

## <<找到你的灵魂伴侣>>

### 图书基本信息

书名：<<找到你的灵魂伴侣>>

13位ISBN编号：9787538547573

10位ISBN编号：7538547576

出版时间：2010-7

出版时间：北方妇女儿童出版社

作者：[德] 尼娜·拉里什-海德尔

页数：176

译者：朱刘华

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<找到你的灵魂伴侣>>

### 内容概要

许多人从青少年开始就被难以满足的渴望驱使着，不断寻找他们的另一半，并用梦想和希望滋养着这种渴望。

每当他们遇到一个可能交往的人选，他们就认为找到了那个人，但是不久之后就出现幻灭感，于是重新开始新的寻找过程，为什么会这样呢？

尼娜拉里什向读者解释了为什么很多人找不到好伴侣的原因，并告诉我们如何才能遇到那个“对的人”。

作者不仅帮助我们了解寻找灵魂伴侣的真正意义，以及人们对伴侣关系的误解，同时也介绍了如何用新的方式看待过去的伴侣关系，如何从每一个与我们有亲密关系的人身上学习，以及我们如何从新的角度看待过去的失望，开放自己，重新去爱。

作者提供的具体练习不仅能帮助正在寻找灵魂伴侣的人，也可以帮助所有想得到心灵成长的人。

## <<找到你的灵魂伴侣>>

### 作者简介

尼娜·拉里什-海德尔，德国最著名的自我认知疗法启蒙大师，当代欧美最有影响力的人际关系学家。

20年来，她先后完成了十余部优秀的心灵成长类作品，被译成中、俄、英、法、日、韩等多国文字广为流传，其中《爱自己》和《找到你的灵魂伴侣》这两部作品分别在德国兰登书屋、纽约时报、时代周刊排行榜上高居榜首！

她提出的爱自己、爱世界以及灵魂伴侣的课题，掀起了席卷欧洲的心灵风暴，启发了全球各地的数千万人。

## <<找到你的灵魂伴侣>>

### 书籍目录

序言：你找到那个正确的人了吗？

前言：你相信灵魂伴侣的存在吗？

引言：我写作本书的出发点精彩分享第一部分：成长?爱?伴侣关系寻找寻找爱什么是爱？

热恋也是爱吗？

有关爱的错误寻找一个伴侣伴侣作为学习机会“正确的”伴侣灵魂伴侣第二部分：找到灵魂伴侣的艺术准备净化

第一步：放开对理想伴侣的想象和图像第二步：放开旧经历第三步：放开不能让人快乐的生活情莆

第四步：放开错误的伴侣关系草案强化第五步：重新返回内心的学习第六步：学会（重新）

爱自己第七步：原谅自己第八步：学习聆听内心的声音同灵魂伴侣建立联系第9步：在心中为灵魂伴

侣留空间第10步：容许对灵魂伴侣的渴望第11步：开始接触灵魂伴侣第12步：找到幻像强调目标第13

步：我想遇到我的灵魂伴侣第14步：寻找伴侣的指导原则灵魂伴侣关系维持灵魂伴侣关系的艺术概念

解释参考文献重点练习

## <<找到你的灵魂伴侣>>

### 章节摘录

精彩分享 爱是一种宇宙能量，它——像呼吸的空气——流入向它敞开的一切。

因此，你孤身一个人也可以体验爱。

你还记得你感觉十分坦率的那些瞬间吗？

比如，身在大自然，一种幸福感油然而生的那些瞬间？

这就是你感受到的爱。

如果你正爱着：你会变得更开朗、更温暖、更坦率、更大胆、更有创造性、更漂亮、更有趣。你的世界观也会发生变化，世界会以各种各样的记号向你反映出爱（包括手势，目光等）。

爱是包容——不是排除。

有爱的地方，就一直在学习。

有爱的地方，就有自由。

有爱的地方，就轻松愉快。

有爱的地方，就自觉自愿、清醒、充实。

我们将我们正面的理想形象投射在另一个人身上，然后认为自己爱他，热恋就这么诞生了。而我们几乎看不到真实的另一个人，因为我们根本不需要遇上他，就可以热恋上。

我们也不必表现我们的真实。

它非常迎合我们的社会标准，这个标准更多地是要求隐藏而不是暴露自己的内心。

直到热恋减弱或停止，我们才开始看到另一个人到底是怎样的。

尤其是当我们对另一位抱有过很大幻想之后，就更加令我们震惊。

也许你常听自己或你的朋友这么说过：“我热恋的时候，是不是眼睛瞎了？”

