

# 《愛情的吸引力法則》

## 图书基本信息

书名：《愛情的吸引力法則》

13位ISBN编号：9789861202150

10位ISBN编号：9861202153

出版时间：2010-8

出版社：貓頭鷹

作者：Ford, Arielle

页数：213

译者：祁怡玮

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)

# 《愛情的吸引力法則》

## 內容概要

不論你是20歲、30歲、40歲、甚至70歲.....

都不要放棄尋覓真愛的機會！

現在的你，過得幸福嗎？身旁有人陪伴嗎？而陪伴你的那個人，真的是你夢想中愛你、懂你、珍惜你、了解你、欣賞你的伴侶嗎？或者，你仍在愛情道路上跌跌撞撞，受盡傷害和委屈，只能無法自拔地吶喊著：好男人都到哪去了？

但請你千萬別傷心、別放棄，也別懷疑自己。這本書即將告訴你吸引力法則的另一妙用 準備好你的身、心、靈，迎接至愛的到來！

本書作者艾莉兒直到44歲，才遇到生命中的真命天子。44歲以前，她和一般女生一樣，對愛情充滿憧憬，卻在付出所有的自己後，換來無盡的傷害。她曾交往過的對象其實也不少，有強烈控制欲的男人、具有暴力傾向的男人、只活在自己世界中的男人，至於不成熟、自私、自大的男人就更不用說了。就在艾莉兒愛夠了錯的人、受夠了這一切之後，才終於發現了宇宙奇妙的準則：如果你學著相信對的人就在世上某個角落，而且也正在找你，那麼，你就等於為真愛敞開了大門。你和真愛的距離將因而愈來愈縮短，直到你們遇見彼此！但前提是，你必須先珍愛自己。

艾莉兒依此原則而行，創造了一個吸引真愛的簡單三步驟：

第一步是提問：儘管向宇宙開出你心目中理想伴侶的條件。不要害羞，也不要覺得自己太貪心，畢竟什麼樣的人最適合你，只有你自己知道。

第二步是相信：只要你願意敞開心門，不斷在心中勾勒遇到真愛時的美好情景，宇宙當然也會毫不遲疑的加快腳步，將你和那位「對的人」送作堆。

第三步是接受：當真愛出現在你面前的那天到來時，只管享受你的人生接下來的幸福快樂吧！

親愛的讀者，艾莉兒可不是紙上談兵隨口說說罷了，她真的依照這個再簡單不過的三步驟，在宇宙巧妙的安排下，遇到了她的靈魂侶布萊恩·西里亞德，這個她尋覓多年的靠山、安全網和落腳處，然後兩人攜手共度後半人生的幸福美好。

所以不論你現在幾歲，感情生活如何，你都值得擁有一份真正的愛情！

# 《爱情的吸引力法则》

## 精彩短评

- 1、 Perfect !
- 2、 祝你们成功！
- 3、 差不多不照
- 4、 如果你相信吸引力法则，这本书可以读读。
- 5、 爱欲之人，犹如执炬，逆风而行，必有烧手之患：就算“得到”了世人所谓的爱情，人生也还是在自我的世界里面打转。
- 6、 普通人还是先从诫律开始吧。
- 7、 简单来说 设立梦想书 摆脱负面想法  
多参加活动 提升自己 假想目标对象对你的感受  
相信真爱在不远之处等待  
不过很多例子都太玄妙了  
风水的立竿见影  
印度算命的神算  
还有梦中的女孩  
记忆中的电话
- 8、 等我真爱来了一定回来把这本书大大地推广出去
- 9、 教人风水的部分有点玄。外国人教中国风水总有种会让人吃错药的感觉.....作者的核心思想就是，重要的是快乐地活着，无论什么境况都散发正能量，这是吸引各种好运的基本前提。其实很期待对吸引力法则的【科学】研究。心理学家有这方面的研究吗？这种书适合我这种外界的精神资源和感情支持不多的人。
- 10、 算是《无量之网》的爱情通俗版。大道至简，说来说去都是那几条，就差知不知道和做不做到而已。
- 11、 其实和一般的吸引力法则无太大差别，就是全部从如何找到爱情来举例子了。
- 12、 吸引力法则，你找的那个人也在找你
- 13、 虽然故弄玄虚，但有些方便法门还是可以试试。
- 14、 我相信我向全宇宙预定了soul mate
- 15、 所有的灵修类书籍的核心都是让人拥有信心。不足是在走出旧爱阴影处讲的太多，风水术有些莫名其妙，但不失为一本有用的书，看了有不少收获。
- 16、 爱自己才是根本。
- 17、 清晰的愿景。
- 18、 一个个小故事，略读了一下
- 19、 我等着你出现
- 20、 嘟嘟吧
- 21、 有借鉴意义，但部分内容感觉有点夸张
- 22、 浅显易懂...实践中...

