

# 《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

出版社：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以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《找到你的灵魂伴侣》

## 内容概要

《找到你的灵魂伴侣》的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。

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”。

# 《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心理学家。她的思想启发千万人。她在《爱自己》以及她的另一本书《找到你的灵魂伴侣》中所提出的灵性课题，掀起了席卷欧洲的心灵风暴。她的悉心教导既简单又深刻。童年的她曾被父母视为“另类”，为了使她成为父母心中期望的人，父母几乎对她进行了各种惩罚：禁止她和别人交往、对她不理不睬、惩罚她、关她禁闭，甚至试图将她送进少教所。多年后，当她成为了一名心理医生，她才清楚地认识到自己之所以能够走出童年的阴霾，是因为她能够坦诚地向自己敞开，对真实的自己倾注源源不断的爱……

# 《找到你的灵魂伴侣》

## 书籍目录

# 《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们这么说过：“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！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

# 《找到你的灵魂伴侣》

## 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。 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》

精彩短评

## 《找到你的灵魂伴侣》

### 精彩书评

1、一年前买了这本书。读了。后来，一个朋友借去。读了。书一直放在她那儿。后来她找到了她的伴侣，昨天，在咖啡馆里，她把书还给了我。这时，她的肚子里已经怀着一个宝宝。玉兰花已经开始落了。杨树满枝抽条，柳树金黄，霾像轻烟一样弥漫着无处不在。昨天晚上到今天早上，我又通读了这本书。还是觉得非常好，太好了。很有启发。通过这本书，我意识到我多么渴望找到灵魂伴侣，我已经勇敢在踏上这条道路，我也意识到我内心的恐惧，我对自己的不接受。也就是说我还远远没有对自己陷入热恋。先深深爱上自己，才能可能无保留地爱上别人，也才有可能有另外一人灵魂无保留地爱上你。接下来的工作，还是自我接纳，自我认识，学习爱的知识，爱的技巧，发展自己爱的能力。我知道那个灵魂伴侣一直都在。每次泡茶，我都会倒上两杯，我也会在心里与他默默交谈。我越来越不恐惧敞开了自己。这是一次重大的漫长的心的手术呀，打开打开再打开。伤口，脓水，旧疮，难以启齿的往事，想要一再掩饰的经历，都在这次手术中暴露出来。用爱来一再涂抹，用大海般的耐心去面对。与问题同在。爱上问题。不做评判。

2、深刻认识自己，更清晰的看清自己，才能知道我们真正需要的是什么呢。在恋爱中那些让我们不如意的到底是什么呢，有时候我们很生气，很沮丧，很无奈，但是却说不出个所以然来。是因为对方不够好吗？是因为我们不合适吗？还是我们相遇得不是时候呢？那些无名火，那些狂躁又是为什么呢？后来渐渐懂事了，渐渐明白了，但是这之间我们又伤害了多少人，错过了多少人呢？经常会有这样的故事发生，懂爱的人和不懂爱的人在一起，不懂爱的人渐渐懂了，懂爱的人却不敢爱了！我们都曾经是懂爱的人，不论是对恋人还是对朋友，对亲人。我们都是慢慢成长起来的，我们的任性会让我们亲手毁了我们之间那么不容易建立起来的亲密联系。所以我们学习爱是很重要的，我们不是天生就懂得爱，但我们必须学习爱，了解爱是什么，知道怎么样去爱，爱自己，爱他人，爱一切。爱是一种能力。我们应该去爱，像没有受过伤害那样去爱！

