唸著：「洗淨我的身體，洗淨我的牙齒，我是乾淨的。我已經準備好面對嶄新的一天！」也可以自己發明一小段咒語，例如：「排除負能量，我好乾淨。」這都有助於洗淨我們身上的負面能量。



## 2. 進食及飲用飲料時

這時我們將食物的養份送進口中，讓身體吸收並產生細胞，使我們的身體機能保持正常循環。提醒大家在用餐前可以仔細聽身體的語言，它想吃什麼呢？我們可以唸以下咒語或者自行發明一段：「感謝 xx 食物，謝謝你提供我養分供給我身體所需。」接著想像食物化作金色光芒滋養著身體的細胞。這個小練習適合在一天的開始，也就是早餐時段進行，可以使你一天活力充足。

## 3. 聽音樂、傳 e-mail 時

只要從事跟電器有關的活動，就會產生頻率。我們可以運用這些動能做些魔法觀想練習，像是利用播放音樂時，可以觀想音樂滋養我們的身體和心靈；傳 e-mail 和使用手機時，可以練習觀想，在腦海中想像自己將「無聲的訊息」傳到接收者身上，說不定你隔天就收到對方的「真實的訊息」。

這方面的日常魔法練習是我常執行的。經過持續練習七七四十九天，你會發現，自己的直覺力會增強許多，最明顯的是魔法的顯化速度變快了。如果你發現魔法一直沒動靜，可能是你的「想要」與「顯化（實現）」之間有矛盾，或是需要時間推動顯化的進行，可以再稍等或是重新調整自己的模式。

## ☆練習七：魔法能量球

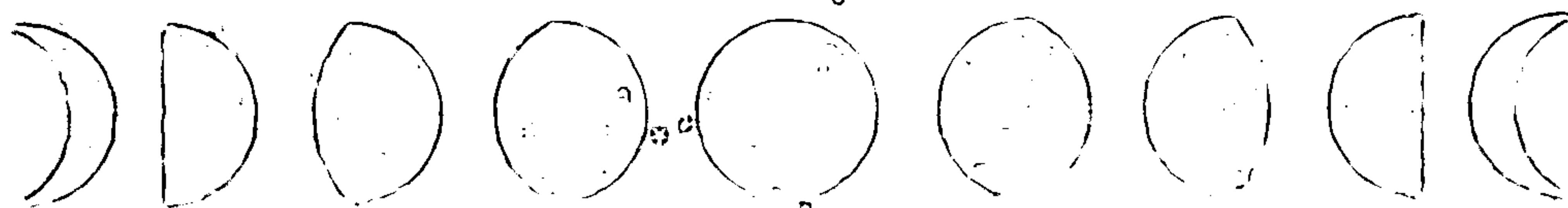
我一開始做這個練習時，是在完全黑暗的房間做，因為當你的眼睛適應黑暗後，漸漸可以從黑暗中看到銀白色光芒，從掌心發射出來。

先深呼吸幾次，然後摩擦手掌心數次，到掌心覺得有點熱，接著，打開雙手手掌，讓它們保持約 30 公分的距離。然後，試著將兩隻手掌慢慢拉近，你會感覺到一股阻力和抖動，這就是我們人類自己的「能量」。我們就是用這個能量在施行魔法的。

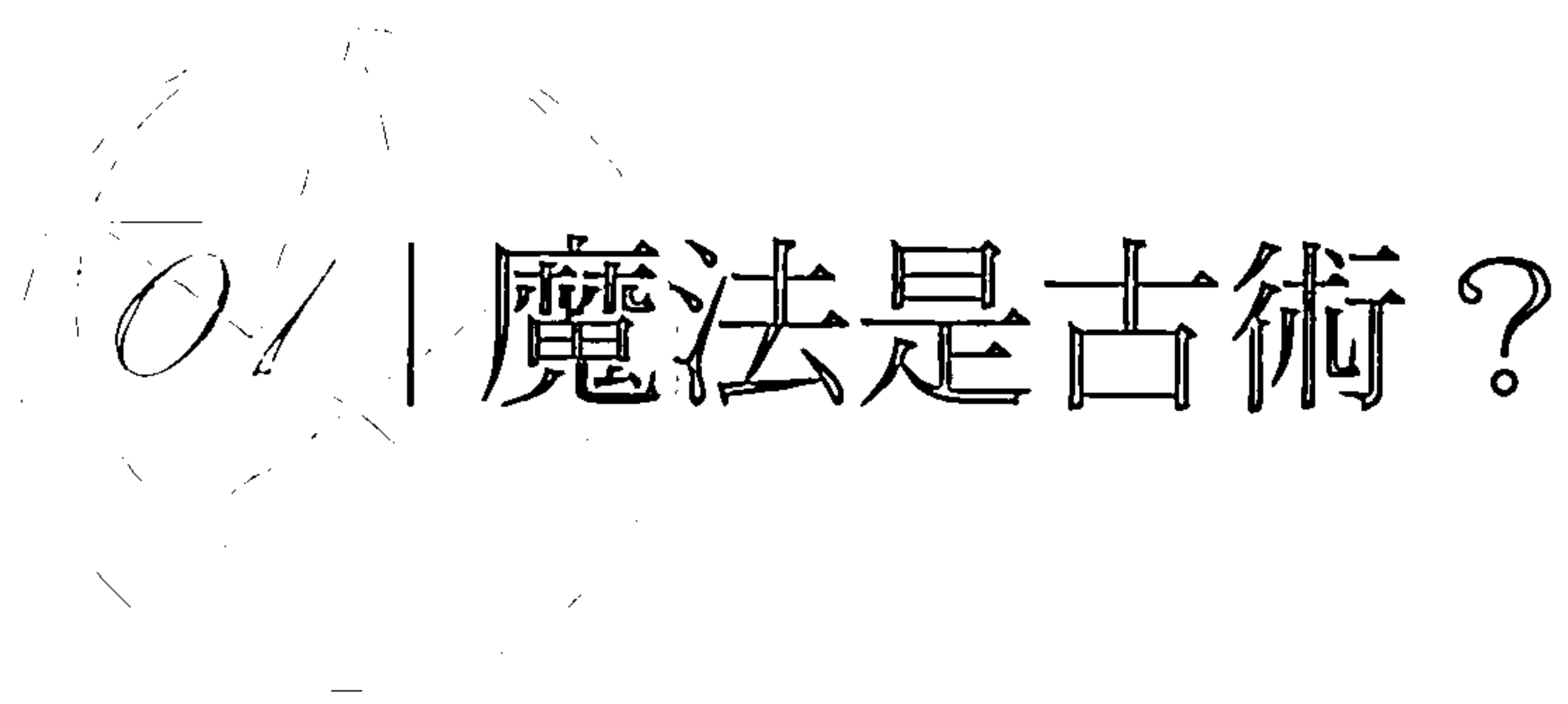
最後，你要想像從一隻手掌拋出能量球到另一隻手掌心。也可以觀想能量從一隻手掌射出一道能量到另一隻手掌心。多練習幾次，你的眼睛和手掌的感受會越來越敏銳。

Chapter 2

現代魔法介紹







現在說到「魔法」二字，大部分人受英國知名小說改編的電影影響，會想起巫師「哈利波特」，或是電視影集及童話裡，有著長長的尖鼻子、帶著巫師帽的女巫，拿著魔法棒對物品或人施法的模樣。

其實在現今二十一世紀的生活中，仍然有魔法師與魔法的存在，男魔法師與女魔法師們遵循他們古代「巫師家族」的智慧，依舊持著他們的魔法棒活躍在都市叢林中。

西方國家至今仍然有很多的當代魔法師族群，在千里外的我們，很幸運的可以在網路上得知他們。在台灣，也有少數人們繼續回應著古代魔法長老的召喚，我也是其中之一，能在生活中自由運用魔法，幫助自己與他人可以過更美好的日子。

魔法中有著兩種區分，分別為「白魔法」與「黑魔法」。簡單來說，白魔法是施行對人有益的魔法；黑魔法則是召喚黑暗力量幫助自己達成目的，或是加害於人的魔法。而本書強調「正念」的重要性，因為宇宙最大的力量是「愛」，「愛的頻率」與「正念」是一致的，唯有用正念才能吸引好事降臨於你。

讓我用更簡單的話來詮釋「什麼是魔法」。所謂的「魔法」，就是一種運用訓練過的心智，用直覺、靈感、創造力和大自然元素，讓心裡想要的事情發生的一種過程。

現代的魔法又稱之為「維卡魔法（wicca）」，意思是「現代魔法」，源自於英格蘭，屬於「自然魔法（natural magic）」的一種，尊崇著古代巫師們的傳統與智慧。維卡魔法（wicca）認為巫師們的頻率是跟地球共振的，所以他們崇拜大自然，他們觀察日、月與地球的變化，相信靈魂存在於所有的生命與非生命，包含人、動物、植物和礦物……等等。除此之外，維卡巫師們同時也學習沉澱自己的內在，因為唯有純淨的心念，才能感受到與大自然的共振。

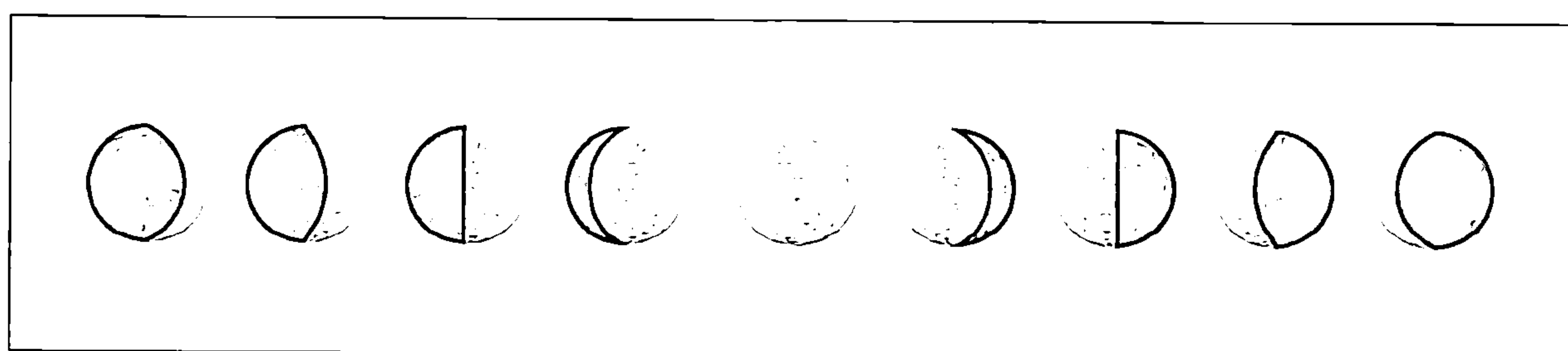
然而，有一些巫師，或稱為「魔法師」，他們仍然喜歡採用古代繁複的魔法儀式，但本書因應現代人忙碌的生活型態，不採用傳統魔法的儀式，改用簡單、能強化心靈與想像力的方法，讓你輕鬆做魔法！

傳統魔法 & 本書魔法

項目 \ 名稱	傳統魔法	本書魔法
儀式	較為繁複	較為簡單
祈禱文	冗長	簡單
魔法材料	多	簡單

## 02 | 月相與魔法

自古以來，魔法師們無論做什麼魔法儀式，都會追隨月亮不同的圓缺階段而施行與之相應的魔法。人類歷史裡，一直都是人與大自然調和，最後與大自然和諧共處的記錄。古人們仰望日月星辰，並從中領悟到許多智慧，像是古代許多金字塔都有紀錄這些行星的功能，生物學家也發現月球對地球的生態有重要的影響。地球上有很多種類的生物會遵循月亮節奏作息，陸地上的動物常常在月光明亮時減少活動，而海洋生物也會對潮汐變化做出反應，一些海龜等到滿月漲潮時乘浪沖向海灘，在離岸較遠的地方產卵。



魔法師們觀察月亮陰晴圓缺的變化，發現月亮跟地球的一切能量循環習習相關，包括作物的生長週期等，並歸納出：

新月 New Moon（特別指農曆初一）：最適合做豐盛、健康、新的開始、美麗相關的魔法。因為這段期間，月亮的能量像個磁鐵，她會強化所有的能量。

漸滿眉月 Waxing Moon（月亮從新月到滿月的過程）：最適合做穩定新月以來所施行的魔法，及催促各方面成長的魔法。



滿月（Full Moon）：是魔法能量最高點，最適合做豐盛與感恩魔法。所有以前做的魔法到了滿月都會到了一個高潮，也就是魔法最有力量的時刻。這天，光是凝視著滿月的月光就會增強你的直覺和先前已經做好的魔法喔！

殘月（The Waning Moon）：月亮從滿月逐漸轉變成新月的過程。最適合做釋放儀式，像是舊有的壞習慣、悲傷情緒與回憶等，效果非常好。

針對月相，書本後面附錄（P.155）還有更詳細的說明。快來和你遺忘已久的直覺連結吧！



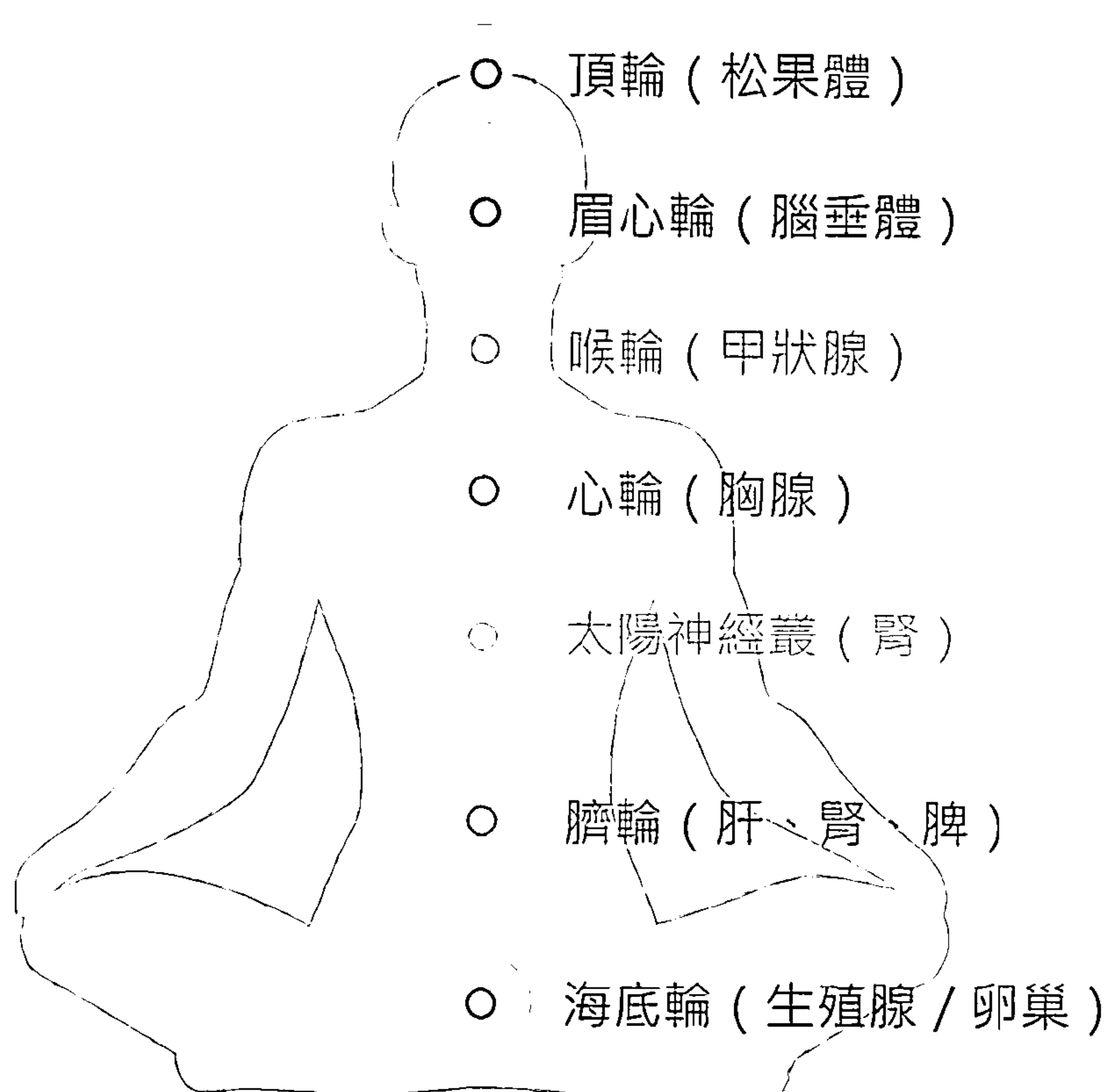
*Ingrid's murmur:*

說到了古老或是傳統字眼，不要說現代年輕人不喜歡聽，英格麗也一度鐵齒的排斥，以前的我總認為，那些古代的規則和我無關！結果隨著年歲漸長，後來的我學了許多身心靈的能量運作方式，我才瞭解到，古人和古老的傳承，是包含著多麼大的智慧與對後代子孫的愛啊！現代人以為媒體裡的「專家」就是最佳建議，然後忘記了自己天生的本能：仰望天象，仰賴月亮母親。所以找回你與月亮的連結，就是找回自己。

## 03 | 來自印度的人體七脈輪

「人體七脈輪」是源自於印度的傳統人體構成概念，不僅盛行在印度的瑜珈術中，並散播至世界各地。它說明了環繞人體的靈妙體<sup>4</sup>（非肉體）的能量狀態。

在此特別提到脈輪，是因為魔法需要「觀想」讓事情由「想像」發生在「現實」層面，所以「觀想」與願望相對應的脈輪顏色，將有助於施行魔法。以下讓我跟大家說明七脈輪的對應位置及其意義。



☆ 海底輪（紅）：

主掌肉體、生命力與生存。海底輪處於活躍狀態，你會感覺到有安全感與穩定感。但過度活躍會有過多的貪慾，活力不足時則會沒安全感、沒企圖心，也會感到疲倦甚至是恐懼。這個脈輪堵塞時，你可能會有自律神經失調、氣血不佳、容易疲倦等相關問題。

☆ 臍輪（橙）：

主掌情感與性慾。臍輪處於活躍狀態的話，你在情緒表現上處於開放態度，對於性與親密關係的態度也會是開放的。如果臍輪太過活躍，會導致你過於情緒化，反之，不足則會對於他人呈現出冷漠、不關心的態度。這個脈輪堵塞時，你可能會有腸胃、性冷感、或是子宮等的問題。

☆ 太陽神經叢（黃）：

主掌人如何在團體裡、社會中呈現自己。這個脈輪活躍時，你會很有自信，顯示出你和周遭互動良好，並且正面的自我表達；當這個脈輪能量低落時，你會顯得自卑且猶豫不決。但若是太過活躍，你會出現過度掌控欲，還會顯得激進與自私。當這個脈輪堵塞時，你可能會有胃的毛病出現。

☆ 心輪（綠）：

主掌愛與被愛的能力，「無條件的愛」也是從這裡開啟。這個脈輪活躍時，你可以信任他人，還能愛人與感覺被愛；活躍力不足



時你會對人猜忌、感覺麻痺，還會關閉自己的心門，不接受他人關心。若是太過活躍時，人容易濫情，且會模糊與人的界線。當這個脈輪堵塞時，你可能會有心臟方面的問題。

☆ 喉輪（藍）：

主掌表達自我的能力。這個脈輪活躍時，你可以自在地跟人溝通，也表示你比較有創意；當活躍力不足時，你會壓抑自我。如果太過活躍，你在表達上會咄咄逼人，甚至自以為是。當這個脈輪堵塞時，你可能會喉嚨、甲狀腺等問題。

☆ 眉心輪（靛）：

主掌直覺、第六感的能力。這個脈輪活躍時，你會容易相信直覺，並且具有想像力、洞見，也容易將夢想轉化為現實；若活躍力不足，容易缺乏對事物的聚焦能力，或是缺乏分析事物的邏輯。當這個脈輪堵塞時，你可能會頭痛、容易做噩夢等問題。

☆ 頂輪（紫）：

主掌我們的靈妙體，以及跟宇宙連結的能力。當這個脈輪活躍時，你容易信任自己和你內在靈性的指引；當活躍力不足時，你會沒有自信，容易受到「自我」的左右，也輕易就開始擔憂、恐懼，甚至是緊張。當這個脈輪堵塞時，你可能會失眠、判斷力不佳、不易信任人的問題。

## 脈輪跟我們的關係

脈輪在正常狀況下是像彩虹一樣擁有七種顏色，從腳底到頭頂，依序是：紅、橙、黃、綠、藍、靛、紫。但是在現代忙碌的工商社會裡，我們不一定每一輪都是平衡的，也許你的工作量與壓力最近比較大，所以你的海底輪可能會失衡、甚至縮小，它的能量也會影響你與金錢的關係；如果最近你的情緒比較多，無故擔憂恐懼，甚至壓抑情緒，你的臍輪可能就是失衡狀態，腸胃或子宮也可能受到影響。因此，當你了解脈輪的重要性，就會更加重視自己身心靈的健康，進而提升你施行魔法的觀想能力。

### 靈妙體<sup>4</sup>

何謂「靈妙體」？當代的印度靈性大師 奧修解釋說：「靈魂停駐在兩種身體中：靈妙體和肉身體。肉身體是由塵土與水所構成，所以會隕落、會死亡。但那些由細微如絲狀的思想、感受、振動所構成的靈妙體，則會繼續。這些由細微能量所構成的靈妙體和靈魂，會再一次地踏上另一個旅程，再一次地進入另一個肉身體，展開新生。」

*Ingrid's class*

## 04 | 魔法為何有效？

魔法的使用講究地球四大元素的集合，只有在許願時，我們才會召集四大元素<sup>5</sup> 能量和自身合作。這四大元素都會幫助你加強念力，你也會跟神、太陽或月亮祈禱，藉由祂們的宇宙能量，你才能更加與自己內在的「神性」連結，我們珍貴的神性就是強大的內在力量。其實魔法會有效，最重要的就是你強大的「信念」與「想像」！

能讓魔法師產生力量的就是「信念」，也就是純然的「信心」。我在書中不斷的提到，人體外圍有「能量場」（energy field），在能量的世界裡，當你相信，人體就會形成強大的能量場。所以聰明的魔法師就從這裡開始工作！不過要提醒大家的是，你的信心要是被恐懼、懷疑等負面情緒所淹沒，那魔法可能很難被實現。只要自己的信念中擁有這些負面情緒，即使你擁有全世界最棒、最齊全的魔法咒語、道具、儀式，想法裡的懷疑都有可能導致魔法沒有達成任務！

因此，相信自己、愛自己、跟父神、母神連結，都是魔法成功最重要的要素。

### 四大元素<sup>5</sup>

▽ 地=土，就是水晶、石頭或是鹽，它們代表實際或物質層面。

▽ 水=精油。水代表情感、感覺層面。

△ 火=蠟燭（白色 tea light 蠟燭），代表行動力、熱情與性等層面。

△ 風=香（任何香都可以：沉香、檀香……），風代表思緒與意志相關層面。

*Ingrid's class*



## 05 | 魔法重點提醒

古代魔法師在施法前，都須沐浴淨身，雖然現代魔法沒有那麼嚴格規定，但是最好是在身心狀況都良好且清楚的狀況下施行魔法。因為人的身心靈情況和魔法是相連的，唯有「正面思考」才能吸引「正面結果」。

所以施行魔法要非常注意自己能保有正面意念，且要對自己有信心，就像孩子般對父母純粹的信任，並想像你成功的模樣，那麼，你的魔法就已經成功一半了！

另外，也要注意月亮和星期的變化，本書最後會附上「**行星日適合實施魔法**」（p.154）供讀者參考。人體是個小宇宙，我們的磁場深受大宇宙行星運行的影響，所以**要實施魔法前，務必要記得參考書末設計好的附表**，以免事倍功半。施行儀式的時間通常是晚上，剛好大部份讀者白天都要上班，而且自古以來的魔法師施行魔法時都選在晚上，因此本書中大部份的魔法，都適宜在晚上實施；少數需要跟太陽父親連結的觀想才會在白天進行。

要養成一個敏感、正面而直覺能力強的「魔法師體質」，要從生活中跟四周磁場調和，將身體調整到最好的狀態，就需要正常的作息，且要吃得健康，思考正向。

萬一計畫沒有馬上實現，可能是宇宙還要你花多一些時間磨練，你可以修改一下計劃，讓它在下次運作時能更自然達成。而且要記得

鼓勵自己，魔法有自古以來就傳承至今的「**魔法三倍定律**」，意即無論你施什麼魔法，它會三倍回到你身上，也因此有一句諺語說：「小心你的願望，因為它會加倍回到你身上！」

記得有個客人她非常想要男友的心思只放在她身上，所以想要施行「驅逐小人」的魔法。我跟她說明了「三倍定律」後，這個客人就打消這個念頭了！

### 七天定律（\*非常重要！）

在魔法裡，無論你實施的是哪一個魔法，**每一個單獨的魔法都需要實施七天**。事實上，「七」是個神聖數字，我們日常生活中都看得到它的蹤影與影響，像是一個星期有七天、彩虹有七種顏色、女性生理期一般平均有七天……等等，都是以「七」的循環作為結束和開始。

其實，它也稱為「上帝的7」，聖經中《創世紀》中記載，神用六天創造萬物，在第七天休息，所以基督徒星期日上教堂，而一般大眾也在星期日這天休息、不工作，都深受「七」的影響。所以古代的魔法師也依循「七」做為一個魔法的循環。根據科學家研究，人如果一件事連續做七天，它就會成為習慣，當你習慣了魔法的存在，你的魔法成功率也會大大提升喔！

## 爲自己負責

魔法因為你的意志而生，因此無論結果如何，請記得自己都要負百分之百的責任。進一步來說，因為施魔法而產生的任何後果，請你自己全部接受。不過也不用這麼擔心，本書提到的魔法都是正面的、善良的白魔法，只要你的出發點也是正面的，從愛出發，得到的一切也都會是和諧的。

## 關於祝禱詞（祈禱文）

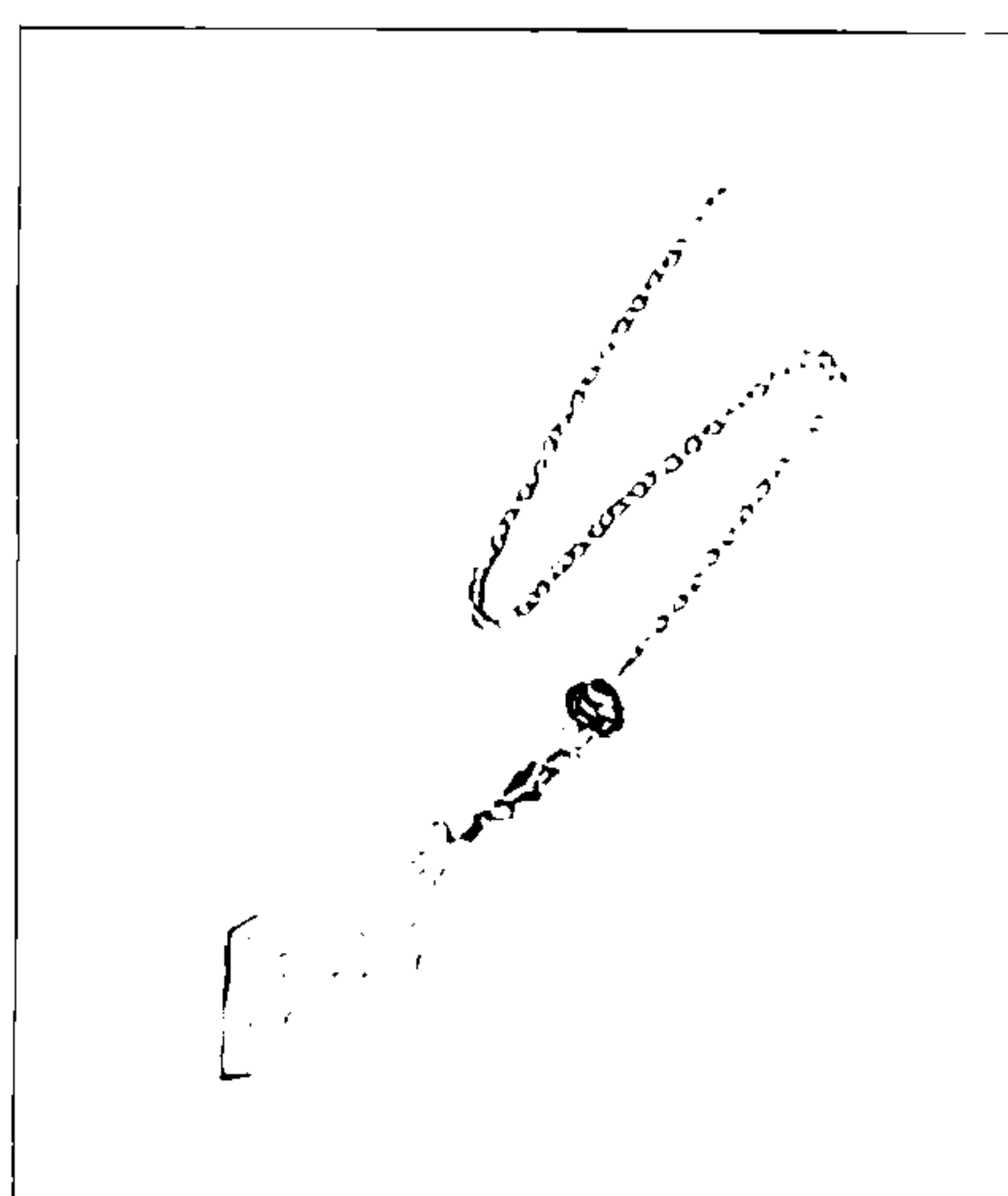
書中所有的祝禱詞，都能依照你個人的意志與願望加以修改。一開始，或許你對魔法還不夠熟悉，等你熟知一切的魔法程序，也許你就會想要創造出屬於自己的祝禱詞了。

## 如何知道魔法有無成效？

如前所述，基本上魔法都是以「七」做為一個時間點。所以實施魔法，至少要連續做七天。魔法通常在七天到一個月間會產生效果，你可以在這段時間觀察願望是否已經顯化為現實，若一個月後還是沒有動靜，表示你的「意識」與「願望」之間有矛盾，或是需要更多時間才能讓願望成真。



我們也可以使用靈擺檢測，自從人類歷史裡有占卜以來，就有靈擺的蹤跡，古人用靈擺來偵測水源、找地底礦物等等。靈擺是用一根繩子，將一尖形垂墜物吊著擺動問事，顧名思義，靈擺能透過靈的影響改變擺動的頻率。如果要用靈擺問事情，要以是非題作為提問。例如：「我這次的願望是否有和我的意識產生矛盾？」、「我是否需要清理負面思考模式？」、「我是否需要重新施行這個魔法？」，或是「我是否需要以新的魔法取代目前的魔法？」



靈擺能擺動，是因為它和我們周遭的能量場，以及我們自身的「高我<sup>6</sup>」（higher self）產生互動，所以它的準確程度，受占卜者自己的專注程度，以及與高我的連結程度影響。靈擺除了放在眼前、手心裡測量，有時還會有圖表輔助。如果想要提升準確度，需要多練習先前提過和高我的連結。

## 確實清理

當魔法無法回應我們的請求，或是煩惱、恐懼佔據我們的頭腦時，我們就應該警覺，「這件事無法成真，跟我們內在有關連」。當我們的內在的恐懼、煩惱大過於外在時，我們的願望會停滯不前，就像是一個捏得太緊的水龍頭，水是流不出來的。

因此，我很強調清理的重要性。這裡是幾個簡單的清理方法，你可以每天做，或是感覺不舒服時做。人體很微妙，身體與心靈是互通的。只要你的心理舒適，身體也會很健康！

最簡單的清理是每天回家後，固定的洗澡、洗頭。水是自然元素中最便利的天然淨化劑，它可以洗淨我們整天在外面工作而沾染的負面能量。魔法師唯一和一般人不同之處，是魔法師可以運用「意念」，想像身上負能量像黑色髒水被洗澡水清洗乾淨，並被大地的土壤吸收。這種實際加想像的清理效果更加乘！

在書中，有介紹幾種清理、釋放的魔法，這裡我還要跟大家介紹一種除了日常生活的洗澡（淨身）的方式之外，你還可以做「體內、外大掃除」。

我們的身體每天都需要我們吃食物，然後將它轉成精力，提供養分給身體所需。然而，現代是充滿化學毒素、食品添加物的年代，建議可以一個星期實施至少一次以下的方法，可以讓身體恢復生機、排出毒素。你可以去生機飲食店請教排毒果汁的做法，或是喝精力湯，或是偶爾吃素不吃肉，都是簡單可以做到的方式。

另外，無論你多忙碌，都強烈推薦你要找時間做「流汗」的運動，能夠讓你體內的能量運作更為暢通喔！所以你會發覺，當你開始成為

魔法師，並跟古代的魔法師們一起精神同在時，你的身體、心靈也變得越來越健康！

如果身心方面感覺不舒服時，你也可以用靈擺清理。先將靈擺放在不舒服的部位，讓它逆時針旋轉進行清理，然後再讓它以順時針方式，將正面能量導入身體。

想要清理深層情緒時，記得要用火能量。在本書中若要清理負面信念，都是採用這個方式。只需要小蠟燭、燭台、紙和筆，就可以自行動手了。

當你清理幾次後，意識到你對於想要的願望已經可以有「感覺到開心」的情緒，就表示可以開始施行魔法了！本書都是白魔法（正向魔法），因此，唯有你的情緒是健康的，魔法的實現才是可能的！

#### 高我<sup>6</sup>

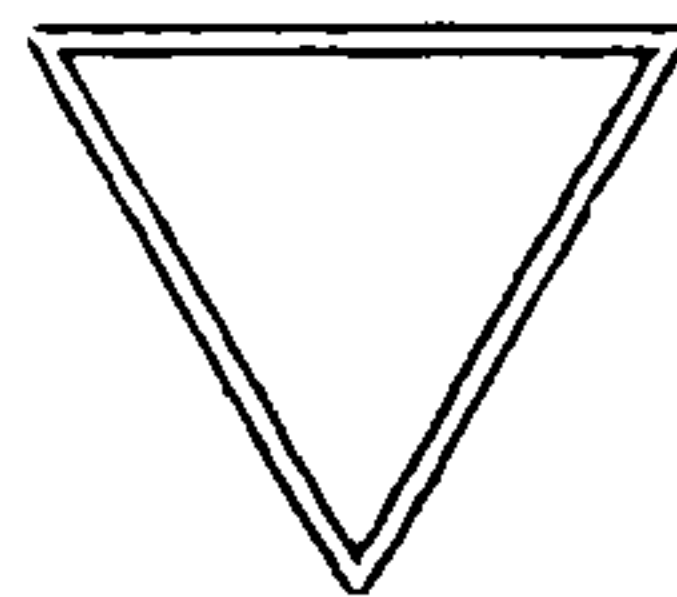
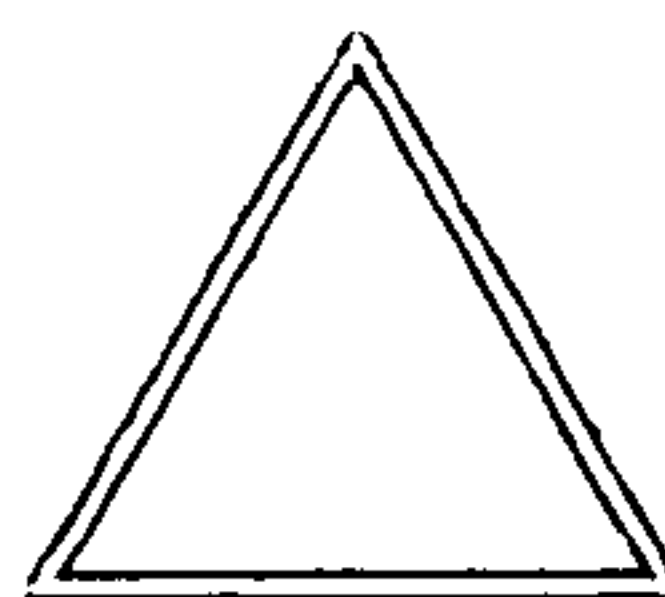
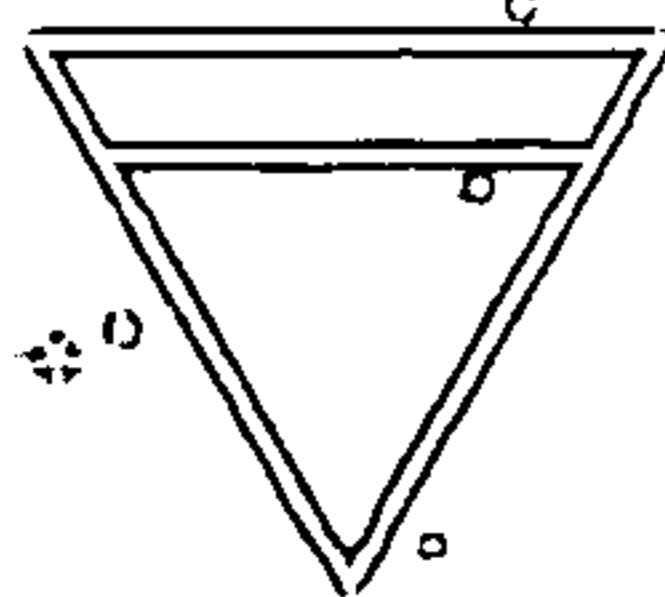
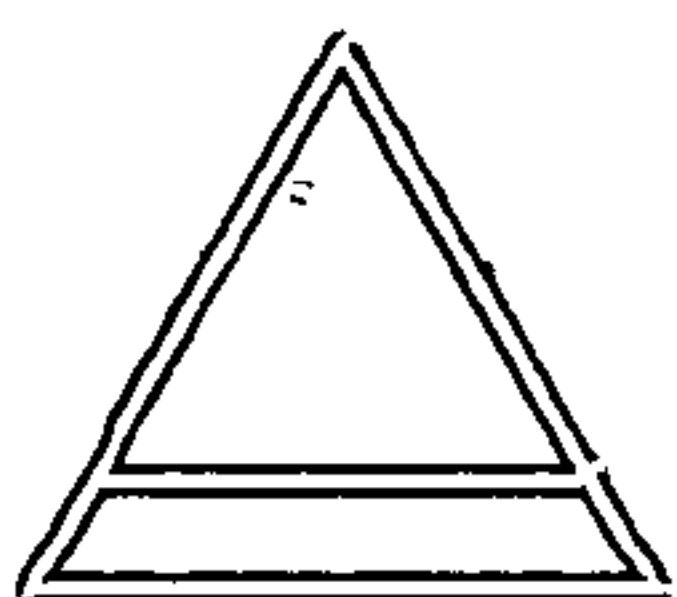
何謂「高我」？所謂的高我，就是人類誕生於這個世界前上帝（宇宙本源）將祂的意識植入我們的內在靈性的部分，簡單來說，就是我們「內在的神」，簡稱為「高我」或是「內在神性」。當我們跟我們的高我的關係越好，就越能過著受高我指引的健全生活。這需要很多靈性上的練習，最初步就是靜心，透過靜心是最快速連結我們和高我的方式。

*Ingrid's class*



# Chapter 3

## 施行魔法的準備事項





## 01 | 魔法工具介紹

「魔法」幾乎可以說是一種「人類本能」。最早的魔法紀錄，可以追溯到石器時代的時候！因為它是集魔法師的意志、召喚神聖力量和儀式合而為一的能量工作，所以和這世界大多數的宗教儀式相同，都需要使用工具。所有的工具都要召集四大元素、父神、母神的神聖能量來「聖化」工具。

所有的工具都可以跟父神、母神請求，當你真心想要一個工具時，你有誠心請求，祂們都會應允你。

如何聖化工具：

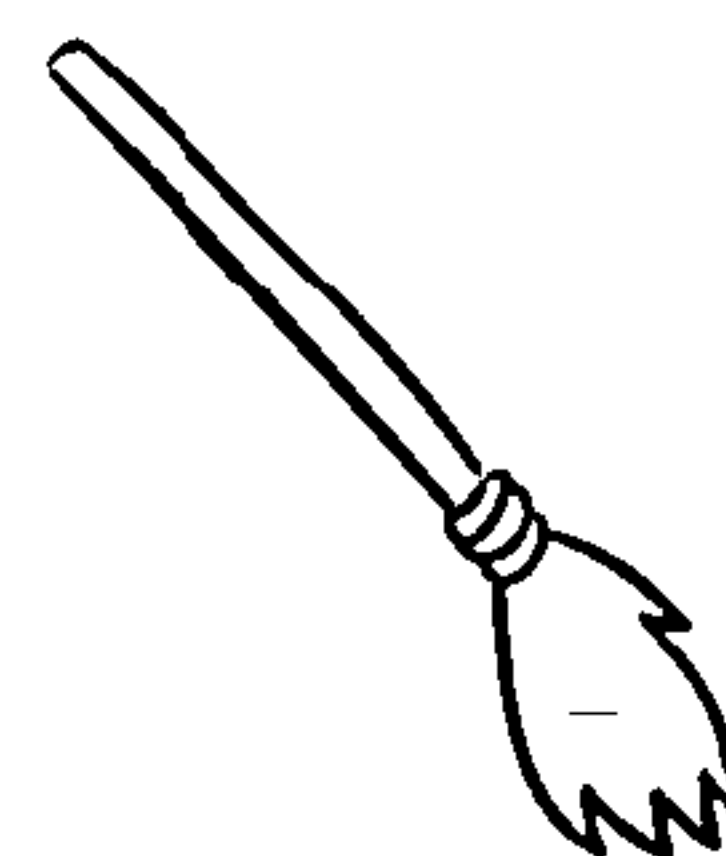
\* 需要聖化的工具，可以先用淨化方式淨化，然後吸收日光和月光精華至少一整天，接著，就可以進行「聖化」的步驟了。

1. 先淨化場地。（書中介紹三種淨化方式。）
2. 做結界，開啟神聖空間。
3. 召喚四元素。
4. 召喚父神、母神。
5. 拿出需要「聖化」的工具，放在祭壇上，手持魔法棒，唸祈禱文：  
「現在，我邀請神聖的父神、母神，與四大元素精靈賜與我的\_\_\_\_\_（工具名）神聖能量。（觀想一道耀眼的白光透過魔法棒，照射在工具上。）它從現在開始已經聖化了。」
6. 謝謝所有神聖能量的協助，關閉神聖空間。

我們在這裡介紹幾種魔法師常使用的工具，有些書中沒有使用。

## 掃帚

魔法師們使用掃帚在儀式上，最為大家熟知的是電影、電視中的巫婆騎掃帚的影像！其實根據歷史，真正的維卡（Wicca）魔法師騎在掃帚上在地上拖行，是為了促進農作豐收，後來為人穿鑿附會所謠傳為「巫婆騎掃帚在天空飛翔」。現代魔法師使用掃帚來淨化，作為儀式的開始。大部份魔法師都會自己動手做一枝魔法掃帚，因為，光是「自己動手做」的概念，就已經是把自己的意念付諸行動的「魔法」了！



## 蠟燭

為何要點蠟燭？因為魔法師的傳承自古以來，會點上蠟燭做儀式。火是四大元素中活化思想的能量，它能夠轉化「思想」為「行動」，讓想像顯化在真實人生裡。蠟燭通常會加上色彩魔法，不過我們在書中再三強調，因為體諒現代人忙碌的工作，我們只採用白色蠟燭，原因是白光內涵七色光，所以用它來代表所有你需要的顏色。蠟燭加上精油、水晶、咒語都是為了強化你的信念！





