

吉林出版

赠送VCD



(美)欧玛蕾·珍妮 著
李颖 译

心灵瑜伽造就完美女人

女人的修炼

帮助女性适应现代生活的七项修炼

· 心理修炼 · 魅力修炼 · 素质修炼 · 职业修炼
· 财商修炼 · 情商修炼 · 逆商修炼

贵州人民出版社

COMPLETE EARTHLY WOMAN

(美)欧玛蕾·珍妮 著

李颖 译

心灵瑜伽造就完美女人

女人的修炼

帮助女性适应现代生活的七项修炼

·心理修炼·魅力修炼·素质修炼·职业修炼

·财商修炼·情商修炼·逆商修炼

贵州人民出版社

Complete Earthly Woman: Embrace Life's Lessons and Celebrate Personal Triumph @2002 Genie O' Malley.

All rights reserved.

未经出版者书面许可，不得以任何方式抄袭、复制或节录本书中的任何部分。

版权所有，侵权必究。

本书版权登记号：图字第：22-2004-04 号

图书在版编目（CIP）数据

女人的修炼/（美）欧玛蕾·珍妮著；李颖译.—贵阳：贵州人民出版社，2004.7

ISBN 7-221-06555-1

I.女… II.①欧…②李… III.女性—心理卫生—通俗读物 IV.B844.5-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2004）第 029150 号

女人的修炼

著 者：欧玛蕾·珍妮

译 者：李 颖

责任编辑：沈晓枫

出版发行：贵州人民出版社（贵阳市中华北路 289 号）

电 话：（0851）6828637

邮 编：550001

印 刷：佛山市浩文彩色印刷有限公司

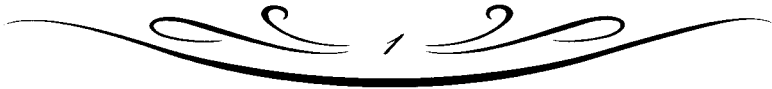
厂 址：南海区狮山科技工业园A区

邮 编：528225

开 本：890mm×1240mm 1/32 7 印张

版 次：2004 年 7 月第 1 版 2004 年 7 月第 1 次印刷

定 价：23.80 元



完美女性：美丽与智慧并重

在这个求新求变的新时代里，我觉得今天应该受推崇，应该值得咱们女性努力的方向是：做个智慧美丽型的女性。现在，随便和哪个女性聊天，不仅仅只是二十多岁三十多岁的年轻人，只要是在六十岁之下的女性，基本上都能跟你侃出一套“修身美容”经来。

这本身就是社会进步，以及女性自尊、自爱的一种具体表现。但话又说回来，若一个女性的眼里只装得下穿衣打扮这两件事情，那她也算不上是一个真正优秀的女性。一个只知穿衣打扮的女子，她生活的内涵是虚空的，她人生的底蕴是单薄的。只有再加上“智慧”二字，才能把一个优秀的现代女性做得到位，做得出彩。

不过说起对“智慧”的理解，也是因人而异，远近高低各不同的。不是只有你做了 CEO、做了名主持人才证明你有智慧。一个女性，如果在丈夫事业陷于困境时，能从容地带好孩子，同时又给丈夫营造一种宽松的生活气氛，这便是一种智慧的表现。

一个女性，在自己事业做得很出色时，不咄咄逼人，给周围的人一种和风细雨的感觉，这同样需要智慧。一个尚算有几分美貌的职业女性，能在众多的诱惑面前把握住自己，不偏离生活正常的轨道，



不自己的生活制造某种混乱和意外,这难道不需要智慧吗? 一个女性,在生活已经很安逸了的时候,敢于再去挑战事业更高更深的领域,给自己设定更新更高的人生目标,这里表现的同样是一种智慧。

完美的女人不是天生,而是后天修炼得来的。从魅力到素质,从财商到情商,一个完美的女人是一个平衡的女人,具备综合素养的女人。她独立而不强悍,美丽而有内涵,聪明而又内敛。这样的女人,是精品中的精品,女人中的女人。