3、灵魂伴侣，并不仅指那个陪伴你到老的人。      所遇的每个人、每件事，甚至视线所及的一花一草、一物一情，皆是我们内在的投影，都可谓“灵魂伴侣”。而我们常常所谓的“另一半”，就是本书所谓的情爱灵魂伴侣。      作者将情爱灵魂伴侣作为本书的总体纲领，围绕怎样能够找寻情爱灵魂伴侣，引领我们如何学习、如何成长、如何去爱。看来以找寻情爱灵魂伴侣为主轴，内在却一直在提醒我们如何去发现自己，提供各种小练习，帮助我们通过爱自己来得到那个伴侣的“遇见”。      寻找灵魂伴侣，就是找寻自己的过程。      我们向外寻找的灵魂伴侣，说穿了，就是在外在世界里寻找的另一个自己。      找不到自己，哪里找得到灵魂伴侣？      找到自己，接受自己，并爱自己，才能吸引到那个宛如自己投射的人来到身边。      如果不认识自己，你如何在现世里将那个另一个自己从芸芸众生里辨识出来？      如果不爱自己，你如何能够遇到一个真正爱你的人呢？      爱是从心里来的，不自爱者，没有爱。      所谓爱，不是控制、利用、占有、逼迫、依赖、顺从，而是平等地对待世界里每一个生命，每一个存在，包括自己。      只有破除符合自己想象或者说标准的迷思，只有看到自己的人才能找到自己，也才能找到那个人！      当意识到大脑的善变、喜新厌旧，当明白爱是付出是对等是关怀是温暖，当明白到所遇每个人、每件事，都是让你学习成长的契机，那么就会正面看待遭受到的挫折、疼痛、伤害，学会放下过去的伤痛，解除过去经验和伤痛形成的模式，在成长的摸索里学着接受蜕变的阵痛，逐渐成熟。      唯有成熟，才会有足够的耐心去等待机缘的到来。

唯有成熟，才会有足够的勇气去争取幸福的进驻。      一个成熟的人，必定是经历过风雨之后的豁达自信、云淡风轻。他才不再被童话引导幻想未来或另一半是怎样的形象，不再按照自己预想的去按图索骥，而是做好自己。      然后耐心地等待那个让自己安心、舒服、自在的人出现。      当他出现，有勇气去抓住那幸福。为了守护这幸福，愿意敞开自己愿意共同成长彼此守护，无论生活发生怎样的改变，始终如一地执子之手，与子偕老。不管贫穷、疾病、富有、健康，我们都愿意向彼此坦诚自己、愿意和彼此相守，心甘情愿，相依相伴。      这，就是寻找灵魂伴侣的过程，却永远没有终点。      因为，爱不会因身体腐朽而消失，而会因我们爱过感染别人感染周围感染世界，让这个世界因爱愈加美好。

4、对于爱情，我们有太多的期待，期待能够找到与子偕老的那个人。迄今为止，都未恋爱过的人，不知道有多少。在这纸醉金迷物欲横流的社会，感情就如同游戏，可是，你我又都致力于寻找灵魂伴侣。我总是这样安慰自己，一期一会。没关系，分手没关系，失恋没关系，没谈过爱也没关系，这世上总有一个人在等着我。正如书中而言，柏拉图说，前世恋人灵魂是个正圆，今生正是寻到那个半

## 《找到你的灵魂伴侣》

圆，才能圆满。（不过作者并不这样认为，她认为每个人灵魂都是完整的）不过我却挺认同柏拉图的看法，正是这样，才对另一半有了期待。张小娴说，爱情是一百年的孤寂，直到遇上那个让你至死不渝的人。我想，那或许就是我的灵魂伴侣。她说的不是找，是遇。我不认为SOULMATE是可以找到的，正如爱情可遇不可求。灵魂伴侣不正是在对的时间遇上对的人麽。你所做的一切准备，也正是在等那个时机，等那个对的时机，等那个遇上他的时机。至少我是这样认为的。