## 香爐或是勳香器具

薰香的材料是用來吸引神聖的能量，所以選擇一個品質良好的香，是一個很值得的選擇。條狀、錐狀或是盤香都可以。對於魔法師來說，薰香代表「風」元素，在儀式中非常重要。



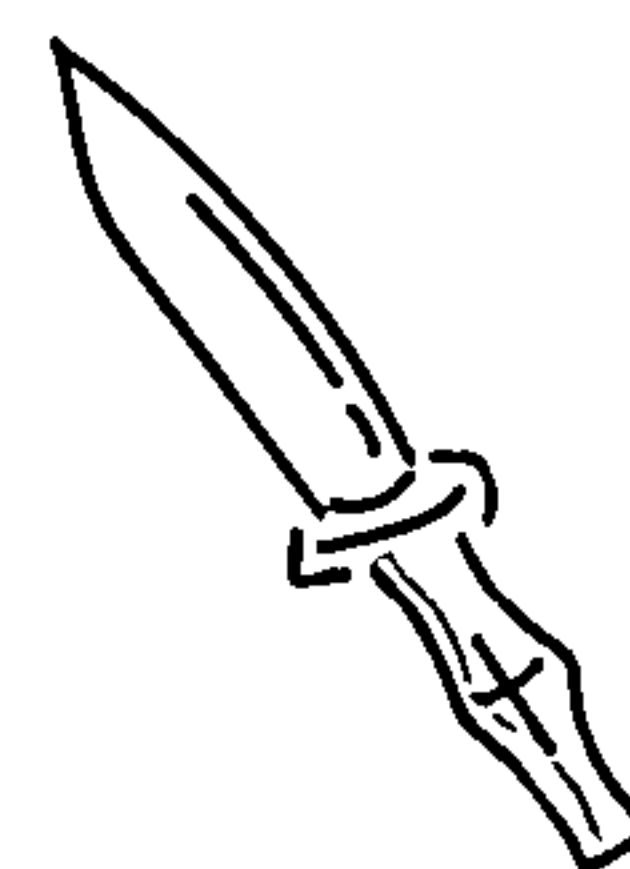
## 大釜

最原始的大釜是古代魔法師的烹飪工具，影片中巫婆在烹煮湯和配方，就是這樣傳承來的。魔法師將大釜看做母神的化身，它代表女神的繁殖力與水元素，我個人是用它盛裝給父神、母神的祭品。



## 魔法刀（書中用魔法棒代替）

它是在儀式中聚集能量、導引能量用。有些人會在刀上刻上符號，像是盧恩符文。刀子是父神的陽性力量象徵。



## 杯子

跟大釜的意義類相通，是母神的象徵。在儀式裡最主要是盛裝液體作為祭品。



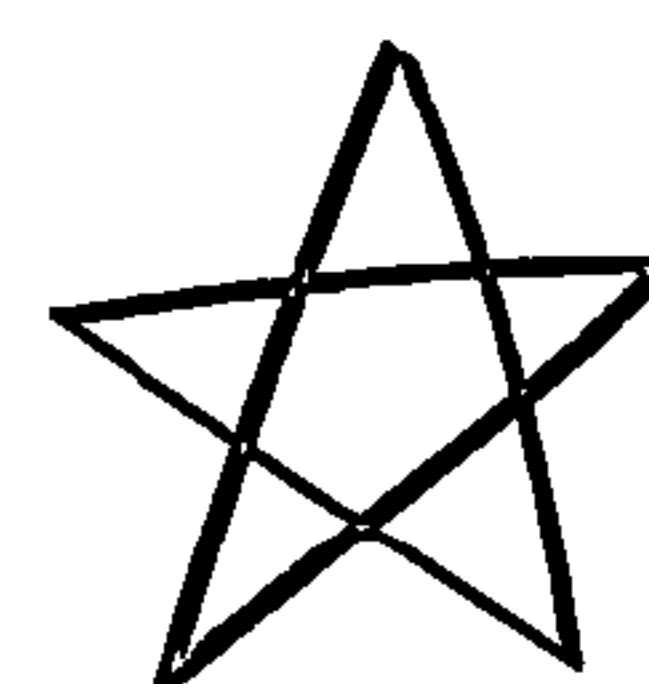
## 水晶球

這是一種古老的工具。在儀式中，它是母神的代表。所有球狀的物品都是代表母神。魔法師們除了儀式，還會用水晶球來觀測未來或是靜心。所有的水晶都需要定期淨化、曬日光或是月光。



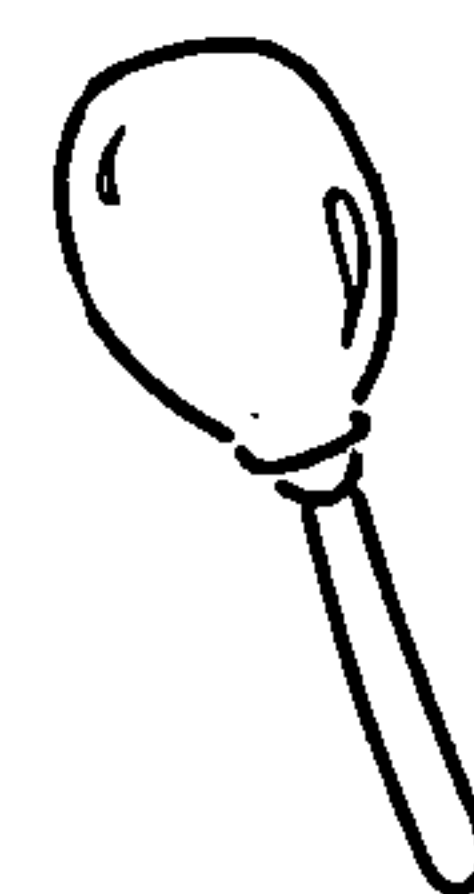
## 五角星（或稱「五芒星」）

它代表土元素，塔羅裡就用五角星代表土元素和錢幣。其實它象徵人的身體。它在儀式中作為保護和祈求財富的象徵。



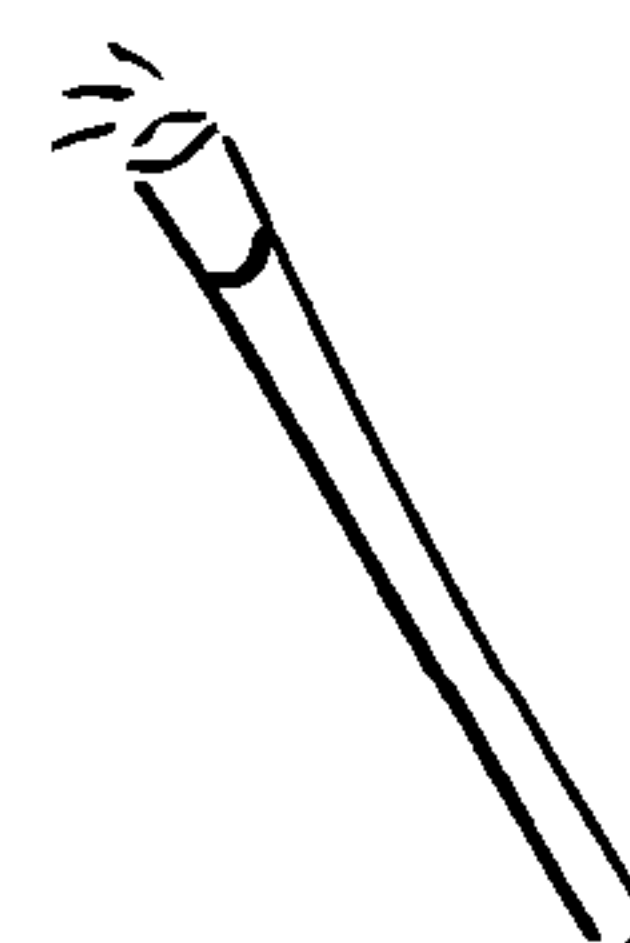
## 搖鈴或是鈴鐺（書中用沙鈴代替）

是母神的象徵，自古以來，魔法師們使用它在儀式中。它發出的音波可以阻擋或是吸引好的能量。



## 魔法棒

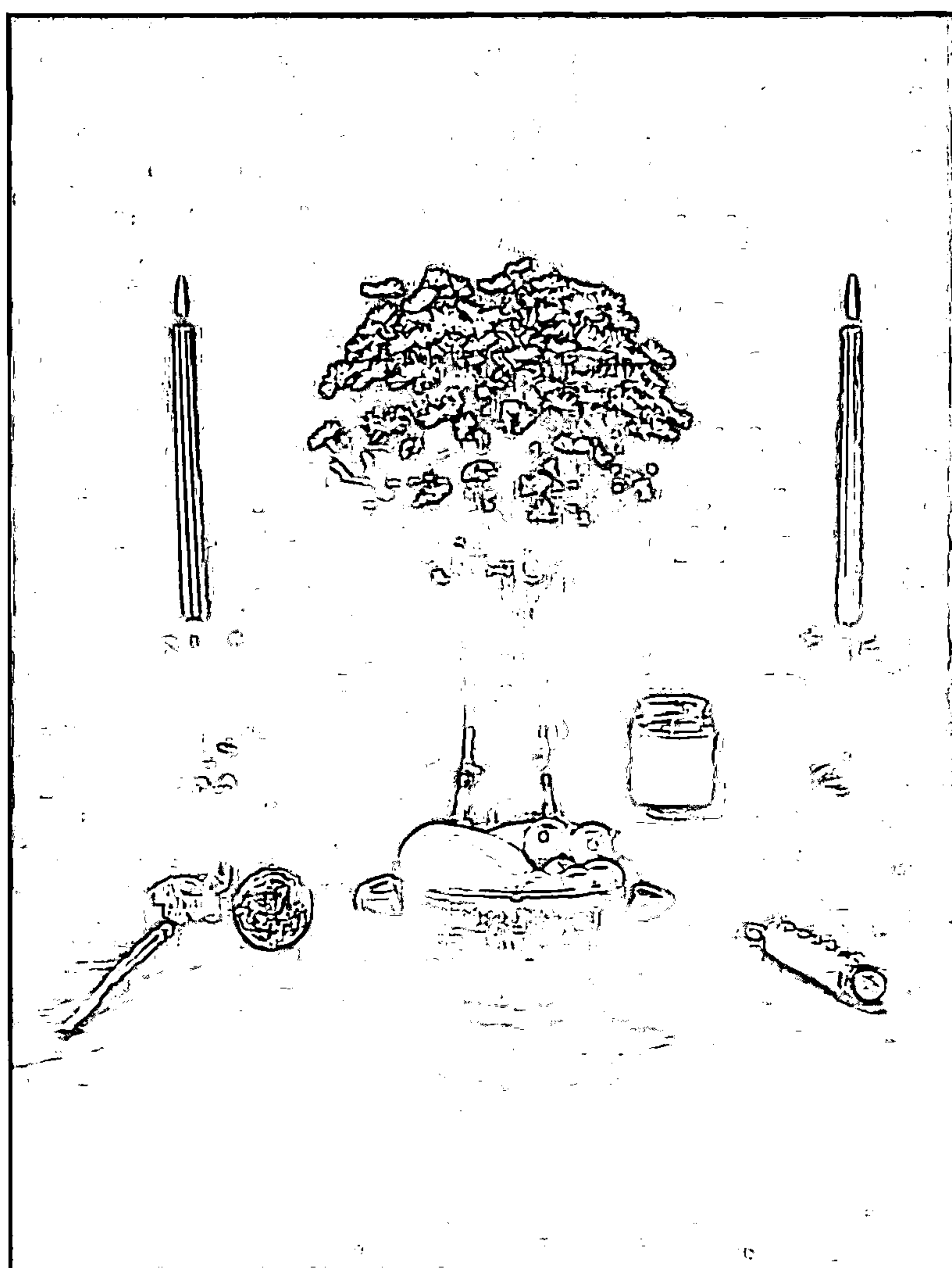
在魔法儀式裡是最重要的工具。它通常用來召喚神聖能量、接通或是引導能量、空中或是地上畫魔法圈等。傳統上，魔法師用不同的木材做魔法棒，現代人比較難買到手工做的魔法棒，水晶魔法棒是比較容易買到的。



## 02 | 小祭壇

成為魔法師的第一步，最重要的是準備一個安靜的空間與桌面，當作是實施你個人魔法的「小祭壇」，上面要有土、水、火、風四元素。

祭壇上可以放你想要召喚的神、天使或是任何神聖存有的聖像，把聖像放在相框裡或是護貝後直接黏貼在牆面，可以增加祭壇的神聖感和你個人的信心。





☆ 火元素：

蠟燭。擺放兩個蠟燭，為了安全考量，請使用有燭台盛裝並保護的蠟燭。

☆ 水元素：

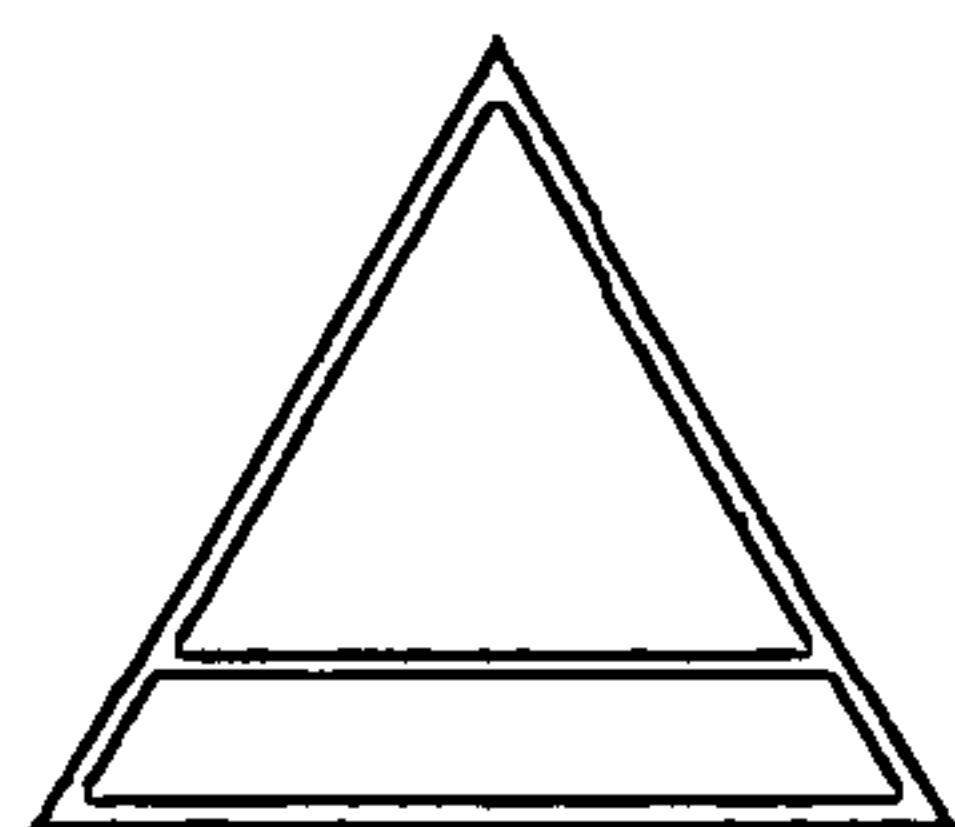
精油或水。精油的種類視你使用的魔法而決定，本書所使用的精油會於實際案例內提及。

☆ 土元素：

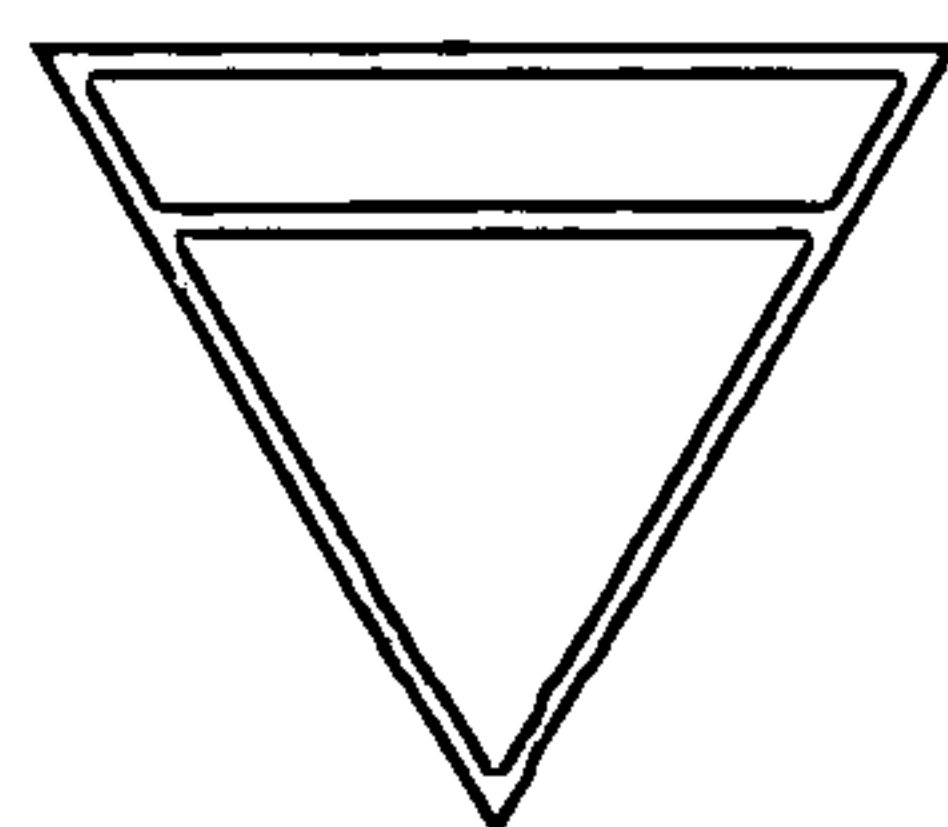
泥土、鹽，或是水晶。我特別推薦白色球狀水晶。

☆ 風元素：

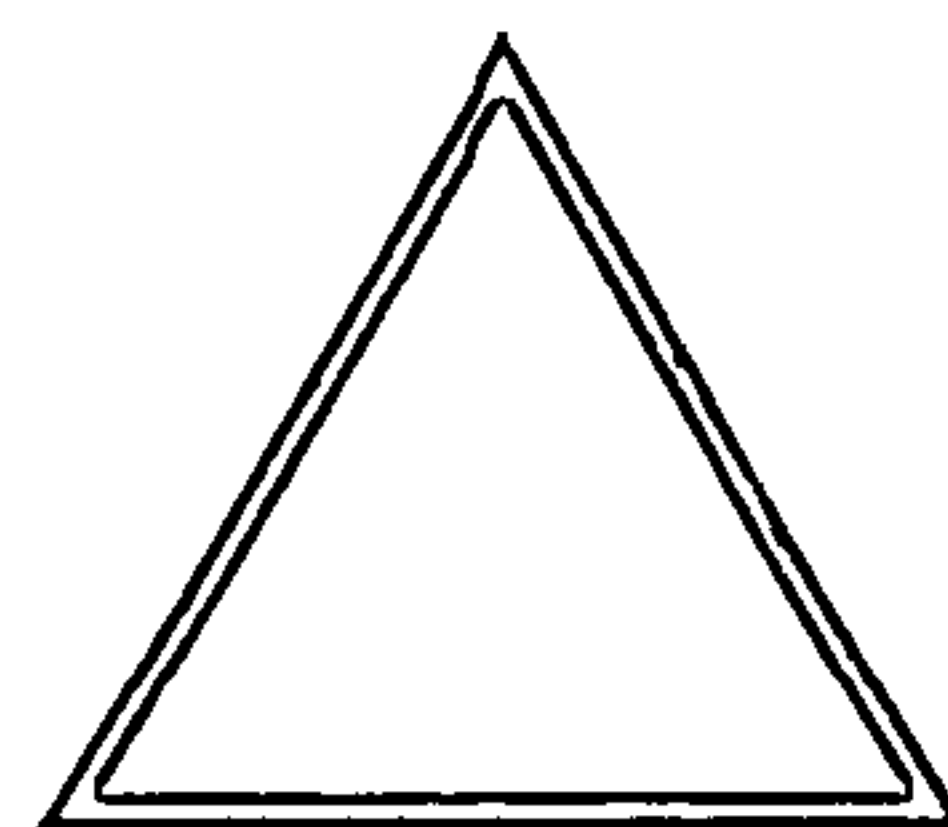
香。粉狀、柱狀，甚至是環狀香都可以使用。你也可以再準備一個搖鈴，因為鈴聲可以召喚神聖力量來到你身邊；水晶魔法棒也很容易準備，可用來做力量連結、召喚神聖能量，或是劃分神聖空間（結界）使用。



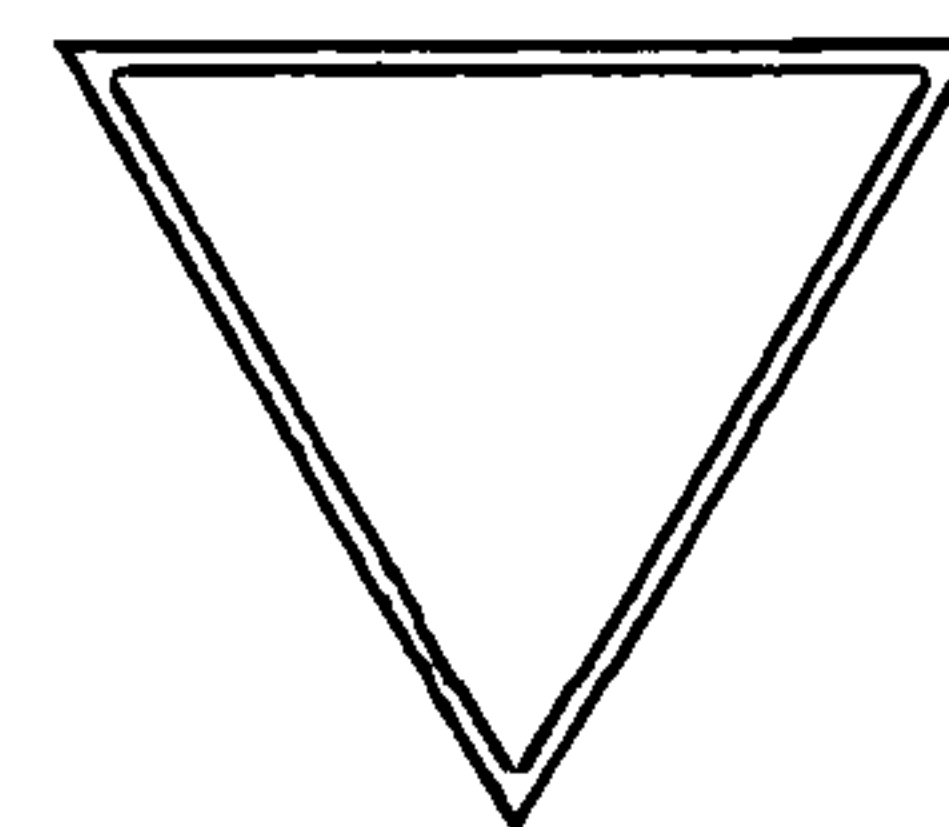
風



土



火



水

## 03 | 神聖空間－結界

為何我們需要神聖空間？因為我們可以藉著結界的阻隔，自然地把力量集中在有四元素的神聖空間裡，也可以阻擋空間外的負面能量。

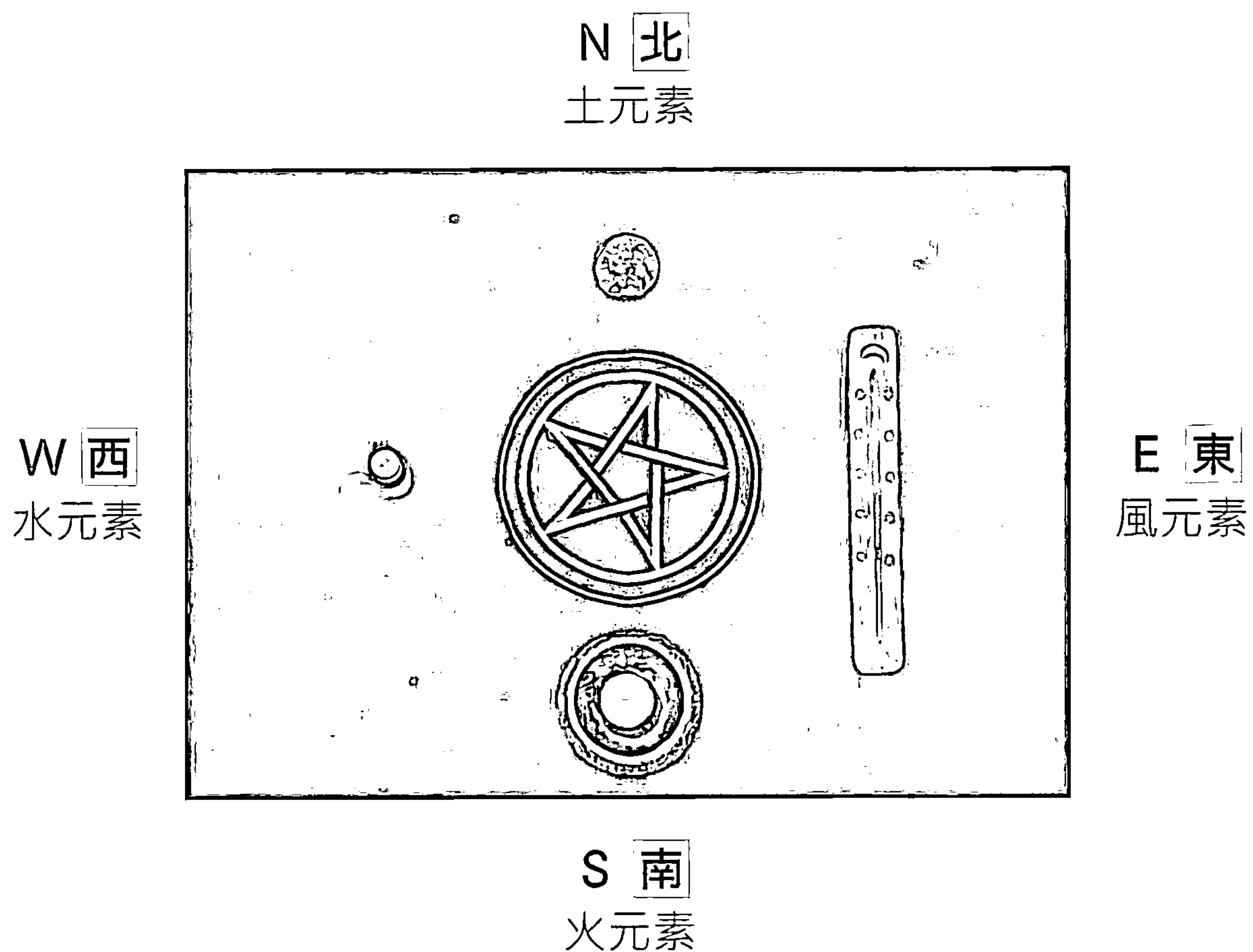
一個星期尋找一天較空閒的日子，我會鼓勵你練習這個動作。「開啟神聖空間」是魔法中的基礎，它可以幫你跟日常生活中做個明顯的區隔。

### 材料

蠟燭與燭台、魔法棒、薰香、精油、鹽巴（泥土或水晶）、水（或精油）、標示四個方位用天然材料（水晶、石頭、貝殼、鮮花等）。（詳細四個方位說明請看「魔法為何有效」p.58）

### 如何擺放

最簡單的方式是在東西南北四個方位放蠟燭。北邊是土元素，可以放鹽巴等固狀物質；南邊是火元素，須放一個蠟燭；西邊是水元素，放一杯水或一瓶精油；東邊是風元素，則是要放薰香。萬一你沒時間準備材料，四個簡單的蠟燭就可以代表四個元素了。

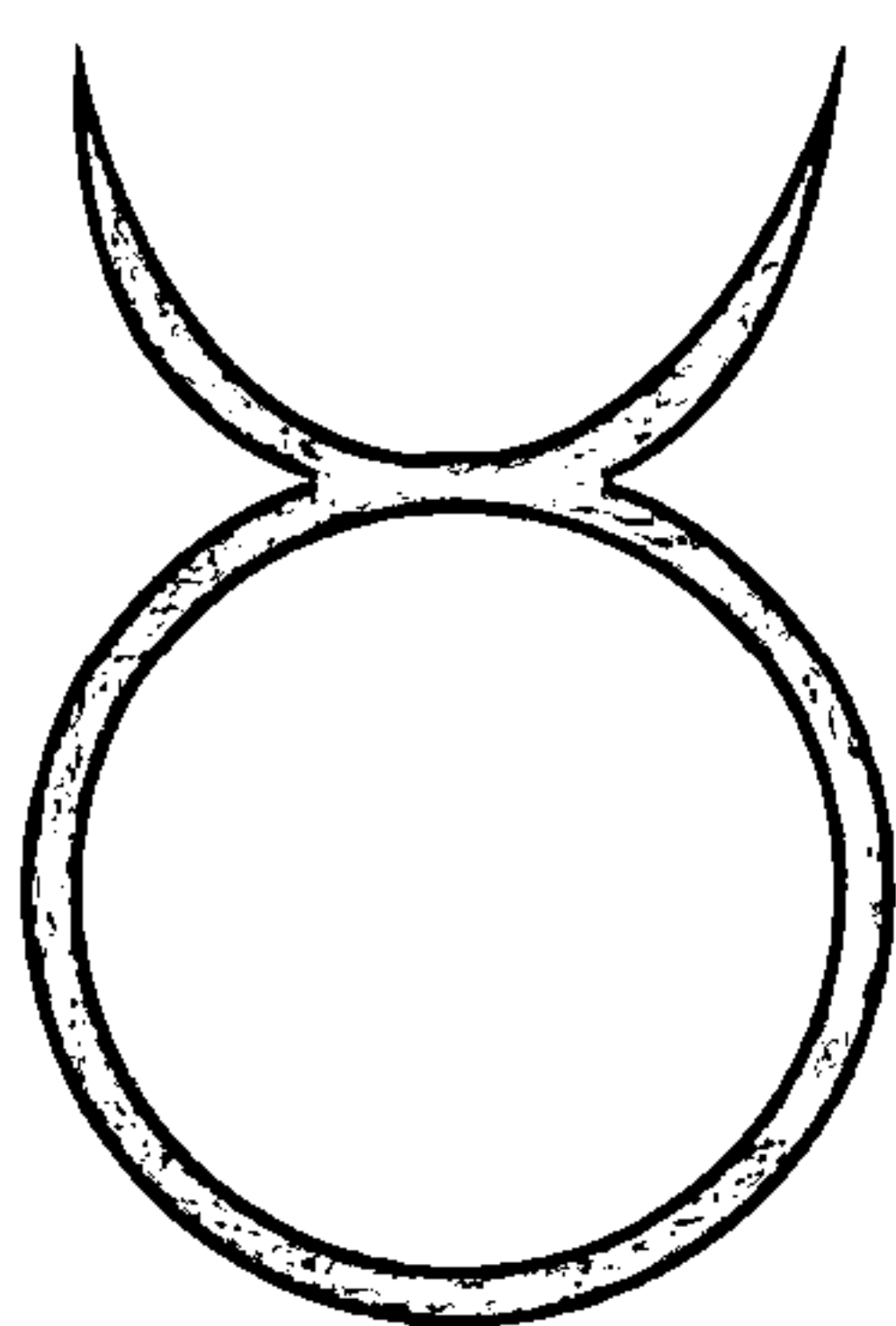


## 如何連結

站在四個方位的正中央，深呼吸幾次。要閉著眼睛，讓身體的五個感官取代眼睛，觀想、並感覺這四個角落形成的光圈包圍著你。你在中央是很舒適、很安全的。現在，你準備好打開自己跟父神、母神、四元素連結。然後，準備好做下一個步驟，念禱詞。



## 神聖空間禱詞



### ☆ 祈請父神：

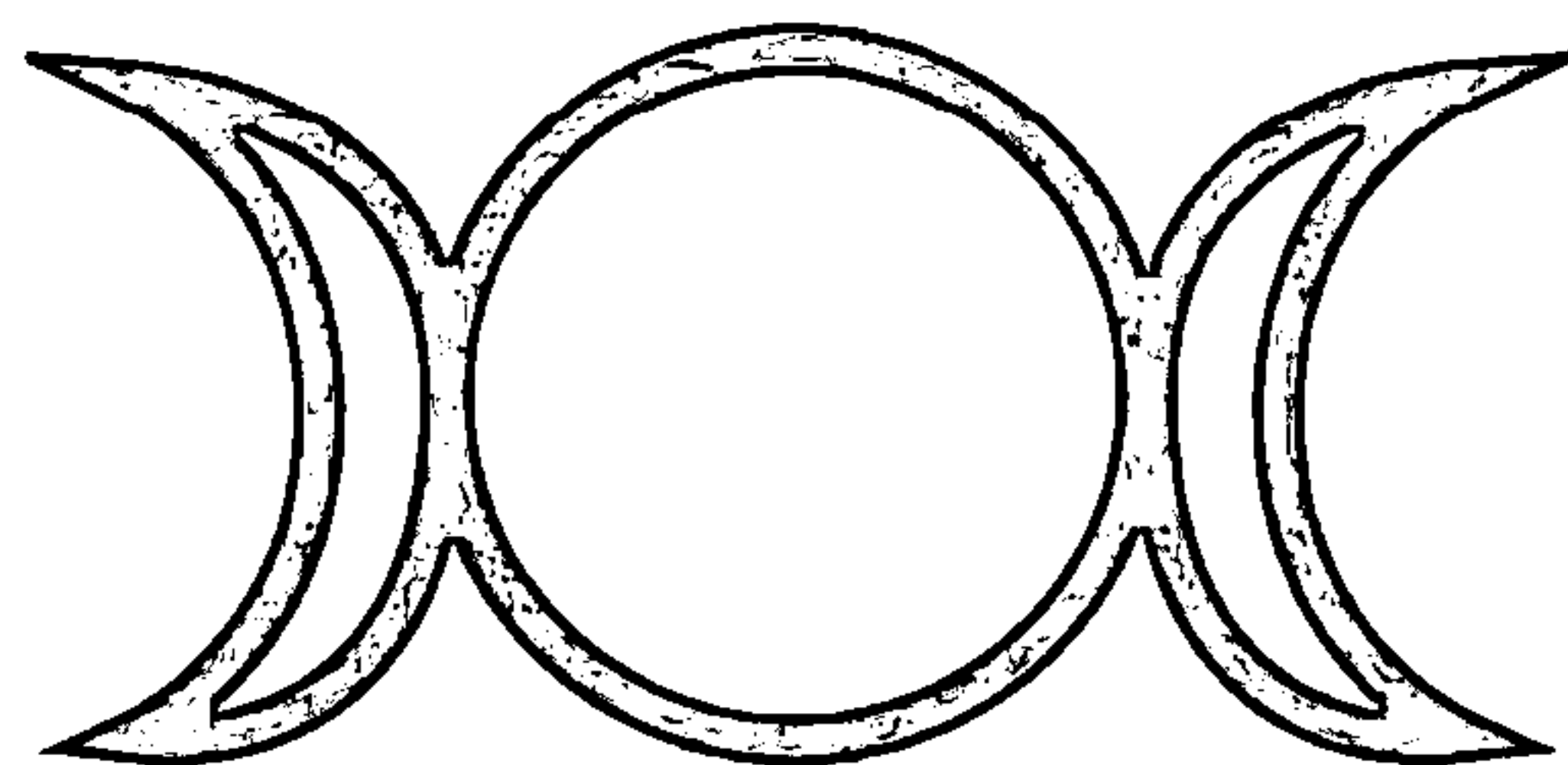
先將雙腳打開、與肩同寬，兩隻手握拳，兩手交叉於胸前，就像是埃及法老王的姿勢，接著唸出下方禱詞。

「噢，神聖的父神，

我現在請求您太陽般的神聖光芒降臨於此！」

### ☆ 祈請母神：

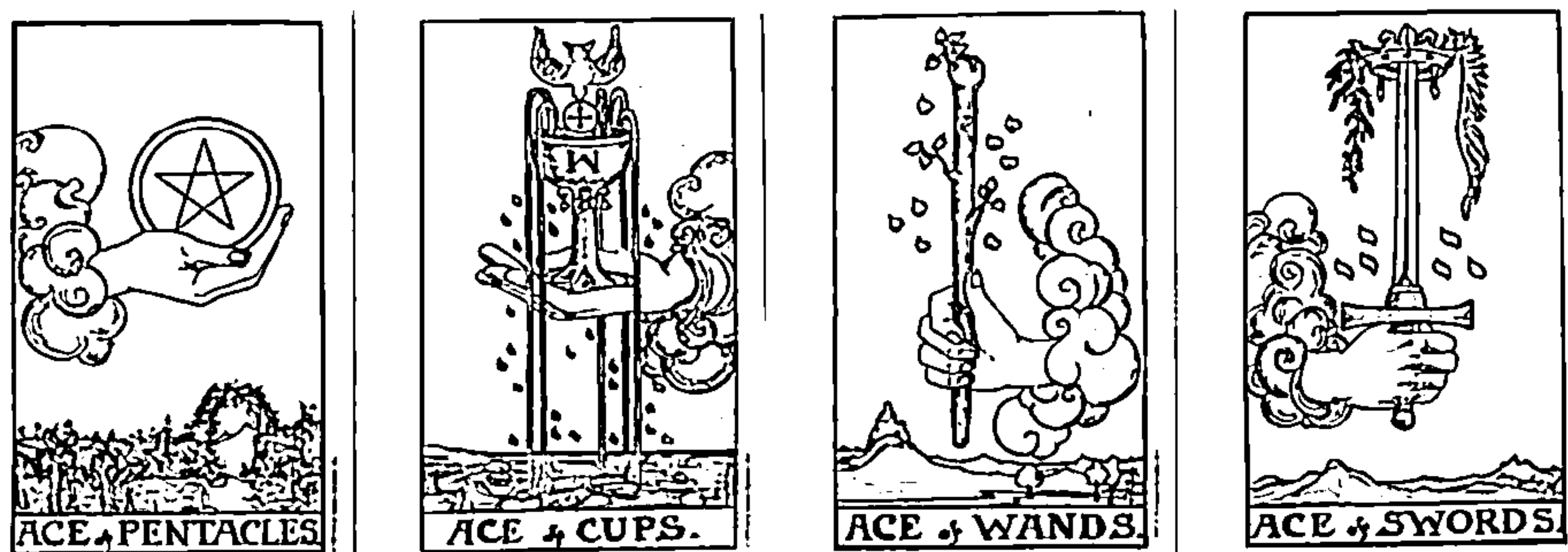
將雙腳打開、與肩同寬，兩隻手掌攤平，手掌朝上，手肘微彎，就像手上捧著水的姿勢，這是埃及皇后姿勢，接著唸出下方禱詞。



「噢，神聖的母神，我現在請求您月亮般的神聖光芒降臨於此！」

## 召喚四大元素禱詞

這裡我會提供你例句，讓你先輕鬆地初步召喚四元素。等你熟悉了它們的運作，你也可以自己發明幾個有感覺的句子，來幫助你與四元素連結。



「土、水、火、風的精靈啊，  
我現在召喚你來到我面前，為我展現自然的力量！  
五角星、聖杯、魔法棒、寶劍，  
現在請來到我面前，為我展現內在的力量！」

## 04 | 影子之書 *Book of Shadows*

據說最早的影子之書是由特定魔法師傳給另一個魔法師，作為進入魔法世界的一種儀式。但是現代的影子之書都是魔法師自己用來記錄自己的魔法過程，包括召喚、儀式等等。

魔法需要不斷的練習，透過練習過程可以訓練你的意志，或是哪裡做得不對等原因需要調整方向。通常魔法師們都會隨身攜帶一本空白筆記本，以便紀錄自己的魔法過程，而這本筆記本只為你自己而存在，不可讓任何人碰觸和借閱。它是你和你內在的力量、父神與母神的秘密連結，請保護它，將它視為自己的「影子」，當作自己的一部分。

想要製作一本自己的影子之書，可以去文具店買一本空白筆記本，魔法師通常會選擇黑色或是紫色，或是帶有神秘色彩的封面。我個人通常買黑色，然後用金蔥筆做裝飾。

關於「影子之書」，我自己的解釋，就像魔法師的「家傳食譜」。食譜需要寫食譜名（功效）、食材（材料）、步驟、結果等，跟魔法有「異曲同工」之妙！透過記錄心得，這本「影子之書」就等於是魔法師的心血結晶，堪稱是「武功秘笈」呢！

### 影子之書（Book of Shadows）與鏡子之書（Book of Mirror）

這兩者的區別，在於影子之書只記載魔法師的個人魔法紀錄和秘方等等，而筆記或心得，則紀錄在鏡子之書。為何取名鏡子，因為魔法師可以從鏡子之書中，像照鏡子般，學習到跟自己有關的魔法知識。



## 05 | 淨化場地

實施魔法前，要先將預備實施魔法的場地做淨化。場地淨化非常重要，可以說是魔法師們實施魔法必需（must）要做的事情！因為空間、場地常會殘留人類情緒中的負面能量，通常是從想法中產生的「有害物」，像是煩惱、恐懼、嫉妒等等負面情緒。如何淨化呢？我提供幾種淨化方式，你可以憑當時的感受或個人喜好做選擇。

### ☆白色鼠尾草（White Sage）煙燻淨化法

這是北美巫師常使用的淨化法，近來廣受魔法師與民眾喜愛。

**如何開始：**你可以將鼠尾草盛裝在一個容器，或是中型（約手掌大小）貝殼裡，點燃葉片，然後，將它放在場地中央，記得將窗戶打開，它將幫你把室內的負面能量「燻」出去！

### ☆室內淨化專用噴霧

室內淨化專用噴霧它的頻率很高，可以提升室內的氣場。

**如何開始：**你可以拿著噴霧瓶噴灑你想要淨化的場地。

### ☆「想像力之光」淨化法

實施魔法最重要的，是自由運用你的想像力，讓你想要的事件「顯化」（manifestation）成為真實。

**如何開始：**你需要先調整呼吸，深呼吸約六次後，想像有一道「白光」將場地照亮，或是想像「太陽父親」溫暖的「金光」照亮場地。

## 06 | 環境挑選

一般魔法師很重視環境的挑選，因為魔法師通常體質很敏感，環境裡要是有不對的能量（像是前面客人殘留的情緒等），都能夠被感知到。「魔法」是對大自然、地球媽媽與宇宙本源父親的致敬，我們是在模仿大自然和宇宙的能量，因此，保持跟祂們的和諧是魔法師的工作。

### 做儀式的空間

#### ◇ 室內空間：

對於繁忙的現代人來說，室內是比較容易進行儀式的場所。唯有一項條件，進行儀式時要「秘密」。儀式是很私人、用到你個人力量的事，最好是能夠在有隱私、不被打擾的地方進行。在室內空間，中國傳統的智慧「風水」也是一個指標：室內光線充足、空氣流動，就已經夠足夠了。萬一沒有這些條件，就要加強「室內淨化」了！（請看淨化場地 p.77）

另外，室內開啟神聖空間的方法已經在前面的部分描述，當然這也需要事先做淨化的動作。

### ◇ 室外空間：

可以選擇一處人煙稀少，最好是沒有人的野外進行儀式。維卡（Wicca）是自然魔法，因此在自然環境下，所有的儀式將可以在自然狀態進行。做神聖空間時，還可以用自然的粉末灑圓圈，或是在四個方位（土、水、火、風）放香、蠟燭、植物等做方位記號。而戶外的狀態已經比室內更少污染，因此不需要淨化。

在室外還有一個最大的好處，你就直接站在地球母親上面，所以你跟她的連結可以很親近。在你室內的小祭壇可以獻上感謝的祭品給父神、母神，在戶外也可以如此。你需要準備甜食和麵包、餅乾類食物，紅酒和白酒，紅酒是獻給地球母親（母神），白酒是獻給太陽父親（父神）。

一般建議找戶外比較安靜、野生的地方施行魔法，這樣可以跟地球、大自然擁有更親近的關係。



## 07 | 音樂、舞蹈與你

「魔法」( Magic ) 最早的起源是「薩滿」( Shaman )。自從有人類以來，人類就有崇拜大自然的習俗，薩滿就是最早的魔法（又稱「巫術」），薩滿魔法師（又稱為「巫師」）是世界上最早的魔法師。薩滿魔法師們會升起火堆，開啟神聖空間，連結萬物，然後拿出手邊的樂器和自己吟唱的歌曲，禮讚大自然的神奇。所以你也可以拿出樂器，不管是沙鈴、鈴鐺、鼓等，召喚並讚美地球母親；世界各地的薩滿們會用身體舞動、配合音樂旋律，手足舞蹈地歡慶大地豐收。魔法是非常個人的，它是你和大地、宇宙與自己的關係，因此，你可以隨性創作出屬於你個人與大地和宇宙連結的歌曲、召喚詞和舞蹈喔！