我们感觉自己被爱了、被深深理解了、被看到和接受了。

由此会生出一种安全感，它远远超出了身体的安全感，同一种温暖和自由的感觉联系在一起。

我们与我们自己和他人越来越和谐了。

这样我们的本质就能够越来越多地表现出来，我们可能已经很久或根本再也不认识的我们的特征了，比如爱好交际、性情温和、求知欲、好奇、创造力及激情，从而体验到了与我们自身的强烈联系。

才华和天赋也重见“天日”了。

有些人又开始唱歌、跳舞、写书、绘画，就像一朵花绽放出了新的花朵。

在同你的伴侣交往时，我们表现得越坦率，越能流露出是什么真正打动了我们内心（不光是美好的方面），同时我们也能在其中感受到最真实的自己，我们爱的能力也就越强。

请你接受感染，不断变化。

你不需要具有规定特征的固定性格，你可以——如果你想这样——随时不一样。

这样他人当然会认为你无法预料，而这又有助于他们的成长。

不断获得不同的体验，而不是像一尊再也无法移动的永久雕像立在世界里，这是很美妙的。

每个与我们交往、想同我们一道成长的伴侣，都是我们的一个学习机会。

如果我们愿意诚实地对待我们的伴侣，我们就可以在合作中一起认识到我们是谁、我们是怎么样的，并发展我们要想更会交往更能爱所需要的能力。

人和人之间总会有纠纷和危机，知道这一点很重要。

我们可以将这些纠纷当作共同进步的机会，而不是因此让彼此疏远或最终分手。

要在一场关系中说明和体验一切，这需要很多勇气，可只有这样这段关系才会成为一个值得的过程，渐渐地我们会越来越明白，是哪种旧有的特征和模式主宰着我们、是什么行为在妨碍着我们、我们对付不了的是什么。

这样就产生了我们共同制定的各学习步骤。

你——可能你整整一生——都在有意无意地渴望那个伴侣。

在他身边你会感觉自己到达了目标，你想同他度过一生——你想作为正确的伴侣同他一起生活的那位！

## <<找到你的灵魂伴侣>>

这就是你的灵魂伴侣！

你的灵魂伴侣不是童话王子或童话公主。

他也极有可能与你至今的想象和图像不太符合。

但他同你有相同的波长，他补充你的存在，你同他一起可以经历你内心一直希望的那许多协调与和谐。

他是这样一个人，和他在一起你会停止寻找伴侣，你会有回到了家中、到达了目标的感觉。

你的灵魂伴侣是你的完美的镜子。

当你向“它”里面张望，你几乎能前所未有地清楚地认出自己来。

这样看来他也是你纯属私人的学习建议，是完全为你“量身定制的”……如果你想学习，将是你最大的幸福。

你能够放弃的旧的想象和图像越多，你选择伴侣时就越自由越坦率，你认识和接纳你的灵魂伴侣的机会就越大，因为你的视线不再被阻断了。

……

## <<找到你的灵魂伴侣>>

### 媒体关注与评论

一个灵魂伴侣，就是一个我们感到自身与之深深联系在一起的人，好像彼此的沟通和交流不是出于刻意的努力，而是凭借一种“神力”的指引。

可以说在生活中没有什么比它更为珍贵了。

这本书可以作为你在寻找灵魂伴侣的路途上长期的陪伴和助手。

—美国顶尖畅销书作家托马斯·摩尔博士 灵魂伴侣这个概念并不为大多数人所知，这正是作者要通过本书告诉我们的：我们需要做些什么才能遇到我们的灵魂伴侣。

—时代周刊

## &lt;&lt;找到你的灵魂伴侣&gt;&gt;

## 编辑推荐

人的一生中总是寻寻觅觅地在寻找生命中的另一半，很多人坚信一定会找到对的那一位，可是当他们遇不到那个人时就会陷入一种绝望的深渊，一再地失落，一再地哀怨…… 很多来访者向我倾诉： 我快乐，因为我始终遇不到我的灵魂伴侣…… 我不快乐，因为我和目前伴侣有很多问题无法沟通…… 我不快乐，因为和我结婚的另一半不是我的最爱，我错过了我的灵魂伴侣，我想离婚…… 如果我们不能了解自己对爱情的信念，洞悉灵魂的本质，观照内在滋养我们灵性的光，真正认识自己，打破灵魂伴侣在世界一角等着我们去寻找的想法，一直让自己陷入寻找灵魂伴侣的迷思而饱受压力和失望，孤独残年必将是我们生命的最后写照！ 因为灵魂伴侣不是去找来的，而是吸引来的。

很多人对灵魂伴侣有不同的解读，看过我博客的很多读者都知道我不鼓励这种一味寻找唯一灵魂伴侣的执迷，但我确切相信灵魂伴侣的存在，透过作者在本书中的方法，就像在茫茫大雾的大海中遇见了灯塔，给我们一个指引与方向，点燃一盏心灯，坚信只要自己在各方面准备好的时候，那个对的人就会出现…… 什么是灵魂伴侣？