5、灵魂伴侣，并不仅指那个陪伴你到老的人。所遇的每个人、每件事，甚至视线所及的一花一草、一物一情，皆是我们内在的投影，都可谓“灵魂伴侣”。而我们常常所谓的“另一半”，就是本书所谓的情爱灵魂伴侣。作者将情爱灵魂伴侣作为本书的总体纲领，围绕怎样能够找寻情爱灵魂伴侣，引领我们如何学习、如何成长、如何去爱。看来以找寻情爱灵魂伴侣为主轴，内在却一直在提醒我们如何去发现自己，提供各种小练习，帮助我们通过爱自己来得到那个伴侣的“遇见”。寻找灵魂伴侣，就是找寻自己的过程。我们向外寻找的灵魂伴侣，说穿了，就是在外在世界里寻找的另一个自己。找不到自己，哪里找得到灵魂伴侣？找到自己，接受自己，并爱自己，才能吸引到那个宛如自己投射的人来到身边。如果不认识自己，你如何在现世里将那个另一个自己从芸芸众生里辨识出来？如果不爱自己，你如何能够遇到一个真正爱你的人呢？爱是从心里来的，不自爱者，没有爱。所谓爱，不是控制、利用、占有、逼迫、依赖、顺从，而是平等地对待世界里每一个生命，每一个存在，包括自己。只有破除符合自己想象或者说标准的迷思，只有看到自己的人才能找到自己，也才能找到那个人！当意识到大脑的善变、喜新厌旧，当明白爱是付出是对等是关怀是温暖，当明白到所遇每个人、每件事，都是让你学习成长的契机，那么就会正面看待遭受到的挫折、疼痛、伤害，学会放下过去的伤痛，解除过去经验和伤痛形成的模式，在成长的摸索里学着接受蜕变的阵痛，逐渐成熟。唯有成熟，才会有足够的耐心去等待机缘的到来。唯有成熟，才会有足够的勇气去争取幸福的进驻。一个成熟的人，必定是经历过风雨之后的豁达自信、云淡风轻。他才不再被童话引导幻想未来或另一半是怎样的形象，不再按照自己预想的去按图索骥，而是做好自己。然后耐心地等待那个让自己安心、舒服、自在的人出现。当他出现，有勇气去抓住那幸福。为了守护这幸福，愿意敞开自己愿意共同成长彼此守护，无论生活发生怎样的改变，始终如一地执子之手，与子偕老。不管贫穷、疾病、富有、健康，我们都愿意向彼此坦诚自己、愿意和彼此相守，心甘情愿，相依相伴。这，就是寻找灵魂伴侣的过程，却永远没有终点。因为，爱不会因身体腐朽而消失，而会因我们爱过感染别人感染周围感染世界，让这个世界因爱愈加美好。

# 《找到你的灵魂伴侣》

## 章节试读

### 1、《找到你的灵魂伴侣》的笔记-第100页

因此请你允许自己的一切真实，你发觉它的瞬间是什么程度就让它发挥到什么程度——请不要过分在乎，也不要不在乎！请你允许别人看到你那样！请你重新支持自己，真实的你是个具有特征和棱角的人，你值得爱！你有权按你本来的样子得到接受和爱。如果不是这样，你要为之奋斗。

一旦你做到了这几步，你的新世界就会出现。

因为直到现在你才会开成勇气，也向其他人说出你的真实，从而也帮助其他人走出他们的藏身地。同时请你不要忘记，这不是为了认为某人“好”或“坏”，而是你的真实在创造你们之间的气候，让接近和爱可以形成并生长。

你每天都会感觉到你的勇气的报酬。你不仅会感觉更活泼更清新，而且其他人会主动接近你，你同他们的接触会更人性更温暖，你将学习越来越多地理解自己和他人。

### 2、《找到你的灵魂伴侣》的笔记-第30页

良好的关系不是一种现成的产品，而是不断努力学习的结果。

### 3、《找到你的灵魂伴侣》的笔记-第102页

另外你应该不断告诫自己，我们不能接受他人身上的东西，是我们的问题。大多数时候甚至是这么回事——你实际上是在拒绝你不想感觉或不想承认你自身拥有的东西。学习重新接受自己，爱自己是一个大规模的学习过程。