### 音樂對人的影響

音樂的波動跟人類的情緒有直接關係。不同種類的音樂會帶出我們不同的情緒反應，而情緒又能影響生理與心靈，因此，除了儀式中魔法師會攜帶隨身樂器，隨著召喚儀式哼唱歌曲和隨之起舞之外，建議想要成為魔法師的你可以多聽喜歡的音樂，所以選擇帶有正向波動的音樂非常重要！

建議使用的音樂類別有：新世紀音樂（New Age）、古典樂、自然音樂、原住民音樂。而時下的流行樂也可做為選擇的音樂類別之一，因為流行樂中通常帶著濃厚的情感，可以帶動人類深層的情感面。

除了以上的音樂類別，自然音樂（Nature Music）也是一個很好的選擇，這是一種模仿大自然，或是取自大自然的音樂，包括海浪、蟲鳴、樹葉被風吹過的聲音等等，讓人一聽就彷彿回到大自然中充電！



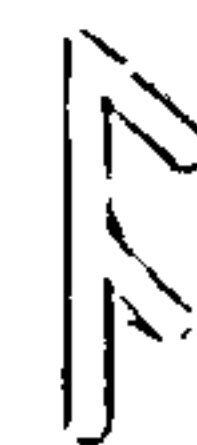
Fehu



Uruz



Thunir



Ansuz



Raidho



Kenaz



Gebo



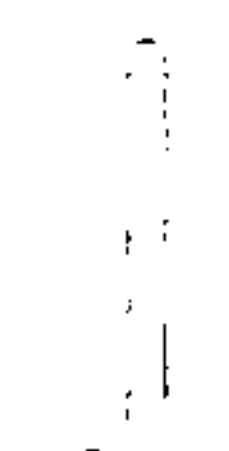
Wjotiz



Hagallaz



Njardhuz



Is

## Chapter 4

# 書中使用的魔法配方



Eihwaz



Perdhro



Adiz



Sowwilo



Thwaz



Berkano



Elhwaz



Mannaz



Ljagaz



Ingwaz



Ouhla



Dagaz

## 01 | 準確率極高的塔羅牌

最早的塔羅，據說源自於古埃及，但根據目前考據得到的最早歷史資料顯示，塔羅最早出現於十五世紀，是當時義大利貴族的「紙牌遊戲」。在西方人眼中，他們文化的源頭：希臘和埃及，都是古老、並擁有神秘奧妙知識的國度，非常令人嚮往。

現今流通程度最廣，也是較為有名氣的有兩副塔羅牌，一是由萊特·偉德在 1910 年公開的版本，人稱「偉特塔羅」，也是本書所使用的塔羅牌；另一副是由艾力斯特·克勞立設計，稱為「托特塔羅」。

塔羅牌的圖樣裡充滿西方文化象徵，像是卡巴拉、鍊金術、聖經故事、埃及神話、希臘神話，還有數字學、占星學等，西方的古代文化資產，透過塔羅牌的流傳保留了一部分下來。

也因為塔羅含有深刻的文化與神秘學意涵，如果要將塔羅作為占卜工具，操作的占卜師就需要具備許多相關知識，以及相當豐富的經驗、對人有足夠的瞭解，才能應用自如。而在二十一世紀的現在，塔羅牌占卜已經成為大眾所熟知的占





卜方式之一。塔羅牌驚人的準確度，真的可以說是現今仍遺留於世的古代「魔法」的一種！

我與塔羅的接觸約在我二十多歲，在國外讀書的時期。有一回逛書店，我替自己買了一副手繪版本的「大阿爾克那」22 張塔羅牌自學，從此以後就對塔羅著迷不已。當年台灣還不流行塔羅牌占卜，但塔羅牌在西方已經是一種日常的、固定行事的占卜方式。

塔羅是個非常容易入門的工具，卻也不容易成為「專家」，因為解讀牌卡的功力，需要靠占卜者的人生經驗累積與對牌卡的熟練度。在國外，人們相信年紀越大的占卜師就能算得越準確，在國內反而有年輕化的傾向。

我非常鼓勵讀者們都要學習這套集神秘學為基礎的學問，以偉特塔羅牌的創辦人偉特為例，他隸屬於一個英國神秘教派「金色黎明會」（The Golden Dawn），這個教派的教義是整合所有的神秘學為基礎，像是神秘的埃及、希伯來的傳承（喀巴拉）、和許多跟此祕密組織有關的象徵圖案，和西方聖經裡的故事、希臘的生命靈數、中古世紀的聖杯傳奇（Holy Grail）等，非常值得學習與研究。

最神奇的，是這副 78 張牌卡竟然可以跨越時空，占卜現代人的問題，仍然得到跟古代同樣的答案！可以說，塔羅牌本身的準確度就是一種「魔法」，令人驚嘆不已！

## 02 | 神秘的北歐盧恩符文

說到盧恩的由來，最早的歷史考據，遠自西元前，就有考古學家在洞穴裡找到盧恩的遺跡，而最早使用盧恩文字的紀錄則可追溯自西元二世紀。自古以來，它就被北歐日耳曼人所使用的文字，北歐人視盧恩為充滿魔法力量的符號文字，也拿來進行占卜、神諭。現代人則把盧恩用來占卜與進行魔法儀式。

盧恩是我很有興趣學習的一種北歐符號與文字。它有聲音、字型、意義，對我而言它是個充滿魅力的一種魔法，準確度當然也不在話下。比較特別的是，盧恩的其中一個符文在電影夢幻製造國——美國的其中一部電影「雷神索爾」出鏡率相當高，每次當客人抽到這個符文，臉上都露出驚喜的表情，這十分有趣。

無論你是採用塔羅、盧恩或是任何型態的占卜，它們都是一門幫助你深入你和他人潛意識的工具。其實解讀占卜要準確，需要占卜者豐富的人生經驗與對牌卡的熟練度，在國外，年紀越大的占卜師就越準確。印象最深刻的是擁有古老文明的希臘，在當地，盛行的占卜形式有：生命靈數（生命靈數的發源地——希臘）、咖啡占卜、塔羅等等，你可以看到街頭巷尾，都有一個似乎擁有神奇魔力的「魔法阿媽」在幫人占卜呢。

因此，無論你是採用何種形式的魔法，人生經歷越多，識人越廣，加上占卜將你的天生直覺發揮得淋漓盡致，「何時」或是「幾歲」成為占卜師或是魔法師都不會受限！



Fehu



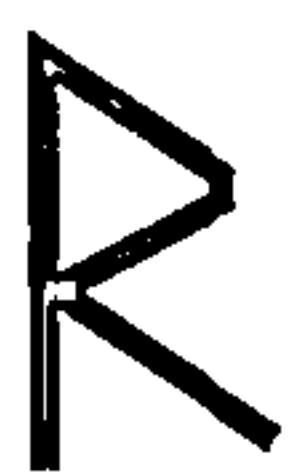
Uruz



Thurisaz



Ansuz



Raidho



Kenaz



Gebo



Wunjo



Hagalaz



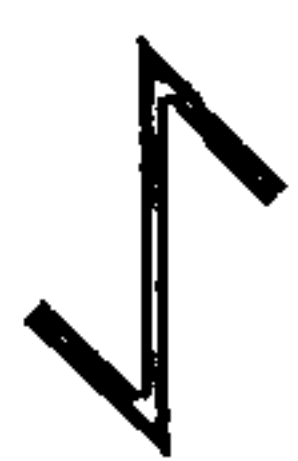
Naudhiz



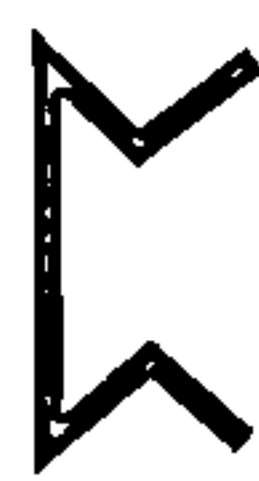
Isa



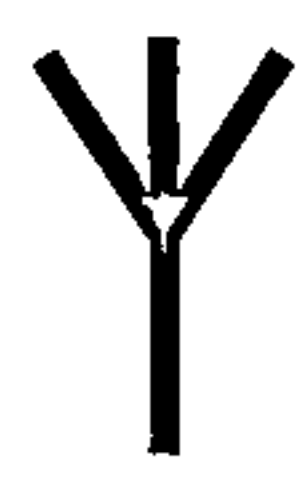
Jera



Eihwaz



Perthro



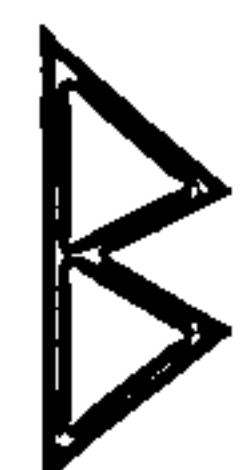
Algiz



Sowilo



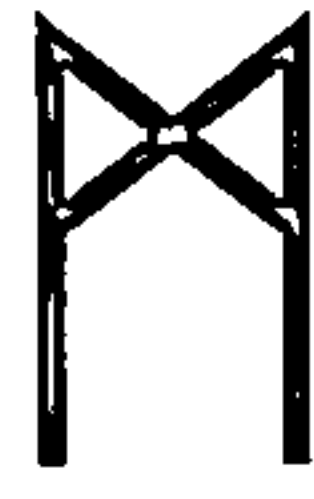
Tiwaz



Berkano



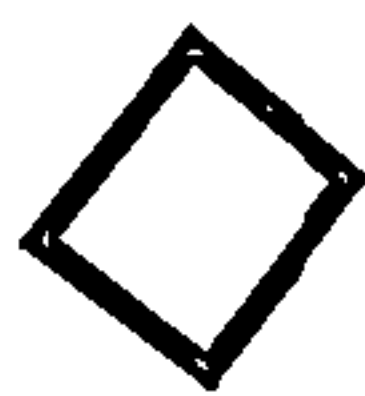
Ehwaz



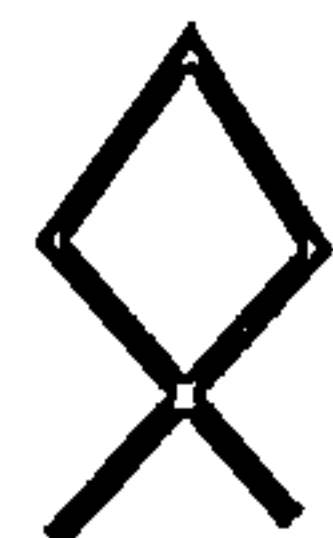
Mannaz



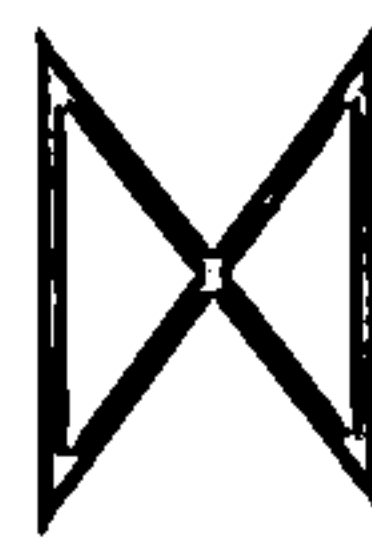
Laguz



Ingwaz



Othila

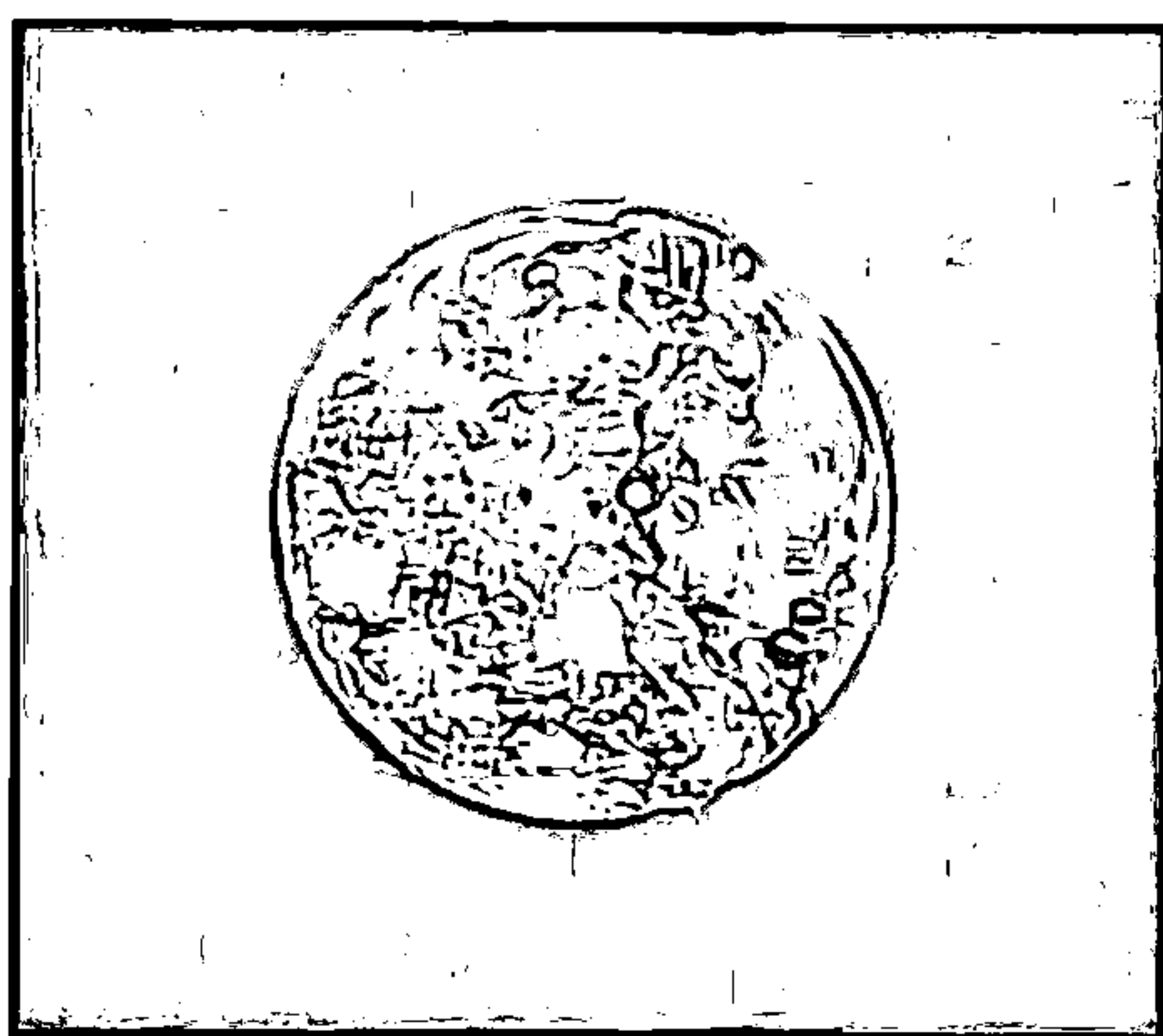


Dagaz



## 03 | 水晶的功用與使用方式

水晶是地球的自然寶物，它的成份是二氧化矽，天然水晶原石要完成結晶的過程，至少需要經過八千到一億兩千萬年以上才能形成，有些還長達百萬年，甚至億萬年。



水晶能夠記憶（儲存）、聚焦、傳遞與放大使用者的靈性能量，因此自古以來，人類就用水晶來增加精微能量場<sup>7</sup>的能量流動，並將這股能量用來平衡失衡的身心狀態，甚至在魔法的儀式中，也借用水晶的力量幫助我們更聚焦在願望上。

水晶能夠利用它自己的震波（vibration），捕捉空氣中我們肉眼看不到的微弱電波（例如：先前提過我們的「想法」電波也是其中一種），然後加以儲存、聚焦、傳遞與放大。聰明的人類利用水晶的特性便利我們的日常生活，像是電腦、收音機裡的晶片，巫師們也能利用它來替人類實現願望，所以說水晶真的是很棒的有機體呢！

水晶的顏色可以對應在脈輪，或是在施行魔法時，配合對應顏色的水晶施展適合的魔法，而本書使用的白水晶是「水晶之王」，能夠替代不同顏色的水晶，也方便讀者們不必準備太多的水晶，以一顆水晶即可應萬變。

## 水晶消磁

水晶的消磁相當重要，如果沒有定時幫水晶消磁，可能反而會阻礙魔法的成功，所以特地將水晶的消磁單獨提出撰述。

先前提到本書皆使用白水晶，因為它最適合作為所有願望的「顯化媒介」，白光中含有人體脈輪的七色「彩虹光」，所以能夠替代其他顏色的水晶，且適用於所有的魔法。

在我們買到水晶後，將它存放及收藏前記得要先將它消磁，也稱作「淨化」。淨化方法有很多，例如水淨化法、煙燻法、聲音淨化法、海鹽淨化法與能量淨化噴霧或精華液等。在未熟悉之前，你可以試著使用所有的消磁方法，等時間一久，你就會找到一個最適合你的水晶淨化法了。

### 1. 水淨化法

將水晶放在流動的水清洗，像是溪流等自然環境的水，家中的自來水也可以。水淨化後擦乾，可以放在太陽可照射之處，但不要直接曝曬。有些有顏色的水晶會因此受到損害。唯一要注意的，是不要讓心愛的水晶不小心落入溪流裡！



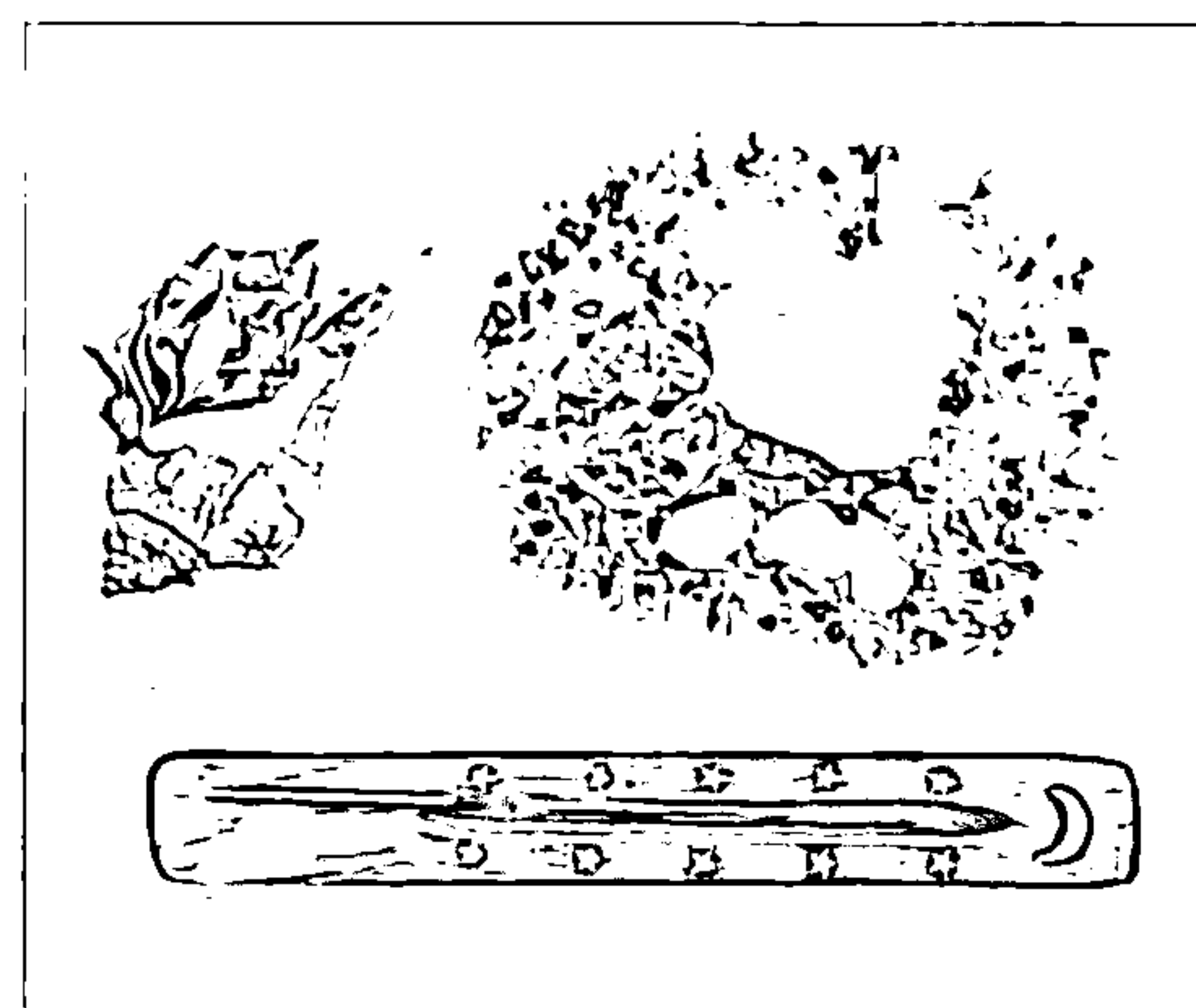
## 2. 海鹽淨化法



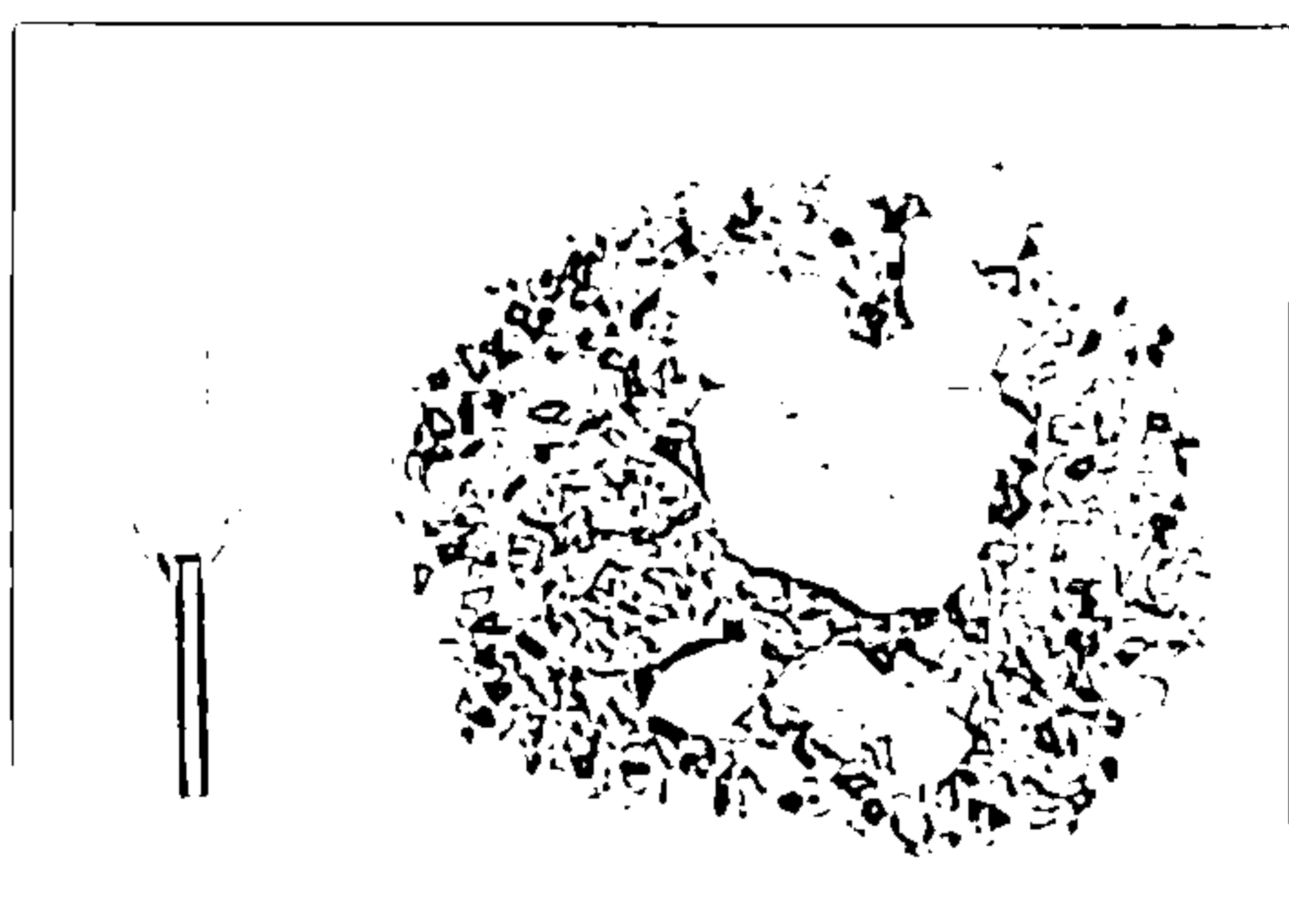
此法有風險，有可能會因此損害某些易碎材質的水晶，但是卻能清除掉別的方法都無法觸及的負面能量。作法是將水晶放在一大盆海鹽中淨化，事後刷除掉水晶上面的鹽即可。

## 3. 煙燻法

印地安人將白鼠尾草捆成一束，使用它燃燒後產生的煙淨化水晶，而我們也可以使用我們東方人祭拜時常用的線香產生的煙淨化水晶。東方人習慣在廟裡過香，左三圈（淨化）、右三圈（帶進正面能量），也是一樣的意思。



## 4. 聲音淨化法

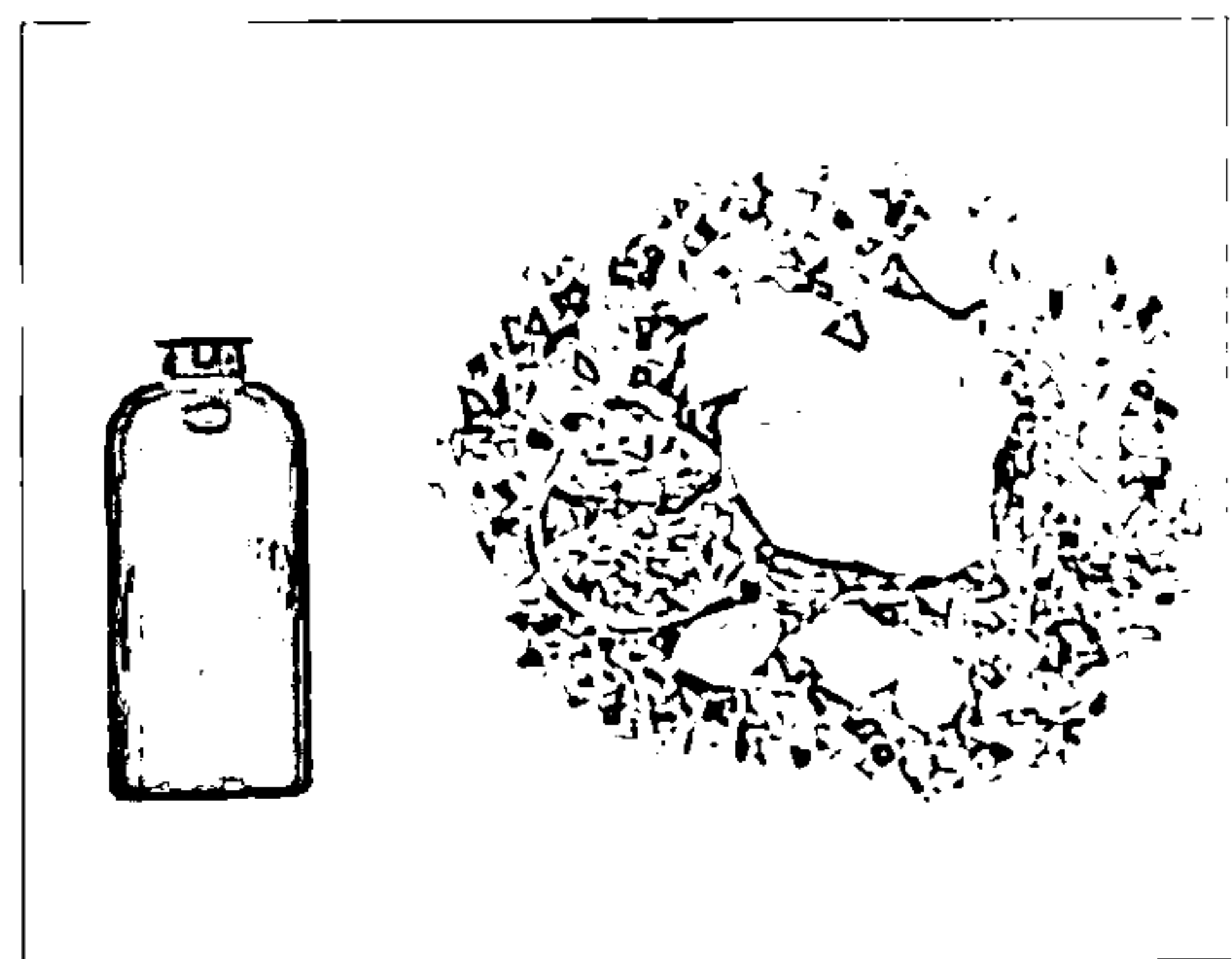


可以使用用西藏銅鉢、水晶鉢、鈴器，或者是較為常見的音叉。聲音有它獨特的震波，所以我們利用聲音產生的震動來「震」掉水晶裡儲存的負面能量。



## 5. 能量噴霧或精華液

坊間可以買到一、兩種噴霧型能量。這些能量噴霧都是採用高品質的植物與礦物製作的，頻率非常高，只需要輕輕噴在水晶表面，即可以清理水晶上面殘留的負面能量。



## 水晶程式化

程式化水晶，即是將自己與水晶產生連結，讓它能夠保存我們的意念，以便在日後我們施展魔法時，水晶能夠透過連結替我們工作。程式化水晶的方法有二，以下分別介紹。

### ☆ 程式化方法一：

雙手包覆著淨化過的水晶，透過指間縫隙對著它輕吹一口氣，再用手去感覺它的震波，藉由手掌跟它的互動，可以加強我們跟它的連結。

### ☆ 程式化方法二：

將淨化過的水晶輕輕抵著我們的第三眼，也就是兩眉之間，讓我們的意念充滿水晶，想像它已經完全接收了你的訊息，並且保持正念。接著握住水晶，跟它說出你想輸入的訊息，即可完成程式化。

經過程式化的水晶與已你成功連結。

現在，你的水晶已經準備好要為你工作了！

### 英格麗的水晶互動小故事

我很喜歡跟水晶一起工作，「工作」的定義，是有時候使用水晶做靈療，像是將七種對應脈輪的水晶放在脈輪上為客戶做治療。更多的時候，是我為客戶占卜時，除了身上配戴的水晶之外，我都會隨身攜帶一些不同顏色與種類的水晶以備不時之需。

我最喜歡黑色電氣石。黑色系水晶非常好用，它們通常負責幫我幫客戶「把關」，例如，當有嚴重情緒困擾的客戶來到我面前時，我會請對方先握黑色系水晶，它會吸收負面能量。所以常常一陣子後，客人的表情已經舒緩很多，甚至可以正常談笑了！

粉晶是我的另一個最愛。粉紅色系水晶跟心輪相通，是可以讓人開心跟感受到愛的能量。我在客戶用黑色系水晶釋放負面能量後，接著看情況請客戶換握粉色系水晶在手上。客戶在這樣的氛圍下占卜，不但情緒放鬆，身心靈也被水晶支持和療癒了呢！

#### 精微能量場<sup>7</sup>

能量場是因為我們人的思想、情緒與祖先遺留的特質，反射在人體外圍的發光體。能量場是由人體脈輪衍生出來的。所以精微能量場和人體脈輪交互輝映著，兩者關係宛如孿生子一般親密。

*Ingrid's class*

## 04 | 許願 & 釋放魔法紙

在下篇的魔法實例中，在施展魔法的過程時，我們會使用到充滿魔力的魔法紙。魔法紙有兩種版本，分別是許願與釋放，會運用在兩種不同形式的魔法上。這個魔法紙是由我特別設計，並在上面注入魔法，所以使用魔法紙寫下願望，會有特別的魔法能量哦！（註：空白的魔法紙可以參閱附錄，透過影印也有同樣的效果。）

在這裡我要說明兩種魔法紙的區別，許願魔法紙主要用於許願用，期望自己能達到的目標；釋放魔法紙用以釋放負面情緒，使自己離開負面狀態。兩種魔法紙的相同點是你**都需要在紙上寫下自己的名字、出生年月日**，差別在許願魔法紙要用紅色筆書寫，釋放魔法紙需要用黑色筆書寫。

願望達成（無論是**釋放**或是**許願**）之前的這段期間，需要的話，「觀想（想像）」部分可以常做，直到達成為止。「釋放的觀想」，是當你做釋放儀式的時候，記得眼睛要專注看著所寫的紙被燃燒殆盡的過程，一邊想像你的負面情緒被火吞噬，然後化成灰燼。「許願的觀想」，是當你做許願儀式的時候，想像你的願望已經達成的畫面，情緒越開心越好。情緒是我們的「成功指標」，你的觀想越是生動、活潑、高興，你的願望就越可能實現！

許願的願望達成後，紙要記得燒掉；釋放的許願紙則在施完魔法的當下就燒掉。建議將許願跟釋放的蠟燭、不鏽鋼碗分開，以示區別，因為這兩者的能量是不一樣的！



▼ 許願魔法紙樣本

王小明 王小明 王小明			
許願			
王 小 明	我王小明可以順利跟上司溝通， 並且獲得他／她的好印象。		王 小 明
	出生日期：1999.1.1		
王小明 王小明 王小明 王小明			

▼ 許願範例文字：（用紅筆寫）

我王小明可以順利跟上司溝通，  
並且獲得他／她的好印象。

出生日期：1999.1.1

\* 外框寫 9 次自己的名字

▼ 釋放魔法紙樣本

釋放	
我王小明幫我釋放害怕 被客戶拒絕的恐懼。	
出生日期：1999.1.1	

▼ 釋放範例文字：（用黑筆寫）

我王小明幫我釋放害怕

被客戶拒絕的恐懼。

出生日期：1999.1.1

## 05 | 純植物精油

純植物精油（Essential Oils）是高度萃取、濃縮自植物的精油，它被人類當作身心靈的天然治療方式（芳療 Aromatherapy），自古以來魔術師們廣泛使用在魔法儀式裡。

每種植物都有它們特定的頻率與功效，魔法師們運用純植物精油在加強自己與植物能量的連結，或是儀式中用來塗在蠟燭上，增加靈性覺醒，與強化魔法與現實世界的連結。

還有一種配方，是魔法師親自釀造植物能量油，通稱「魔法油」（Magical Oils）。魔法師們會依當時的天象、氣候與想釀造的魔法油能量，尋找相關植物與礦石加入儀式，並將魔法油能量封印。釀造時間可能從一到數年不等，一般依古法規定或魔法師本人的設定為主。現代人生活節奏快速，因此，本書中都是採用快速、高能量的純植物精油來做配方。

精油種類	魔法效果
迷迭香精油 Rosemary	愛、療癒、保護、淨化、力量、祝福、驅逐
肉桂精油 Cinnamon	加強視覺化（想像力）、協助進入通靈領域、增加財富
丁香精油 Clove	刺激思考（腦力）、事業成功、財富、豐盛、避邪、保護、靈性工作
馬鞭草精油 Verbena	吸引愛情、保護、淨化並創造神聖空間
薰衣草精油 Lavender	愛、和平、純淨、療癒、靈性覺醒、靜心、靈性工作、連結宇宙

## 06 | 四大元素

施行魔法時，魔法師很常使用到四大元素的力量（請看「魔法為何有效」p.58）。四大元素除了是地球基本元素，在占星學的領域也很常使用。了解四大元素與我們的關係，可以讓我們對自己的優缺點更加理解，知道如何平衡滿足自己與他人的需求。

中古世紀有一位集自然魔法者為大成者：帕拉塞爾蘇斯（Paracelsus）認為，每一個元素後面都有一位精靈在守護著，祂們都有各自的運作方式，他還教導我們如何與這些精靈的元素特質共處，用何種態度可以讓此種元素更穩定，而且還可以學習如何「掌控」各種元素精靈特質。以下是四大元素的介紹：

### ▽ 土元素：

守護神為地精靈。

對應星座為：摩羯座、金牛座、處女座

用一顆開放的心可以穩定住土象能量。因為土象人天性保守拘謹，如果土象人能夠擁有開放的心，一定能讓生命更加活躍！

### ▽ 水元素：

守護靈為水神，這很像希臘神話的海神波賽頓。

對應星座為：雙魚座、巨蟹座、天蠍座。

此種水能量必須以堅定的態度，讓自己像「水的波動」的能量穩定。當水象人情緒波動時，不妨以堅定的態度自處。



## △ 火元素：

守護神為火精靈。

對應星座為：牡羊座、獅子座、射手座。

此種火能量必須以平靜的心面對世界，因為他們通常很激動興奮，尤其是面對當下發生的事情。

## △ 風元素：

守護神為空氣中的女精靈。

對應星座為：水瓶座、雙子座、天秤座。

此種風能量必須以定力將其想法落實下來。當他們「想得多、做得少」時，用果決的態度即可讓他們回到現實。

## 如何活用四元素

當你越來越了解四元素時，下次當你召喚四元素時，可以想像牠們的元素「擬人化」特質，會讓你更趨近牠們的本質喔！與親朋好友、職場上的人們相處時，如果知道對方的主要星座特質（通常是太陽星座、月亮星座與上升星座），就知道如何博得這個星座的共鳴了！如果有機會認識你自己的星盤<sup>8</sup>，可以分析自己四大元素的多寡，藉此了解自己哪裏平衡，哪裡不平衡。有趣的是，人們總是尋找自己的星盤欠缺的元素作為重要伴侶（無論是工作或是關係裡），這是互補作用。

## 塔羅與四大元素

塔羅、占星、魔法都重視四大元素，在這裏，身為多年塔羅的學習與教學者，我要跟大家分享塔羅中四大元素各自代表的意義。

### 土元素（錢幣＝五角星）

代表像土一樣固定的，象徵著能夠被觸摸與擁有的東西，像是錢與實際的事物。當一個人在牌陣中抽到過半數的土元素牌，表示這人有著很務實的人格特質。

### 水元素（聖杯）

流動的水象徵著流動的情緒、感覺、想像力、愛和直覺等。當一個人在牌陣中抽到過半數的水元素牌，表示這個人有著「感受型」的人格特質。

### 火元素（權杖）

像樹木一樣的權杖形狀的火，象徵著陽性的行動、冒險、樂觀、開始。當一個人在牌陣中抽到過半數的水元素牌，表示這個人有著很衝動但是樂觀的人格特質。

### 風元素（寶劍）

像風一樣不可捉摸的風元素，跟寶劍冷冽的特質結合，象徵著思考、溝通、邏輯和傷痛。當一個人在牌陣中抽到過半數的風元素牌，表示這個人有著冷靜的人格特質。

#### 星盤<sup>8</sup>

占星命盤是「西洋占星術」（Astrology）中，將行星座落在十二宮位的位置，藉以了解自己或是與周遭環境互動的方式。最早源自於古代美索不達米亞，古人認為，每個行星都住有一個神明，而行星的運行影響著地球發生的事。

*Ingrid's class*

Chapter 5

魔法實例！職場問題&魔法配方



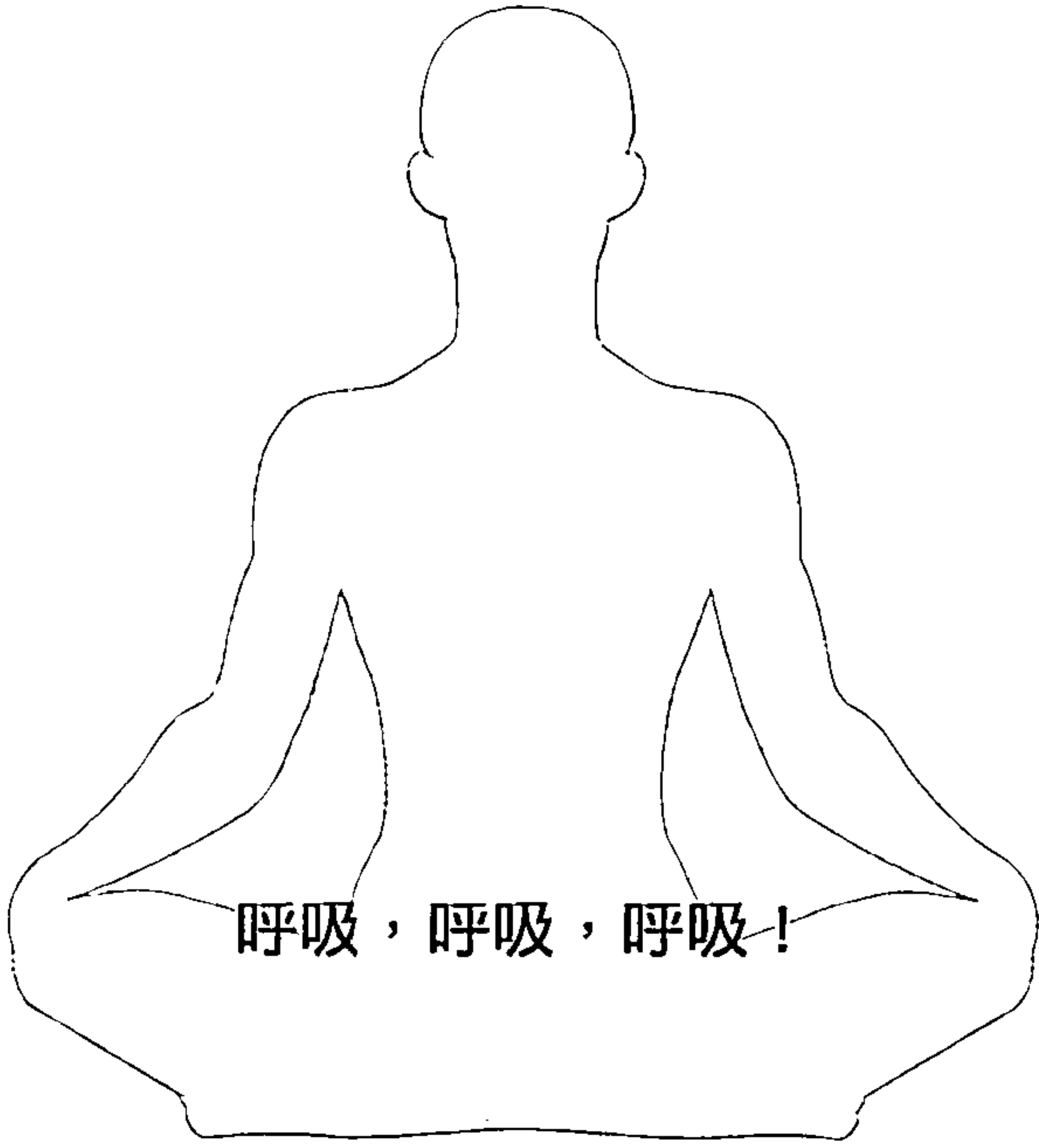
# 施行魔法前須知

上一章，我們提到了一些在施展魔法時會用到的特殊配方。在這一章，我們將聚焦在普通上班族的工作過程裡，所會遇到的職場難題，並教導大家應該用哪些方式「創造想要的未來」。身為社會的一分子，我們每個人都需要貢獻自己的能力，以賺取金錢供應我們的生活所需。但是在公司裡，無論你是老板、主管，還是員工，你都會有「人的壓力」。上司對下屬，下屬對上司，對客戶，對同事，都有很多「功課」要去學習。

我們蒐集一般上班族在職場上會遇到的挑戰，教導你用簡單的方式達成願望。我從「塔羅」與「盧恩」的古老智慧中，自心靈面（意念）、魔法處方與肯定語來協助你「放下」問題、「轉化」問題、「解決」問題，所以當你開始運用魔法後，這將會開啟你的魔法天線！

呼吸是我們人類生存的本能。但是你知道嗎？一般人因為忙碌的生活型態，因此呼吸的氧氣不夠，因此普遍都有身體缺氧（尤其是大腦）的狀況。造物主幫我們設計好的這個身體，能夠仰賴呼吸來做新陳代謝；另一個天賜的禮物「想像」，書中稱為「觀想」，魔法的好夥伴，就能利用它幫助我們 dreams come true. 書中的每一個魔法的開頭都會是從呼和吸開始做準備，然後身體才能準備好進入魔法狀態。