# 《愛情的吸引力法則》

## 精彩书评

1、简单来说 设立梦想书 视觉化 列下自己喜欢的人的清单 列下自己优点的清单 每日念 确定他们房间 弄整齐 做好接纳新事物和新感情的准备 摆脱负面想法 相信自己能够成功 多参加活动 提升自己 假想目标对象对你的感受 体贴 温柔 关怀 等要对方好 自己要是个健康 积极 美好的人 相信真爱在不远之处等待 不过很多例子都太玄妙了 风水的立竿见影 印度算命的神算 还有梦中的女孩 记忆中的电话

2、昨天通宵一口气读完了该书。原理还是吸引力法则的几个基本方法。懂吸引力法则的人，其实即使不读这本书，也知道该按一个什么大致套路去吸引灵魂伴侣。灵魂伴侣，看你怎么去定义。按照该书的说法，是百分百符合自己的理想要求。我不否认这个人是真的存在，只是我们真的能遇见吗？书毕竟还是写得太理想化了，书里面举了很多找到百分百符合自己要求的人，而不是百分之九十九。外国人写书是否有故意夸大的可能呢？！真相只有他们自己知道，我们也不可能去求证。我只知道在现实生活中，我们身边几乎没有人找到百分百符合自己要求的人，甚至找到符合百分之九十的人就是万幸了。或许，中国人不擅长运用吸引力法则。。。？我还是推荐这本书，并感谢从中学到了很多。比如：要相信自己值得拥有，要无条件爱自己，让自己散发出爱的光芒，把自己调整到接受模式.....即使不能够帮助我们找到百分百符合条件的人，也可以帮助我们找到一个靠谱的人。我知道吸引力真的存在，无论我们用不用，它都发挥着作用。

## 章节试读

### 1、《愛情的吸引力法則》的笔记-第1页

#### 第一步：坚定信念

你相信你的灵魂伴侣就在某处等着你吗？此刻你是否准备好要遇见你的灵魂伴侣？如果你的灵魂伴侣有能力透彻的了解你现在的人生，对于他将观察到的，你是否感到自豪？你是否在身心双方面处在遇到灵魂伴侣的最佳状态？家人准备好接纳你的灵魂伴侣了吗？你是否有张清单，列出你希望灵魂伴侣有的十项首要特质？你是否经常流露出你相信你的灵魂伴侣会喜欢的特质？是否还迷恋过去的恋人？是否真的相信没有灵魂伴侣也能拥有美好的人生？

灵魂伴侣是与你有着亲密关系的人，在他面前你完全能够做自己，他是你无条件爱着的人，同时他也无条件爱着你。宇宙会将跟我们信念一致的人和体验带来给我们，如果你相信对的人就在世上某个角落，也正在找你，那么你就为真爱敞开了大门。不相信自己值得拥有一份完美的爱情，不够爱自己或者有许多过去的情绪包袱，这些问题会阻碍我们找到真爱。不论是谁，不分年龄，只要你愿意全面的做好准备，让自己配得上你所寻求的对象，就有可能得到真爱。你必须模拟出一种感觉，让身体的每一个细胞知道你完全值得拥有，而且他已经是你的了。闭上眼睛，沉浸在拥有一个灵魂伴侣的种种喜悦中，让身体的每一处体验这些美妙的感受，深信他绝对会出现。当你将那些你渴望与灵魂伴侣共同经历的感受培养起来，仿佛这些感受已经存在于你的行住坐卧之间，你便会自然受到引导，最终将带领你找到他的念头与行动会随之油然而生。