### 4、《找到你的灵魂伴侣》的笔记-第176页

放开所有不能让你快乐的生活情形

### 5、《找到你的灵魂伴侣》的笔记-第107页

我准备立刻开始亲切地对待我。

我原谅我自己曾经的不重视我。

### 6、《找到你的灵魂伴侣》的笔记-第69页

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里一直希望的那许多协调与和谐。

### 7、《找到你的灵魂伴侣》的笔记-第146页

”如果习惯了从纠纷中学习，纠纷会很有益。而我们总是害怕纠纷是因为长期不学习或不想学习。”

### 8、《找到你的灵魂伴侣》的笔记-第48页

我爱就意味着我是坦率的；

“我爱你”就意味着我对你是坦率的。

### 9、《找到你的灵魂伴侣》的笔记-第131页

## 《找到你的灵魂伴侣》

当你终于遇到你的灵魂伴侣时，你就到达你寻找多时的目标了。请你参与这一关系，感受与他深深的休戚相关的感觉。你会感觉到自己已经来到了正确的地点。

这里我给你一幅图像：你们就像钥匙插进锁里一样合适——门突然开了。这种协调局外人也能感觉到。你会更加意识到过去几年的疲倦和冷淡，你开始放松自己。你只想同你的灵魂伴侣待在一起，感觉到你们休戚相关和你们彼此的完全相许。两个人都体验到他们生存的自由在明显增长，自我感觉都很好。

共同生活的愿望激活了你体内的伟大力量。……两个人都感觉到能量的明显增长，他们的共同学习和成长也需要这一能量的增长。

由于两人彼此几乎是完美的镜子，当然也是对方的一个很大的学习机会。而在其他人身上却几乎无法这么清楚地从外表看到自己。

真正的灵魂伴侣双方学习和解决现存问题的意愿都很大，比同先前的其他所人伴侣在一起时都要大得多。

伴侣双方都准备支持另一位成长，为对方和这一关第做必要和正确的事情。“我们”获得了前所未有的意义，两人彼此扶持，互相促进和丰富。

双方在生活中互相补充和完善，可分享的东西越来越多。所以这一关系永远不会无聊。

……你们应该用你们全部的爱互相治疗你们过去的伤痕，共同消除在相互配合中暴露出来的你们的旧有模式和特征。这是一相非常重要的过程，因为只有这样你们才能接近自己和对方的内在本质。

### 10、《找到你的灵魂伴侣》的笔记-第64页

同他在一起十分和谐，对他只有肯定，和他在一起不会再有怀疑，一个和他一起生活能比自己至今经历的更多的伴侣

### 11、《找到你的灵魂伴侣》的笔记-第53页

“我们一旦开始具体地寻找一个伴侣，就彻底忘记了，我么原本是要寻找爱。”

### 12、《找到你的灵魂伴侣》的笔记-第136页

爱是一种伟大的力量，但如果我们不去学习，它也会逐渐消失。

### 13、《找到你的灵魂伴侣》的笔记-第55页

我们从少男少女时就开始寻找伴侣，因为我们内心缺少爱，结果形成了过高的愿望和希望，一大堆幻想，还有许多无知和如何建立关系的错误幻象，我们既不知道要想保持这种关系必须经过练习，也不知道不是每一种关系都能持久

### 14、《找到你的灵魂伴侣》的笔记-第176页

放开所有不能让你快乐的生活情形  
聆听内心的声音，每天冥想  
学习容许接受内心的一切

### 15、《找到你的灵魂伴侣》的笔记-第136页

### 16、《找到你的灵魂伴侣》的笔记-第46页

## 《找到你的灵魂伴侣》

热恋随着时间而减弱，爱则随着时间而加深。

### 17、《找到你的灵魂伴侣》的笔记-第116页

脑海里想着你的灵魂伴侣，感觉和他在一起的样子，为他安排一个位置，找出你的需要，让你体内的灵魂伴侣活过来。  
全神贯注于你灵魂伴侣身上的这份能量，你就会达到他身旁。尽管不是有意识的，他的灵魂接受到这个信息，它将会催他采取特定的步骤，让他离你更近。  
利用思想的力量，发出特定的波，与我们的灵魂伴侣接触，他的心灵会有意识的接受这一信息。你可以向他发出各种思想，同他说话，让他尽快来到你身边，你可以给他讲些事情，向他提问，你想做什么或认为什么重要都行。  
想想他接受到你的信息，其中新东西在他心中敞开，让他接近他的渴望，从而使他漂向你  
将你同你的灵魂伴侣联系起来的那种正能量正在为你们的相遇做准备