利用吸氣，把太陽光能由頂輪吸入，貫穿身體，再經由腳底連接地心，排除想像中的、頭腦中的煩憂、負面能量。經由地球母親吸收、



轉化成有用養分後，再由腳心吸入，循環正面能量至全身。如此深呼吸與觀想數次後，我們的身體與心靈才能處於跟宇宙、地球萬事萬物和諧的純淨「能量發射站」狀態！

**最後再度提醒各位「新手魔法師」，請將全部精神集中，屏除雜念，專心一致的想像你的願望成真的畫面，這樣你的魔法就會成真！**

**相信自己是有力量的！**

**相信神的協助，和周遭自然界和你配合的很和諧！**

**正面看待你的願望！**

以下為我蒐集廣大上班族朋友的工作困擾，大家只要依照你的問題，找到相對應的魔法，你的職場難題就可迎刃而解。

有句話說：「小心你的許願，因為它有可能成真喔！」祝福大家都能夠享受心目中的好工作！



## 魔法【真實情境】使用說明：

- ☆ 真實情境（Dear Ingrid）：這部分我蒐集了平常為人們占卜時常見的工作問題，當你遇到任何職場疑難雜症時，可以依照你的需求採用相對應的魔法。
- ☆ 塔羅心靈引導：魔法配方中，我為每一個職場問題抽出塔羅牌做為心靈上的引導。附圖為相對應的塔羅牌。
- ☆ 盧恩心靈引導：魔法配方中，我為每一個職場問題抽出盧恩符文，作為心靈上的引導。附圖為相對應的盧恩符文。
- ☆ 整體建議：將塔羅牌與盧恩符文的心靈引導，作兩者統整後的建議。
- ☆ 魔法主題：針對每一個魔法所訂定的主題說明。
- ☆ 唸法：每一個魔法都是根據盧恩符文的聲音來發音，通常是一個或結合兩個以上的盧恩符文的發音。
- ☆ 月相：即月亮運行時表面受太陽光，發亮的部分。通常魔法師們會參照月亮的圓缺來施行不同的魔法。
- ☆ 星期：即各個行星運行的日子所相對應的星期。通常魔法師會參照星期作為實施魔法的指引。
- ☆ 材料：即實施魔法時所需要的材料。書中附上材料圖示供讀者參考。
- ☆ 魔法配方步驟：即實施魔法時所需要的步驟，step by step，只要跟著步驟做，你很容易就可以實施自己的魔法了！
- ☆ 肯定語：這是每個魔法的最後一個步驟，目的是將正面的字句植入（input）你的潛意識，加強成功的意念。



## 工作壓力大

魔法難度：☆☆☆

Dear Ingrid,

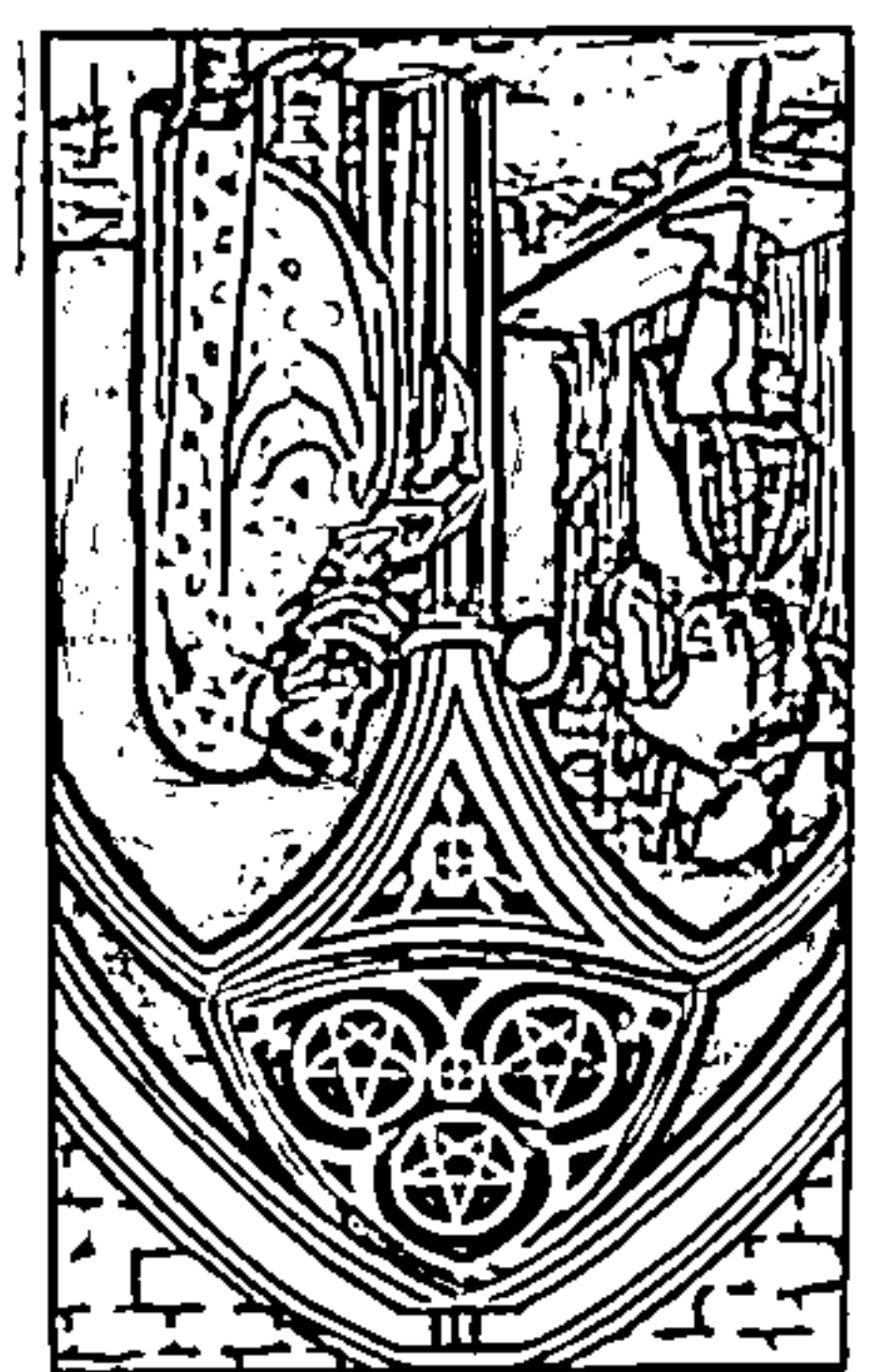
我是個非常忙碌的中小企業老闆，因為是小企業，公司才兩三個員工，我個人的工作壓力非常大，肩頸常常僵硬，可是別無他法，因為身為老闆，這種壓力是一定會有的。我該怎麼改善這個狀況呢？



### 英格麗占卜解答

#### 「塔羅」心靈引導

其實工作壓力大，很大的一部分是因為當事人對自己的求好心切，加上本身個性是不好意思求助於人，以至於累積很多壓力。建議找相關工作人員一起討論方案，或是找信得過的朋友訴說一下自己的情況，不要一個人默默的承受壓力喔！



(逆位) 錢幣 3  
Three of Pentacles

#### 「盧恩」心靈引導

這個象徵是指目前的你，需回歸自己的內在，在壓力最大的這幾天，可以多做靜心，信任自己的內在智慧，會找到平衡之道。它同時協助你的內在更為堅強。



Isa 依莎


#### 整體建議

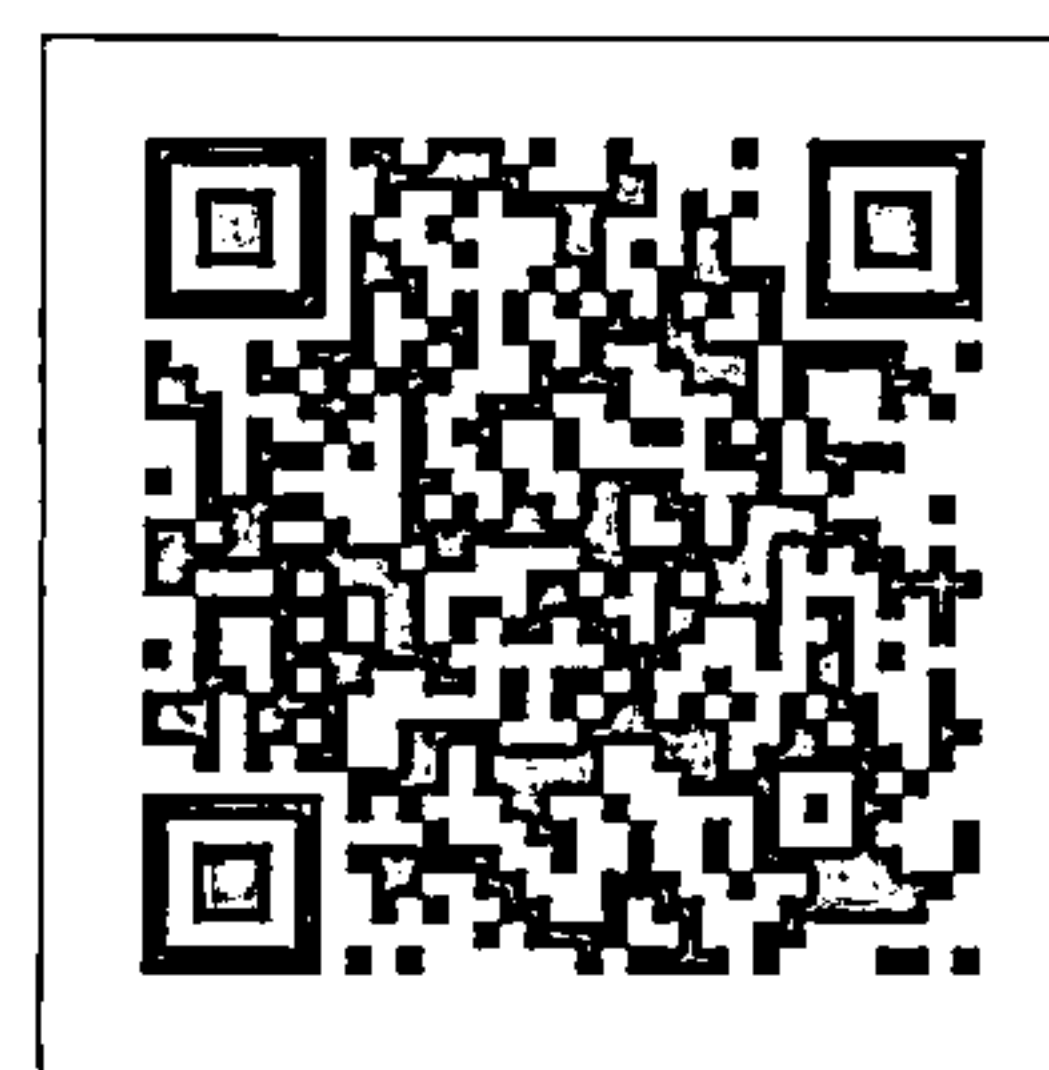
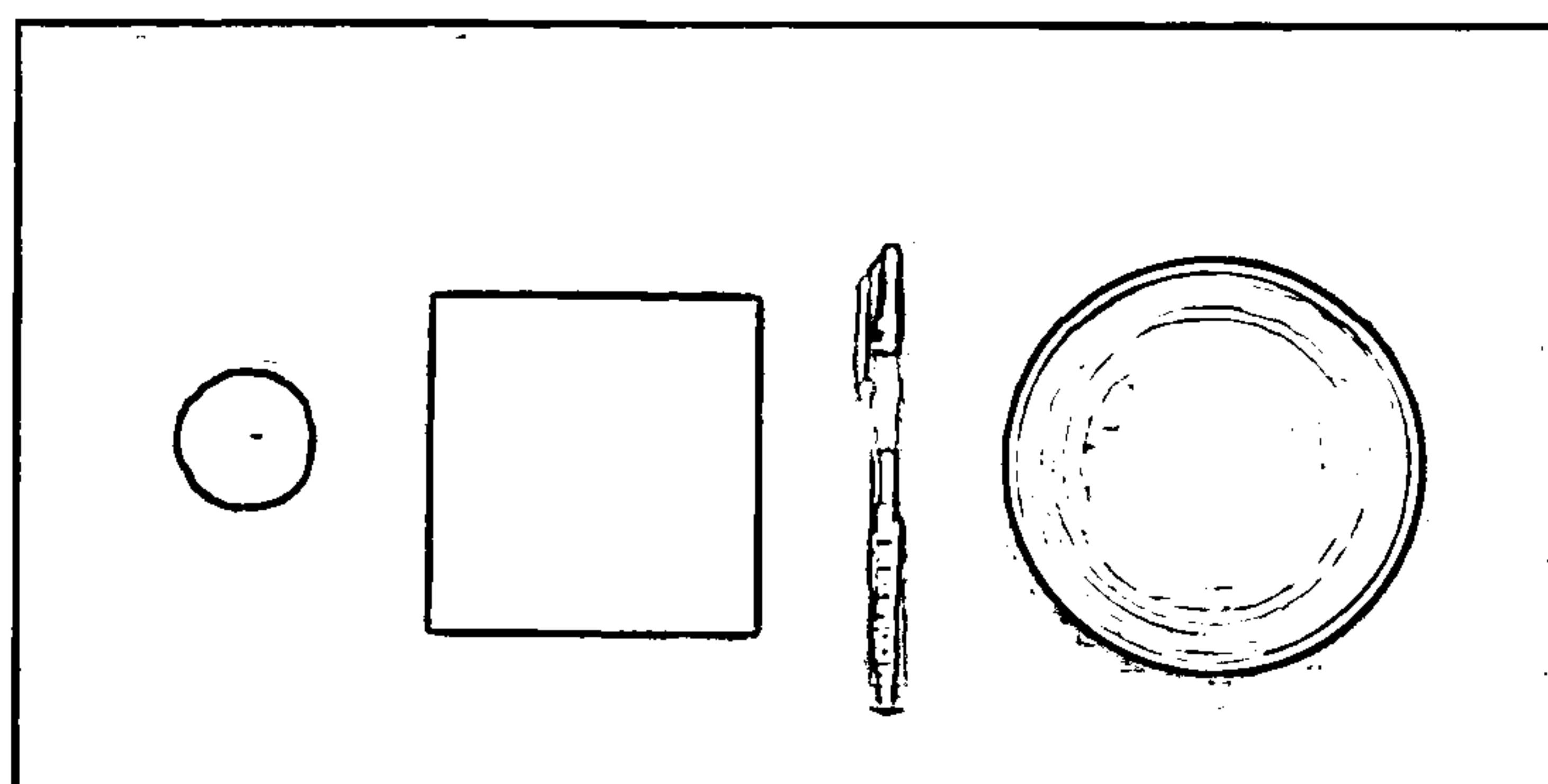
想要卸除壓力，首先要做的，是在能量層面「卸貨」，釋放壓力。要知道，「壓力」為萬病之首，學習如何減壓，才能積極的迎向充滿希望的未來！

## 魔法教學

### 魔法主題

釋放負面情緒。對人類的頭腦來說，「想要」是一回事，能否察覺內心的「阻礙」又是另一回事！所以強力推薦先掃除內心的負面情緒，才能空出嶄新的空間讓想要的事物進來生命裡！

- ◇ 魔法圖案：
- ◇ 唸法（聲音）：l-sa
- ◇ 月相：滿月前後兩天效果最強
- ◇ 星期：情緒或能量低落時的任何一天
- ◇ 材料：白色 tea light 小蠟燭、小紙片、黑筆（各種形態都可以，毛筆、原子筆……等等）、不鏽鋼碗一個



魔法咒語



◇ 魔法配方步驟：

\* 準備動作

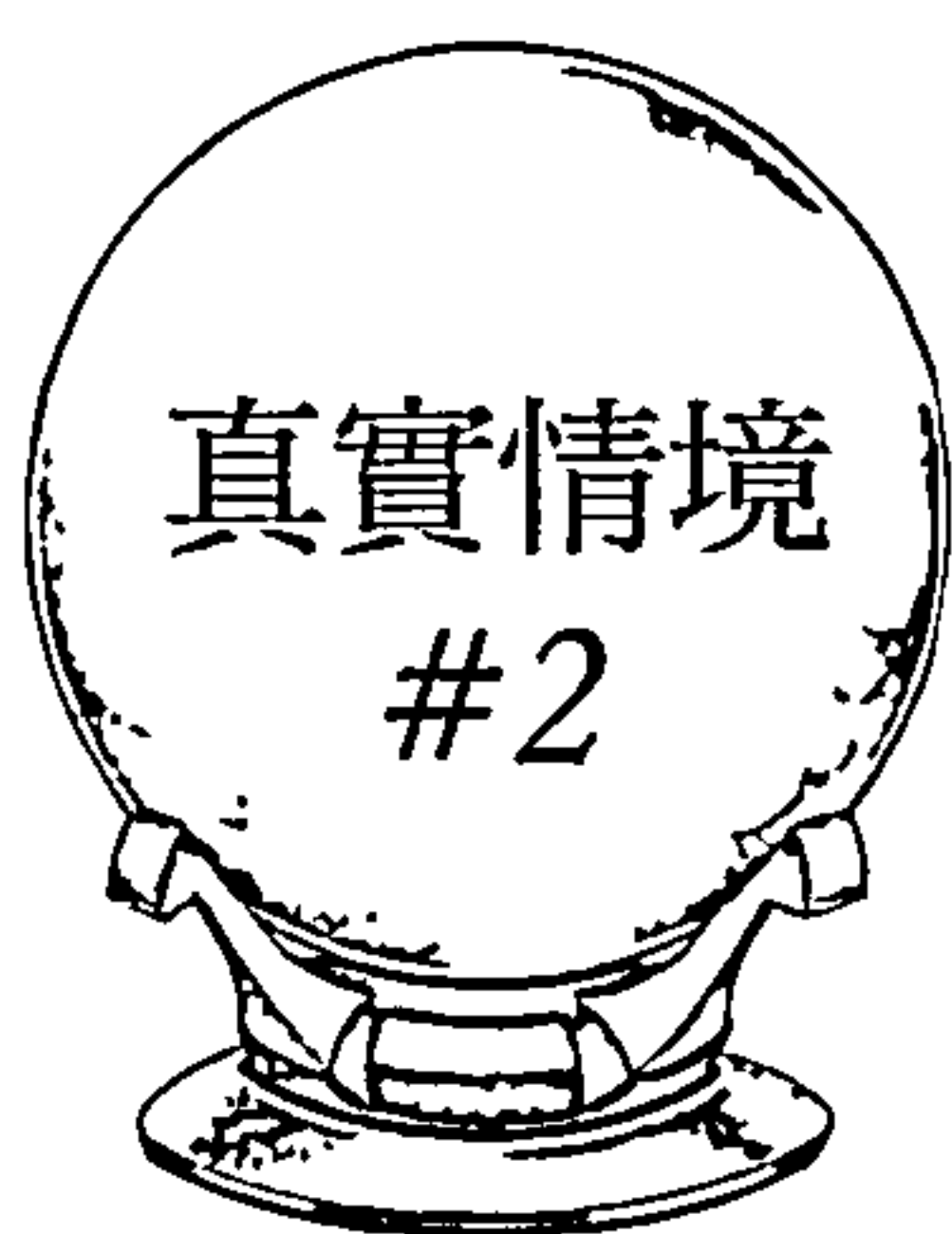
做深呼吸 3-6 次。我們深呼吸時，觀想左、右腳底（足底輪）像植物一樣生出長長的根，一直往腳下的泥土下扎根，直到地球中心。地球媽媽將我們的能量轉換成金黃色的養分，再由腳底吸收，從腳底吸入身體，最後，由頭頂呼氣出去，再由太陽吸收金黃色光芒，再由頂輪吸入身體，從腳心排出思想廢物……如此循環最多六次。重複數次，直到你的身心感覺平靜為止。

\* 實際操作

1. 拿起蠟燭，對著它吹一口氣，跟它做連結。然後放進鋼碗，點燃蠟燭。
2. 在紙上用黑筆寫下自己希望放下或轉換的壓力，在紙中央畫 Isa 的符號。
3. 做完後拿起紙說：「I-sa、I-sa、I-sa，請幫助我釋放自己的負面情緒，並幫助我更堅強。」
4. 寫完後將紙捲成小捲筒狀，對著紙吹一口氣，跟它連結。
5. 將紙捲輕輕投入火中，等待紙燃燒殆盡。想像自己的煩惱已經全部隨著火舌被吞噬消失。
6. 將紙灰燼倒入馬桶沖掉。想像自己的煩惱已經全部隨著水流消失。
7. 唸肯定語數次，激勵自己。

肯定語：

「我可以放下過多的責任，並把責任分配給相關人士。  
我的魔法為我帶來了成功，謝謝父神、母神，魔法馬上生效。」



## 老闆不器重你

魔法難度：☆☆☆

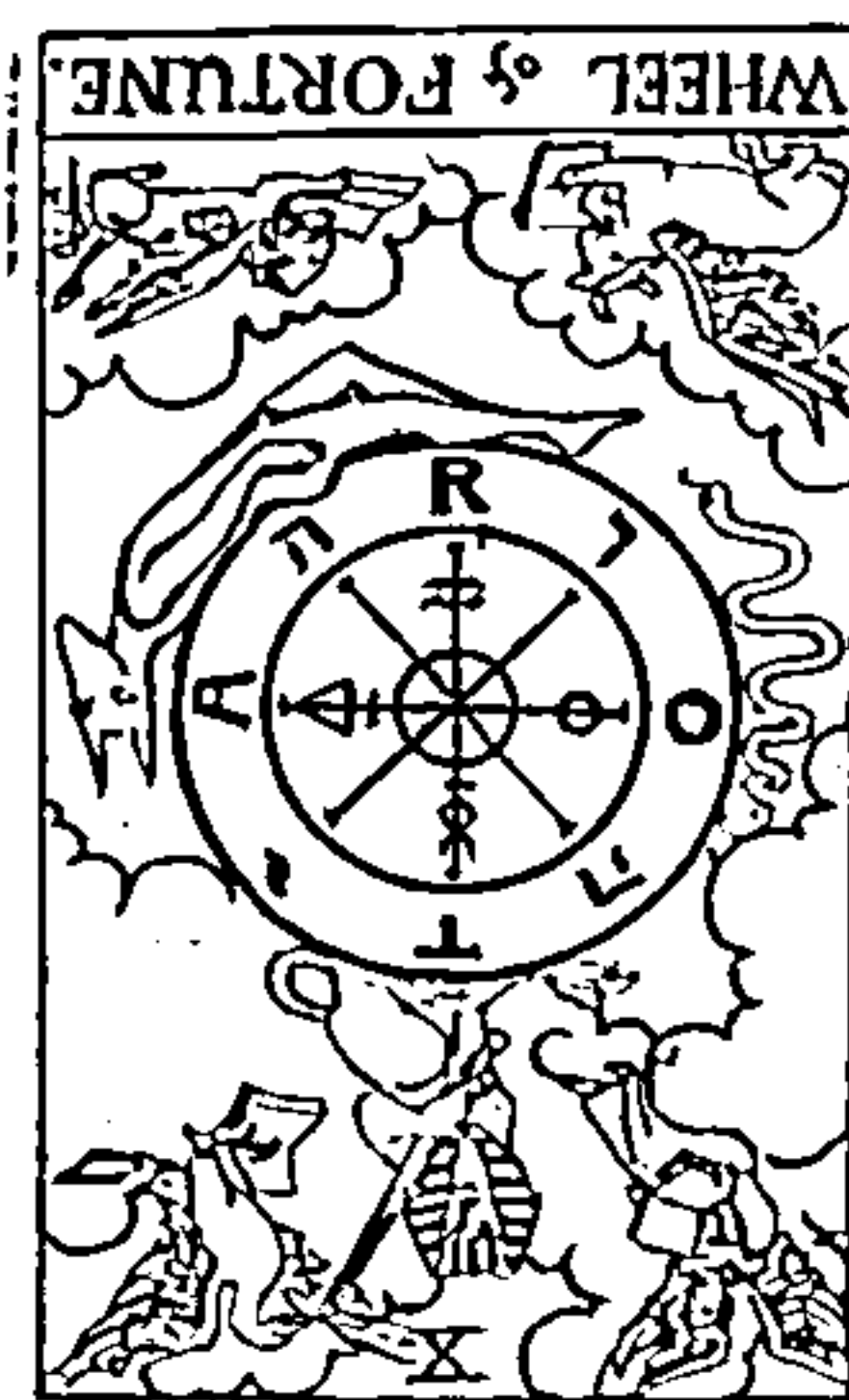
Dear Ingrid,

我是個很認真的業務員，很認真打拼，拜訪客戶也很勤勞，業績獎金都一直不錯，是屬於默默認真型的員工，不太會拍老闆馬屁，所以每次升遷都沒我的份。原因出在老闆是個很喜歡聽好聽話的人，但是我不是會說好聽話的人，我該如何找到自己在老闆與公司的定位呢？

### ✧ 英 格 麗 占 卜 解 答 ✧

#### ◇「塔羅」心靈引導

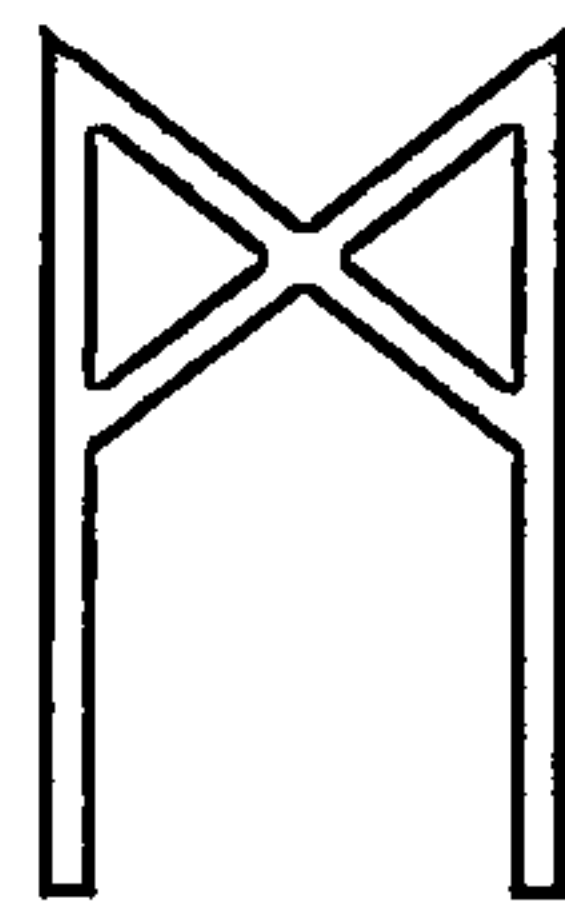
目前看起來雖然情況不利於你，但是只要稍微轉變一下觀念，就當成跟不同的領導人學習工作與人際上的處理方式，心裡就會比較好過。另外，面對善變又反應快的上司，你還是要努力跟上他的腳步，試著從小地方多「邀功」，上司自然會慢慢注意到你喔。



(逆位) 命運之輪  
Wheel of Fortune

#### ◇「盧恩」心靈引導

「人」本來就是世界上最難理解跟最需要學習的，也是最難的「功課」，只要搞定了人的問題，就沒有什麼其他問題了！這件事也在提醒你，學習跟老闆、上司與團隊的相處，最重要的就是要「站在對方的角度看事情」。找出大家共同的觀點與利益，不要針對個人，就可以成功突破瓶頸。



瑪納茲  
Mannaz



安索茲  
Ansuz

## 整體建議 .....


在這世界上最簡單、也是最重要的元素，就是「人」。只要把人的問題解決了，你的工作就會自然進展順利。找出你和同事、主管或是老闆的共同利益，一起正向思考，一起努力，成功自然跟你有約！

.....

## ✧~~~~~魔法教學~~~~~✧

### 魔法主題：

增強自信心、增加跟上司的溝通機會、讓自己的思想更能適應外在環境或人的變動。

◇ 魔法圖案：

◇ 唸法（聲音）：Mannaz + Ansuz =Ma-na-su

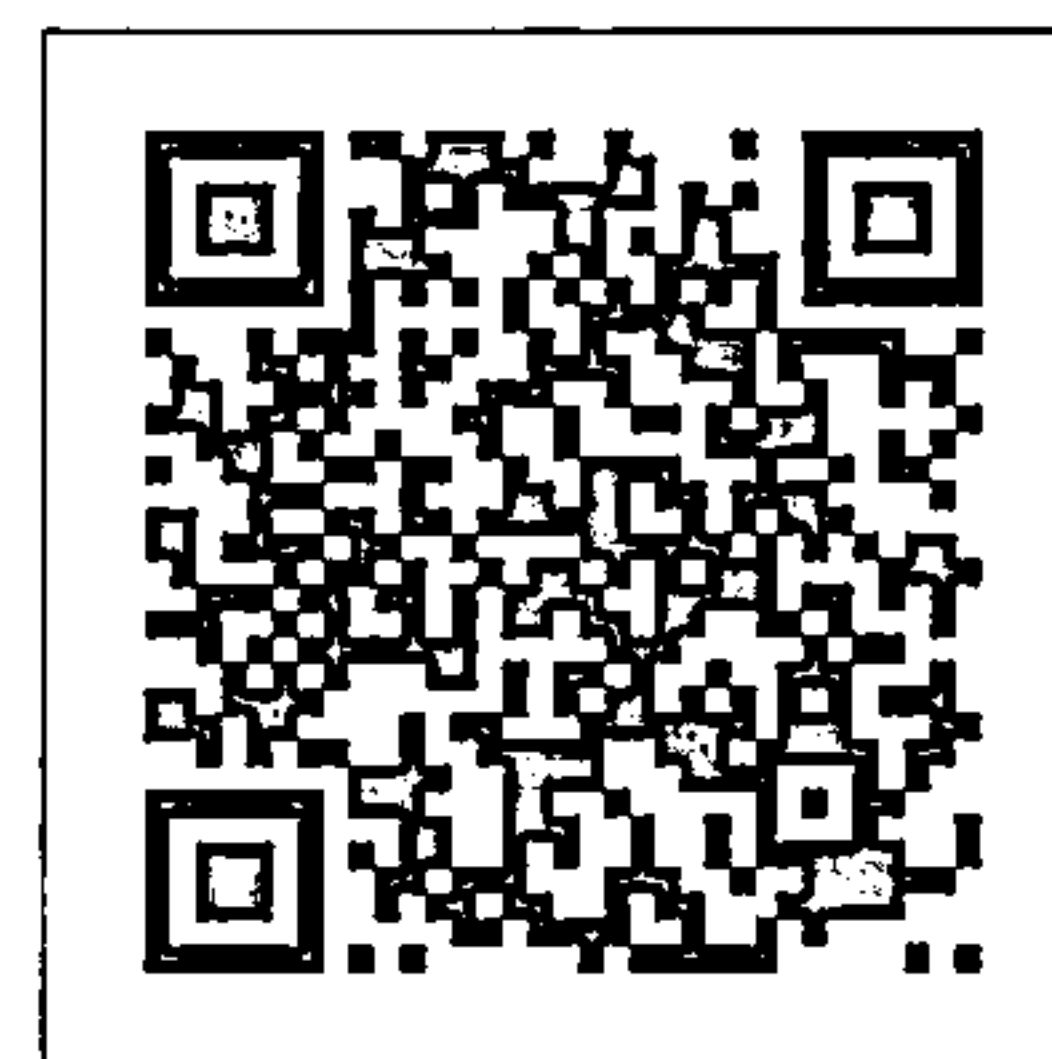
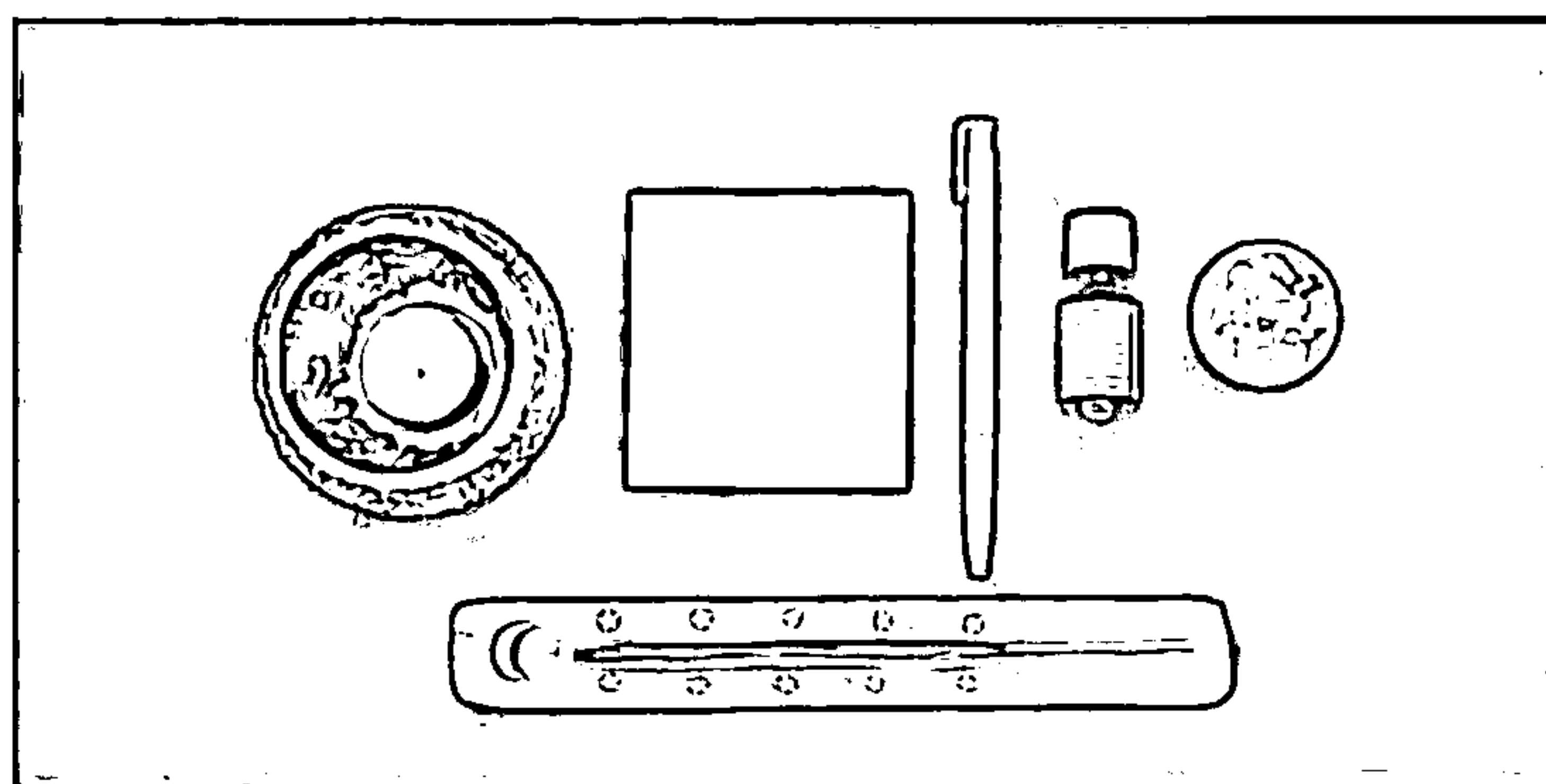
◇ 對應脈輪：太陽神經叢輪

◇ 月相：新月或是介於新月到滿月的任何時候

◇ 星期：星期日 or 星期三

◇ 材料：白色或是黃色 tea light 小蠟燭、燭台、紙、紅色筆、香一枝或一卷、迷迭香精油、天然白水晶一個（大約五十元硬幣大小或更大）





魔法咒語

◇ 魔法配方步驟：

\* 準備動作

做深呼吸 3-6 次。我們深呼吸時，觀想左、右腳底（足底輪）像植物一樣生出長長的根，一直往腳下的泥土下扎根，直到地球中心。地球媽媽將我們的能量轉換成金黃色的養分，再由腳底吸收，從腳底吸入身體，最後，由頭頂呼氣出去，再由太陽吸收金黃色光芒，再由頂輪吸入身體，從腳心排出思想廢物……如此循環最多六次。重複數次，直到你的身心感覺平靜為止。

在一個充滿太陽光的一天，站在光源下，閉上眼睛，深呼吸三次，然後對著光源祈禱：「太陽父親、太陽父親、請幫助我全身充滿自信的光芒！」接著，感覺到金黃色的光線充滿了太陽神經叢，然後由這裡慢慢往外擴張金黃色的光到全身。祈求願望實現的這段期間，你可以多做幾次「太陽觀想」！

### \* 實際操作

1. 在家中，召喚「四大元素」。想像「土元素」的畫面，像是腳踩在泥土上；想像「水元素」的畫面，像是玩水；想像「火元素」的畫面，像是蠟燭的火；想像「風元素」的畫面，像是風輕撫臉頰。最後，說：「我請求四大元素來到這個空間！」
2. 點燃一支香，讓它自然燃燒完。香會吸引好的能量。
3. 在家中，拿出紙，在紙的四周圍先用紅筆寫下你的名字 9 遍，接著是寫下想要實現的事情，並且畫好這個盧恩符號在紙的中央，並對著紙說：「Ma-na-suz、Ma-na-suz、Ma-na-suz，請幫助我讓上司注意到我的表現！」
4. 寫好願望後，對它輕吹進一口氣，跟它連結。
5. 打開迷迭香精油，先對著精油吹進你的氣息，然後用手指將它倒出來，輕輕「點」在紙的四個角落。將紙對折。
6. 接著，把紙放在你的小祭壇上，拿出水晶，也跟水晶說出同樣的願望，吹進你的氣息，然後壓在願望紙上面。
7. 拿出一個新的蠟燭，對它吹進一口氣，訴說你的願望，把迷迭香精油順時針塗抹在蠟燭上（不用把鋁殼取下），點燃蠟燭，為了安全，最好將蠟燭放在燭台裡。可能的話，盡量讓它自然燃燒完，萬一無法做這個步驟的話，出門前，用手用力搨熄蠟燭。

8. 最後一個步驟，「假裝願望已經成真」，你不再需要將注意力放在這裡，去職場上好好表現吧！
9. 記得謝謝四大元素、太陽父親等你召喚的神聖自然能量。記得連續七天施行魔法加唸肯定語，魔法就會生效。

肯定語：

「我是有能力的！我是有力量的！我以團體的利益為最高目標。  
我的魔法為我帶來了成功。謝謝父神、母神。魔法馬上生效。」



*Ingrid's murmur:*

在這個實例裡，這個客戶是個「刀子口、豆腐心」的人，做事明快，有效率，對同事也很 nice，同事們都對他讚譽有加。可是偏偏他就是沒辦法在上司前面放軟身段，這該怎麼辦呢？

我先讓他做了跟「增強自信」有關的魔法，然後請他多曬太陽，多觀想太陽神經叢的地方是金黃色的，然後，請他多觀想自己自信地在上司面前表達自己的「想像」，當然，最重要的是要連續點七天蠟燭實施魔法。

在這樣做後，大約三個多月後，我再見到這個年輕人，他已經是一個快樂的上班族。他跟我分享常做清理，他感覺到當內心的恐懼降低，實施魔法果然效果比較好呢！





## 薪水太少，想增加財源

魔法難度：☆☆～☆☆☆

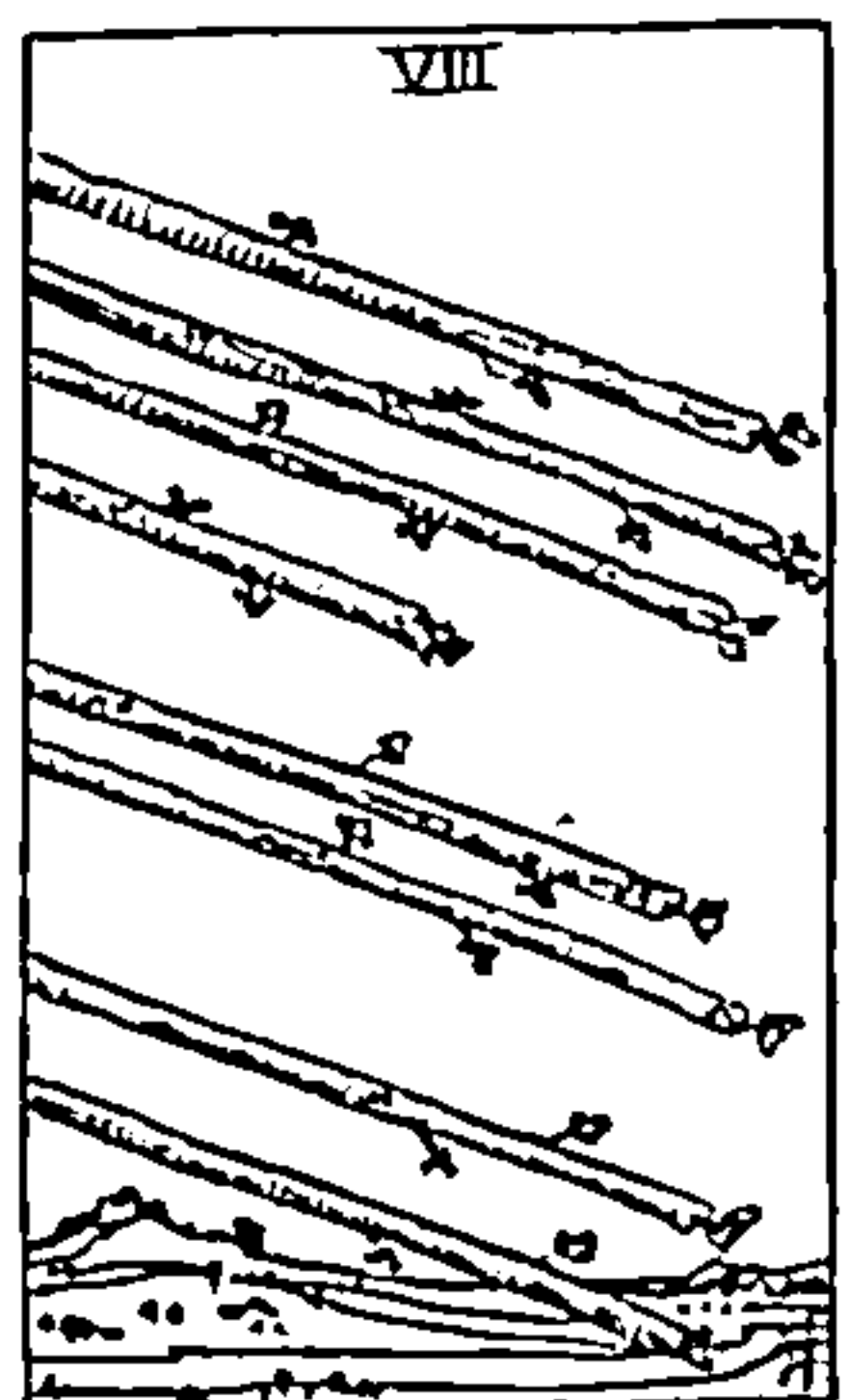
Dear Ingrid,

這個問題應該是每個上班族的心聲吧！目前台灣這個社會，就是個薪水「倒退嚕」十幾、二十年薪資水平的現象，不過還是有人薪資很高喔！可見這個問題，也跟「提升自己的競爭力」有關。大家關切的，應該是如何增加收入，不管是從哪方面。

### ✧ 英格麗占卜解答 ✧



聖杯 8 Eight of Cups(左)  
權杖 8 Eight of Wands(右)