太多证据显示，爱不分年龄体重收入，也无关乎那些我们自认为会限制住我们的因素。我们相信什么，就会吸引到什么。我们相信这个世界是个慈爱友善的地方，那么大部分时候我们经历到的就会是慈爱友善。相信灵魂伴侣确实存在是将他带进你人生的第一步。当你内心深处由衷的相信灵魂伴侣的存在，他来到你生命中的方式将不受任何限制。你不需要知道灵魂伴侣会在何时何地如何出现，你现在唯一要做的是巩固信念，让自己相信对方真的存在，当时机成熟时，你们就会找到彼此。注意看到以下问题时内心浮现的念头：为了吸引和你共度一生的灵魂伴侣，你希望对自己抱有什么样的观感？你愿意相信并认同自己是受人喜欢，值得被爱，魅力无穷的吗？在内心深处相信并认同真爱为你而存在，你的渴望应该获得满足，你也值得付出爱，得到爱吗？你所具备的特质，就是你能给予他人，与人分享的爱，以及你散发出来的善意和温暖，还有其他种种才能。你是生来被爱，被珍惜，被欣赏的。对自己重复这句话7次，让它深深渗透你的心。你只需要记得你就是爱，宇宙会带给你更多的爱，只要坚信信念，当一个你内心充满爱的人，坚信自己值得拥有一份深情又忠诚的伴侣关系，然后品味等待真爱到来的过程。内心深处真正相信什么，就会反映于外在的境遇上。你生来就值得被爱，而且一旦开始全心全意相信这一点，你就会发现到处看得见证据。从现在开始，希望你爱的人怎么看你，你就怎么看自己，希望你爱的人怎么对待你，你就要怎么对待自己。除非你能成为自己的情人，否则别奢望能找到真爱。

#### 一：制作一张爱的寻宝图

寻宝图是让美梦成真的有力工具，也是一张具体可见的备忘录，直观又客观的协助你理清内心的渴望，提醒你决心要创造什么样的人生，可以把它分为四个区块：1，爱与人际关系，2，身体与心灵的健康，3，职业生涯与金钱所得，4，精神与情感的满足。你也可以把寻宝图的主题完全集中在吸引灵魂伴侣上，浏览杂志，剪下吸引你的文字和照片。相信直觉，吸引你就剪，至少有一张情侣图。你寻求的是唤醒内心感受，而不是你喜欢的模特，目标图片要能传达你所渴望的爱，而不是要有你看中的脸蛋。代表爱情，浪漫，承诺和喜悦的图像都很好。如果你想要的是与灵魂伴侣结为连理，贴上戒指或任何象征婚姻与终身承诺的图片。你也应该贴上一张自己的照片，照片中的你看起来真的很快乐，在照片周围贴上文字，表达你对找到真爱的正面信念，通过寻宝图对自己宣言：你的完美伴侣是爱你，珍惜你，欣赏你的。寻宝图有助于凸显灵魂伴侣的什么样的特质对你来说是重要的，也提醒你自己的

# 《爱情的吸引力法则》

深层价值何在，帮助你注意以前可能忽略的个人特点。

## 二：列一张灵魂伴侣特质清单

你必须先探索内心最真实的渴求，你的要求越清楚越明确，宇宙就能越容易回应你的呼唤。想一想你的目标，渴求，品味和喜好是什么，当你清楚知道在人生各个领域什么是真正重要的，你就会开始传递出强烈而持续的讯息，将吸引到一个价值观和目标与你相仿的伴侣。妥协和适应他人的需要是成长的一部分，如果你发现和某个人在一起意味着必须舍弃你最核心的价值观，那个人不是对的人。列一张灵魂伴侣特质清单是理清你的重要价值观的办法。先想想你期待和另一半共享人生的哪些方面，包括你期待和他一起做的事情，以及他在身边时你希望有什么感受。比如：1. 早晨当我躺在灵魂伴侣身边醒来的时候，我希望有什么感受？2. 我们会过什么样的生活？我们两个都是工作狂或大懒虫？又或者这是两者的综合体？3. 我们会如何度过周末？到附近爬山，去看电影或者参加文艺活动，还是窝在家里？4. 我们有小孩或想要小孩子吗？愿意接纳别人的孩子吗？列清单的时候也一定要包含两项重要内容。5. 我的灵魂伴侣是异性恋单身男女，能够谈一场健康，恩爱，忠诚，长久的恋爱或步入婚姻。6. 我的灵魂伴侣要住在离我（ ）里的距离之内，或愿意搬过来。伴侣内在的特质远比外貌特征重要，你需要理清的是前者，当然也有例外，有时候也会发生一个外貌特征帮助你辨认出灵魂伴侣的情况。不是想要的都能得到，有时候我们必须放下自己想要的，好留给宇宙一个空间为我们带来我们需要的，我们想要的（爱，幸福，满足）和固执的坚持我们的愿望（我要在情人节之前遇到他，至少要有180的身高，而且眼睛是棕色的）是不同的。