广义来说，宇宙中每个人都是你的灵魂伴侣。 在我们这一生中遇到的灵魂伴侣也不尽然是你的恋人或配偶。 有些伟大的灵魂为了成长的目的，会让我们觉得彼此很相契，感觉像同一体。 有时我们会觉得自己跟父母、兄弟姐妹特别投缘，因为他们就是我们！ 也就是说，这许多个体都来自同一个灵魂星团。 我们也称之为同类灵魂。

狭义来说，此生在地球上我们会和好几位灵魂伴侣相逢，有的是第一次邂逅，有的是生生世世以来很深的因缘，他们出现在不同的时代，远渡时间之长河，跨越辽阔的空间来与我们重逢。 这就是我们说的情爱灵魂伴侣。

在这一段或长或短的相伴旅程中，我们有功课要互相学习成长。 我们遇见的任何一位灵魂伴侣都不会是完美的人，能符合我们所有的期望，给予我们永恒不变的誓约，有时候我们心心相印、甜甜蜜蜜，但在某些时刻，他（她）可能用一些未进化的爱的表达，让我们受伤，来挑战我们宽容、尊重、信任与接纳的能力。 如果说地球是一所学校，灵魂伴侣就是创造因缘，互相推动身心进化过程的人生同学。

传说中，灵魂被创造出来时，是一个孪生的圆，后来分裂成为两个半圆，历经百千世的轮回，在人间，生生世世我们都在寻觅失落的另一半，当尚未找到生命中的灵魂伴侣时，我们的内心永远有一个孤独无尽的深渊。

最早提出此观点的是希腊哲学家柏拉图。

而所有的灵性大师及经典告诉我们，灵魂伴侣并不是我们灵魂的一半，同样的，我们也不是我们灵魂伴侣的另一半，我们都是完整的灵魂，自出生我们就是自性圆满的。 所以真爱是走向自己，不是走向别人。

唯有找回内心的真爱，遇见真我，我们才能给另一个完整的圆一个空间让他走进我们生命中。 如果我们紧抓过去的的旧伤不放，没有真正地接纳自己，全然地爱自己，没有放过自己，真正来陪我们做亲密关系功课的灵魂伴侣在我们心中也找不到一个位置。

唯有放下心中对灵魂伴侣的执着与幻想，穿越人生的种种磨难艰辛，千锤百炼成为生命的勇士，找回自己内心的力量，改写生命的情感地图，我们才会得到真正的爱与喜悦！

许多人永远到达不了爱，因为他们追求热恋。

作者清楚指出：许多人相信热恋是爱的一种形式，因为两种状态感觉很相似，对我们具有类似的效果——我们突然强烈和积极很多地注意我们的环境。

但热恋来自一个与爱截然不同的源泉。

热恋源自我们的内心，而爱来自上帝的源泉。

这句话对中国人而言可以说爱是来自于老天的旨意；也可以这么诠释：热恋源自于小我的渴望，而爱来自于大我的愿望。

## <<找到你的灵魂伴侣>>

我们从小就被灌输一个观念——要寻找一个终生伴侣，却彻底忘记了，我们本来是在寻找爱。我们习惯了去外面寻找我们内心需要的一切，现在我们就去寻找这样一个人，他疯狂地渴望我们、给予我们足够的关注、随时满足我们的需求、认同与欣赏我们，让我们永远幸福美满，他永远不会想与我们分手等等。

这一切对我们来说就叫做：被爱。

直到有一天我们发现，这种完美的理想对象很难找到，甚至很多人终其一生都找不到。

少数幸运者却又理所当然认为对方就应该无条件地包容我们，不会跟我们争执与吵架，对我们不离不弃，与我们厮守到老。

每个人心中都有自己对伴侣的图像和想象。

很多人相信，只有当我们找到这个或至少一个类似的人时才会幸福。

热恋是一种将我们的正面的理想形象投射在另一个人身上，然后盲目地认为是全心爱着他，全身散发出爱的光辉，热恋就这么诞生了。

而我们几乎看不到真实的另一个人，因为我们根本不需要遇上另一个人，就可以热恋了，因为我们爱上的是内心的自己。

你——可能终其一生都在有意无意地渴望那个伴侣。

遇见他时你会感觉到“啊！

就是他了”，你的心安顿下来了，你想跟他度过一生，携手到老。

这就是你的灵魂伴侣。

张芝华 2010年六月26日于杭州天目山

<<找到你的灵魂伴侣>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>