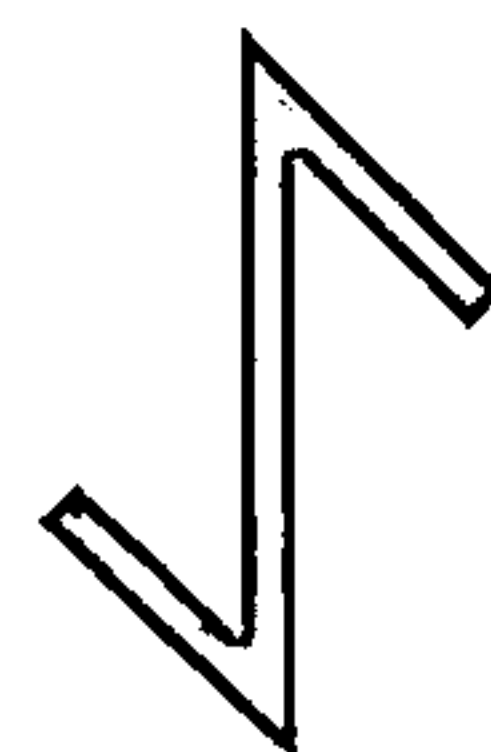


#### ◇「塔羅」心靈引導

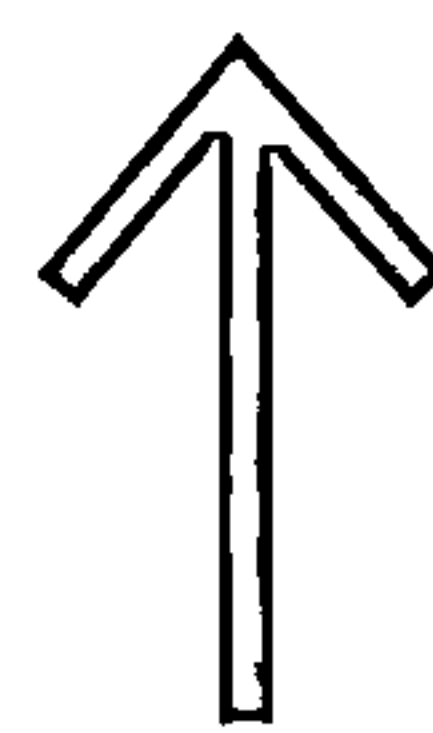
現在這個狀況是很難改變的事實，塔羅的建議，是「離開現況」，建議找上司談，或者離開公司，尋找在工作能力、薪資條件上更適合自己的工作，或是找新的兼職。但是就算換工作場所，最重要的還是要努力、勤勞、提升效率與自己的競爭力，才能真正把薪水提高！

#### ◇「盧恩」心靈引導

這個建議的確與「競爭力」有關。你除了提升競爭力，100% 的努力不夠，還需要投入 200%，才能爭取到你想要的！不過要小心，「有得必有失」，有可能會需要犧牲一些（像是體力、健康、愛情……）來換取想要的結果。



愛華茲  
Eiwaz



泰爾神  
Tiwaz

## 整體建議 .....

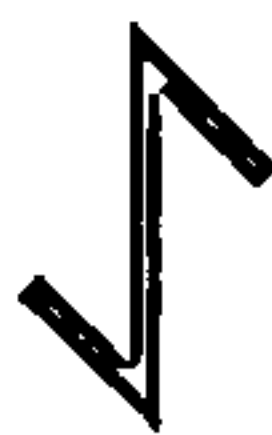
「薪水不夠」往往是大部份上班族的心聲。不過關於和金錢的關係，總是讓我們又愛又恨……想要金錢能量通暢，除了大環境，我們能做的，是提升自己的能力，與別人合作。當然「努力」絕對是不二法則！

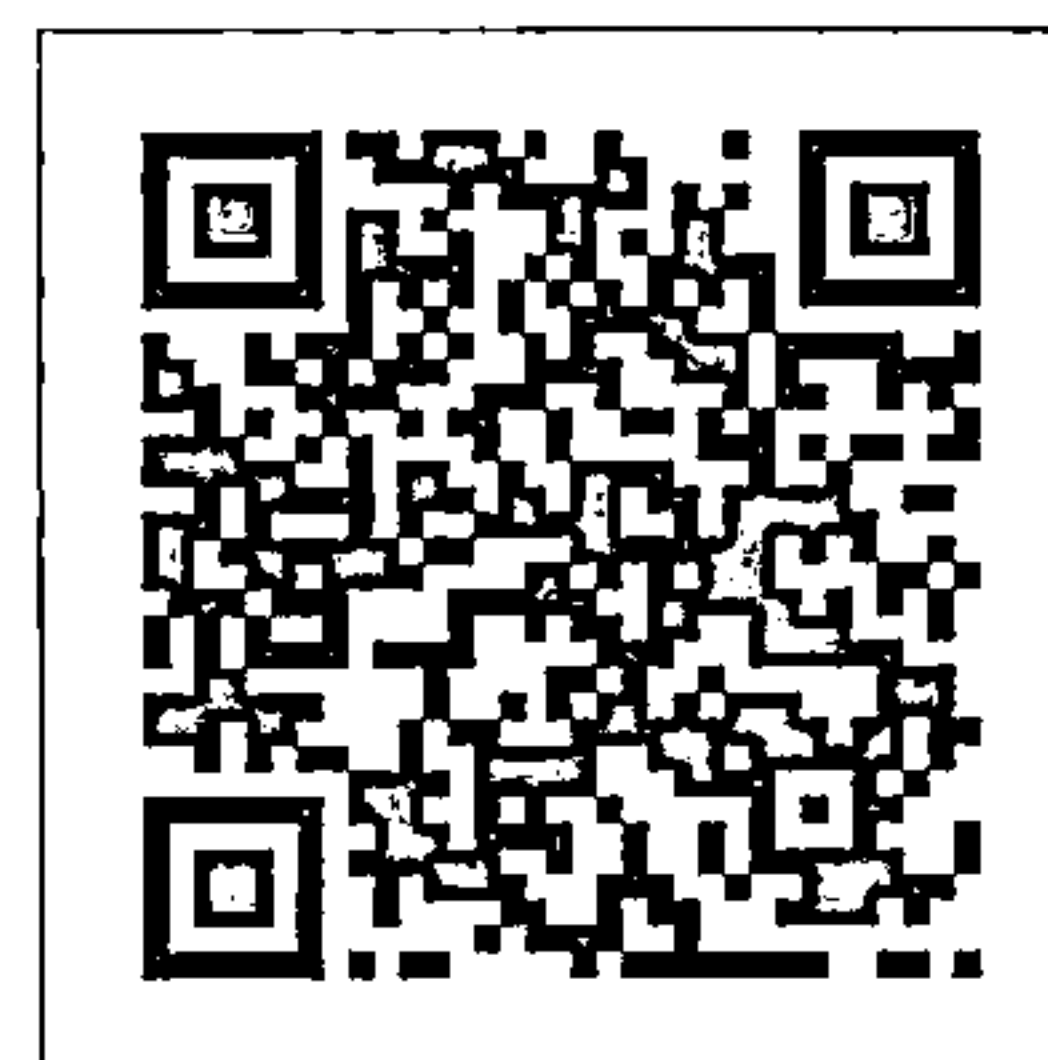
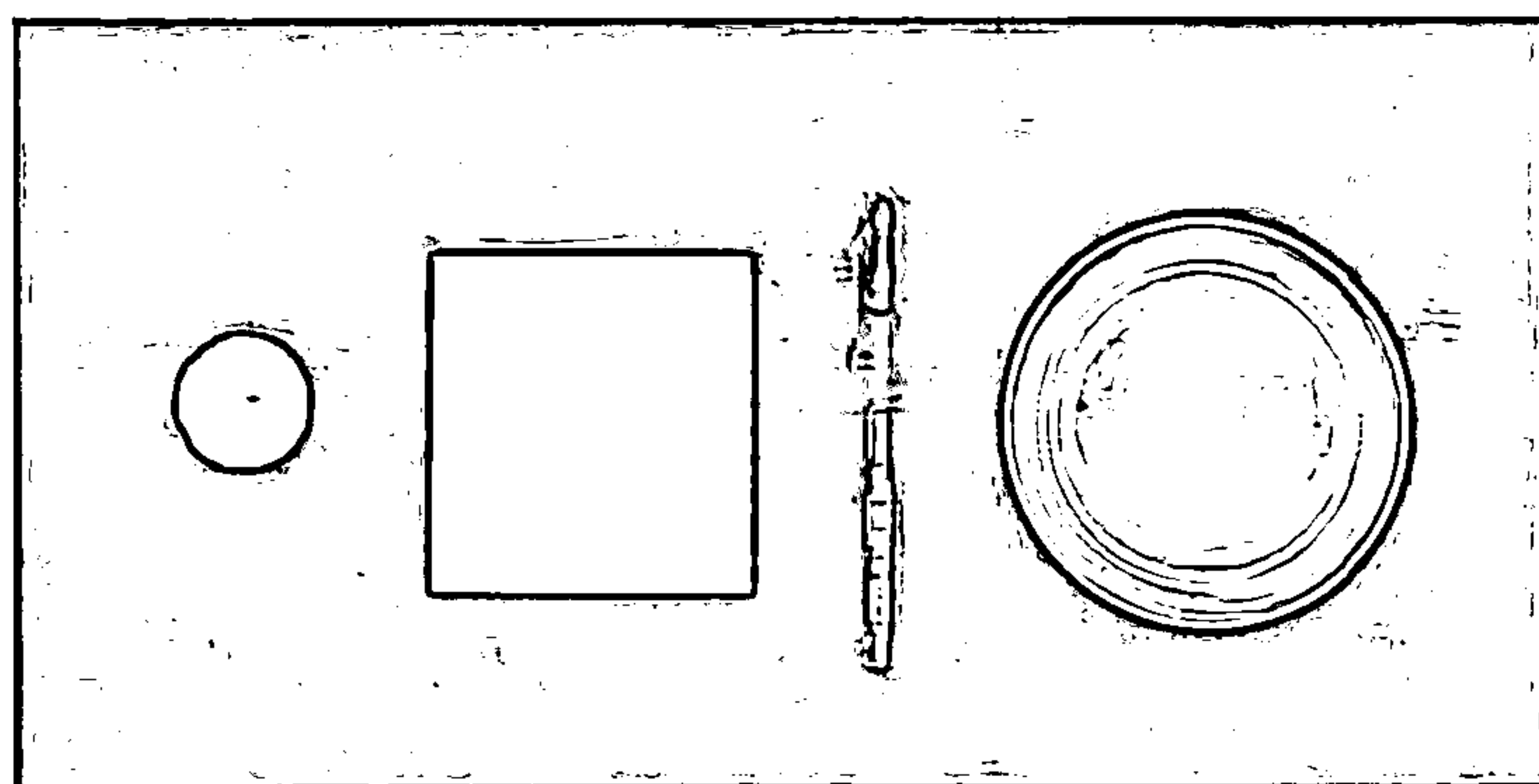
.....

## ✧~~~~~魔法教學~~~~~✧

### 魔法主題 A：釋放負面金錢模式與信念（魔法難度：☆☆）

強力推薦先掃除內心的負面信念與廢棄物，才能空出嶄新的空間讓想要的事物進來生命裡！尤其是金錢，它也是一種能量，要如何順利獲得自己想要的金額，取決於你對於「自己值不值得擁有」的信念，當然還有小時候的家庭制約，像是父母的價值觀等等。在這裡，我們要察覺「什麼是阻礙金錢的信念」，才能釋放負面觀念，轉換成流暢的金錢能量。

- ◇ 魔法圖案：
- ◇ 唸法（聲音）：Ei-waz
- ◇ 月相：滿月或滿月前後兩天效果最強
- ◇ 星期：任何感覺負面情緒來襲的時候
- ◇ 材料：白色或紅色 tea light 小蠟燭、小紙片、黑筆（各種形態都可以，毛筆、原子筆……等等）、不鏽鋼碗一個



魔法咒語

◇ 魔法配方步驟：

\* 準備動作

做深呼吸 3-6 次。我們深呼吸時，觀想左、右腳底（足底輪）像植物一樣生出長長的根，一直往腳下的泥土下扎根，直到地球中心。地球媽媽將我們的能量轉換成金黃色的養分，再由腳底吸收，從腳底吸入身體，最後，由頭頂呼氣出去，再由太陽吸收金黃色光芒，再由頂輪吸入身體，從腳心排出思想廢物……如此循環最多六次。重複數次，直到你的身心感覺平靜為止。

\* 實際操作

1. 拿起蠟燭，對著它吹一口氣，跟它做連結。然後放進鋼碗，點燃蠟燭。
2. 在紙上用黑筆寫下自己希望放下或轉換的壓力，在紙中央畫上 ↙ 的符號。
3. 做完後拿起紙說：「Ei-waz、Ei-waz、Ei-waz，請幫我釋放自己的負面工作模式和信念。」




4. 寫完後將紙捲成小捲筒狀，對著紙吹一口氣，跟它連結。
5. 將紙捲輕輕投入火中，等待紙燃燒殆盡。想像自己的煩惱已經全部隨著火舌被吞噬消失。
6. 將紙灰燼倒入馬桶沖掉。想像自己的煩惱已經全部隨著水流消失。
7. 唸肯定語數次，激勵自己。

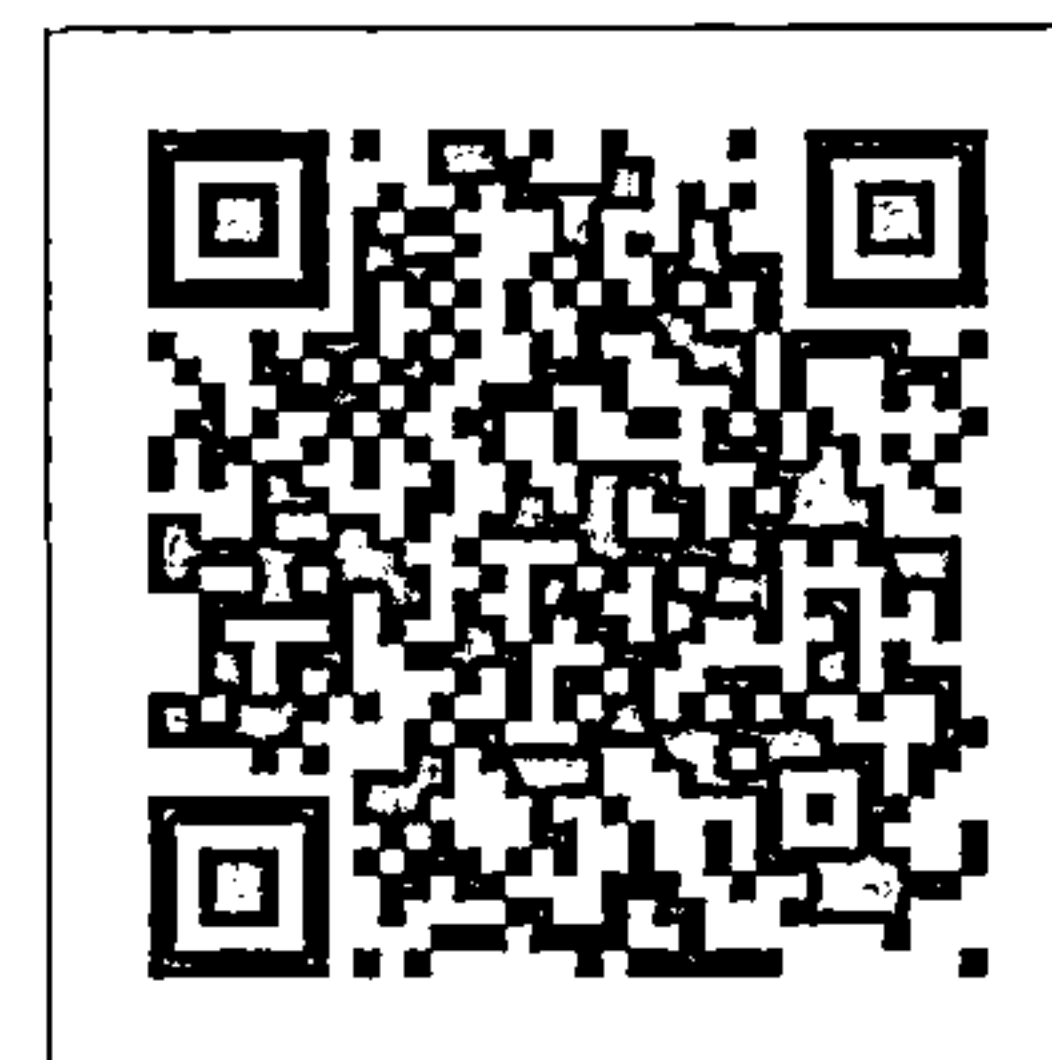
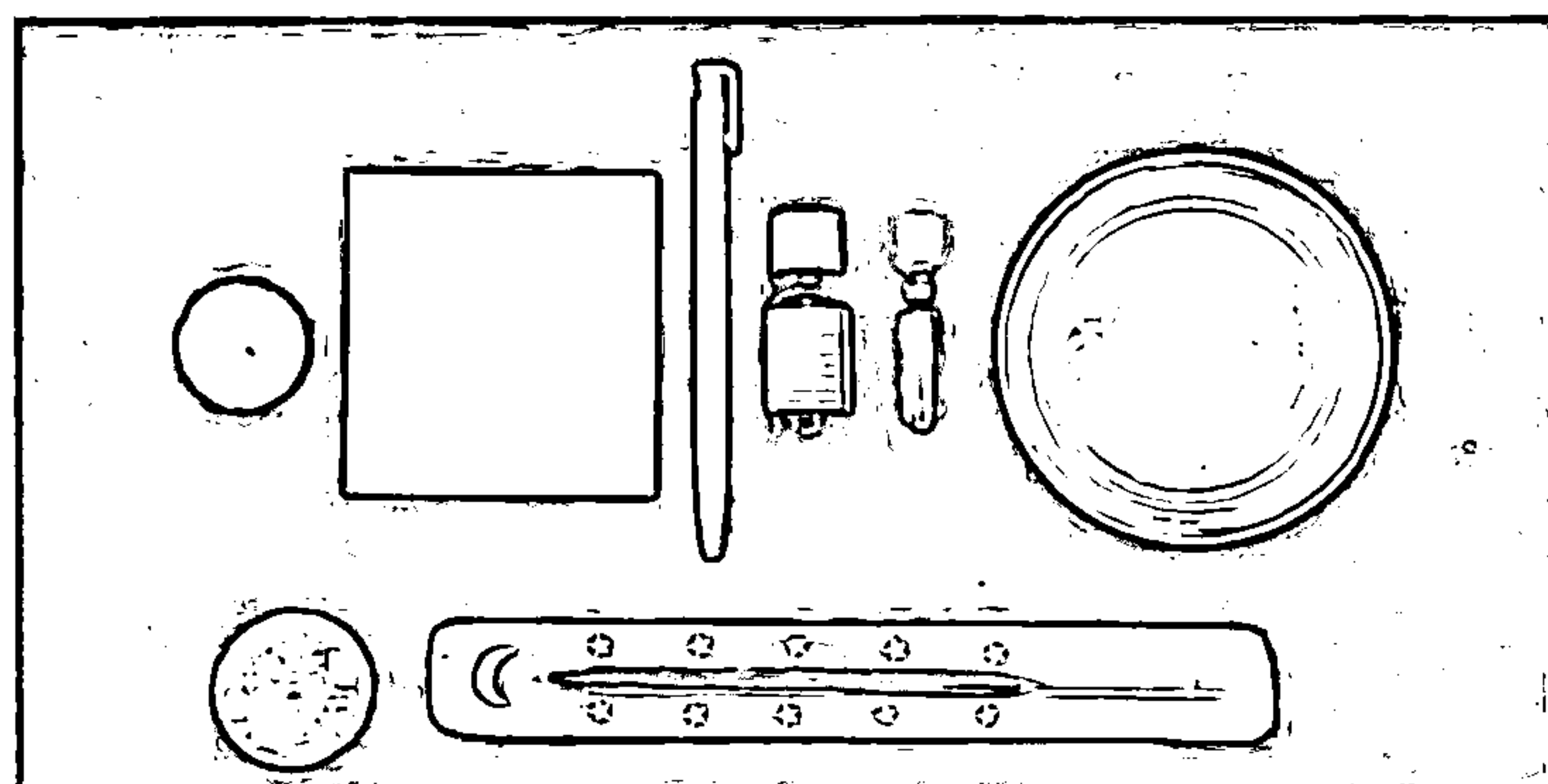
肯定語：

「我可以釋放舊的錯誤工作模式。  
我的魔法為我帶來了成功。謝謝父神、母神。魔法馬上生效。」

魔法主題 B：許願增強自我信念和戰鬥力（魔法難度：☆☆☆）

「勇氣」與「信心」是雙胞胎，是你要當「先鋒」前的必備心靈糧食。

- ◇ 魔法圖案：
- ◇ 唸法（聲音）：Ti-waz
- ◇ 對應脈輪：太陽神經叢輪
- ◇ 月相：新月或是介於新月到滿月的期間
- ◇ 星期：任何感覺負面情緒來襲的時候
- ◇ 材料：白色 tea light 小蠟燭、小紙片、紅筆（各種形態都可以，毛筆、原子筆……等等）、不鏽鋼碗一個、肉桂精油、迷迭香精油、天然白水晶一個（大約五十元硬幣大小或更大）、一枝香



魔法咒語

◇ 魔法配方步驟：

\* 準備動作

做深呼吸 3-6 次。我們深呼吸時，觀想左、右腳底（足底輪）像植物一樣生出長長的根，一直往腳下的泥土下扎根，直到地球中心。地球媽媽將我們的能量轉換成金黃色的養分，再由腳底吸收，從腳底吸入身體，最後，由頭頂呼氣出去，再由太陽吸收金黃色光芒，再由頂輪吸入身體，從腳心排出思想廢物……如此循環最多六次。重複數次，直到你的身心感覺平靜為止。

\* 實際操作

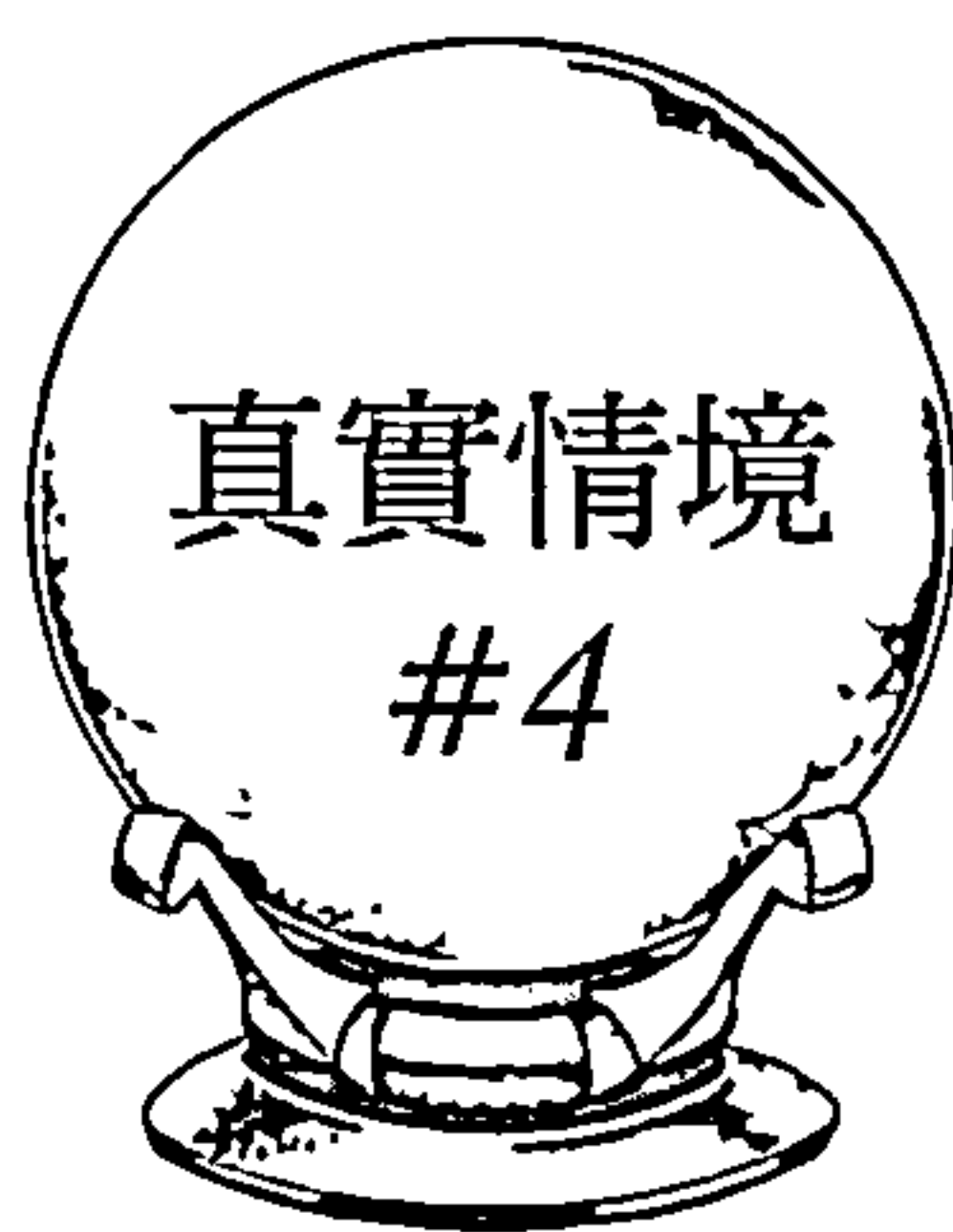
1. 在家中，拿出紙，在紙的四周圍先用紅筆寫下你的名字 9 遍，接著是寫下想要實現的事情，並且畫好這個盧恩符號在紙的中央。對著紙說：「泰爾神、泰爾神，請幫助我找到新的兼差工作！」  
「Ti-waz、Ti-waz、Ti-waz，請幫助我跟老闆爭取到我要的薪水！」
2. 寫好願望後，對它輕吹進一口氣，跟它連結。

3. 召喚「四大元素」。想像「土元素」的畫面，像是腳踩在泥土上；想像「水元素」的畫面，像是玩水；想像「火元素」的畫面，像是蠟燭的火；想像「風元素」的畫面，像是風輕撫臉頰。最後說：「我請求四大元素來到這個空間！」
4. 點燃一支香，讓它自然燃燒完。香會吸引好的能量。
5. 打開肉桂精油，先對著精油吹進你的氣息，然後用手指將它倒出來，輕輕「點」在紙的四個角落。將紙對折。
6. 接著，把紙放在你的小祭壇上，拿出水晶，也跟水晶說出同樣的願望，吹進你的氣息，然後壓在願望紙上面。
7. 拿出一個新的蠟燭，對它吹進一口氣，訴說你的願望，把迷迭香精油順時針塗抹在蠟燭上（不用把鋁殼取下），點燃蠟燭，為了安全，最好將蠟燭放在燭台裡。可能的話，盡量讓它自然燃燒完，萬一無法做這個步驟的話，出門前，用手用力搧熄蠟燭。
8. 想像你的太陽神經叢充滿金黃色光芒，你充滿信心的成功畫面。
9. 最後，是「假裝願望已經成真」，你不再需要將注意力放在這裡。去職場上好好表現吧！
10. 記得連續七天施行魔法加唸肯定語，魔法就會生效。

肯定語：

「我是有能力的！我是有力量的！我以團體的利益為最高目標。  
我的魔法為我帶來了成功。謝謝父神、母神。魔法馬上生效。」





## 說服客戶簽約

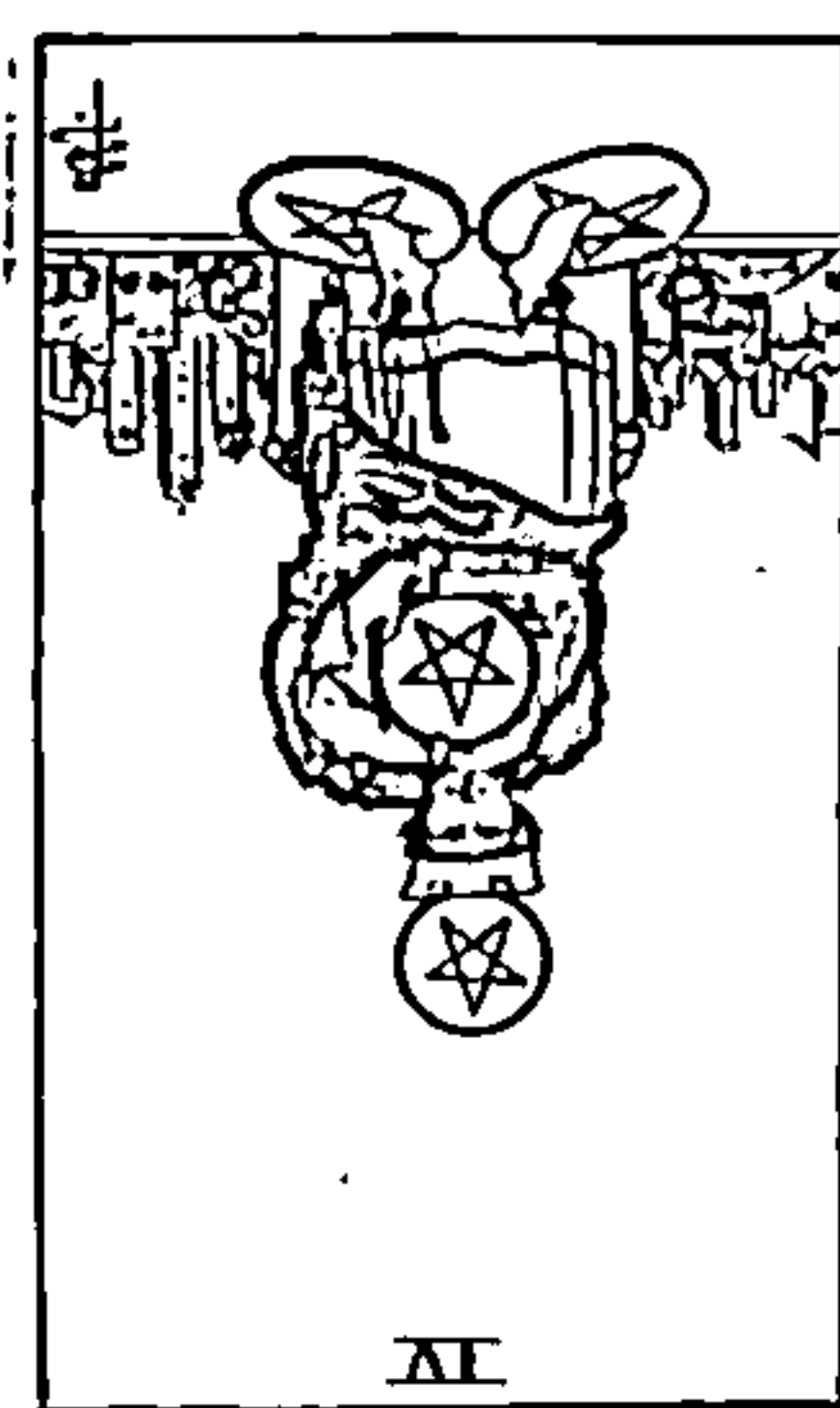
魔法難度：☆☆☆

Dear Ingrid,

我是個高級主管，我的工作說服客戶簽約，使用公司的產品。但是我的問題是，客戶的選擇那麼多，要如何說服客戶，讓客戶對我們的產品產生信任感呢？



### 英格麗占卜解答



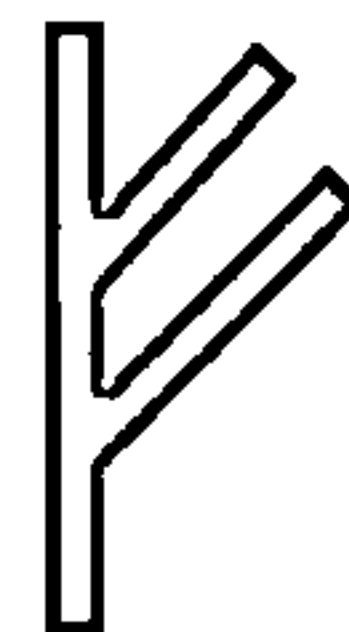
(逆位) 太陽 The Sun (左)  
錢幣四 Four of Pentacles (右)

#### ◇「塔羅」心靈引導

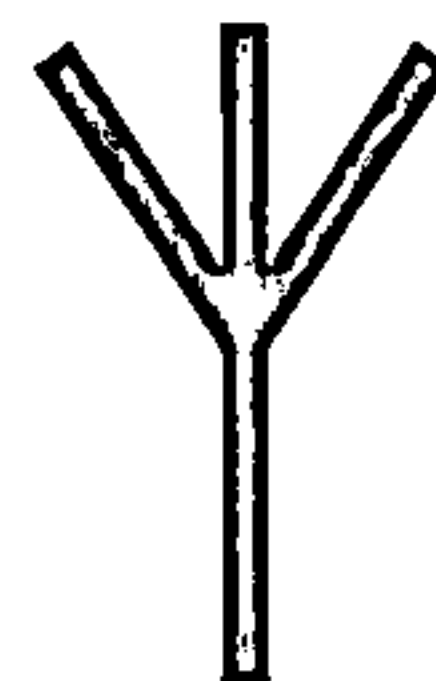
身為主管，熱情有勁的你，平常人際關係不錯，但是在「權威」上的表現比較需要加強。你需要表達的是，你代表公司，因此只要多一點權威性的表現，在金錢談判上，重點放在「用最少的費用得到最多的效果」，加上實施魔法，相信成功是站在你這邊的！

#### ◇「盧恩」心靈引導

這兩個符文在幫助你，對自己有信心、毅力去做某事，並跟對方有良好溝通，且獲得對方認可，最後在金錢或是業績都有所獲得。



費胡  
Fehu



奧吉茲  
Algiz

## 整體建議 .....

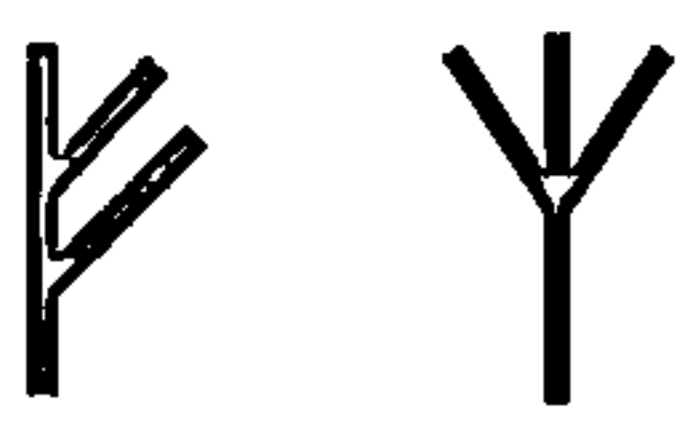
在商場，想要在眾多競爭者中脫穎而出，良好的溝通的確是最重要的。在這裡教導你用「保守」但是「權威」的方式跟客戶溝通，善用符文的強大能量協助，一定能幫你爭取到成功的合約。

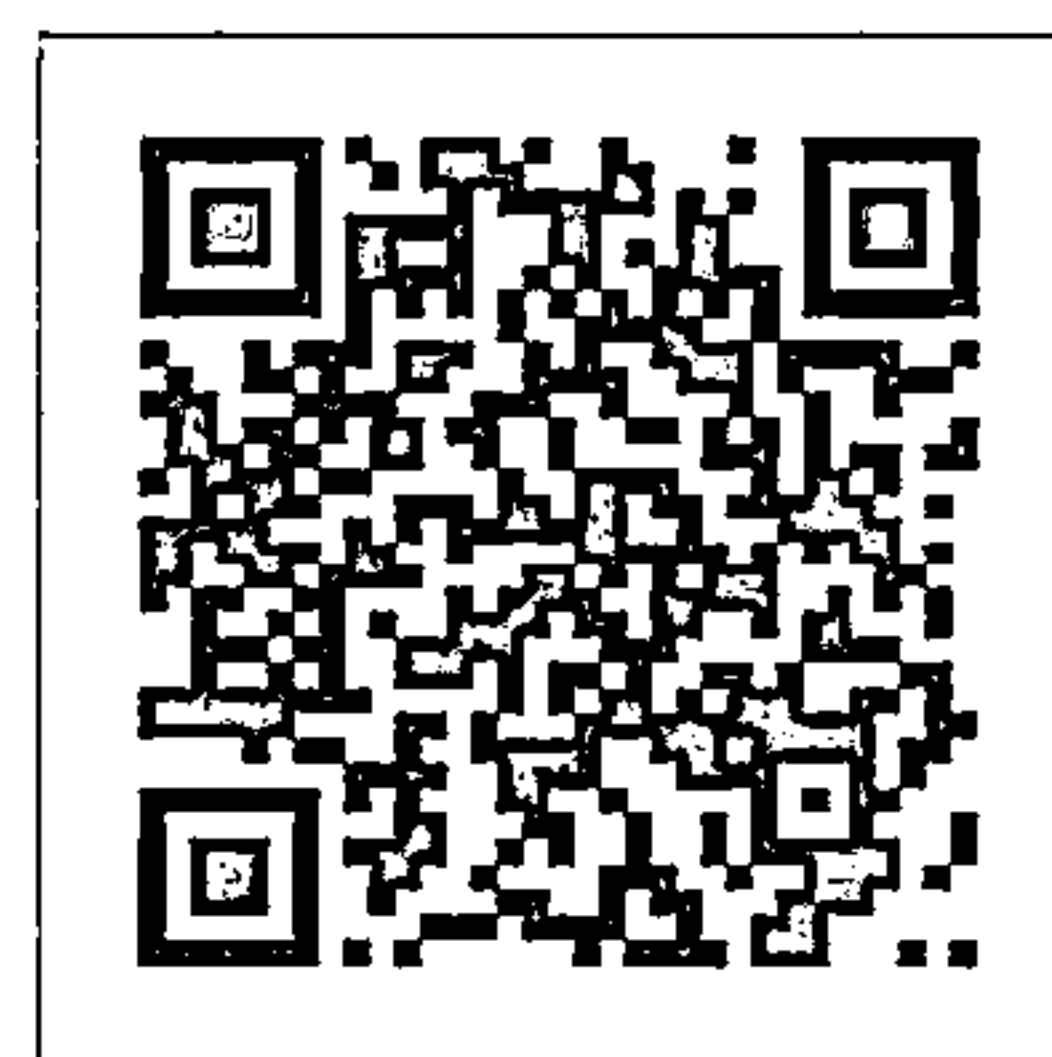
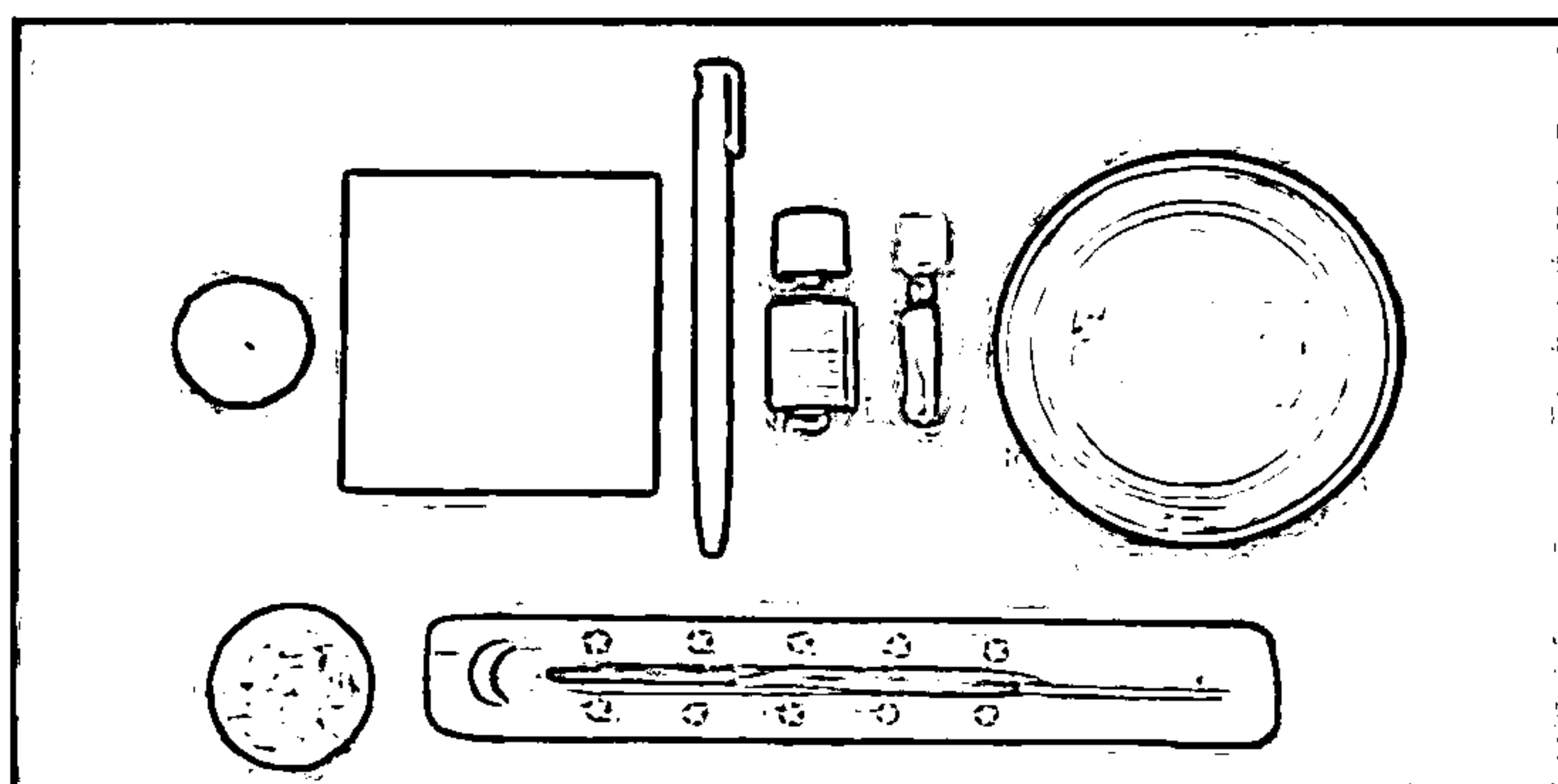
.....