以下是一些你可以考虑的特质，【宽厚，魅力，可爱，创意，热情，体贴，野心勃勃，情感上已经准备好了，善于表达，惹人怜惜，面貌较好，喜欢（填上你的选择，宠物，活动，爱好等），活泼开朗，善解人意，顾家，灵活，深情，有趣，会照顾人，慷慨，爱玩，性感，敏感，人际关系良好，聪明，宗教态度，快乐，健康，成功，独立，支持（你的事业，梦想，运动健身等），喜欢（下厨，运动，旅行等），有才华】。例子：我为找挚爱的灵魂伴侣感谢上苍，他单身，是个异性恋，已准备好投入一段健康，深情，坚定的终身关系，我很感恩。他住在离加州圣地亚哥55里以内的距离，而且愿意搬过来。他是个头脑好，诚实，深情的男人，情感态度健全，身体健康，心地好的不得了，温柔体贴，有趣又有安全感。他是个有魅力的男人，和我之间能擦出热烈的性爱火花。他成功，富足，乐于付出，个性随和，每天心怀感激，是个沟通大师，我们共同过着幸福而自在的生活。他即将到来，而我懂得接受等待的滋味。我们很快就会在一起，我很平静，很放心，我将如愿以偿。

在实现美梦的过程中，我们轻松愉快满足的过自己的生活，以喜悦盼望的心情看待寻找灵魂伴侣这件事，而不是抱着有所需求的态度。因为拯救你的人生，帮你摆脱债务，或者助你走出内心抑郁都不是灵魂伴侣的工作。灵魂伴侣是一个朋友兼伙伴，与你共享人生最私密的部分。我们希望自己有多幸福快乐，就要让对方一样幸福快乐。如果我们不能幸福的独自享受生活，就算有个伴也没有用，我们的幸福是自己给予自己的，如果我们不幸福，我们还是会拿对方的缺点来责怪他，然后不再爱他，就像以前一样。想一想清单上你希望未来情人具备的特质，然后问问自己，你是否和那个人匹配。想想你在灵魂伴侣清单上描述的那个人，为了和那个人建立强烈的能量连接，你必须把全幅心力专注于此时此刻，一旦敞开心扉，你就会变得容易亲近，甚至让人完全无法抗拒。

## 第二步：做好准备

只要下定决心，愿意让自己在各方面完全准备好以需要人生伴侣，就会产生惊人的力量。最宝贵的方法就是彻底清除旧的，为完美关系创造生活空间，创造生理与心理空间，积极计划迎接即将到来的他。诚实的思考下列问题的答案，往前走需要采取必要的准备：

1. 我是否还爱着某人？如果答案是肯定的，你不必必须停止再爱他，但要在心里找一块地方，安置你们曾经共享的爱，并且不再浪费宝贵的时间希求他们回到你身边。
2. 我是否还对某人怀恨在心，无法原谅？怨恨和留恋一样会将你紧紧地绑在某个人身上，让你无法清

# 《爱情的吸引力法则》

醒的活在此刻，你必须释放从过去到现在依然存在的伤害和挫折。写下所有让你很生气而希望结果有所不同的事情，看看你能否从中发现你的需要是什么，不论是对他人还是对自己，看清自己在失败的关系中扮演什么角色，为任何你后悔做的事情道歉。再从他人的角度写下这些事情的另一个版本的说法。

3. 我的生活是否容得下另一个人？现在你真的有时间和精力投入一段深刻亲密坚定地关系吗？要是没有，什么时候才有？想想在做好准备之前，你需要处理哪一段关系，哪一个承诺，或哪一份计划。

4. 我在外观上准备好了吗？人都会凭第一印象以貌取人。你的发型和服装要能将你最好的一面展现出来。善用此人性，巧妙处理你所发出的无声讯息。不只是为了得到灵魂伴侣，也是趁机打造最美丽的自我。

5. 创造灵魂空间。唯有安静的沉思和冥想方能诞生这个空间。在寂静安宁的心境中，唤醒内在深沉的智慧，能够与自己和谐共处时，才能遇见灵魂伴侣。从内在产生相当程度的安静，让你能够感到和听到你的直觉发出的微弱声音，带领你采取正确的行动。