### 18、《找到你的灵魂伴侣》的笔记-第87页

”几乎每种伴侣关系蓝图都在以某种方式限制我们和我们的伴侣，不让我们成长。“

### 19、《找到你的灵魂伴侣》的笔记-第167页

我准备遇到我的灵魂伴侣，不用等他。  
我准备也遇到其他伴侣，同他们一起学习，让交往和爱的能力变强。我想充分意识到我可以向他学习什么，并专心进行这一学习。  
我知道，每个成功的学习步骤都让我离我的灵魂伴侣更近一步。  
我相信当我成熟了的时候，我的灵魂伴侣将会出现在我面前。

### 20、《找到你的灵魂伴侣》的笔记-第28页

谁爱人，谁成长；  
谁被爱，谁会成长。

### 21、《找到你的灵魂伴侣》的笔记-第66页

兀自等待某种不会自行到来的东西，纯属荒唐。

### 22、《找到你的灵魂伴侣》的笔记-第61页

把同伴侣相处作为学习的机会，在共同学习的道路上收获累累硕果。  
我们感觉被爱了、被深深理解了、被看到和接受了，由此产生一种安全感，它远远超出了身体的安全感，这种安全感同一种温暖和自由的感觉联系在一起，我们就会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，当我们可能已经很久没看到或根本不认识的特征出现了，比如爱好交际、性情温和、求知欲、好奇、创造力及激情，这时，我们从而也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，就像一株花绽放出了新的花朵。  
爱的力量，这种状态就是一种良好的关系。

### 23、《找到你的灵魂伴侣》的笔记-第140页

## 《找到你的灵魂伴侣》

### 24、《找到你的灵魂伴侣》的笔记-第12页

热恋源自于小我的渴望，而爱来自于大我的愿望。

许多人永远到达不了爱，因为他们追求热恋。

热恋——自以为是地对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。

爱——“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。

### 25、《找到你的灵魂伴侣》的笔记-第17页

灵魂伴侣的关系生来就是一种成长关系，只有当伴侣双方都愿意一起成长时，这个关系才会成功。

### 26、《找到你的灵魂伴侣》的笔记-第1页

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！

热恋源自于小我的渴望，而爱来自于大我的愿望。你--公开或偷偷地--在寻找这个人，却不是真正清楚你寻找的是谁、你能在哪里找到他、你如何能够认出他。你只知道他或她必须是“正确人选”。可是，如果你想找到什么，你首先必须知道你到底在寻找什么。如果你都不知道自己寻找的东西是否真的存在，那该怎么寻找呢？

借助我书中的思想和它们在你心中引起的感觉，你也有机会更多地找到你自己，更多地接受和爱你自己，更关心你自己的幸福。另外，如果现在你连你自己都还没有找到，你如何能够找到你的灵魂伴侣呢？如果你自己都不幸福，你怎么能同他一起幸福呢？或者，如果你根本不爱自己，你怎么能够做到，让他爱你呢？你别再犹豫了，快决定成长；请你切勿忘记，你就是你生活中的主角。请你给予自己你为此需要的一切。

爱是唯一真正带给我们满足、让我们超越自己的力量。我们的爱的强度取决于我们的诚实度。要想让我们心里的爱持久，或者要想让爱回归，就需要一个不断的认识过程。我们只有让越来越多的爱流进我们生活的所有领域，我们才会越来越幸福。