## ✧~~~~~ 魔 法 教 學 ~~~~~✧

### 魔法主題：

保護與溝通，並有著物質上的豐收

- ◇ 魔法圖案：
- ◇ 唸法（聲音）：Fehu + Algiz = Fel-giz
- ◇ 對應脈輪：海底輪
- ◇ 月相：新月或是介於新月到滿月之間
- ◇ 星期：星期四
- ◇ 材料：白色 tea light 小蠟燭、小紙片、紅筆（各種形態都可以，毛筆、原子筆……等等）、不鏽鋼碗一個、丁香 & 肉桂精油、天然白水晶一個（大約五十元硬幣大小或更大）、一枝香



魔法咒語

◇ 魔法配方步驟：

\* 準備動作

做深呼吸 3-6 次。我們深呼吸時，觀想左、右腳底（足底輪）像植物一樣生出長長的根，一直往腳下的泥土下扎根，直到地球中心。地球媽媽將我們的能量轉換成金黃色的養分，再由腳底吸收，從腳底吸入身體，最後，由頭頂呼氣出去，再由太陽吸收金黃色光芒，再由頂輪吸入身體，從腳心排出思想廢物……如此循環最多六次。重複數次，直到你的身心感覺平靜為止。

\* 實際操作

1. 在家中，拿出紙，在紙的四周圍先用紅筆寫下你的名字 9 遍，接著是寫下想要實現的事情，並且畫好這個盧恩符號在紙的中央，記得留下空白處寫願望和名字，記得寫下日期（可以日後追溯用）。記得把咒語放進來你的祈禱文裡：「Fel-giz、Fel-giz、Fel-giz，請幫助我這次跟 XX 廠商的談判成功！」
2. 寫好願望後，對它輕吹進一口氣，跟它連結。
3. 召喚「四大元素」。想像「土元素」的畫面，像是腳踩在泥土上；想像「水元素」的畫面，像是玩水；想像「火元素」的畫面，像是蠟燭的火；想像「風元素」的畫面，像是風輕撫臉頰。最後，說：「我請求四大元素來到這個空間！」
4. 點燃一支香，讓它自然燃燒完。香會吸引好的能量。



5. 打開丁香 & 肉桂精油，混合兩種精油，先對著精油吹進你的氣息，然後用手指沾精油並輕輕「點」在紙的四個角落。將紙對折。
6. 接著，把紙放在你的小祭壇上，拿出水晶，也跟水晶說出同樣的願望，吹進你的氣息，然後壓在願望紙上面。
7. 拿出一個新的蠟燭，對它吹進一口氣，訴說你的願望，把調好的精油順時針塗抹在蠟燭上（不用把鋁殼取下），點燃蠟燭，為了安全，最好將蠟燭放在燭台裡。可能的話，盡量讓它自然燒完，萬一無法做這個步驟的話，出門前，用手用力搧熄蠟燭。
8. 想像你的海底輪充滿紅色光芒。
9. 最後，是「假裝願望已經成真」，你不再需要將注意力放在這裡。去職場上好好表現吧！
10. 記得連續七天施行魔法加唸肯定語，魔法就會生效。

肯定語：

「我是成功的公司代言人！我可以輕鬆達到目標！

我的魔法爲我帶來了成功。謝謝父神、母神。魔法馬上生效。」



## 工作總是手忙腳亂

魔法難度：☆☆

Dear Ingrid,

我是個自由接案繪圖工作者，除了接案，因為需要多方開闢財源，還有補習班與店家教學，有時候，財源短缺時，還需要另外接家教班。這麼忙碌的狀況下，我已經出現身心焦慮和疲倦的狀況，該如何調整呢？



### ✧ 英格麗占卜解答 ✧

#### ◇「塔羅」心靈引導

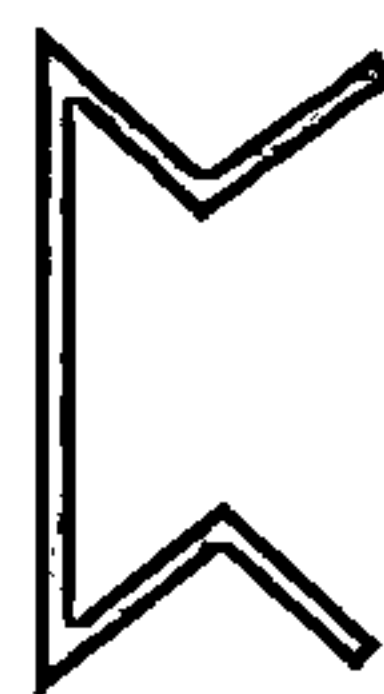
牌卡顯示，由於你的工作與生活的忙碌，已經讓你與自己的內在失聯了一段日子，牌卡暗示你，是否你讓忙碌麻痹了自己的心，不敢面對自己？原因可能出自於過去一段讓你傷感的戀情，或是因為財務、職場上讓你失望的人際關係。只要勇於面對自己的內在，正視事實，然後下決心用熱情的個性繼續努力下去，調整作息，看著目標前進，你可以輕易度過這段轉變期！



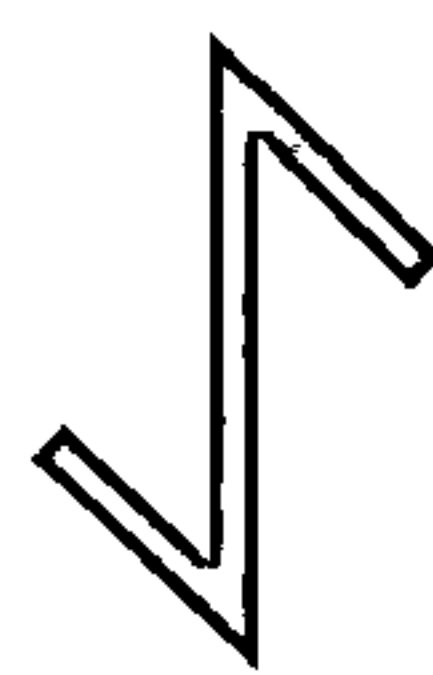
聖杯五 Five of Cups (左)  
權杖騎士 Knight of Wands (右)

#### ◇「盧恩」心靈引導

這兩個符文建議你，目前出現的許多機會，需要你好好把握，將平日累積的實力發揮出來。但是另一方面，我們也要顧全身心的平衡。從現在忙碌的狀況來看，是為了未來做準備，我們必須要先檢討看看，目前對外界無暇應付的狀態，



佩索  
Perthro



愛華茲  
Eihwaz

是否該在以往的行程表做改變？或是在身體健康、飲食、運動做好調整呢？唯有現在狀況穩定，才有可能在未來更忙碌的工作下平衡自己喔！

### 整體建議 .....

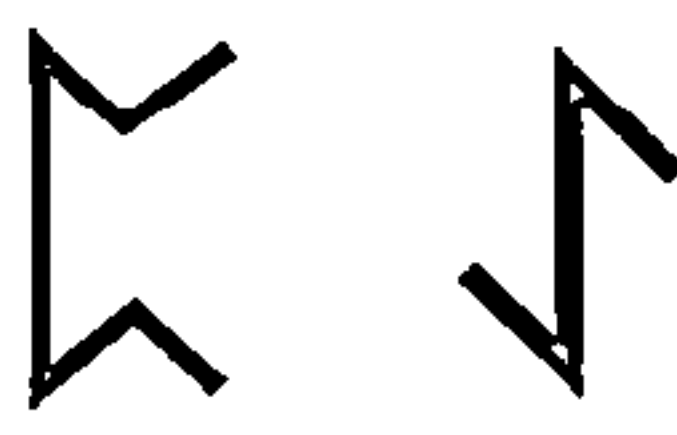
忙碌的生活型態在現代人來說，反而是種常態。我們需要的，是積極的準備好自己，調整自己的能量，心態健康了，就能夠在職場的下一波高峰繼續走下去！

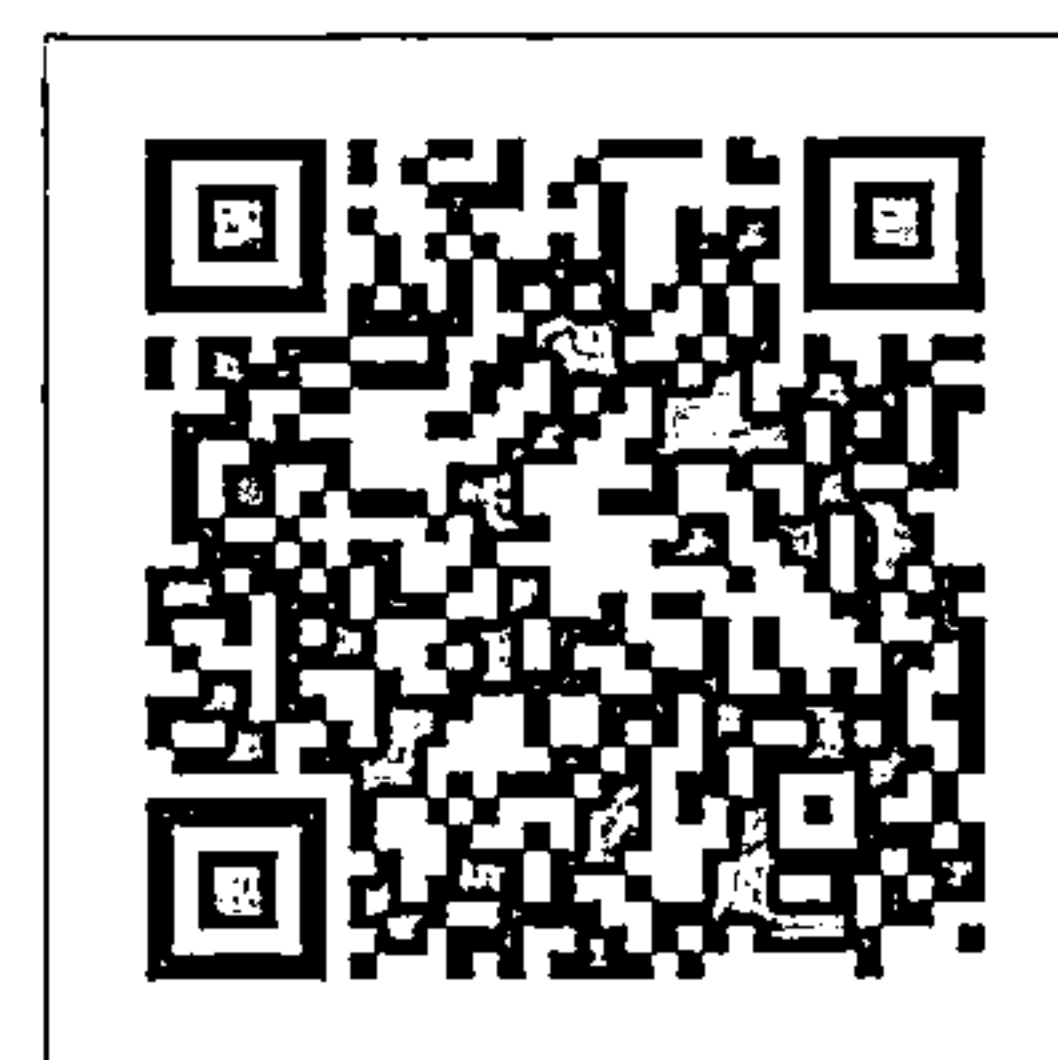
.....

## ✧ 魔 法 教 學 ✧

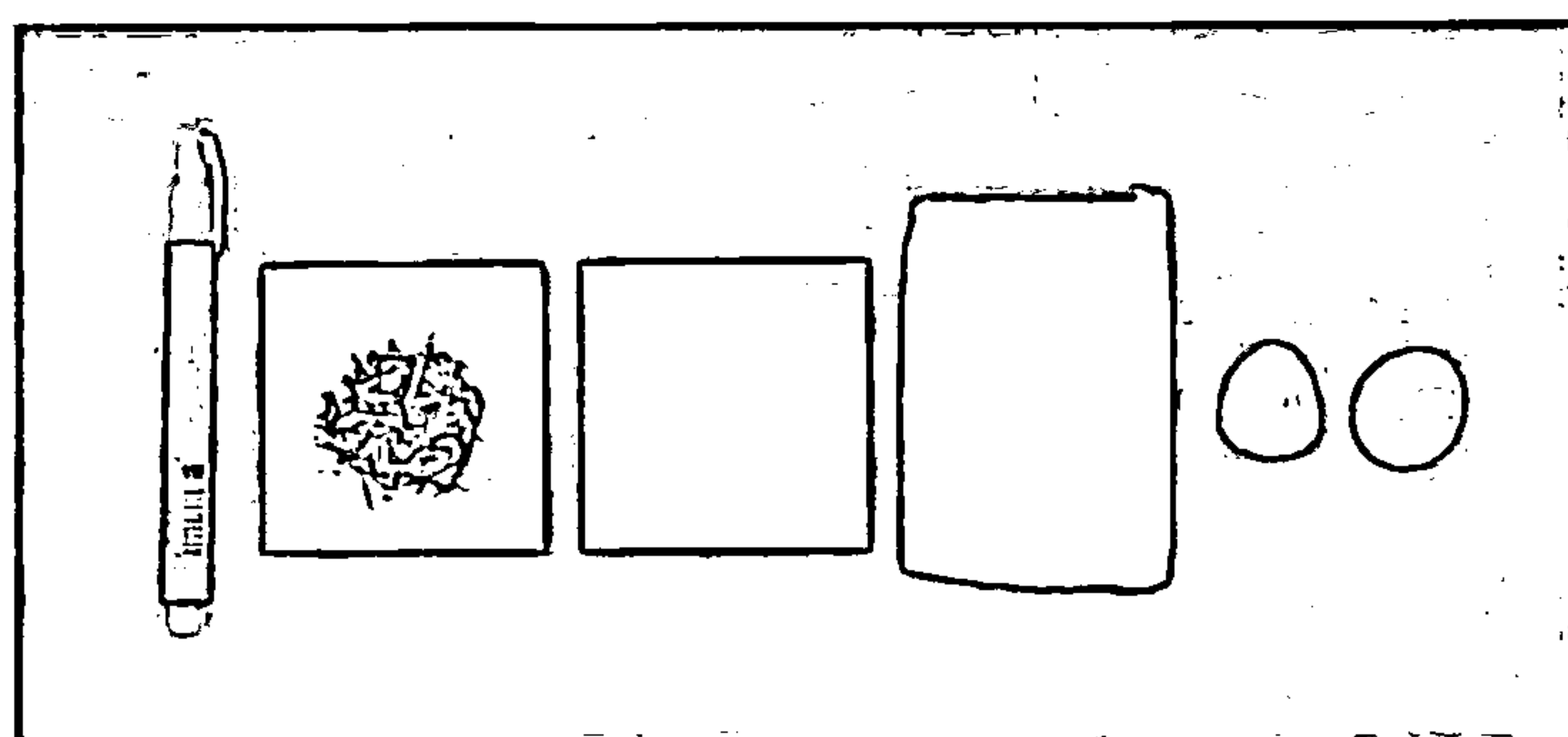
### 魔法主題：

平衡內在力量

- ◇ 魔法圖案：
- ◇ 唸法（聲音）：Perthro + Eihwaz = Per-waz
- ◇ 對應脈輪：臍輪
- ◇ 月相：無指定
- ◇ 星期：無指定



魔法咒語



- ◇ 材料：石頭 2 個、壓克力顏料或是防水馬克筆、一撮海鹽、一撮泥土、小布袋附繩子（隨身攜帶用）。



◇ 魔法配方步驟：

\* 準備動作

做深呼吸 3-6 次。我們深呼吸時，觀想左、右腳底（足底輪）像植物一樣生出長長的根，一直往腳下的泥土下扎根，直到地球中心。地球媽媽將我們的能量轉換成金黃色的養分，再由腳底吸收，從腳底吸入身體，最後，由頭頂呼氣出去，再由太陽吸收金黃色光芒，再由頂輪吸入身體，從腳心排出思想廢物……如此循環最多六次。重複數次，直到你的身心感覺平靜為止。

\* 實際操作

1. 將兩個石頭分別畫上 Perthro、Eihwaz 的盧恩符號備用。
2. 把一撮海鹽、一撮泥土、2 個石頭一一吹入你的氣息。告訴它們，「Per-waz、Per-waz、Per-waz，請幫助我平衡我的內在力量。」然後把它們全部放入一個小布袋，綁緊。
3. 小布袋隨身配戴或是放在小祭壇上，讓它們為你運作著「平衡」的工作。
4. 最後一個步驟，觀想你的臍輪充滿橙色的光，而你的情緒是平衡的。想像你的願望已經被實現了，而你在其中成功、快樂的工作的模樣。
5. 記得連續七天施行魔法加唸肯定語，魔法就會生效。

肯定語：

「我是內外在平衡的！

我的魔法爲我帶來了成功。謝謝父神、母神。魔法馬上生效。」



## 拜訪客戶遇到瓶頸

魔法難度：☆☆～☆☆☆

Dear Ingrid,

我是個業務員，常常需要拜訪客戶，新的和舊的都有。對我而言，由於和新客戶較不熟悉，需要克服「害怕被拒絕」所產生的恐懼感。偶爾我需要聯繫或接管同事的舊客戶，對於舊客戶的想法，我也不太能掌握，所以如何克服心中的恐懼，就是我最想知道的。



### 英格麗占卜解答



死神 The Death (左)  
(逆位) 國王 The Emperor (右)

#### ◇「塔羅」心靈引導

有關於克服恐懼，在這裡告訴我們的課題是「置之死地而後生」，將恐懼置之於身外，用「大改革」、專業性、權威，但是帶著親切感來塑造你自己的形象，必定會讓客戶有信任感，感覺到這個案子非你莫屬！

#### ◇「盧恩」心靈引導

盧恩給你的建議，是從內在面對自己的恐懼與心結，從中看到自己可以突破的是什麼，這個突破點就是我們可以產生強大精神力量、蛻變成為「專家」的所在！「你就是自己最大的敵人」，只要突破了自己的弱點，你就無往不利了！



蘇里薩茲  
Thurisaz

## 整體建議

面對陌生人或是熟識的客戶，我們難免會有恐懼不安的心理在內在糾結著，但是唯有突破自己的侷限，我們才能獲得進步的強大動力！

## 魔法教學

### 魔法主題 A：

增強內在勇氣（釋放）（魔法難度：☆☆）

◇ 魔法圖案：

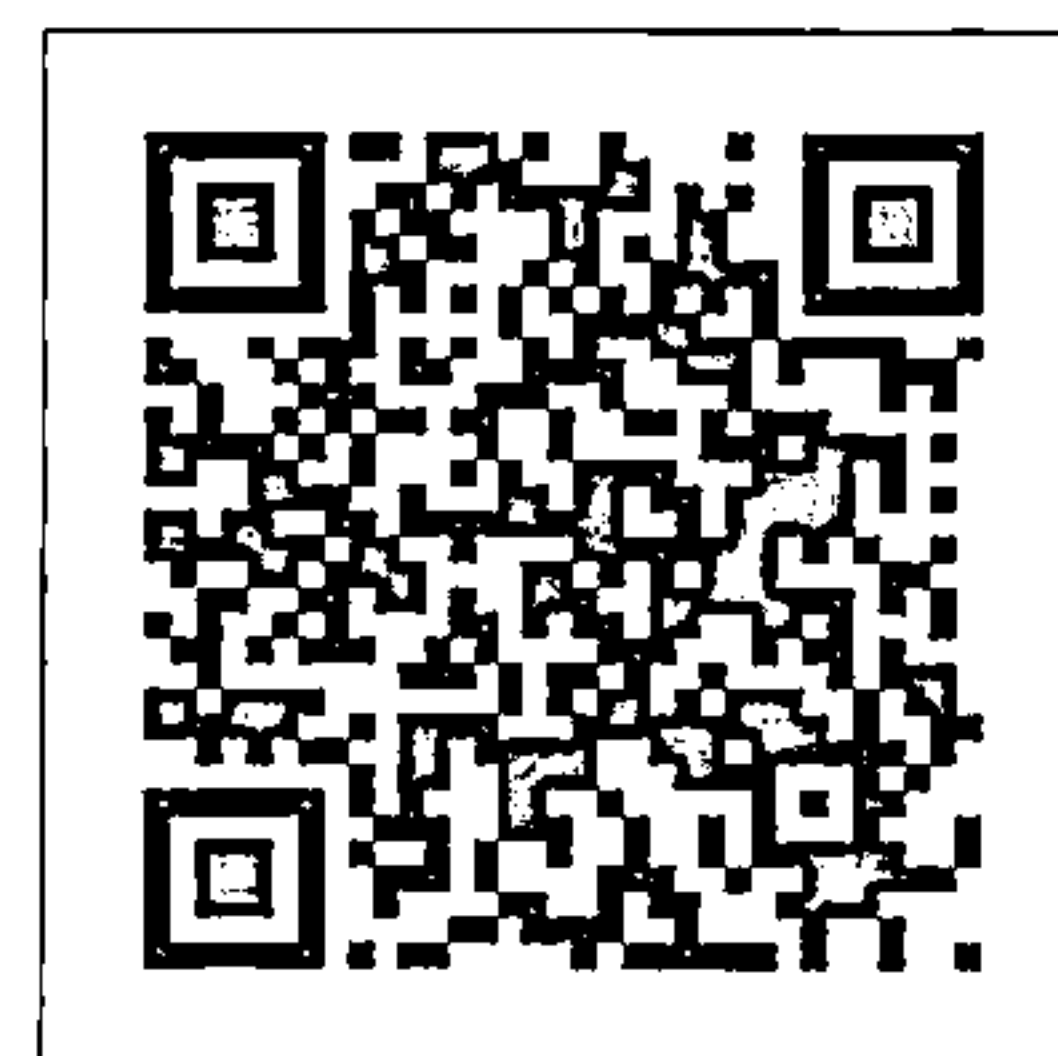
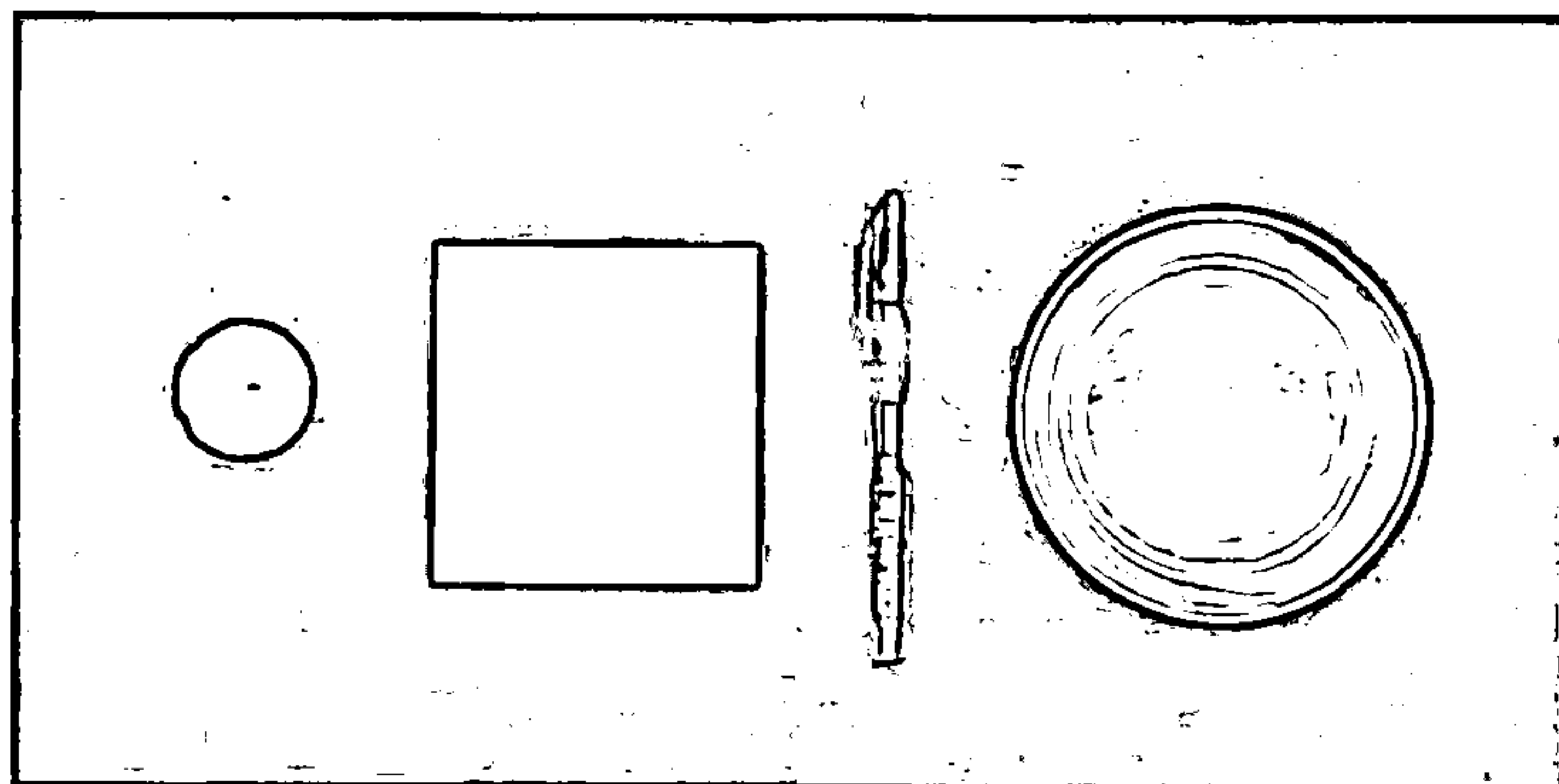


◇ 唸法（聲音）：Thu-ri-saz

◇ 月相：滿月過後到新月之間

◇ 星期：星期六

◇ 材料：小紙片、黑筆、tea light 小蠟燭、不鏽鋼碗一個



魔法咒語



◇ 魔法配方步驟：

\* 準備動作

做深呼吸 3-6 次。我們深呼吸時，觀想左、右腳底（足底輪）像植物一樣生出長長的根，一直往腳下的泥土下扎根，直到地球中心。地球媽媽將我們的能量轉換成金黃色的養分，再由腳底吸收，從腳底吸入身體，最後，由頭頂呼氣出去，再由太陽吸收金黃色光芒，再由頂輪吸入身體，從腳心排出思想廢物……如此循環最多六次。重複數次，直到你的身心感覺平靜為止。

\* 實際操作

1. 在星期六的晚上，拿起蠟燭，對著它吹一口氣，跟它做連結。然後放進鋼碗，點燃蠟燭。
2. 在紙上用黑筆寫下自己希望放下或轉換的壓力。
3. 做完後拿起紙說：「Thu-ri-saz、Thu-ri-saz、Thu-ri-saz，請幫助我釋放害怕被客戶拒絕的恐懼。」
4. 寫完後將紙捲成小捲筒狀，對著紙吹一口氣，跟它連結。
5. 將紙捲輕輕投入火中，等待紙燃燒殆盡。想像自己的煩惱已經全部隨著火舌被吞噬消失。
6. 將紙灰燼倒入馬桶沖掉。想像自己的煩惱已經全部隨著水流消失。
7. 唸肯定語數次，激勵自己。

肯定語：

「我可以釋放工作上錯誤的思考模式。

我的魔法為我帶來了成功。謝謝父神、母神。魔法馬上生效。」

## 魔法主題B：

增加自信心（許願）（魔法難度：☆☆☆）

◇ 魔法圖案：



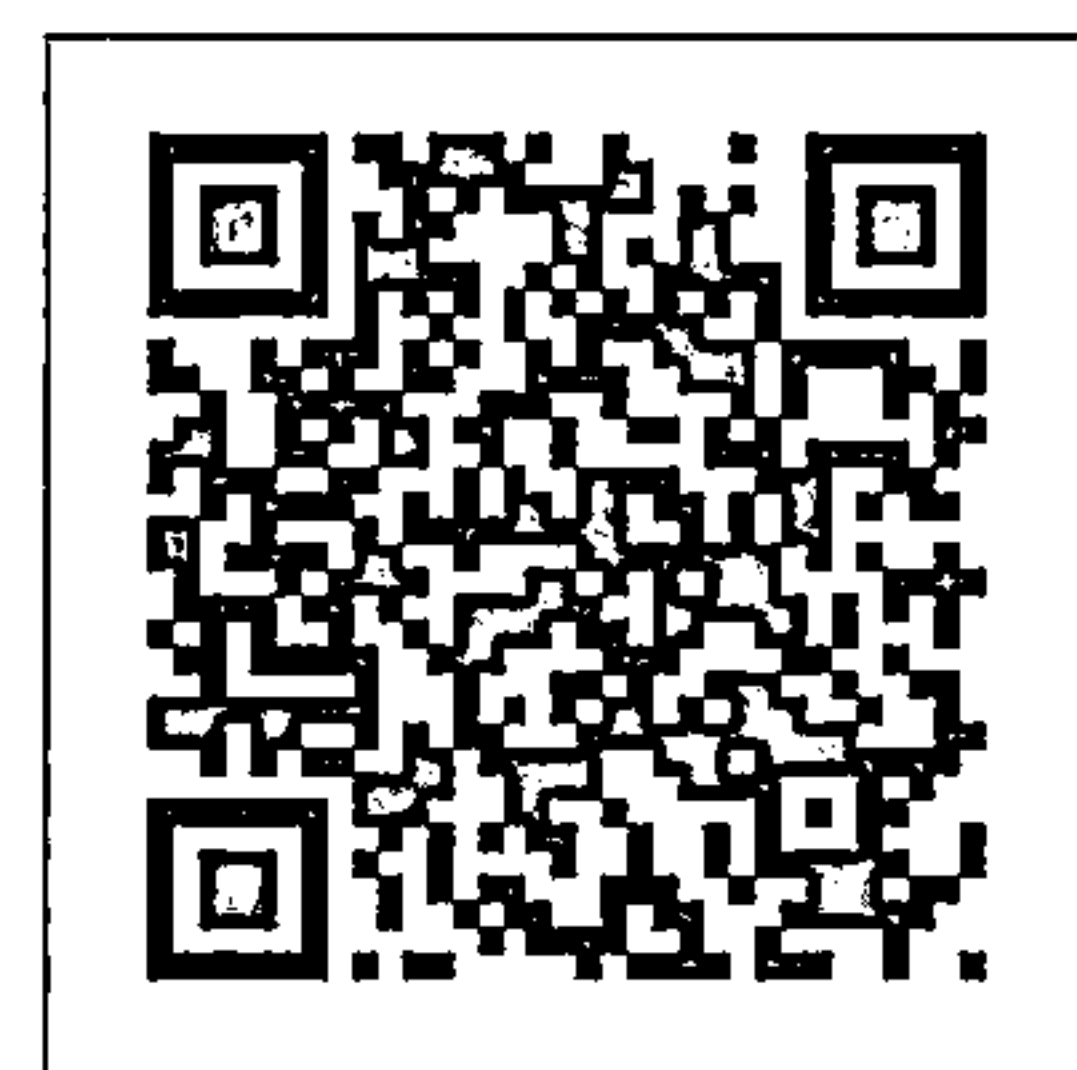
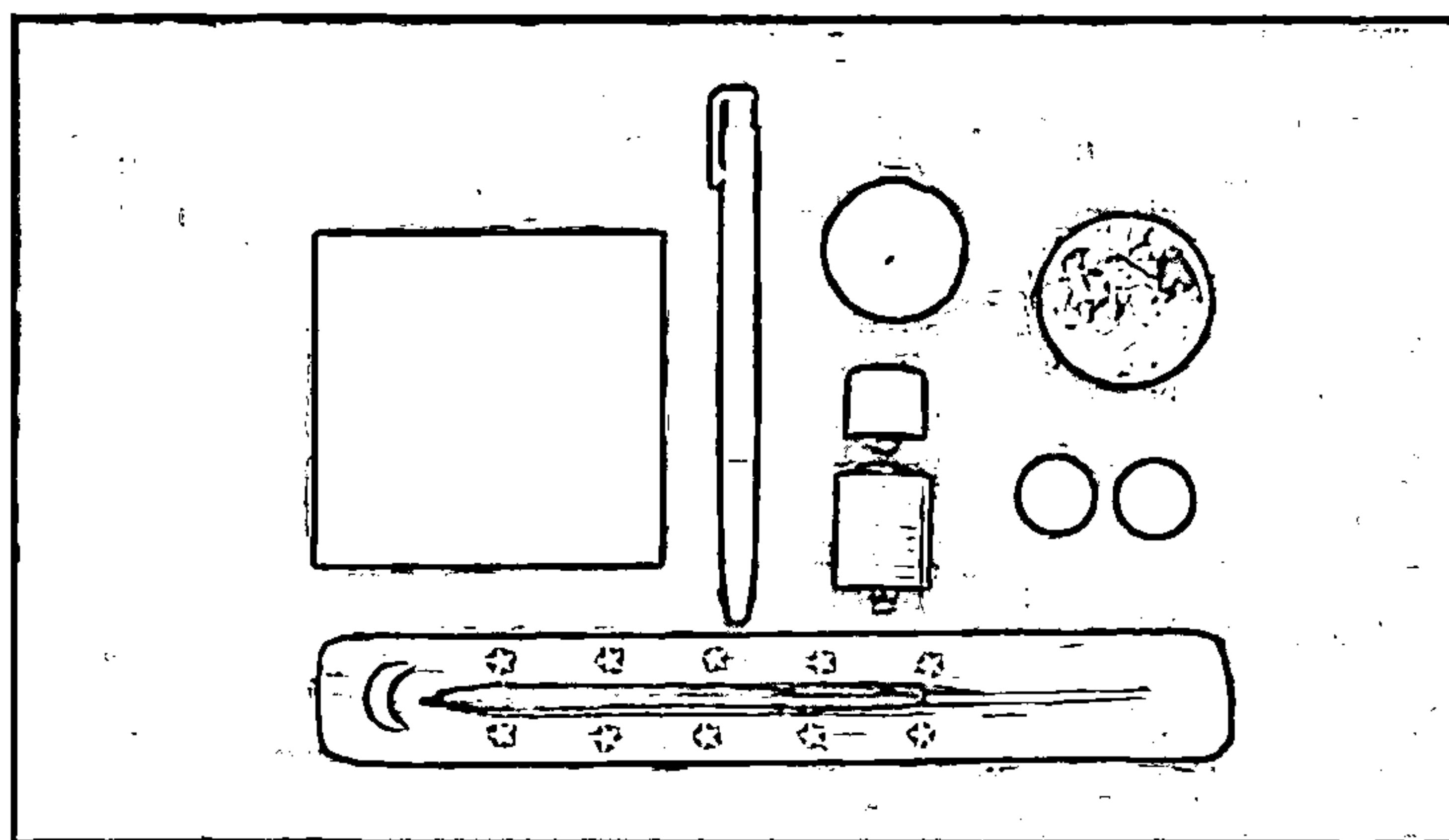
◇ 唸法（聲音）：Isa + Thurisaz = I-ri-saz

◇ 對應脈輪：太陽神經叢

◇ 月相：新月到滿月之間

◇ 星期：星期二

◇ 材料：小紙片、紅筆、tea light 小蠟燭、兩個一元銅板、白水晶（或是有黃色系水晶更佳）、馬鞭草精油、香一支或是盤香



魔法咒語

◇ 魔法配方步驟：

＊準備動作

做深呼吸 3-6 次。我們深呼吸時，觀想左、右腳底（足底輪）像植物一樣生出長長的根，一直往腳下的泥土下扎根，直到地球中心。地球媽媽將我們的能量轉換成金黃色的養分，再由腳底吸收，從腳底吸入身體，最後，由頭頂呼氣出去，再由太陽吸收金黃色光芒，再由頂輪吸入身體，從腳心排出思想廢物……如此循環最多六次。重複數次，直到你的身心感覺平靜為止。

＊實際操作

1. 早上，請早起跟太陽父親校準頻率，讓祂的金黃色光芒照射你的全身，感覺自己深深的浸泡在祂勇敢、自信的護佑。接著，請念一段禱詞：「噢，我親愛的太陽父親，請將你強大的勇氣灌注在我的身上！從今起我擁有超凡的自信與勇氣迎向成功！」
2. 當天晚上，召喚「四大元素」。想像「土元素」的畫面，像是腳踩在泥土上；想像「水元素」的畫面，像是玩水；像「火元素」的畫面，像是蠟燭的火；想像「風元素」的畫面，像是風輕撫臉頰。最後，說：「我請求四大元素來到這個空間！」
3. 點燃一支香，讓它自然燃燒完。香會吸引好的能量。
4. 拿出紙，在紙的四周圍先用紅筆寫下你的名字 9 遍，接著是寫下想要實現的事情，並且畫好這個盧恩符號在紙的中央，記得把咒



語放進來你的祈禱文裡：「I-ri-saz、I-ri-saz、I-ri-saz，請幫助我加強信心！」

5. 打開馬鞭草精油，先對著精油吹進你的氣息，然後用手指沾精油並輕輕「點」在紙的四個角落。將紙對折。
6. 接著，把紙放在你的小祭壇上，拿出水晶，也跟水晶說出同樣的願望，吹進你的氣息，然後壓在願望紙上面。
7. 拿出 2 枚一元銅板，在上面塗上馬鞭草精油，同樣說自己的願望，吹一口氣，然後將 2 枚銅板放在皮夾裡當做「幸運符」。銅板 2 枚請另外和皮夾內的銅板區隔開來。
8. 拿出一個新的蠟燭，對它吹進一口氣，訴說你的願望，把精油順時針塗抹在蠟燭上（不用把鋁殼取下），點燃蠟燭，為了安全，最好將蠟燭放在燭台裡。可能的話，盡量讓它自然燒完，萬一無法做這個步驟的話，出門前，用手用力搨熄蠟燭。
9. 最後一個步驟，觀想你的太陽神經叢充滿金黃色光芒，想像你的願望已經被實現，而你在其中成功、快樂的工作的模樣。你不再需要將注意力放在這裡，去職場上好好表現吧！
10. 記得連續七天施行魔法加唸肯定語，魔法就會生效。

肯定語：

「我有信心面對任何客戶，讓客戶信任我。

我的魔法為我帶來了成功。謝謝父神、母神。魔法馬上生效。」



## 心情不好該怎麼繼續上班呢？

魔法難度：☆☆☆

Dear Ingrid,

我是個百貨公司櫃姐，我的工作除了面對不同類型的客人銷售商品之外，還要承受來自公司高層的業績壓力，面對這些直接的負面衝擊，我想知道該如何轉換心情、繼續上班面對客戶和上司呢？

### ✦ 英格麗占卜解答 ✦

#### ◇「塔羅」心靈引導

這樣的突發狀況應該是你在职場無法避免的，現在是離開這個情況的時候，拿出你的體諒心來面對客戶與主管，展現你天生的寬大氣度，用「愛」包容一切。其實心量大的你，明白這一切只不過是一時的「想不開」，很快的說服自己「打開心胸」，用天生的同理心跟客戶與主管溝通。「站在顧客的角度」（stand on one's feet）一詞，根本就是為你發明的！

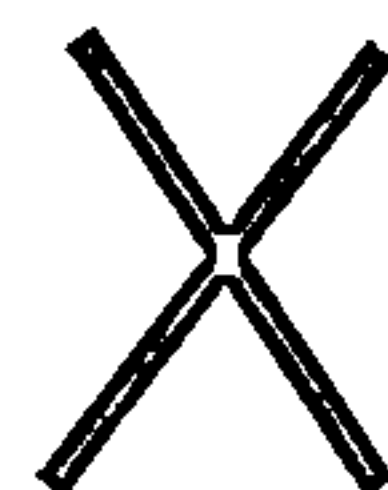


(逆位) nine of swords 寶劍 9 (左)  
The Empress 女皇 (右)



#### ◇「盧恩」心靈引導

盧恩指引我們的，是用「愛」來跟人溝通。當我們面對任何人或因人產生的問題時，如果能先了解彼此的需要與想法，以愛為前提去溝通的話，就能化解許多危機！



蓋柏  
Gebo

## 整體建議 .....

站在服務業的前線的你，不可避免的，總是會遇到跟「人」有關的問題，所以如何以高 EQ 來面對所有的人，就是你的挑戰！當你挑戰這個「功課」成功，你也會是這個行業的佼佼者！

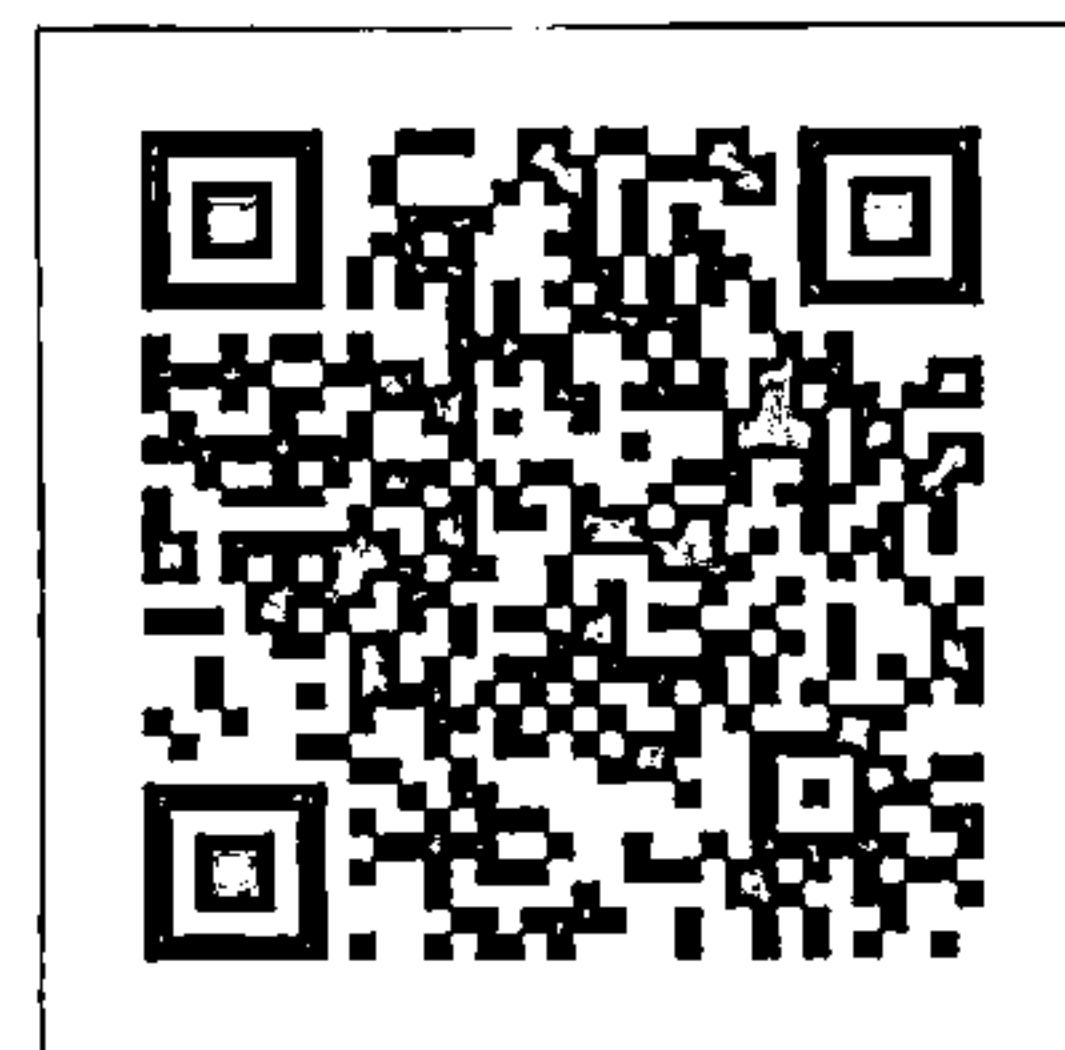
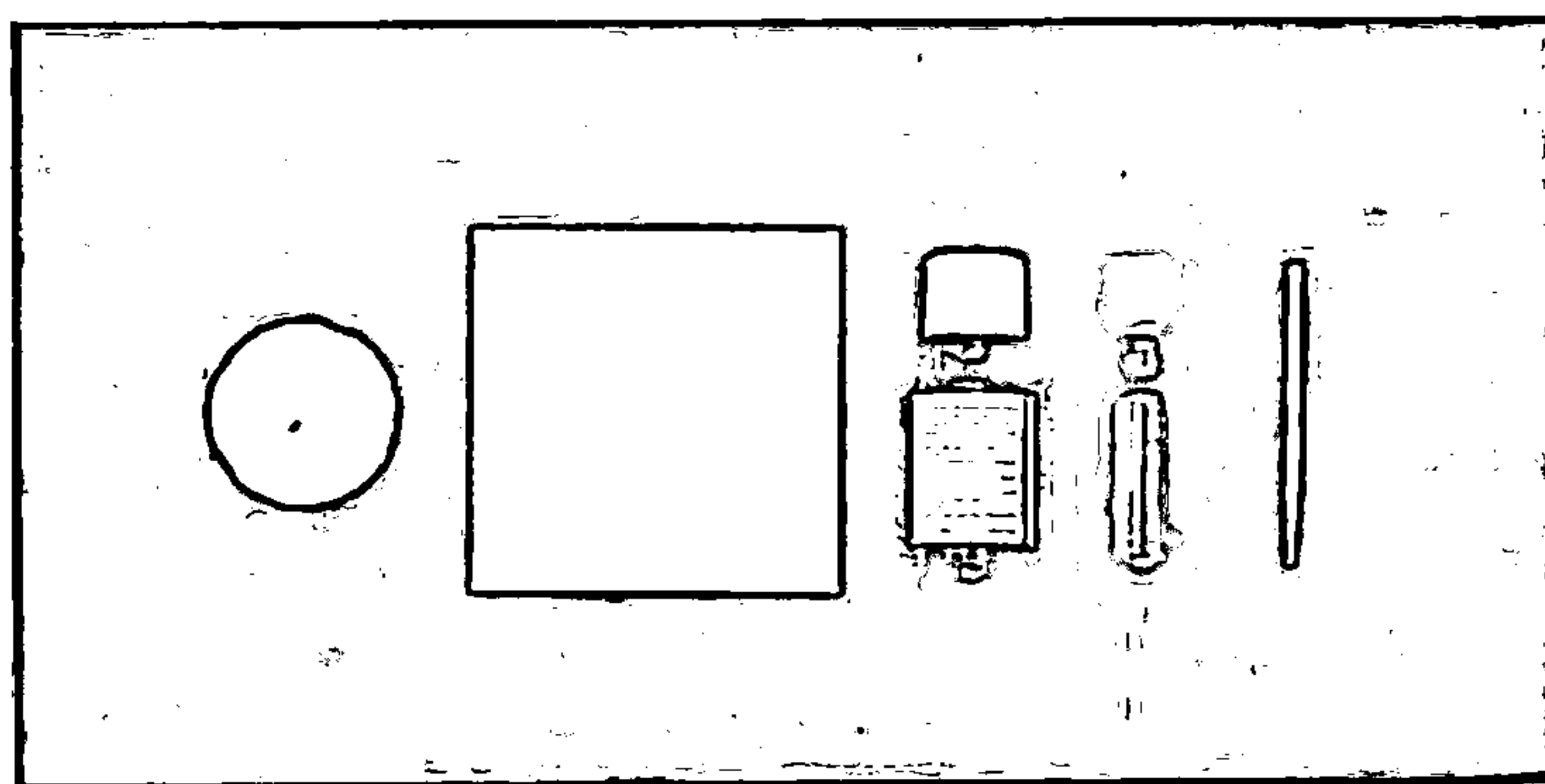
.....