## 一：挥别过去

我们内心深处渴望恋爱，但我们的脑袋却坚持那是不可能的，内在的冲突阻止我们相信真爱就在身边的可能性。你可能不知不觉地积累了负面的自我观感，你相信自己是惹人喜爱的吗？你是否认为自己太老了，太胖了，不够成功？你是否认为好的人都被挑走了，我爱的人不会爱上我？花一点时间回忆最糟糕的恋情，那些对不起你的人，不疼爱你的人，伤害你的人，问自己是什么样的自我认知让你容许了他们的行为？是因为认为自己不值得拥有更好的？认为自己没有权利得到更多？认为自己不讨人喜欢？不把过去的情感和心理障碍清除，你就有可能吸引到过去和你交往失败的同一种人。清除掉困住你的情感障碍，摆脱过去的负面影响，中心课题就是原谅。将自己从旧有伤痛中解放出来，学着看清自己在人生剧本中的角色。用谦卑代替愤怒和恐惧，自己成为爱的源头，原谅自己。如果内心是完整的，和灵魂伴侣的关系因就会建立在坚实的基础上。打从一开始就做这样一个决定，永远不会对灵魂伴侣说出一句不尊重的话，摆出任何不尊重的态度，在睡前解决两个人的分歧，把对方摆在第一位，完全支持彼此心灵的成长和个人成长，不玩把戏，不争主导权，始终陪伴在彼此身边，但又不会太黏而造成对方的阴影。和灵魂伴侣的关系是团队，最好的朋友，有好笑的一起笑，基于对彼此的爱，也可以直言不讳的纠正对方。如果不原谅了自己，原谅伤害了自己的一切，是无法吸引到健康关系的。

。

## 写给自己的谅解信

写一封原谅自己的和解信，原谅自己浪费时间沉溺在对你来说并不是最好，最理想的关系中，写出所有导致你封闭内心的人，写出特定事件的始末，在每一段结尾请加上：我完完全全，彻彻底底的原谅自己的所有举动，也完完全全，彻彻底底的原谅（名字）所做的事情，现在我祝福自己和（名字）。我怀着感激接受心灵的治疗，心将会痊愈。写完这封信，大声念出来，感受一下原谅带来的结果。不妨在接下来的十天，每天都对自己大声朗读你的和解信。和任何旧情人保持连接，你将无法全心全意为一份新的关系投注能量。有时候我们不放下过去是为了分散对真爱的深刻渴望，当寂寞来袭，我们很容易思念起旧爱而充满苦涩之情却不自知。

## 二：整理你的家

假想一下灵魂伴侣第一次踏进你家的那一刻，你希望以什么样的画面和气味迎接他？吸引灵魂伴侣的过程就是为他在你生活中的各个领域开启空间的过程。清除你家的所有负面能量和障碍物，把家里变得干干净净，给你朝气蓬勃的人生新阶段一个耳目一新的开始。净化住家的方法无所谓对错，唯一的必要就是你要有这个意图，把家中可能妨碍真爱找上门的能量清理干净，还可以运用一些风水原理，让家里充满生机，魅力，光明正面的能量。在生活中创造空间，准备好迎接真爱，你唯一要做的是不着急，让事情自然发生，接受这一点意味着我们愿意遵从宇宙的时间表，时机和命运不可避免的绑在一起，我们必须学会相信天意自有安排。

# 《爱情的吸引力法则》

## 三：整理你自己

想要被爱就先让自己成为你所寻求的那个爱人，密友，玩伴，灵魂伴侣。我们要先决定有所成长，爱自己，尽情挥洒自我，好好把握人生，这种决心才会不期然的将机缘带到我们的人生中。当你想着所寻求的灵魂伴侣必须具备什么条件时，也要反观自己是否在人生中展现了这些特质，如果没有，你要做的就是加以培养。如果你的愿望是和一个深情专一和善的人在一起，你就要全心全意在自己身上激发这些特质。把握每一次机会对周遭人们表现出牺牲奉献的精神，亲切的态度和充沛的情感，最重要的是对你自己。不要等到未来，而是人生中的当下此刻就这么做。想象你便是自己理想的伴侣，问自己，如果我是他，我会爱上我吗？答案如果是否定的，那就要竭力让自己成为连自己都会爱上的人。当你爱上你自己，全世界也会将这份爱反射到你身上。

让自己成为你所寻求的爱人，写下自己的优点清单：

写下你自己认为最值得拥有，最令人爱慕的优点清单，拟一篇自我激励的每日箴言，这篇箴言要融入清单上的内容，比如说，我是一个热情，热心，温暖，友善，乐于助人，爱冒险，会照顾人，感性，和另一半心意相通的女人，我时时刻刻都彻彻底底的爱自己。接下来30天，一天两次，你要脸上挂着大大的微笑，站在镜子前，放声说出你的自我激励每日箴言，一边说一边注视自己的眼睛。