总之,努力地创造生活,努力地享受生活,努力地去适应这个求新求变的年代,同时又不苛求自己。不管我们是蓝领、白领、粉领还是金领,认真地努力过了,就是尽可能地张扬了自己的人生。



作者自序

我把这本书当作朋友一样介绍给你——一个能让你敞开心扉向他诉说痛苦的朋友,并把你当作神圣的女人来拥抱的朋友和让你实现自我转变的属于你自己的朋友。这本书所提供的内容会帮助你减轻痛苦、放弃误解、转变悲伤,在你的灵感、快乐和爱情方面进行深入的分析。我所知道的这个故事的唯一性和复杂性两方面都会使你受到启发去祈求变化和自我提高,无论是在转变意识还是在净化心灵方面都是这样。通过相信自己是最棒的心理来祈求自我转变,然后释放自己最原始的美丽和最丰富的内涵。

当我第一次经历运用我自身的精力来鼓舞自己寻求变化的时候和需要我为自己内心的美丽进行定位的时候,我被深深地打动了。我甚至情不自禁地喊了出来:“我终于知道了自身价值的所在!”在我的生命中我第一次感觉到了我的特别之处,寻求生命的真理和自我转变都变得简单了。这就是这本书所指的自我转变,使你生命和直觉中的一些举动变得更加简单化了。为了寻求你个人的治愈方式,在那儿你会不断地决定主动去经历这些并融合进你最可信的、最清晰的和最纯真的方面。在你祈求追求真爱的价值的任何地方,从你的内心深处你将获得更加丰富的自爱。



这种爱会改变你的生存环境、你的生活关系、以及你的生存方式,从而会深刻影响到你内在的美。在漫长的旅途中我们甚至会通过以下几页内容的交流而汇集到一起,你会通过神的指引而接受这种神圣的认知并说出你内心的感受,从而展现你丰富的内在美。而就我个人的经历而言,我亲身感受到这种原始的精神已经令人无法相信地渗透到人的意识当中。可以肯定地说,观摩这种灵魂的升华是一种很好的境遇。在过去的五年中,通过信心的驱使和神圣的向导的指引,灵魂的升华成为被追逐的目标,使我的自负性情也变得驯服多了。这样它就教会了我追求灵魂深处的变化并使得我的关系网发生了变化,而我的观念进程也发生了变化。通过理解和接受我自身的这种转变,我相信我们任何人都有能力将我们的生活转变为精神生活。通过探求这种变化我们可以接受我们精神上的礼物,我们也开始了解我们真正的自己,通过更高一级的智慧向导教导我们的生活。

通过单方面的简单的进程我们已经了解到这种意识上的支持方式已经唤醒了我们最初的理解水平——自信。没有了自信,内心的转变几乎是不可能的。如果你不相信自己,你就不能确定你精神上的智慧,也就不能获得自我转变的契机。如果你不能承认你的感受你就发现不了你的本质所在。

如果你感觉正在经历缺乏自信心的过程,这个时候正是你能够完全丰富自己并增强你的自信心的时候。在现世女人的原始智慧的范围内,你会受到鼓舞去完全接受自己。鼓舞自己微笑面对过去的经历,并让自己知道你就是一个真正的精神上的勇士和一个真正的现世女人。

当我真正陷入其中的时候,我曾亲身经历了几次没有自信心所

产生的后果,甚至感觉已经失去了自身价值的所在。我甚至害怕会在那个时候失去我的未来和我现在所拥有的一切,以及那些曾经环绕在我身边的似乎是消极的建议或批评。然而,这些都不会再发生。如今,我正大步走在人生的道路上,并敞开心扉积极地将其与我的灵魂相结合,而且我正在享受我自己与他人的真爱。我已经获得了精神上的、智力上的以及生理上的平衡,每一天我都感觉自己像个精神勇士控制着自己生活的每分每秒。我感觉在我按着这本书所列的内容生活的时候我已经成为一名真正的精神勇士。如今,在我的生活中我已经能够轻易地驾驭那些消极的东西。我已经明确了自己的生活方式和生命中的目标,我不再提心吊胆地害怕变化,我会接受改变。我的一生也将会是这份神圣的自由的真实体现。