热恋随时间而减弱，爱这种力量却能随时间在增强，它能够扩散到其他的人、生命和事物身上，使我们同上帝重新结合在包罗一切的爱之中。热恋固然美妙，但我们热恋时不应放弃我们的目标--爱。我爱就意味着；我是坦率的。“我爱你”就意味着，我对你是坦率的。

下列有关爱的错误是极其普遍的：

## 《找到你的灵魂伴侣》

- 错误 1：热恋就是爱。
- 错误 2：要爱，必须先热恋。
- 错误 3：只能爱一个人。
- 错误 4：爱有一种非常特殊的形式--只有这种形式才是爱。
- 错误 5：有了关系之后，自然而然地就爱了。
- 错误 6：爱从天而降，只停留在特定的一段时间内。
- 错误 7：爱一旦离去，就一去不复返了。
- 错误 8：爱是无法学的，一个人要么能爱要么不能。
- 错误 9：爱是否存在，自己无法左右。
- 错误 10：爱是--做对方想要的。

但我警告你：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里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。

正是这些感觉将让你认识到，你遇到了你的灵魂伴侣。如果除此之外你还能接近你的灵魂伴侣的幻象，你将完全肯定，就是"他"了。

只是请你不要幻想，你至今跟其他人和其他伴侣一起没有学会的东西，现在同你的灵魂伴侣在一起你立刻就能学会。但找到了正确伴侣的信心，不仅会让你产生强烈的信任，而且也让你愿意开始所有的学习步骤，与他共同成长。你将--有可能是第一次--体验到存在之轻松。

还有一件事，你的灵魂伴侣是你完美的镜子，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".....如果你想开始学习，将是你的幸福。

### 净化

#### 第一步：放开对理想伴侣的想象

要走这一步，你需要先弄清你对自己想要的理想伴侣有何期许和希望，你对"他"有什么特定的要求。

请你将自己所有的想象、梦想、要求等写下来。请你描述他应该长什么样、应该有什么特点，他的行为方式、观点、教育背景和生活环境。也请你描述他应该怎么对待你--也就是你对"他"所梦想的一切，你至今拿来评判你的每个伴侣的一切。

为此请你拿起几张纸--每一位让你觉得重要的伴侣各一张。  
请在每张纸上写上对应的那个伴侣的名字。  
现在请你分别为每个伴侣回答下列问题，将答案写在各自的纸上。

我给了我的伴侣什么？

## 《找到你的灵魂伴侣》

（例如：温柔，关注等。）

我没有给我的伴侣什么？

（例如：兴趣、挑战等。）

我责备我的伴侣什么？

（例如：我无法同他详细讨论纠纷。）

我的伴侣给了我什么？

（例如：性、安全感等。）

我的伴侣未给我什么？

（例如：诚实、生活的乐趣等。）

我的伴侣指责我什么？

（例如：我不给他安宁等。）

我会给这段关系打什么分数？

（例如：打60分。）

我在这一关系中学到了什么？

（例如：真正地承担义务等。）

我在这一关系中没有学到什么？

（例如：诚实等。）

在这一关系中或事后我做出了什么决定或得出了什么信条？

（例如：不值得同某人交往，或者我不再用情这么深等。）

可是，如果你不想再同哪位伴侣有私人接触，我建议你采取下列方法：

请你在幻想中（为了让他的图像出现，也许你必须闭上眼睛）让你曾经的伴侣坐在你对面的一张椅子上或一个坐垫上。

然后请你非常坦率地向他讲出是什么至今还在压迫或感动着你，有什么你至今没有讲出来。在讲出你的想法时请你容忍你心中升起的所有感情。如果你想哭想发火，请你不要不好意思哭泣或发火，请给予你的感情和思想足够的空间，让你真的能了结这段过去的经历。

请你在结束时说：

结束了，就这么回事，我也有点责任.....没必要再这样下去了！

请你多给自己时间处理这一节。有些过程你也许必须重复几回，直到你已经理得足够清楚了或者直到你能最终放开那段经历。

另外你还可以用下列仪式支持自己：

请你每次将注意力集中于一位伴侣，尽量感情丰富地大声或低声说出下列内容。有时候必须多说几回。在这一过程中如果你想起了其他人，请你也为他们说同样的内容，同时请你容忍心中升起的所有感情。这些话将非常有助于你恢复内心的自由。