这是一个找到内在动机激发自己最好的一面的时刻，不是为了灵魂伴侣，而是为了自己的快乐和满足。当你这么做时，你会发现这是把所有你渴望的事物吸引过来最有利的方法。如果你不是真正的由衷的欣赏你的特质，你还不能接受自己的缺点，不能温柔的看待自己的身体，你又怎能期待灵魂伴侣做到这一切呢？这是个很简单的真理，当你也爱着自己时，你就会变得令人无法抗拒。如果你不是以爱，欣赏，有益健康的食物，积极正面的想法和无比的温柔，从各个方面好好照顾自己，又怎么可能有内在资源去爱，去呵护他人？爱自己意味着像关注伴侣的需求一般关注自己的需求，爱自己意味着把自己当成世上最重要的人来对待，爱自己意味着你必须花时间探索，发现对你而言真正重要的是什么。当你真正爱自己时，你再也不愿意降低标准，因为你是太珍惜自己的幸福了。你认出灵魂伴侣的是他的人格，即他最深沉的自我，最可贵的价值体系和你的人格相吻合。你们会立刻觉得仿佛以前就认识彼此了，好像我们有共同的过往一般，这种感觉平静，很自在，犹如在对方身上找到了一个家。

## 冥想：爱自己

专注于呼吸，随着呼吸进入更深层的自我，进入那块安宁平静的地方，所有你需要的智慧，勇气，爱都在那里。想象你坐在一个觉得舒服又备受呵护的地方，看向左边，你将看到自己的影像。那个影像是你最可爱的自我，是你散发出喜悦与希望的一面，你看起来是什么样子呢？当时的你散发着爱的光芒，眼睛闪闪发亮，让人无法抗拒。让那个你告诉你有些什么优点，是什么让你这么特别，这么温暖，这么美妙。听听那个你怎么说，所有使你值得在人生中遇见爱，拥有爱的理由；为什么你应该神魂颠倒，热血沸腾的爱上自己；你做过什么好事，有谁得到你的帮助，有谁因为你而人生得到丰富；是什么特质让你显得独特，重要，值得被爱。现在问问自己，如果要爱上自己，你必须舍弃什么？必须改掉什么想法？必须放下什么执着？为了让你觉得自己是那么特别，值得拥有，令人欣赏，有什么行为和举止是你必须舍弃的？接下来的一个星期看看你能做什么来确保自己会改变自己，有什么计划该付诸于行动，有什么人该打个电话过去，你会需要谁提供精神支柱？你每天都要对自己说甜言蜜语，让你觉得自己被爱，可爱，值得爱，把这些话语刻在你的心上，刻在你的意识里。看看爱自己将为存在于你生命中的人们带来什么益处，包括你的孩子，亲人，同事，邻居，朋友。要明白爱自己意味着对每一个你遇见的人付出爱心，现在就让自己领悟这一点。每天重复下面这句话7遍：我是被爱的，我是值得爱的，我就是爱。每一天都更热情的不断爱上自己。

## 四：活在灵魂伴侣已经是你生活一部分的情境中



## 《愛情的吸引力法則》

想要某个东西或某人，你得到的就只是“想要”的感受和体验，虽然想要是一股强大的力量，能促使你将渴望付诸于行动，但想要只会制造更多的想要。一旦我们确定自己能要什么，就得学会如何将想要的状态转变为拥有，要让自己活在想要的情境中，走出眼前的现实，步入你希望成真的现实，每天的作为反映并符合“灵魂伴侣不但存在，而且已经是你的了”的信念。比如放你们喜欢的音乐；穿美丽的睡衣睡觉，舍弃邋遢的衣物；每天早晨感觉你们一起醒来，展开新的一天；清理自己的家，为灵魂伴侣在你的生活各个领域开创空间。将各种和另一个人共度一生的滋味召唤过来，不仅能改变你的感受，还能改变你的态度，心境，甚至能引导你发展出新的行为。等待灵魂伴侣出现的时间，是一个反观自省的重要良机，如果你的灵魂伴侣此刻就能看到你的生活，你和你的灵魂伴侣会乐于见到你们眼前的画面吗？从今天开始，就当做你的灵魂伴侣已经在你身边了，这是启动吸引力法则的秘诀。你赋予自己多高的价值，就会吸引到相当的对象，如果你有一些不想让未来的恋人看到的行为，那就立刻改掉。活在灵魂伴侣已经是你生活一部分的情境中，你就对宇宙发出了挡不住的讯息。你也要知道，想要却不能拥有的事实可能会让你时而情绪低落，这些感受浮现时，不要抗拒，给自己5分钟尽情的忧郁，其实你恐怕很难忍受超过5分钟，然后就会前进到更有建设性的心境中去了。