## ✧ 魔 法 教 學 ✧

### 魔法主題：

愛的智慧

- ◇ 魔法圖案： X
- ◇ 唸法（聲音）：Ge-bo
- ◇ 對應脈輪：心輪
- ◇ 月相：不限
- ◇ 星期：星期五
- ◇ 材料：tea light 蠟燭、海鹽一撮、薰衣草精油、玫瑰精油、牙籤或美工刀（刻盧恩符文用）



魔法咒語




◇ 魔法配方步驟：

\* 準備動作

做深呼吸 3-6 次。我們深呼吸時，觀想左、右腳底（足底輪）像植物一樣生出長長的根，一直往腳下的泥土下扎根，直到地球中心。地球媽媽將我們的能量轉換成金黃色的養分，再由腳底吸收，從腳底吸入身體，最後，由頭頂呼氣出去，再由太陽吸收金黃色光芒，再由頂輪吸入身體，從腳心排出思想廢物……如此循環最多六次。重複數次，直到你的身心感覺平靜為止。

\* 實際操作

1. 把蠟燭拿出來，用薰衣草、玫瑰精油順時針抹一圈在蠟燭表面。
2. 在蠟燭上刻出 ，Gebo 的盧恩符號。
3. 對蠟燭說：「Ge-bo、Ge-bo、Ge-bo，請幫助我驅散不舒服的情緒，並把愛帶進來我的工作。」
4. 對蠟燭吹一口氣，跟它連結。
5. 將海鹽圍一圈在蠟燭四周。
6. 在蠟燭前面坐下來，靜心，深呼吸數次，觀想心輪發出粉紅色的光籠罩全身，直到心情平復為止。想像工作時的狀況，與主管、客戶關係和諧，一切都可以在你的同理心下化解。

7. 最後，是「假裝願望已經成真」，你不再需要將注意力放在這裡。  
去職場上好好表現吧！
8. 記得連續七天施行魔法加唸肯定語，魔法就會生效。

肯定語：

「我擁有高 EQ，我可以跟任何人溝通順暢。  
我的魔法爲我帶來了成功。謝謝父神、母神。魔法馬上生效。」



*Ingrid's murmur:*

在這個案例裡，這個客戶是必須面對很多客人的服務業者。人緣是她很重視的，也是那個行業的必須。實施了魔法後，我幾個月後再遇到她，她的回饋是，這個魔法實在太好用了！除了她的人緣在主管和客人方面變好，連桃花也變好呢！雖然她還沒做愛情魔法，不過相信以她的高詢問度，應該業績很好，口袋滿滿，也沒時間談戀愛吧！

Gebo 這個符文也非常適合做桃花魔法喔！這個熱心的客戶，等她的公司旺季一過，應該會來找我做愛情魔法預約吧？

工作與愛情兩難全，這真是千古不變的難題。我建議她還是要撥時間社交，才不會浪費她的好運勢喔！



## 上台恐懼症該如何克服？

魔法難度：☆☆☆

Dear Ingrid,

我常常需要在客戶面前做簡報，可是就算是在我的工作領域我已經不算是新人的狀況，遇到在眾人面前發言，還是不免有手腳冰冷、頭腦一片空白的危機。我該怎麼樣能夠自然而不緊張的表達呢？

### ✧ 英格麗占卜解答 ✧



#### ◇「塔羅」心靈引導

這兩張牌給你的建議是，上台前先穩住自己的情緒，跟大地連結，掌握自己有把握的部分好好表現，不要想太多，just do it!

錢幣皇后 Queen of Pentacles (左)

權杖皇后 Queen of Wands (右)

#### ◇「盧恩」心靈引導

這兩個符文在告訴你，首先，遇到上台的狀況，先把自己穩定下來，回到自己的中心，接著，把聽眾設定成共同分享你的成果，大家和諧的互動，平常心看待，就能放下緊張了。



依莎  
Isa



溫究  
Wunjo



## 整體建議.....


你只要好好準備上台呈現的簡報，就不會因為要面對群眾焦慮。在心理做「觀想當天狀況」的事前工作，心理建設做好，就不會緊張！拿出行動力和熱情，就可以上台分享你的努力成果了！

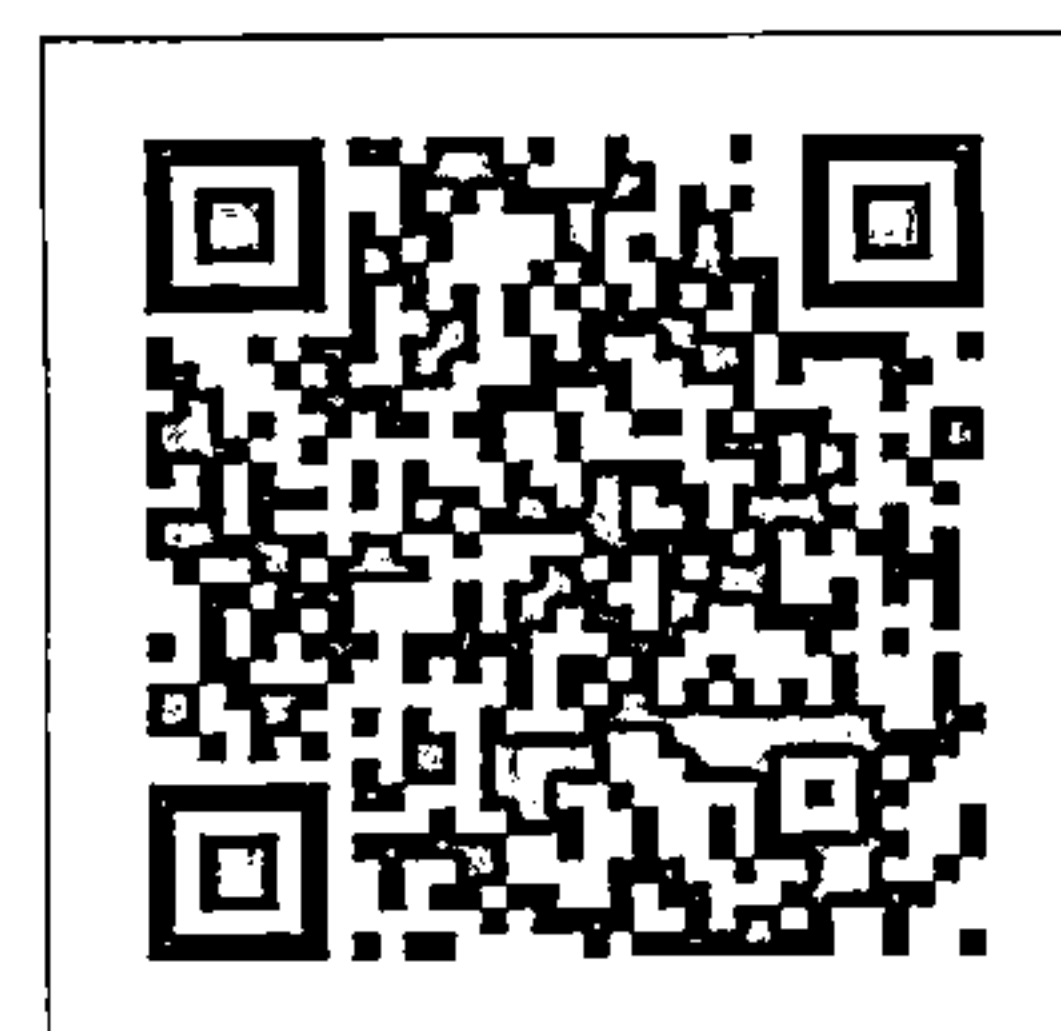
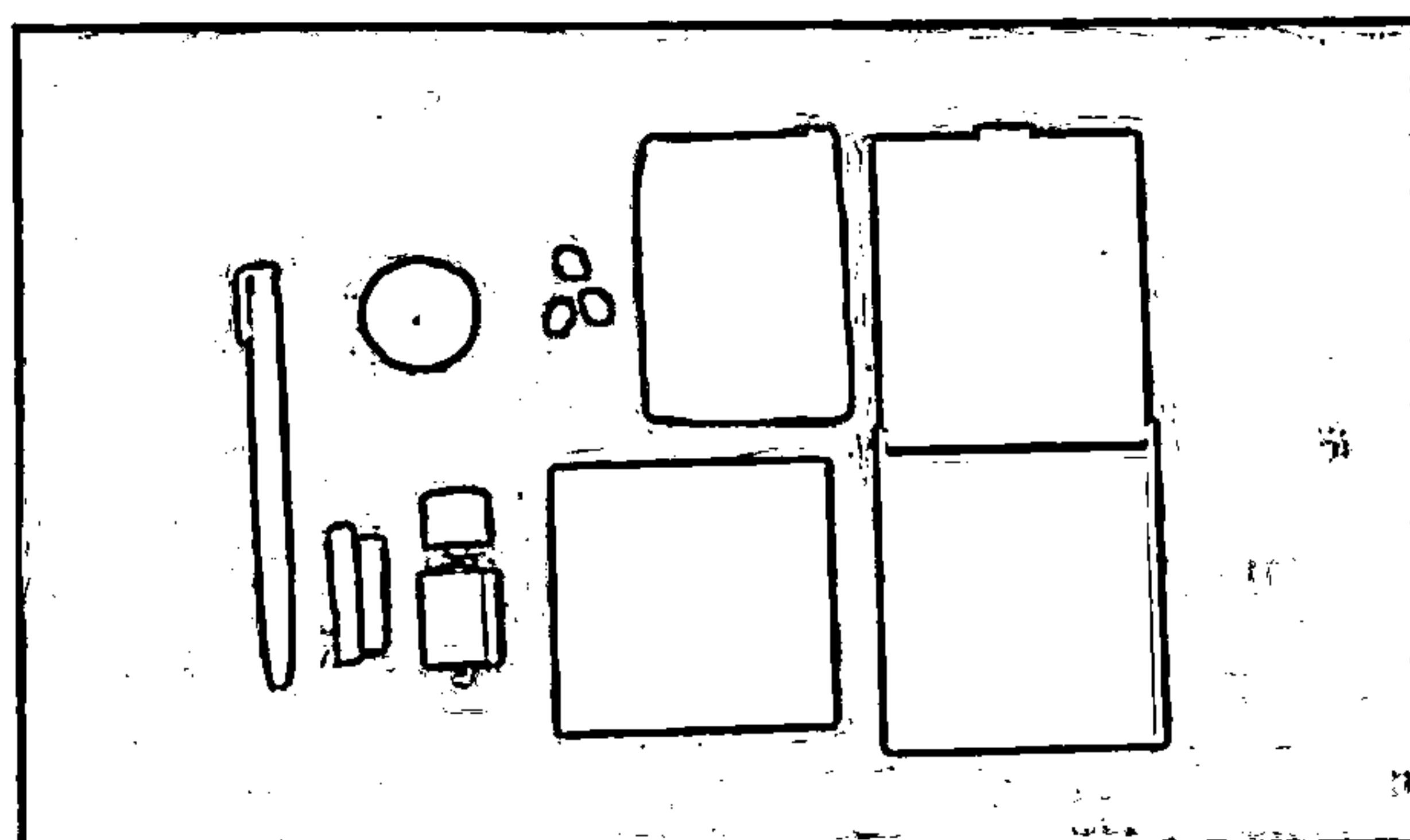
.....

## ↔ 魔 法 教 學 ↔

### 魔法主題：

分享喜悅的成果

- ◇ 魔法圖案： 
- ◇ 唸法（聲音）：Isa + Wunjo = Injo
- ◇ 對應脈輪：海底輪
- ◇ 月相：不限
- ◇ 星期：星期三
- ◇ 材料：tea light 小蠟燭、肉桂精油、乾燥的小果實或是豆類 3 棵、肉桂粉（肉桂捲或葉）、附繩小袋子、小紙片、紅筆、鏡子



魔法咒語

◇ 魔法配方步驟：

\* 準備動作

做深呼吸 3-6 次。我們深呼吸時，觀想左、右腳底（足底輪）像植物一樣生出長長的根，一直往腳下的泥土下扎根，直到地球中心。地球媽媽將我們的能量轉換成金黃色的養分，再由腳底吸收，從腳底吸入身體，最後，由頭頂呼氣出去，再由太陽吸收金黃色光芒，再由頂輪吸入身體，從腳心排出思想廢物……如此循環最多六次。重複數次，直到你的身心感覺平靜為止。

\* 實際操作

1. 星期三的晚上，在蠟燭上順時針抹肉桂精油。
2. 對蠟燭吹一口氣跟它連結。點燃蠟燭。
3. 把果實、肉桂粉（肉桂捲或葉）都吹一口氣跟它們能量連結，放在一旁備用。
4. 拿出紙筆，在紙的四周圍先用紅筆寫下你的名字 9 遍，接著是寫下想要實現的事情，並且畫好這個盧恩符號在紙的中央，在紙的四個角落塗各一滴肉桂精油。對著紙說：「In-jo、In-jo、In-jo，請協助我完成 XX 的願望！」對著寫完的紙，吹一口氣。紙折成四折。
5. 將果實、折好的願望紙、肉桂粉（肉桂捲或葉）放入附繩小袋中，綁緊。隨身攜帶小布袋，它是你的願望實現袋，這樣你就等於將願望隨身攜帶在身邊一樣！

6. 當天出門前，在鏡子前對自己說肯定語幾次。觀想自己面對群眾成功的演說的模樣。進一步觀想海底輪充滿生氣蓬勃的紅色。
7. 最後，是「假裝願望已經成真」，你不再需要將注意力放在這裡。去職場上好好表現吧！
8. 記得連續七天施行魔法加唸肯定語，魔法就會生效

肯定語：

「我是成功的演講者！我能成功達成任務。  
我的魔法爲我帶來了成功。謝謝父神、母神。魔法馬上生效。」





## 如何提高業績呢？

魔法難度：☆☆☆

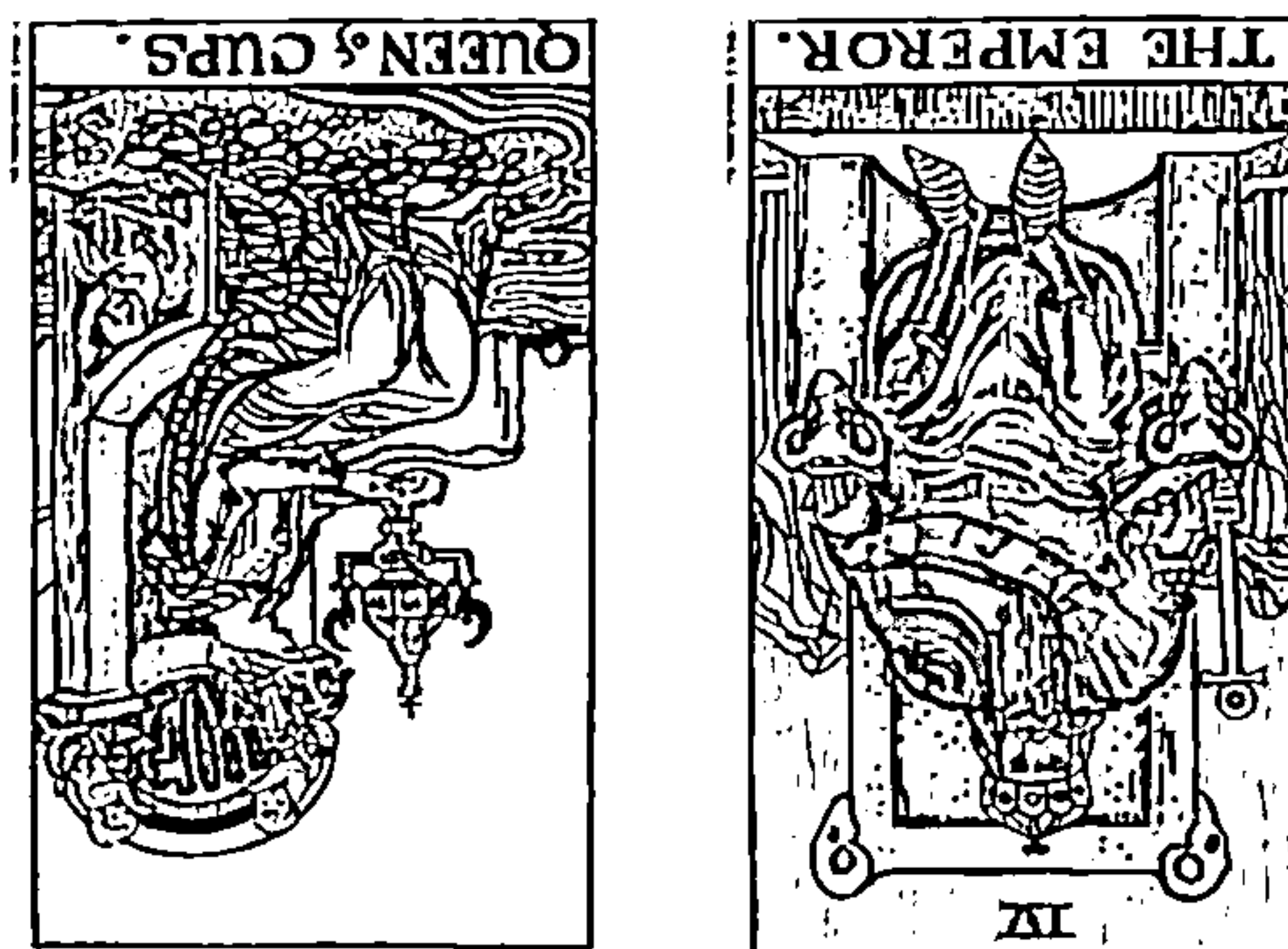
Dear Ingrid,

我是網拍的老闆，請教教我，我該如何提高來客數和營業額呢？

### ✧ 英格麗占卜解答 ✧

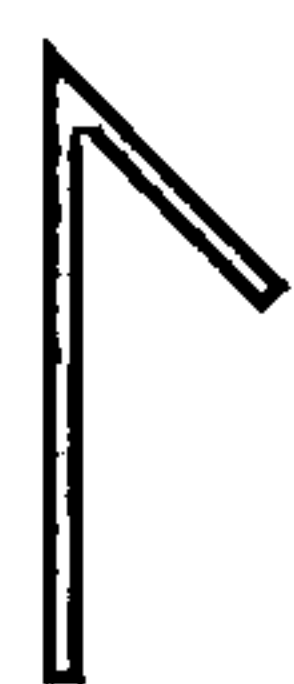
#### ◇「塔羅」心靈引導

塔羅牌的建議，是拋開因為「營業額」與「來客數」造成的心情起伏，還有隨著心情好壞，不穩定的工作模式。只要能夠將心情穩定下來，多站在顧客的角度想一些吸引顧客群的策略，運用你天生敏銳的直覺力，將可以吸引顧客對網站的注意力。身為「經營者」最重要的是紀律與目標導向。你必須拋開自己既有的視野，站在比較宏觀的角度看自己的事業，擬出一套規則與作法，才有可能突破現狀！

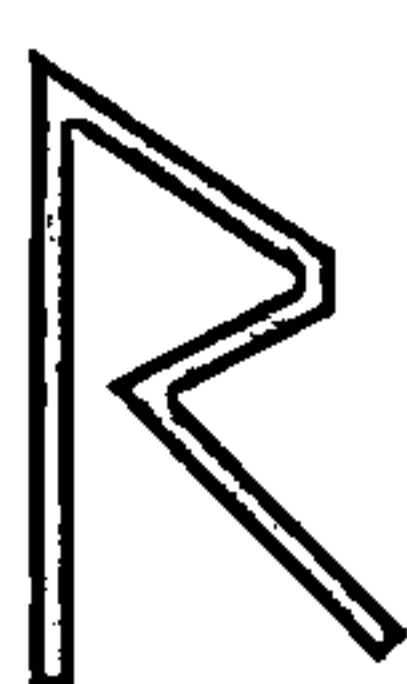


(逆位) 聖杯皇后 Queen of Cups (左)  
(逆位) 國王 The Emperor (右)

#### ◇「盧恩」心靈引導



拉格斯  
Lagus



萊多  
Raidho



費胡  
Fehu

你目前的事業最需要的，是詳細完整的規劃，從短、中、長期著手。只要照著規劃好的藍圖走，就可以慢慢的遵循軌道進展，接著，就可以博得顧客口碑，以長期經營的角度獲得聲望與金錢收穫。

## 整體建議 .....

根據你的請求與占卜的結果，得知只需要用心規劃，有紀律的執行，並用想像力「點燃」財富之火，在你的堅持下，建立良好口碑，營業額會逐漸達到你的目標！

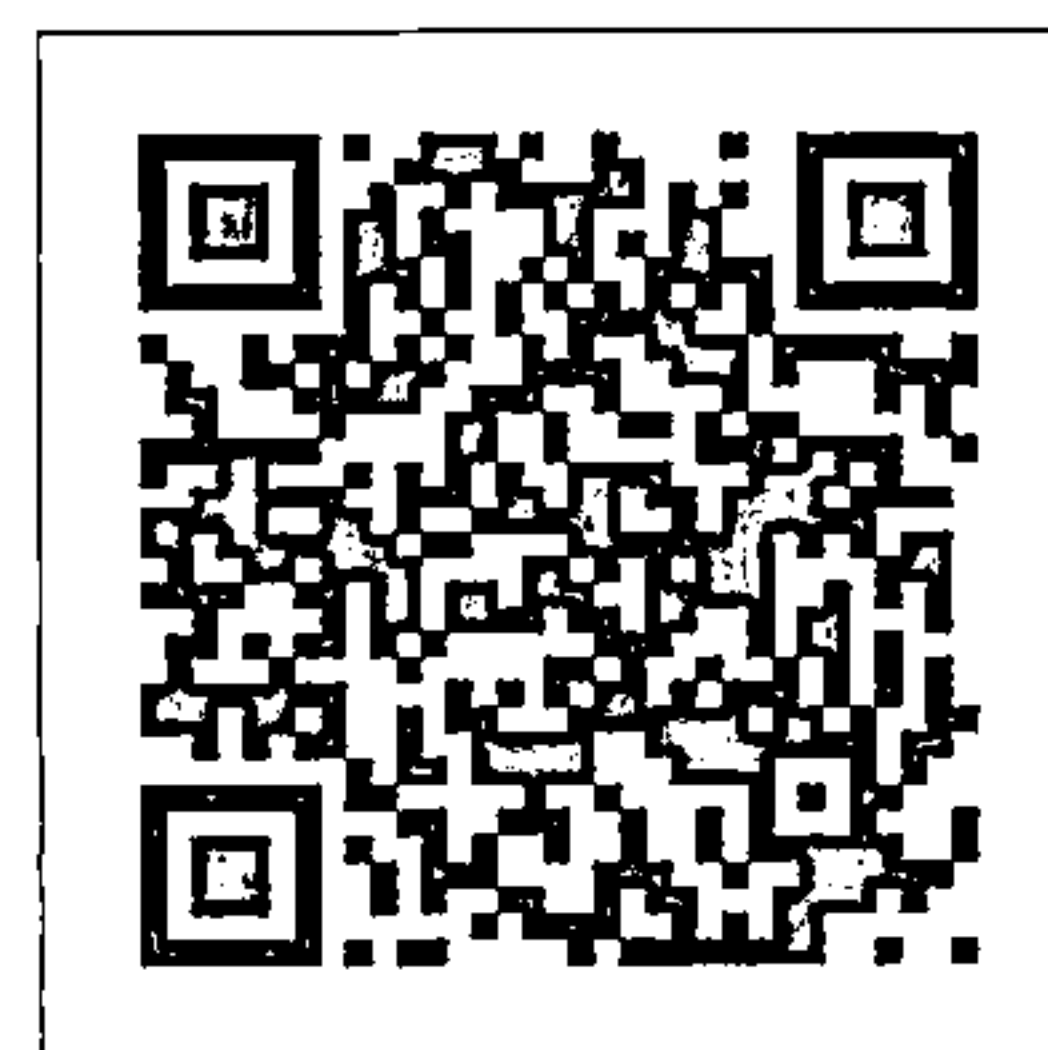
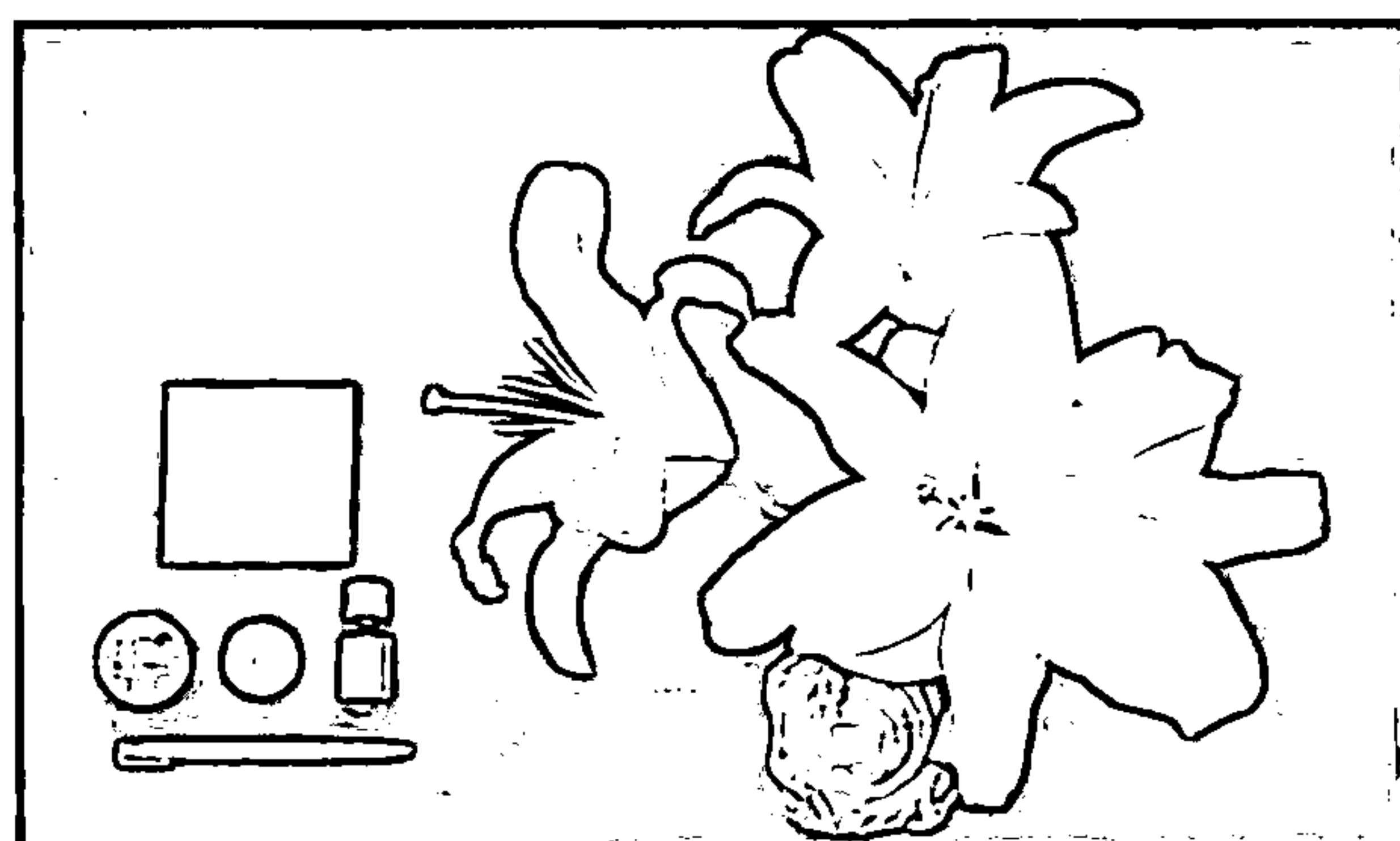
.....

## ✧ 魔 法 教 學 ✧

魔法主題：

成功達成目標

- ◇ 魔法圖案： 
- ◇ 唸法（聲音）：Lagus + Raidho + Fehu = La-Rai-Hu
- ◇ 對應脈輪：頂輪、心輪
- ◇ 月相：新月到滿月之間
- ◇ 星期：星期四
- ◇ 材料：白水晶、tea light 小蠟燭、紙、紅筆、薰衣草精油、任何粉紅色系花朵 1 朵～ 3 朵（插在花瓶裡）



魔法咒語

◇ 魔法配方步驟：

\* 準備動作

做深呼吸 3-6 次。我們深呼吸時，觀想左、右腳底（足底輪）像植物一樣生出長長的根，一直往腳下的泥土下扎根，直到地球中心。地球媽媽將我們的能量轉換成金黃色的養分，再由腳底吸收，從腳底吸入身體，最後，由頭頂呼氣出去，再由太陽吸收金黃色光芒，再由頂輪吸入身體，從腳心排出思想廢物……如此循環最多六次。重複數次，直到你的身心感覺平靜為止。

\* 實際操作

1. 拿出蠟燭，將薰衣草精油順時針塗在蠟燭上，然後對它吹一口氣跟它連結。點燃。
2. 深深嗅聞粉紅色花朵，她們代表著「心輪」的愛，嗅聞薰衣草精油，還有經由蠟燭的熱度釋放出來的天然香氣。它們的粉紅色和紫色氣息震動會輕鬆的啟動心輪與頂輪的能量。
3. 拿出紙和筆。在紙的四周圍先用紅筆寫下你的名字 9 遍，接著是寫下想要實現的事情，並且畫好這個盧恩符號在紙的中央，用薰衣草精油在紙的四個角落各點上一滴。接著對著紙說：「La-rai-hu、La-rai-hu、La-rai-hu，請幫助我達成目標營業額！」跟紙張的能量連結。



4. 觀想你的存摺和網站的購買數字（銷售量、成交金額……等等）增加，直到畫面出現你想要的數字為止。
5. 將紙張放在你的小祭壇上，水晶置於其上。讓水晶幫你工作。記得跟水晶設定你的願望。（可以將你寫的願望對著水晶再唸一次，對水晶吹一口氣連結。）
6. 最後，是「假裝願望已經成真」，你不再需要將注意力放在這裡。去職場上好好表現吧！
7. 記得連續七天施行魔法加唸肯定語，魔法就會生效。

肯定語：

「我的銷售超過我的預期。我是成功的老闆。  
我的魔法爲我帶來了成功。謝謝父神、母神。魔法馬上生效。」



## 如何產生工作動力呢？

魔法難度：☆☆☆

Dear Ingrid,

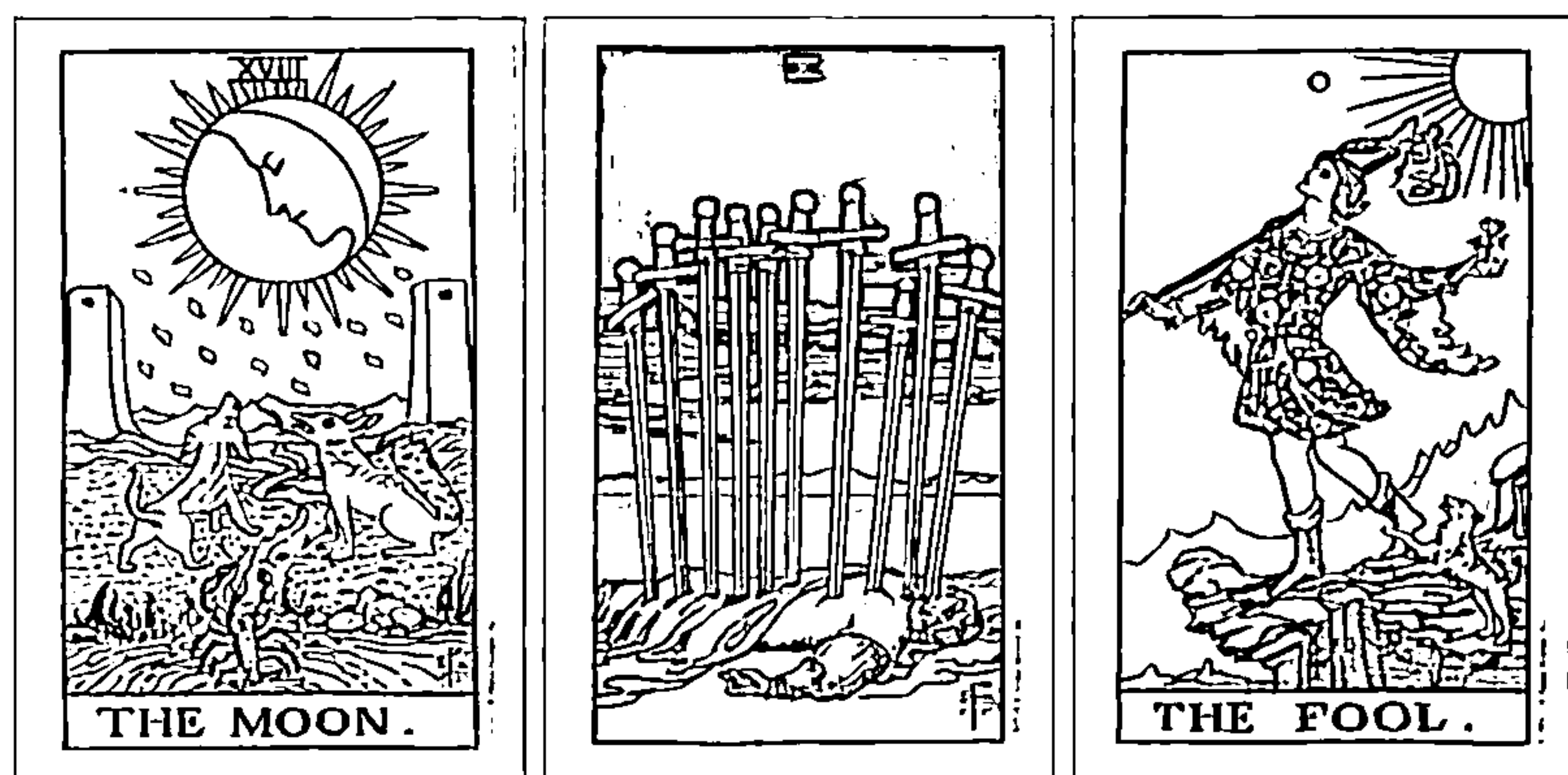
我一直找不到工作目標，雖然工作待遇不差，老闆對我也不錯，但是我一直提不起勁來工作。我該如何產生工作動力呢？



### ✦ 英格麗占卜解答 ✦

#### ◇「塔羅」心靈引導

現在這個狀況已經持續有一段時間，最主要是要釐清自己在這份工作的定位是什麼，還有，這份工作對你的意義是什麼？好消息是，這種「身在谷底」的狀況已經是最糟了，現在的你反而要為不久後的新局面作準備，抱著「必死的決心」工作，在谷底看到生機，是給你的建議。請預先將自己準備好，不管是公司即將出現什麼轉變，「機會只有留給準備好的人」。用初出社會的心態，培養自己像年輕人般的好奇心和學習興致，是讓自己轉運的關鍵！



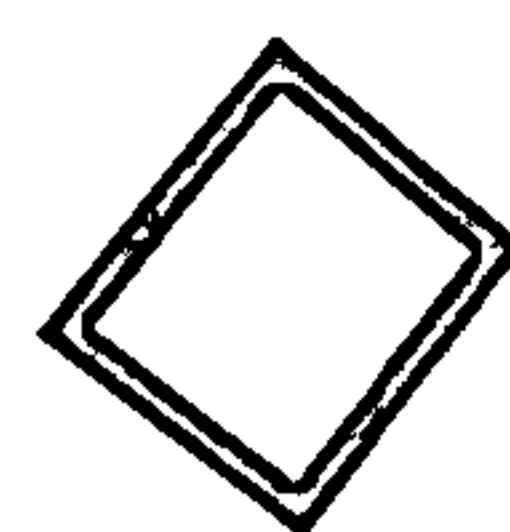
月亮 The Moon(左)、寶劍十 10 of Swords(中)  
愚者 The Fool(右)

### ◇「盧恩」心靈引導

這兩個符文是在說明，雖然你的現狀看起來很辛苦，工作環境是最主要讓你感到困頓之處，只要你堅持下去，新的契機即將展開！



巫魯茲  
Uruz



因格瓦茲  
Ingwaz

### 整體建議.....

一股蛻變的喜悅即將轉化你，你將會驚喜的發現，原來以前的那些歷練，都是為了磨練你的心智。現在已經是轉化前的最後階段，堅持下去，將自己為未來的機會準備好，你的內在與外在將得到很大的成長與新生！


.....



## 魔 法 教 學

### 魔法主題：

優雅的蛻變

◇ 魔法圖案：

◇ 唸法（聲音）：Uruz + Ingwaz = U-waz

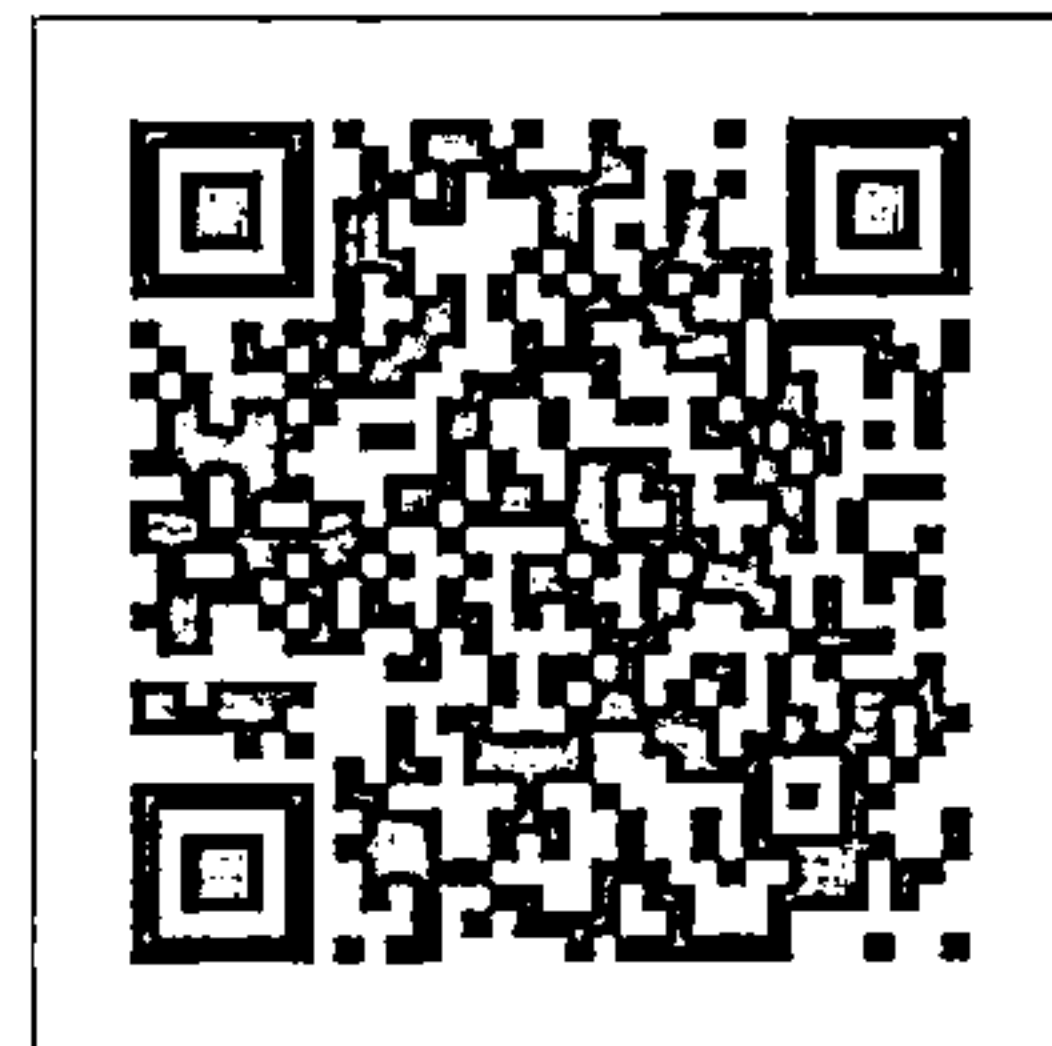
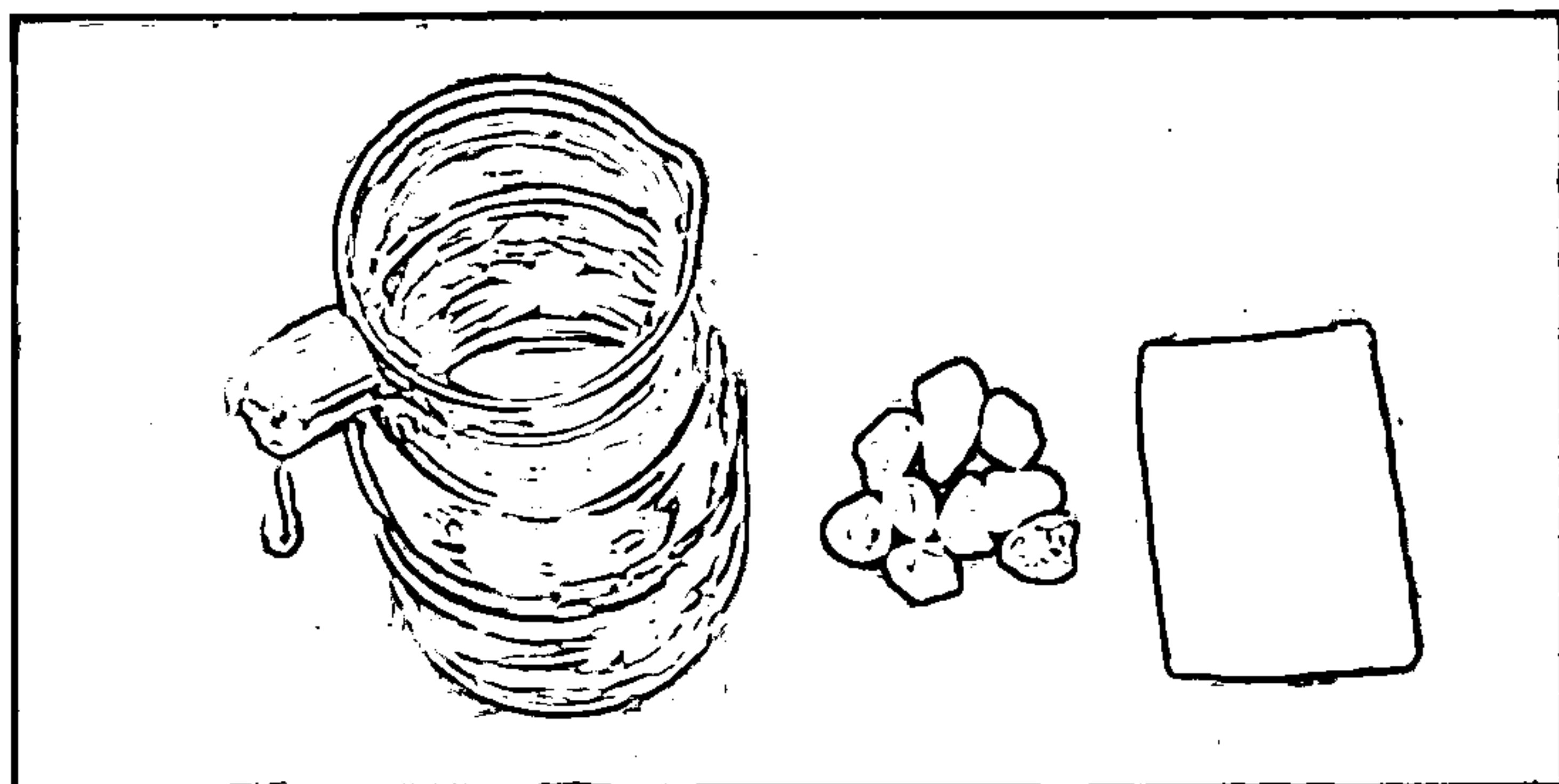
◇ 對應脈輪：海底輪