我谢谢你在我们交往时给我的东西--尽管我经常没有发觉或以怨报德。

我谢谢你让我经历的所有美好的事情。

## 《找到你的灵魂伴侣》

我原谅你对我的那些冷漠。我原谅你没有给予我所需要的一切。你做了基于你的生活经历和你当时的认识所能做的一切。

我请求你也原谅我的冷漠和以怨报德，我也没有给予你所需要的一切。

我感谢我在我们交往过程中给予你的东西。我原谅我对你的冷漠和以怨报德，原谅我没有给你所需要的一切。

我现在最终放开你。

请平静地走出我的生活，

我也平静地走出你的生活。

也可以让一个人脱离他的角色，那这句话就是：

"我让你脱离你作为.....（例如：我的妻子）的旧角色。"

和下旬：

"请平静地走出你作为我.....的旧角色，我平静地走出作为你.....的旧角色。"

第三步：放开不能让人快乐的生活情形

你遇到你的灵魂伴侣时自我感觉越幸福，同你一起生活的他也会感觉越自由。主要是他不必先让你幸福--这对他是多大的幸运啊！不仅如此，这样一来你们共同的关系也就更加幸福。

许多人学错了或从未学过如何让自己幸福。他们--大多数不幸福--徒劳地等待那个以伴侣形式出现的他们的"福星"

请你找出，这些想象、态度和观点中哪些让你不开心。

你同你的伴侣一起有发展吗，还是反而"变少"了？

你在你的伴侣关系中有什么目标？

也许你注意到了，在你熟悉或了解的伴侣关系方案中，目标从来不是或很少是共同成长、学习或更多的爱。

请你逐步摆脱至今在你的伴侣关系中妨碍你，阻止你快乐、自由、成长和爱的所有想法、态度和观点。这一过程需要你多多留心，要有不断改变自己行为的勇气。

恰恰在我们的时代，我们有前所未有的机会摆脱我们社会陈旧、僵化和不太让人快乐的蓝图，创造我们的关系，让两个伴侣不是失去活力，而是能够在共同的学习过程和不断交流中充分发挥出他们的潜力。

一对伴侣必须多于两个人的总和！你都有什么样的伴侣关系蓝图？

由于我们大多数人受父母（或陪伴他们长大的人）的影响最大，我建议你仔细研究下列问题，找出你无意之中接受了什么。请你自发地回答这些问题，写下答案，那样你就可以一次次地重读它们。

你父母之间的爱是什么样的？

（例如：母亲照顾父亲，父亲有时带花回家，或者.....）

你父母的共同生活是什么样的？

（例如：父亲离开了，母亲忙着照顾孩子们，他们偶尔一起外出，然后母亲大多数时候很伤心，或者.....）

## 《找到你的灵魂伴侣》

你父母相互之间是什么态度？

(例如，父亲一来母亲就很高兴，父亲态度冷漠，他们偶尔大声争吵，或者……)