冥想：打开心中心那盏灯，引导灵魂伴侣的到来

闭上眼睛，放松呼吸，让自己沉浸在当下，心情平静时，回想过去某个感受到爱或恩宠的时刻，让自己重新体验那份爱和恩宠，将注意力集中在心脏一带，想象着那份爱与恩宠带领你找到心中那盏灯，那盏灯是什么样子都可以，给你的感受应该是一阵激动或一股暖流。看着它，感受它的存在，伸手把灯打开，继续召唤爱与恩宠，放下所有的疑惑与思绪。紧密的与你心中的那盏灯连接在一起，想象你对全世界散播着你纯粹的爱，此时你也在对你的灵魂伴侣发送讯息，告诉他你准备好了，很乐意指引他来到你的世界。看着这盏灯从你心里发光，这道光芒充满了信任和了解，看着它照亮你的身体，照亮你身边的世界，你的灵魂伴侣已经被你内心的能量所触及，他已经在来的路上了。你不需要知道将在何时何地遇到他，只要放心的认定你的灵魂伴侣肯定会出现，并容许这样的想法为你的嘴角带来一抹微笑。告诉自己打开心灯是安全的，你是被爱，被呵护，而且已经准备好了的。要记得你有很多的爱可以付出，也将收到很多的爱作为回报，要知道当你活在仿佛另一半已经在你身边的情境中，你便能将爱送给每一位你所遇见的人，随着每个充满爱的想法，你心中的那盏灯会越来越亮。要吸引会爱你，珍惜你，仰慕你的人来到你的生命中，首先你必须成为自己的头号爱慕者，你想吸引迷恋你的人，那就开始迷恋自己吧，活在爱里，是一种对宇宙的宣言，宣言你不愿把幸福快乐延期到遥远的未来，每一天，你越是仿佛已经深深沉醉在热烈的恋情里一般的活着，真爱就越容易找到你。

第三步：凭直觉行动

我们把讯息传递给宇宙之后，就必须保持警觉，留意第六感在我们内心挑起的骚动，更重要的是，我们愿意随着直觉付诸行动。有时候直觉会引导我们走出熟悉的舒适圈，鼓起勇气遵照第六感的指引采取行动，最终会让我们找到完美伴侣。有些人做梦梦见或有预感会在何时何地如何找到灵魂伴侣，于是他们便根据相关线索采取行动。许多人会有莫名的感应，告诉他们该去某个地方，而他们也真的决定跟着直觉走，纵使本来有其他计划。不妨告诉朋友自己要找什么样的伴侣；不要害怕单独出门，增加与灵魂伴侣相遇的机会；改变例行公事，每天挑战一件没有做过的事情，为生活增加一点变化，尝试新事情的时候，我们会被迫提高注意力，更留心周遭的一切，你会觉察到那个注意你的人。重点在于，虽然你不能控制灵魂伴侣出现的确切日期和地点，却能透过积极主动安排生活，大大增加机会。这意味着追求被你搁置的兴趣，现在就是开始的时候了。如果你主动开始追求自己的兴趣和热忱，你会变得更快乐，更健康，也大有可能认识一些有趣的人，甚至更清楚的对宇宙广播你的独特品味和偏好。自动自发采取行动和迫于压力采取行动有着天壤之别，自动自发采取行动是当你已经感到值得被爱又很享受一个人的生活时，自然而然地去做一些能更为目前的你添加喜悦的事情。相反，迫于压力采取行动的力量来自于寂寞绝望和恐惧，一旦你的行动来自于空虚或匮乏，你将吸引到用一种人。

## 《爱情的吸引力法则》

活在灵魂伴侣就要来了的认知中，每天跟着直觉走，采取能让你更容易遇见灵魂伴侣的特定行动。以满怀感激的祈祷展开每一天，提醒自己打开心那盏灯，让爱的光芒普照。从早到晚，与人接触时挂着微笑散播爱，不论遇到什么人，练习对他们发出爱的光芒，你的感觉会比较好，他们的感觉也会比较好，在这么做的时候，你变得不可思议的迷人。想象灵魂伴侣24小时都在观察你，以此观点来衡量你对他人的态度，你是不是对身边的人很亲切，很关怀，很体贴，很细心？从今天起，借由这样的方式监督自己。

### 第四步：品味等待的过程

你理清了自己想要和什么样的人在一起，你倾听内在的直觉，也采取行动走出了个人的舒适圈，并在家中心中都为灵魂伴侣开创了空间，你大可放松下来好好享受，你唯一的目标就是从这个过程本身找到乐趣，品味这一段愉快等待灵魂伴侣到来的经历。想法和感受的特性决定你人生这段时期的调性，什么都有可能。每一段经历都可以从多种角度去看待，你对当下处境的观感会反映在你整体的情绪状态上。你可以选择对即将到来的体验感到恐惧，紧张，焦虑，也可以对自己说，这就是我现在所处的情况，就是人生给我的经历，不如好好享受吧。问自己能和灵魂伴侣分享什么样的往事，你可以通过拍照和记录每一个对你有意义的活动，以及你认为灵魂伴侣可能会觉得可爱或有趣的小事，感觉灵魂伴侣仿佛正在看着你一样。