◇ 月相：滿月後到新月前

◇ 星期：星期日

◇ 材料：壺裝水、白水晶碎石、附繩小袋





魔法咒語

◇ 魔法配方步驟：

\* 準備動作

做深呼吸 3-6 次。我們深呼吸時，觀想左、右腳底（足底輪）像植物一樣生出長長的根，一直往腳下的泥土下扎根，直到地球中心。地球媽媽將我們的能量轉換成金黃色的養分，再由腳底吸收，從腳底吸入身體，最後，由頭頂呼氣出去，再由太陽吸收金黃色光芒，再由頂輪吸入身體，從腳心排出思想廢物……如此循環最多六次。重複數次，直到你的身心感覺平靜為止。

\* 實際操作

1. 晚上睡前，將水晶碎石洗乾淨，放在壺裝水裝好，放置在窗台前或是陽台。早上起床時，水晶將吸收朝陽的金黃色能量，也會為你的水轉換成「黃金能量水」。建議放一整天，隔天再取用。
2. 取出水晶。想像太陽父親賜予的黃金色能量充滿全身，讓你獲得充足的能量！

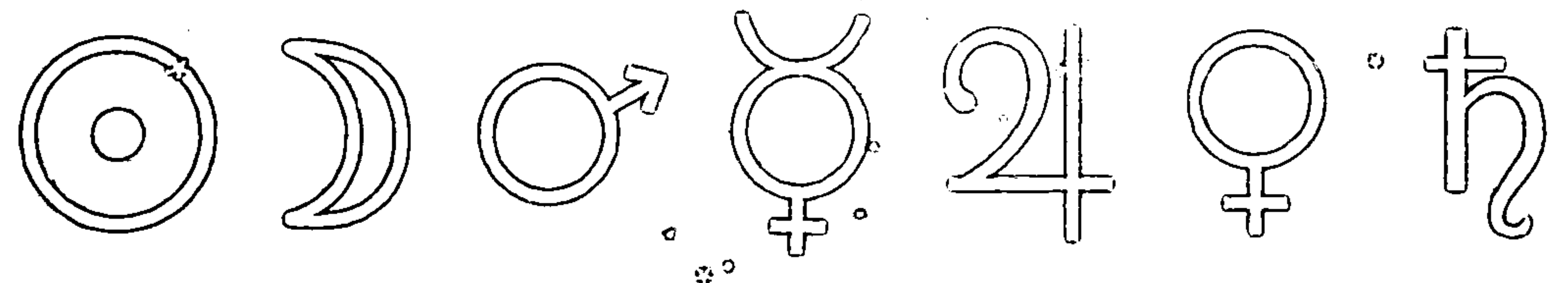
3. 然後，拿出白水晶，對它說：「請為我帶來新生的能量！」吹一口氣跟它連結。
4. 拿出紙和筆，簡單畫上盧恩符文在中間，寫上：「U-waz、U-waz、U-waz，請幫助我帶來新生的能量！」吹一口氣跟它連結，裝入附繩小袋中。
5. 想像你的海底輪充滿紅色飽滿的光芒。
6. 將白水晶自然晾乾，並裝入附繩的小袋子裡，並隨身攜帶。它將為你在蛻變期間帶來一股新生的能量！
7. 最後，是「假裝願望已經成真」，你不再需要將注意力放在這裡。去職場上好好表現吧！
8. 記得連續七天施行魔法加唸肯定語，魔法就會生效。

肯定語：

「我是充滿動力的！我喜歡我的工作！  
我的魔法為我帶來了成功。謝謝父神、母神。魔法馬上生效。」

Chapter 6

附錄





## 後記—破繭而出的蝴蝶

終於，為了每一個上班族所策劃的魔法書寫完了。為了慎重發想每一個工作的主題與魔法，我每次都祈請高我與天使能量前來協助寫作，像是大天使加百列（專司寫作、大眾演說和兒童有關）和烏列爾（專司清晰思考與記憶功能），還有北歐諸神，所以寫作的氛圍非常神聖（divine）。

在我的前半生，人生對我而言非常順遂，「享受人生」可說是我的「人生哲學」；後來我的人生可以說遇到了最大的瓶頸，家族和自己的難題全部混雜在一起，於是，我不得不重重的拋開過去壞毛病與家族習氣，大力整頓自己，因為生命逼迫得我必須改變，現在回想起來，其實「改變」本身，就是一個上帝送給祂的子民最大的禮物！

因為面對改變，我看盡了人世間的人性本質，以及哲學性的問題：「為何我來這個世界一遭？我的使命是什麼？」

在跟自己搏鬥、掙扎著蛻變的期間，神送了很多幫手給我，像是靈性課程、宗教、能量、靈性存有（上帝、天使、精靈……）、朋友、客戶、學生，他／她們是我的一面鏡子，藉由跟他們的互動中，我察覺了自己內在的神性與黑暗面，我決定要勇於面對自己，無論是好的或是壞的。

在勇敢的面對生命中的狂濤巨瀾後，我突然發現，自己真的改變了，從內而外。我成為一個洞悉世情，但對人和世界抱著極大的悲憫

心與愛，我願意敞開自己的過往，只為了讓你明白，人來這個世界的目的不是「受苦」，而是「學習」。不知是誰說過：「苦難是我們的導師。」當我們經歷過，才能體驗到生命的可貴與禮物！

「魔法」是父神與母神送給人類最美的天賦，善用它，善用你的人生經驗，你將發現，人間的至美至善都在你的「一念之間」！



### 如何面對魔法的成與敗

在書的最後，我想談一下有關於面對魔法的「失敗」或是「成功」的心態。「魔法能力」雖然是公平的屬於每一個人的，在前文說過，是神在我們出生為人類前已經儲存在我們的DNA，可以說成功與否，完全取決於我們的「意念」。正面意念吸引正面結果，不確定的意念吸引不確定結果，那負面意念當然吸引負面結果了！




### 魔法實現後

當魔法實現後，你可以在一個滿月前後的日子，將你寫願望的紙條用另一個鋼碗和蠟燭燒掉。為何要分開不同的鋼碗呢？原因是，一個是燒掉「負面想念」；另一個是燒掉「已經實現的願望」。

燒掉已經完成的願望紙條，方式跟前面沒有很大的差異，差別只在唸的內容不同。記得感謝父母神的恩賜，讓你願望實現。非常建議

你可以在滿月做一個「豐收感恩儀式」，在祭壇上的大釜（大碗，代表母神）中可以擺放感謝的祭品（水果、糖果、餅乾等），可以加上紅、白酒各一小杯。

☆☆  萬一失敗……

「意念」就是「魔法引擎」，如果我們的意念沒有太多負面信念，魔法基本上應該會自然實現。當你發現魔法已經實施有一段時日，甚至是從半年到一年還不見蹤跡，表示你的內在需要清理某些負面的想法！所以，我給你的建議是：「**清理 + 釋放**」。書中用的方式是用**火**能量燃燒掉負面信念。

☆☆  如何知道你已經釋放完畢？

神給我們一個很好用的工具：我們的「**情緒指標**」。它就是神送給我們在人間的**GPS 人生導航系統**。不要忘記天堂的能量是安詳、快樂、正面、美麗……舉凡你想得到的跟美好有關的形容詞，都可以用在這裡！這就是我們傳承自宇宙父親的本質。

當你想要實現一個目標時，先深呼吸，靜心，然後問自己是否已經準備好了要去實施魔法？如果情緒是快樂、自在的，甚至有種熱情想要去做，那表示你已經 ready 了；相反的，如果你想到要為了一個目的去實施某個魔法，而你的情緒是恐懼、不安、不確定，那麼，這件



事肯定 not ready ! 你所需要的，就是繼續清理、釋放，一直到你想到這件事時，腦海裡出現的感受，是正面而愉快的！

我的經驗，魔法的成功，跟你與現實生活的難度息息相關。所以假設程度上從 1 到 10 來說，你是個平常薪水都是 2 的職員，忽然之間許了一個想要三個月後達成 8 的願望，這就屬於「高難度」了！這種難度對魔法來說，就是「不實際」的。建議這種情況可以分成三個目標達成：短期、中期、長期，分梯次實施魔法，反而是既實際、又比較容易實現魔法的方法！



### 如何維持魔法

有關於維持，假設你的魔法成功了，你要如何維持呢？首先要恭喜你，因為你已經是個魔法師了！維持魔法的秘訣就是：在滿月的時候，記得舉行一個「感恩豐盛」的小儀式，跟父神、母神做連結，你可以準備豐盛的蔬果、餅乾、糖果等「供品」，祈請四大元素，然後祈請父母神前來享用你的心意。

古諺說：「越感恩獲得越多」，這句話是真的！當你的感恩越多，收到來自神的禮物更多！怎麼說呢？「感恩」散發出來的頻率是「正向」的，它可以為你吸引更多「好事」。

還有，這個世界需要供需平衡。雖然表面上看來是個「二元對立」的世界，我們要做的不是「選邊站」，而是「中道而行」。當你的世界因為有了魔法的幫助而順利時，也要心存善念的幫助人和環境。貢獻自己的心力在這個世界，這個世界也會回報你的善念！



這裡是建議身為一個有覺知的魔法師，回饋世界、善待自己與他人的方式：

- 常做善行，幫助人。我們生存在世界上，一定需要人跟人的接觸，而良好的人際關係，對你我的工作環境會有加分的作用。
- 協助或是贊助環保。因為我們在地球的一切都需要地球母親提供給我們，如何讓下一代擁有優質的生活環境與生態，都跟我們如何維繫、愛護地球有關
- 作息盡量正常。吃得健康、運動、不要熬夜，雖然是老生常談，卻是不變的定律。
- 多和人連結，多交流，多關心人，心胸開闊，可以讓你的魔法增色不少。唯有一個「人性化」的魔法師，才能為自己與客戶量身訂做一個成功的魔法配方！



## 塔羅與盧恩的合作

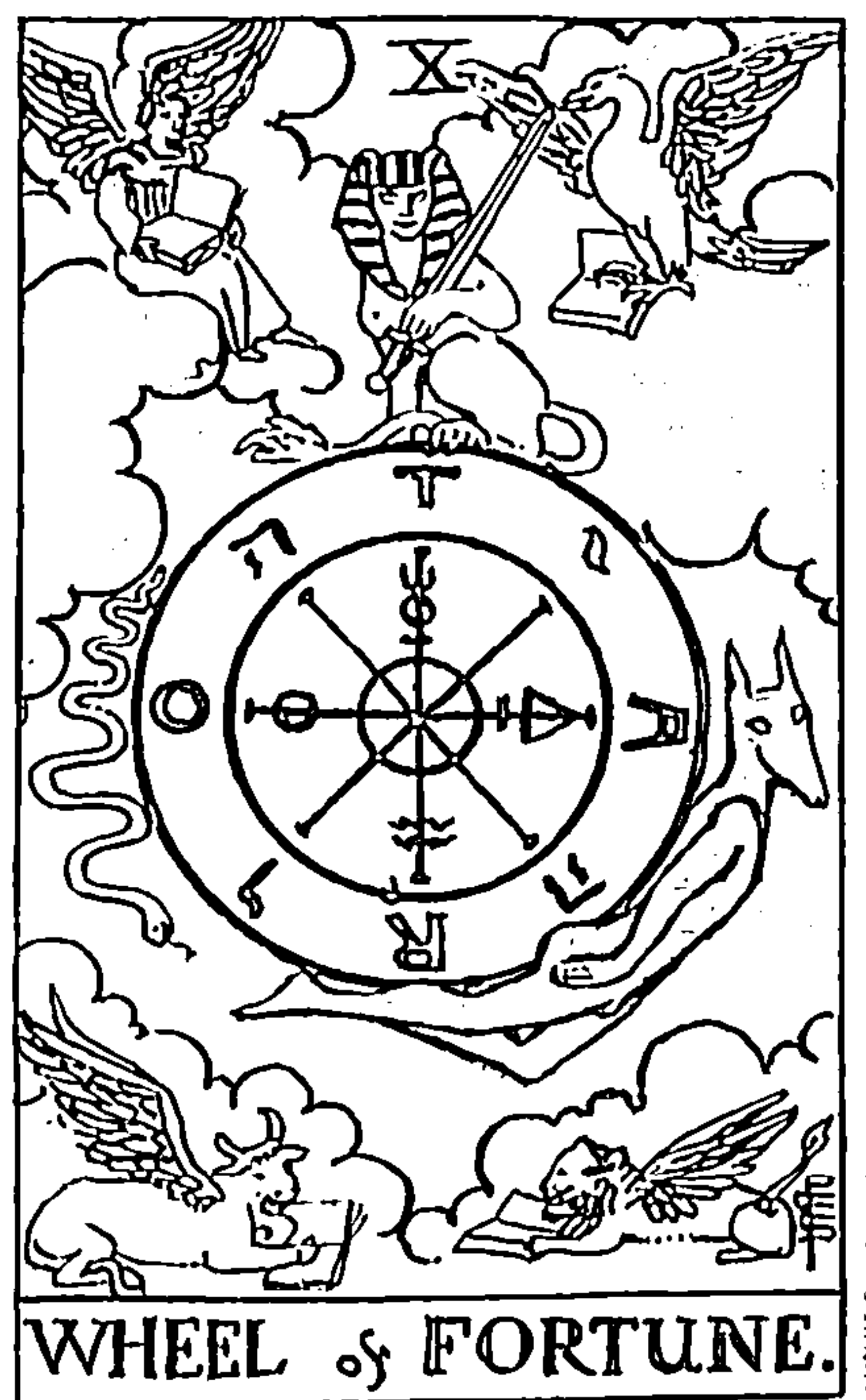
這本書用的「神諭」建議方式，是採用偉特塔羅與盧恩系統。平常我在為客戶占卜諮詢時，它們也是我的好朋友，常伴我左右。在寫建言的當下，我的程序是，先抽塔羅，再抽盧恩，而且往往伴隨著驚人的巧合，它們兩者的契合度非常高！所以我非常感恩神聖的天堂能量與父母神能量在協助著我，讓我在茫茫文字與思緒的大海裡，像是船在大海中看到燈塔般，找到方向！



## 塔羅靜心－「活在當下」（live at the moment）

塔羅牌除了占卜，其中也蘊含著高度的人生智慧，從塔羅裡面，我們可以從中學習到有關於人生的課題，像是本書的主題：工作，從工作中應該如何「活在當下」，是我們施行魔法前可以事先練習的。

由於魔法是跟「意念」高度密合的能量工作，我們先訓練自己的意念趨於正向，無論現實職場上發生什麼，我們總是能用正面眼光看待。塔羅牌中的「命運之輪 Wheel of Fortune」即是告訴我們這樣的訊息，我們可以利用這張牌做靜心的練習。





## 牌面描述：命運之輪描述的是你

### ☆ 塔羅的建議：

你正處於一段幸運的時光，你只需要順勢而為就好。若是你正好是處於它的「逆位」——也就是命運之神彷彿離你很遠的話，你可以做的，是學習「等待」，等待這一段不順心的時光過去，並冷靜的從中看到自己需要改進的地方，等到寒冬一過，就可以迎接春天的到來！

### ☆ 塔羅靜心：

塔羅的圖案設計都是有意義的。

1. 先深呼吸幾次，簡單凝視命運之輪 Wheel of Fortune 卡片上的圖案數分鐘。然後將牌握在手上，閉上眼睛靜心，這時，腦海中會出現圖案。
2. 張開眼睛，再度凝視牌卡的圖案，你漏掉哪些細節呢？
3. 最後一次閉上眼睛，這時，塔羅的圖案就會對你的潛意識產生影響。
4. 睜開眼睛，想像自己當下在職場順心快樂工作的模樣！

最後，非常感激促成本書的誕生的契機人物：三友出版社總監、總編輯、主編，還有辛苦的文字編輯和美編，家人與好友們的支持，才能讓一本書誕生。

如果說，出書對讀者有任何幫助的話，就是我的最大安慰。希望大家看了本書後，能夠喚起你的前世魔法師記憶，have fun，好好享用你的工作魔法大餐，enjoy 你的快樂工作！

想像力日記

日期：

\_\_\_\_\_

今日計畫：

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

已實現：

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

未實現：

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

我哪裡做得好 / 需改進：

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

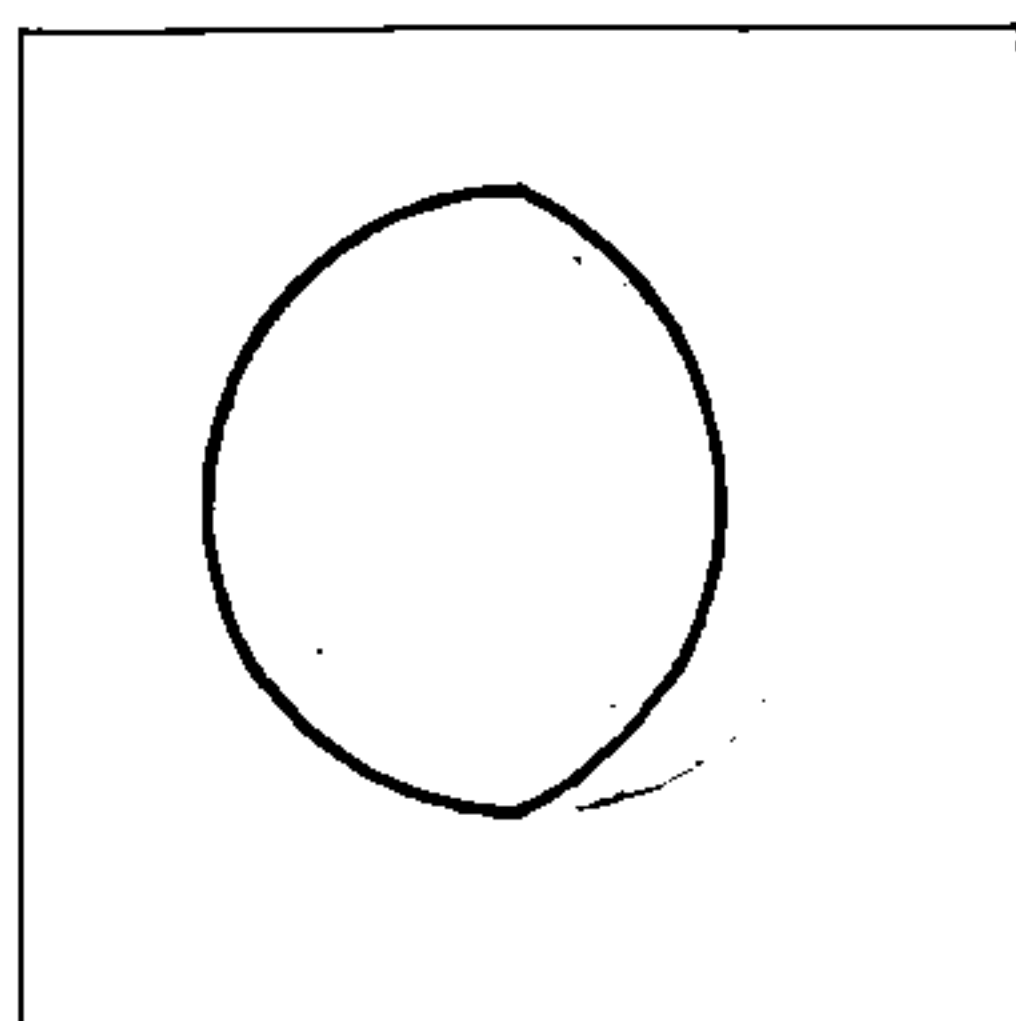
## 行星日適合實施魔法

星 期	行 星	適 合 實 施 的 魔 法
星期日	太陽 	魔法中最吉利的一天。適合做跟權利和控制、野心、成功、突破、新生、小孩有關的魔法。
星期一	月亮 	適合心靈發展、（女性的）直覺、夢境、家庭、靈魂伴侶、愛與和解有關的魔法。
星期二	火星 	適合跟勇氣、行動、進展、要求、性有關的魔法。
星期三	水星 	適合跟口語、學習、機智、預言、書寫、戲劇、商業、短程旅行有關的魔法。
星期四	木星 	適合跟法律、政治事務、財富、維持健康、名譽、友情、商業、保險、海外旅行、國外事務有關的魔法。
星期五	金星 	適合跟友情、親情、愛情、音樂、美、藝術、創意、感性有關的魔法。
星期六	土星 	業力、獲得財物、房地產、土地、責任與義務、廣告、借貸、結束有關的魔法。



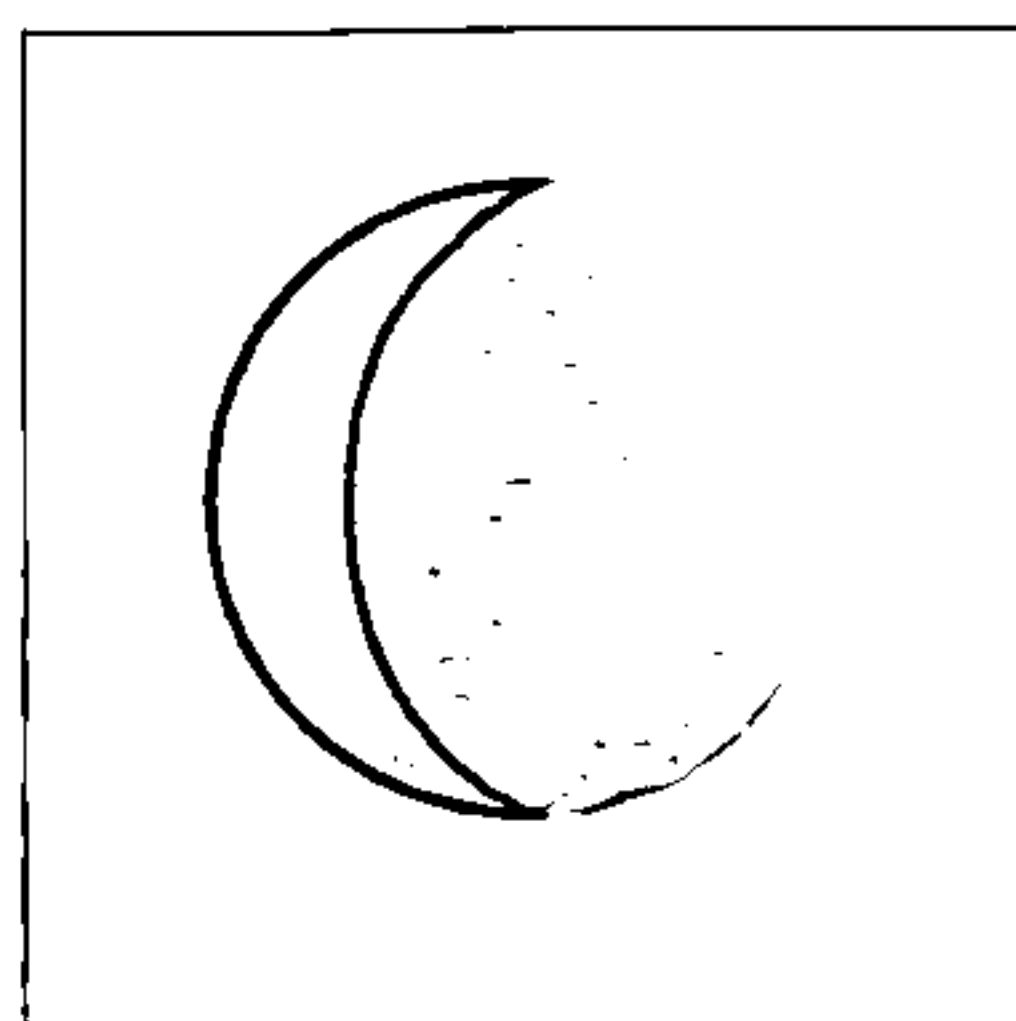
## 月相與魔法

新月 The New Moon : ←



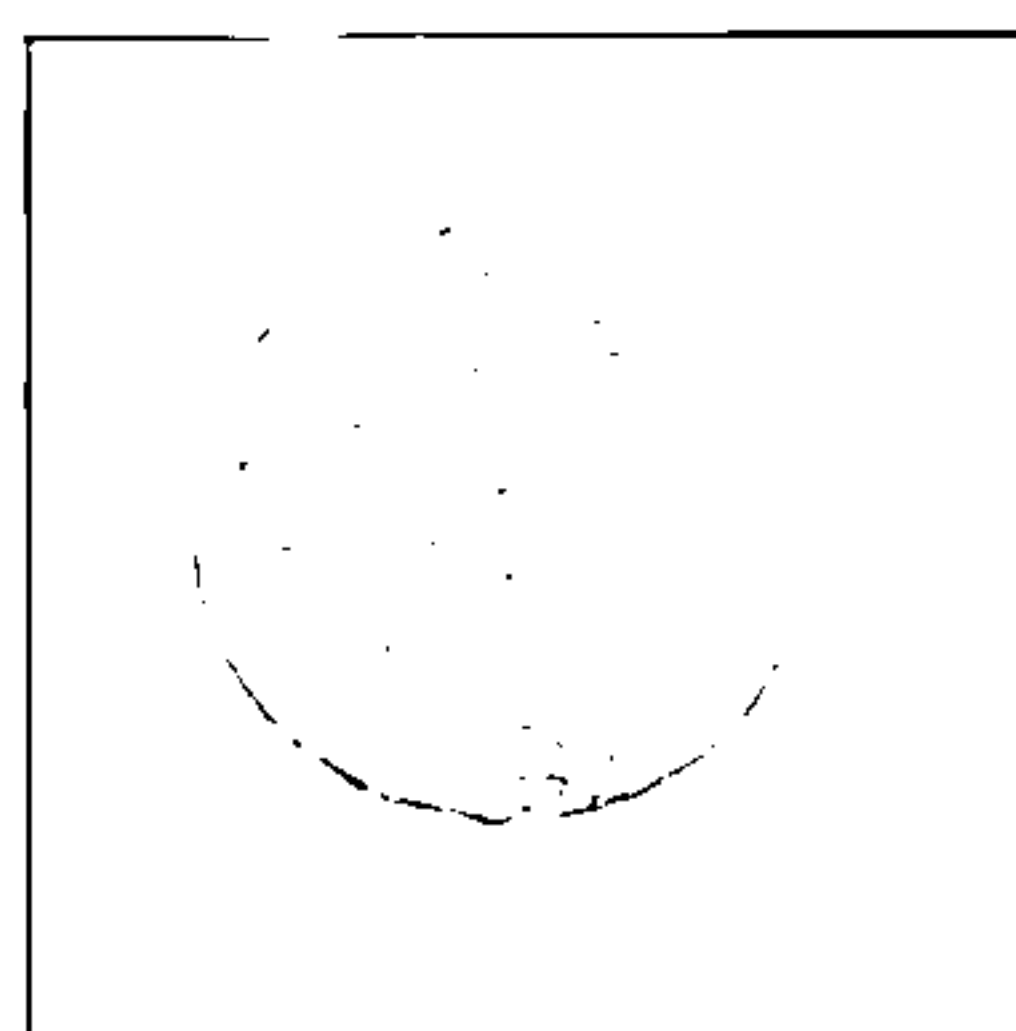
這是一段適合做「新的開始」的魔法時間。  
你有很多時間讓施行的魔法事物去成長、實現。

↓ 月亮漸滿 The Waxing Moon :



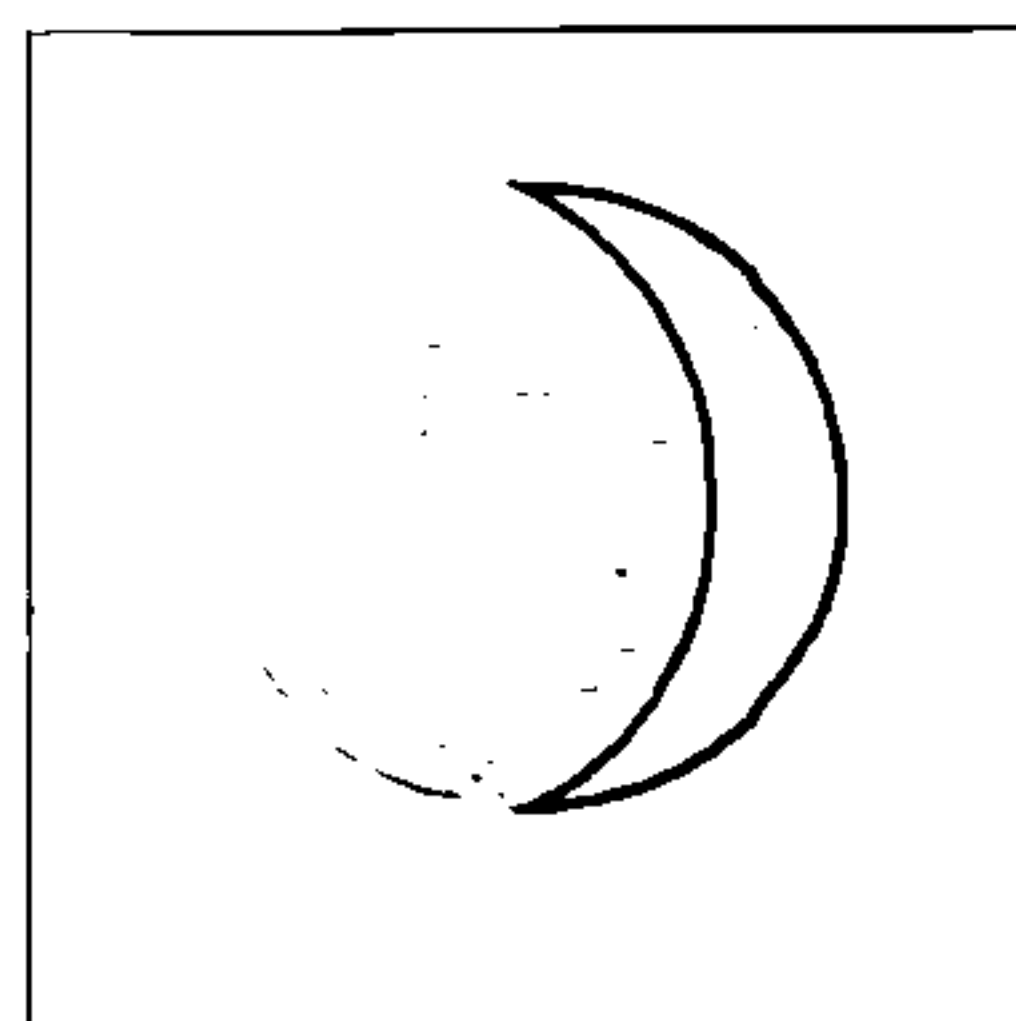
這是介於月亮從新月到滿月期間。  
適合「穩定增加魔法的力量」。

↓ 滿月 The Full Moon :



這是對魔法師來說最有力量的時候。  
你的願望到了滿月應該都已經看到成效了。  
最適合「豐收」、「感恩」魔法。  
滿月時，「魔法三倍定律」也是加乘三倍。  
許願時要小心意念，絕對要正面！

↓ 月亮漸虧 The Waning Moon :



這是介於滿月到新月期間。  
適合「釋放負面信念」魔法。

許願&釋放魔法紙

<div>許願</div>	<div>釋放</div>
<div>許願</div>	<div>釋放</div>
<div>許願</div>	<div>釋放</div>
<div>許願</div>	<div>釋放</div>

說明：此頁提供給讀者自行影印、裁切。



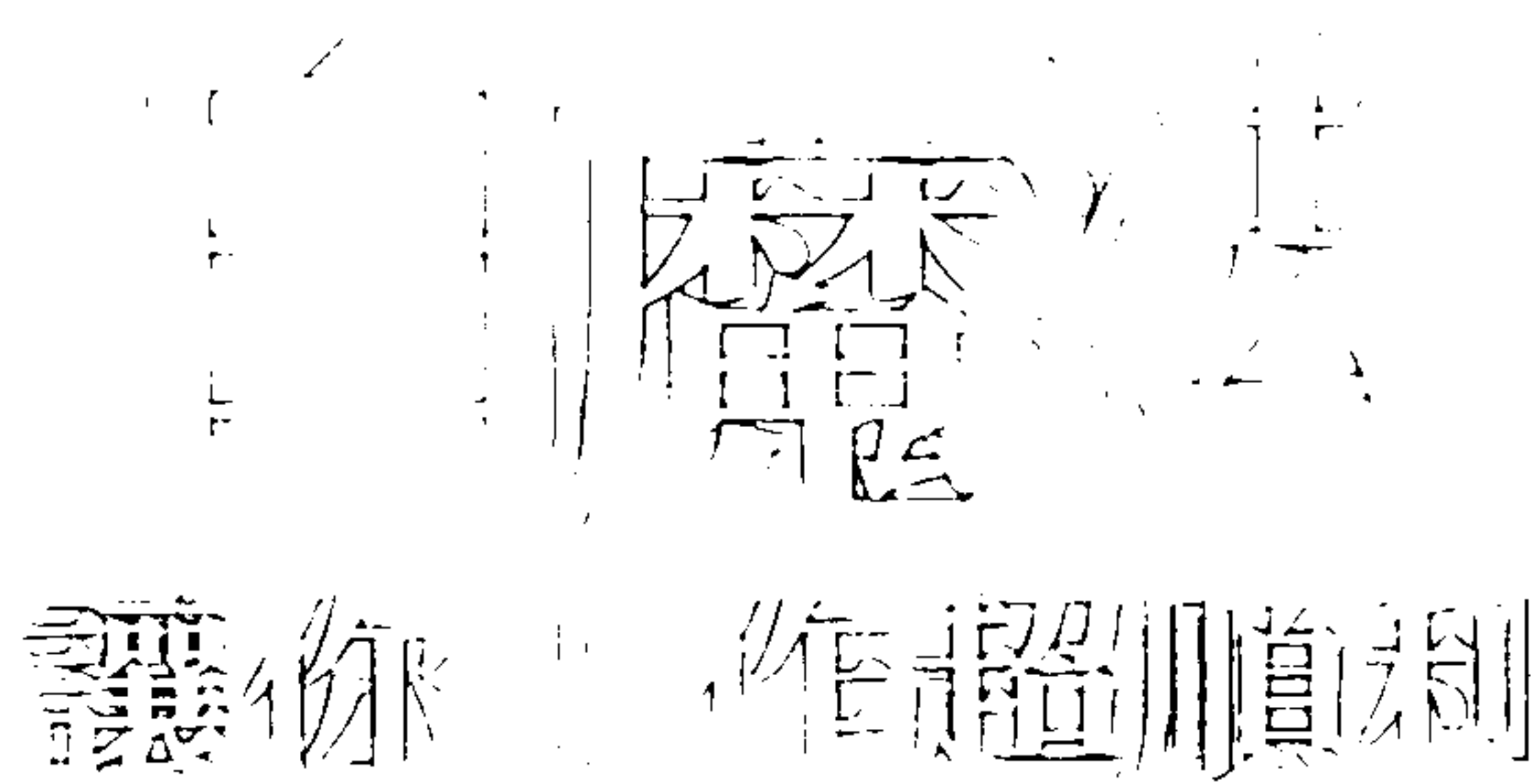
## 實施魔法的傳統節日介紹

一般來說，實施魔法平常只需要注意月相和星期的變化就可以找到魔法成功的頻率。但當你越來越熟悉魔法儀式，你會開始注意到適當的季節性時機。

所謂季節性時機，說明的是在地球上四季變化的能量轉變。你可以看農民曆，上面都有詳細記載。

節 氣	說 明
春分  ( 每年三月二十一日左右 )	春分是大地經過冬天的沈睡、休養之後，再度甦醒過來。萬物欣欣向榮，這正是「新的開始」。你可以做一些跟「開始」有關的魔法儀式。可以用季節性鮮花、水果獻祭，向父神、母神表示你的感謝。
夏至  ( 每年六月二十一日左右 )	夏至是一年中大地要轉變成炎熱的開始，傳統上，魔法師認為這天是「至陽之日」。夏季人體會藉由炎熱的熱氣，排出身體多餘的毒素，因此，很適合做「釋放」有關的魔法儀式。這個儀式就如同我在書中常提起的火能量釋放方法，用火燒掉你的負面思想或是煩惱，是個很適合的時機。
秋分  ( 每年九月二十一日左右 )	秋分是大地豐收的時刻。傳統上，魔法師認為這天日、夜均等，但是太陽會逐漸減弱。在大自然中，四處可以看到成熟的果實，大地充滿豐富的農產。很適合在豐盛的大自然中做「感恩豐收」魔法。
冬至  ( 每年十二月二十一左右 )	冬至是大地即將進入休息的狀態，在運作了三個季節後，大地和土壤也需要好好為來年做準備，傳統上，這天被魔法師們認為是「至陰之日」。這時候，可以點燃蠟燭，跟父神、母神連結，在燭火中感受到即將來臨的春日的溫暖。





書名 白魔法讓你工作超順利  
作者 英格麗 Ingrid  
發行人 程安琪  
總策劃 程顯灝  
總企劃 盧美娜  
主編 譽緻國際美學企業社、莊旻嫻  
執行編輯 譽緻美學國際資訊企業社、賴珊杉  
美編設計 譽緻國際美學企業社、Jessie  
封面設計 洪瑞伯  
行銷企劃 黃世澤、梁祐榕  
照片拍攝 黃世澤

藝文空間 三友藝文複合空間  
地址 106 台北市安和路2段213號9樓  
電話 (02) 2377-1163

發行部 侯莉莉  
出版者 旗林文化出版社有限公司  
總代理 三友圖書有限公司  
地址 106 台北市安和路2段213號4樓  
電話 (02) 2377-4155  
傳真 (02) 2377-4355  
E-mail [service@sanyau.com.tw](mailto:service@sanyau.com.tw)  
郵政劃撥 05844889 三友圖書有限公司

初版 2015年10月  
定價 新臺幣350元  
I S B N 978-986-383-025-2  
版權所有・翻印必究  
書若有破損缺頁請寄回本社更換

國家圖書館出版品預行編目(CIP)資料

白魔法讓你工作超順利 / 英格麗 (Ingrid) 作.  
-- 初版. -- 臺北市: 旗林文化, 2015.10

面; 公分

ISBN 978-986-383-025-2(平裝)

1. 占卜

292.96

104018852

總經銷 吳氏圖書股份有限公司  
地址 新北市中和區中正路788-1號5樓  
電話 (02) 3234-0036  
傳真 (02) 3234-0037

SAN YAU  
<http://www.ju-zi.com.tw>  
三友圖書  
友誼 友諒 友多聞



三友官網

地址： \_\_\_\_\_ 縣/市 \_\_\_\_\_ 鄉/鎮/市/區 \_\_\_\_\_ 路/街 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ 段 \_\_\_\_\_ 巷 \_\_\_\_\_ 弄 \_\_\_\_\_ 號 \_\_\_\_\_ 樓 \_\_\_\_\_

廣 告 回 函

台北郵局登記證

台北廣字第2780號

SAN YAU

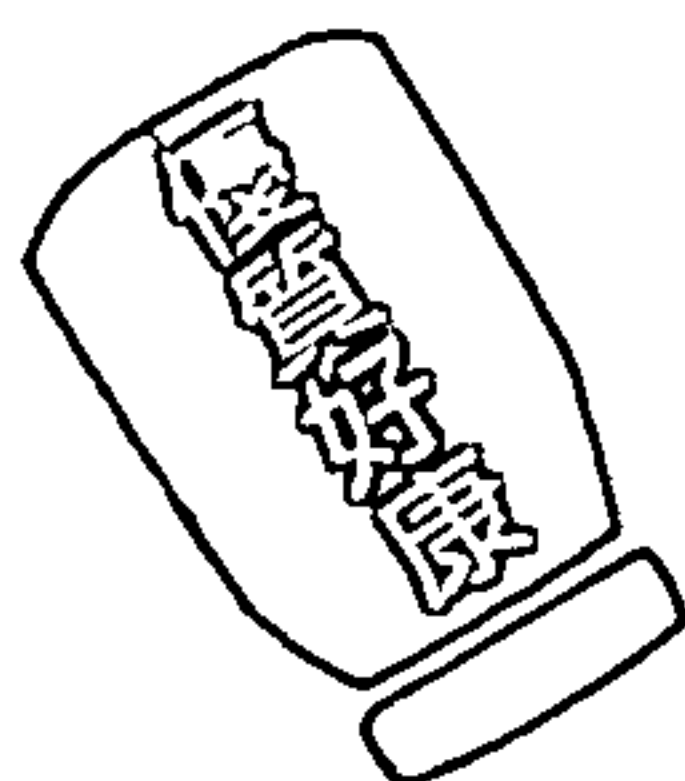
三友圖書有限公司 收  
SANYAU PUBLISHING CO., LTD.

106 台北市安和路2段213號4樓

SAN YAU

三友圖書 / 讀者俱樂部

填妥本問卷，並寄回，即可成為三友圖書會員。  
我們將優先提供相關優惠活動訊息給您。



粉絲招募  
歡迎加入

- 看書 所有出版品應有盡有
- 分享 與作者最直接的交談
- 資訊 好書特惠馬上就知道

获取更多好书，请加微信：13641926204 或 QQ:715104687

親愛的讀者：

感謝您購買《首爾糕點主廚的人氣餅乾：美味星級餅乾x浪漫點心包裝=100分甜點禮物》一書，為感謝您的支持與愛護，只要填妥本回函，並寄回本社，即可成為三友圖書會員，將定時提供新書資訊及各種優惠給您。

1 您從何處購得本書？  
☐ 博客來網路書店 ☐ 金石堂網路書店 ☐ 誠品網路書店 ☐ 其他網路書店  
☐ 實體書店\_\_\_\_\_

2 您從何處得知本書？  
☐ 廣播媒體 ☐ 臉書 ☐ 朋友推薦 ☐ 博客來網路書店 ☐ 金石堂網路書店  
☐ 誠品網路書店 ☐ 其他網路書店\_\_\_\_\_ ☐ 實體書店\_\_\_\_\_

3 您購買本書的因素有哪些？(可複選)  
☐ 作者 ☐ 內容 ☐ 圖片 ☐ 版面編排 ☐ 其他\_\_\_\_\_

4 您覺得本書的封面設計如何？  
☐ 非常滿意 ☐ 滿意 ☐ 普通 ☐ 很差 ☐ 其他\_\_\_\_\_

5 非常感謝您購買此書，您還對哪些主題有興趣？(可複選)  
☐ 中西食譜 ☐ 點心烘焙 ☐ 飲品類 ☐ 瘦身美容 ☐ 手作DIY  
☐ 養生保健 ☐ 兩性關係 ☐ 心靈療癒 ☐ 小說 ☐ 其他\_\_\_\_\_

6 您最常選擇購書的通路是以下哪一個？  
☐ 誠品實體書店 ☐ 金石堂實體書店 ☐ 博客來網路書店 ☐ 誠品網路書店  
☐ 金石堂網路書店 ☐ PC HOME網路書店 ☐ Costco  
☐ 其他網路書店\_\_\_\_\_ ☐ 其他實體書店\_\_\_\_\_

7 若本書出版形式為電子書，您的購買意願？  
☐ 會購買 ☐ 不一定會購買 ☐ 視價格考慮是否購買 ☐ 不會購買  
☐ 其他\_\_\_\_\_

8 您是否有閱讀電子書的習慣？  
☐ 有，已習慣看電子書 ☐ 偶爾會看 ☐ 沒有，不習慣看電子書  
☐ 其他\_\_\_\_\_

9 您認為本書尚需改進之處？以及對我們的意見？  
\_\_\_\_\_

10 日後若有優惠訊息，您希望我們以何種方式通知您？  
☐ 電話 ☐ E-mail ☐ 簡訊 ☐ 書面宣傳寄送至貴府 ☐ 其他\_\_\_\_\_

謝謝您的填寫！

您的建議是我們進步的動力！

姓名\_\_\_\_\_ 出生年月日\_\_\_\_\_

電話\_\_\_\_\_ E-mail\_\_\_\_\_

通訊地址\_\_\_\_\_



上班族必備的職場魔法書

收錄沉澱心靈雜質的日常練習

精選魔法實例帶你擊破各個工作瓶頸

白魔法指引你踏上這趟身心靈的療愈旅程

ISBN-13: 978-986-383-025-2



9 789863 830252

00350