在继续阅读之前，请你尽可能准确全面地回答这些问题。也请你回忆，你同你的父母在一起时是什么感觉。你当时觉得你父母的关系如何？

在你全部写下来之后，请你让你过去或现在的关系在你的心里过一遍。

我想向你介绍一些从来到我的诊所的夫妻身上看到和他们经历过的一些伴侣关系蓝图或爱情观。这个清单不完整。

- 男人不表露感情，女人不是默默地忍受，而是总向他发牢骚。
- 伴侣之一或双方都无法忍受任何纠纷，因此闭口不提会引发纠纷的任何事情。
- 互不打扰，排除任何批评。
- 伴侣双方都不暴露他们的“不利的方面”，一旦暴露了，就会“一个劲地”道歉或辩护。
- 一方或双方要求他们所做的一切都得到承认，对他们的行为的任何反应都会被视为“不承认”。
- 男人感觉自己只对物质安全或性生活负有责任。
- 女人只负责让自己美丽或性生活。
- 每个人对谁应该怎么样都有固定的想象。
- 双方都只看到特定的角色：“我丈夫是个邋邋货”，“我妻子很敏感”，然后固守成见。却不认为对方可以学着改变自己的行为。
- 我们不存在任何问题，有可能成为问题的一切，都被隐藏了起来。
- 尽一切努力不让对方受到伤害、侮辱或感到失望——对方也不可以有“不利”的感觉。
- 当你在心中引起“不利的”感觉时，我选择退缩。我会让你改掉它的。
- 我们只能做到相敬如宾。
- 我们有彼此就够了，我们不需要其他朋友了。

### 27、《找到你的灵魂伴侣》的笔记-第85页

一个幸福的人更有吸引力。幸福包括一颗坦率的心、快乐和欢笑。

### 28、《找到你的灵魂伴侣》的笔记-第171页

爱需要的气候

你对他和自己的肯定

你总是坦率的

奔向爱的勇气

不断的努力

认真的学习负起你的责任

温暖的感觉 彼此信任

丰富的意识

我还不会的一切我都想学

我对你表示肯定

我对你坦率诚实，我向你展示一切，哪怕我不喜欢你拒绝你

当我合你在一起时，此时此刻，我全心全意

我努力用温暖和理解来回报你

我想看见接纳真实的你

我的问题我负责

我合你交流一切，保持联络

我想信任你，将我托付给你

## 《找到你的灵魂伴侣》

### 29、《找到你的灵魂伴侣》的笔记-

我接受我在这个世界上的任务  
学习无条件地爱我爱他人

### 30、《找到你的灵魂伴侣》的笔记-第132页

“真正的灵魂伴侣双方学习和解决现存问题的意愿都很大，比同先前的其他所有伴侣在一起时都要大得多。”

### 31、《找到你的灵魂伴侣》的笔记-第83页

结束了，  
就这么回事，  
我也有点责任……没必要再这样下去了！

我谢谢你在我们交往时给我的东西——尽管我经常没有发觉或以怨报德。

我谢谢你让我经历的所有美好的事情。

我原谅你对我的那些冷漠。我原谅你没有给予我所需要的一切。你做了基于你的生活经历和你当时的认识所能做的一切。

我请求你也原谅我的冷漠和以怨报德，我也没有给予你所需要的一切。  
我感谢我在我们交往过程中给予你的东西。我原谅我对你的冷漠和以怨报德，原谅我没有给你所需要的一切。

我现在最终放开你。  
请平静地走出我的生活，  
我也平静地走出你的生活。

### 32、《找到你的灵魂伴侣》的笔记-第30页

良好的关系不是一种现成的关系，而是不断学习过程的结果。这一过程要求我们坦率真诚滴相待彼此，共同处理妨碍我们的爱和关系的障碍。一个重要的前提是，当关系中出现麻烦时，伴侣双方都停止将责任推给另一方，好让每个人都认出自身的妨碍关系的行为方式。

### 33、《找到你的灵魂伴侣》的笔记-第75页

请你尽可能向其他人或其他伴侣学习，享受生活，发自肺腑地盼望同你的灵魂伴侣相遇，以及你将因此发生的转变。不管发生什么，请你保持同你灵魂伴侣的内心接触，发展信任，让他在合适的时间进入你的生活。

### 34、《找到你的灵魂伴侣》的笔记-第106页

我爱我，我接受  
真实的我。

## 《找到你的灵魂伴侣》

只有爱自己和承认自己的人才会坦率地对待别人。

### 35、《找到你的灵魂伴侣》的笔记-第137页

交谈时什么态度妨碍了我们：

悲观、不自信

总是想做好人

想赢

对很多事无法原谅

不想承担自身问题的责任

不想承认真相

# 《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：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)