### 冥想：品味等待的过程

在安宁的角落坐下，专注于呼吸让心情放松，一边放松一边将自己从头到脚都检视一番，注意哪里感觉起来温暖，愉快和自在，让这些感觉延伸扩大到全身上下。想象此刻已是5年后，你和挚爱处于一个美好安静的空间，或许你们正在用餐，或许你们正一块儿窝在床上，尽情想象你们在哪里，正在做什么的细节。让自己感受想象中的画面所带来的喜悦，美梦已经成真，你和灵魂伴侣在一起，幸福的爱着彼此，让这个必将实现的愿景深深渗透在你的头脑里和心里。你望着爱人的眼睛，回忆遇见彼此之前的往事，单身生活中的哪些部分是你想和对方分享的，而且是觉得最自豪的。准备在生活上和内心迎接对方到来的过程中，你是如何自得其乐的享受每一天的。注意当你日后为自己感到骄傲时的感觉多美妙，远在灵魂伴侣爱上你之前，你已经爱上了自己以及属于你的那份人生了，把每一天都过得很精彩，不论到哪里都展现出最好的一面。你体会到的可能是幸福感，骄傲或成就感，让这种感觉越来越强烈，想象它们变成一颗颗美丽的泡泡进入你的心，从你的双眼散发出光芒，自你的身体每一个部位传送出热力，穿透时间和空间，联接你和你的灵魂伴侣。每一次你体会到喜悦幸福和乐趣，都会指引他到你这儿来落脚。每一天都很重要，每一个选择都不容小觑，你现在的人生要如何过，全看你自己。让心里时时刻刻怀着愉快的感受，好好投入每一天的生活，便是在意念的层次上与未来的挚爱结合，你在准备好自己并迎接他的到来的同时，他也在将自己准备好以迎接你的到来。品味这份等待，知道你的命运已经交到宇宙手中，而你的挚爱已在前来的路上。花时间记下你期待日后和灵魂伴侣一起回忆什么事情，下决心现在就为自己创造这些人生经历，种种特定想法从你的脑海浮现可能是有理由的，而且实践这些想法将带来意想不到的收获。

### 最后：你准备好要爱了吗？

- 1，我相信我值得拥有一份伟大的爱，属于我的那个唯一确实存在，而且也正在找我。
- 2，我很清楚我想和什么样的人在一起，建立怎样的关系，也拟好灵魂伴侣清单，把讯息传给了宇宙。
- 3，我过去的情伤已痊愈。
- 4，我已创作出一份寻宝图，把家里布置了一番。
- 5，我爱我自己，而且由衷享受独处的乐趣。
- 6，我有时间，精力与资源去呵护他人。
- 7，我当做现在已经和灵魂伴侣在一起般的过日子，品味着等待他到来的过程。

如果你的回应都是肯定的，那么你已经完成了为了将灵魂伴侣吸引到你人生中必须要做的事情。你已

## 《愛情的吸引力法則》

经理清了自己要一个什么样的灵魂伴侣，并向宇宙下了订单，你把人生中，内心里，和住处的障碍物都清的一干二净，现在只需怀着喜悦期待灵魂伴侣的到来。最重要的是，你已经明白了你的心境远比任何你能做的更是一个有力的吸引，你充分的爱着自己，一旦爱上自己，你不只会引来更多的爱，还会引来更多的友谊，机会与成功，更多你所渴望的任何东西。而且即使遇不到灵魂伴侣，你已经拥有了，而且将继续拥有一份很棒的人生。正是之前爱不对人的经验，才能为伟大的爱做好准备。我们先爱上自己，成为一个心中充满爱，精神富足，快乐而成功的人，然后才能在能量的层次上与我们的灵魂伴侣相互匹配。你和你的挚爱所享有的关系，将反映出一路走来你对经营感情付出的爱和用心。同时也要知道，即使你很有条理的履行书中的原理和练习，你也无法百分之百的把一切都掌握在手中，冥冥之中总有一股无形的力量以自觉地形式展现，它会引导你，推你向前，带领你在过程的每一步骤都享受莫大的乐趣。我们的自由意志决定了自己的选择，思想，信念和行动，身为宇宙的一份子，我们又被神的旨意带着走。这两股力量交会造成我们所谓的不可思议的现象。把自己准备好，不要执着于时间的问题，尽情享受追寻的过程。好好爱自己，同时深信伟大的爱就要来临。

# 《愛情的吸引力法則》

## 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)