在写这本书的过程中我已经在实践着其中的内容。揭露每个想法、每个反映、每份期望、每次经历和在我的生活中出现的每个障碍。我开始意识到这些经历已经使我的内在美发生了变化并且证实了实实在在的自己——一个在生命旅程中的灵魂,一个在生命旅程中的女人。我明白作为一个女人的职责目前就是为有这样一份神圣的任务而感到自豪——作为女人們的向导。

在我的生命当中我的灵魂始终灌输着作为一个女人的身份,这是通过最高级的认知、向导以及生活中的希望来实现灌输的,当然这只能通过那些完全现世的女人来证实,下意识地与生活进行联接并将自己奉献给美好的生活。

在一开始,我写这本书的目的就在于自我剖析,而今却意在奉献。给予灵感、相关事例以及证明来证实“暗淡的钻石”也会发光是一个十分神圣的机会。童年时期的性情、精神以及生理等方面的陋习导致了成年人的毒瘾以及其他的一些不良嗜好。对于女孩来说也



不例外,我就曾经迷惑过、绝望过,甚至曾经试图自杀过。但是现在我已经从痛苦的记忆中解脱出来并开始了新的生活,直到今天在我的内心深处仍然继续存在着恐惧——直到我以内在美的方式来生存。

作为一个女人,在这种有意识的深呼吸和七次祈祷的过程中其实是在开始着一种神圣的生命。这些就是在生命的旅途中进行自我提高的最后步骤,在这些最后的步骤中我将那些苦恼分散在五彩缤纷的生活当中,像我这样你就会明白作为一个女人你的生理、意识、情感以及你的关系网和你的生活方式是多么神圣,你就会接受你自己的一切并发挥你的特长,使你智慧的殿堂熠熠生辉并使你的爱获得丰富的养料。

如果你想让别人的爱参与到你的生命当中就需要你对自己有充分而全面的了解,这样通过你自己内心当中那些不公平的爱的经历来丰富你现在的生命,在这本书的结尾你会不由自主地在你的人生殿堂中——你的生活中——允许你的心情回归自然。无可厚非,你当然就会发现你人生的真谛。

这个时刻就是通过选择那些曾遭遇的不公平的爱的美好之处来强化自己的时候,以一个真正女人的身份来探求其背后的珍贵所在。你会了解到你生命中的灵魂是你一生中最珍贵的礼物——人类的礼物。在此我诚邀你加入我们——以我自身的改变为保证——无论你内心中的伤痛有多深,它都会慢慢地抚慰你。给自己机会进行治愈并让自己的生命大放异彩。现在你就可以通过有意识的吸气或者呼气来实现这种释放。现在我就诚邀你加入我们来释放你的心灵,不管你是居住在哪儿的女人,你都会被我们所欢迎。



目 录

中文版序

完美女性:美丽与智慧并重	1
作者自序	3

1. 心理修炼: 重塑全新自我

发现自我, 为心灵解套	2
改变弱势心理, 与成功结缘	2
成功女性的品质修炼	4
做一个有追求的女性	7
从现在开始, 开始爱自己	9
学习自己爱自己的小方法	10
心理测试: 你足够爱自己吗?	12
希拉里: 受伤的女人更美丽	14
女性重建自我的心灵瑜伽	18



2. 魅力修炼：展现完美自我 31

漂亮是天生的，魅力是后天的 32

心理美容，魅力自造 33

魅力女人的六种精品气质 34

女性个性魅力测试 40

做一个风情万种的鸡尾酒女人 45

鸡尾酒女人的修炼真经 46

高扬个性美的索菲亚·罗兰 49

魅力女人的心灵瑜伽 54

3. 素质修炼：积极提升自我 63

女人的升华 64

男人说，“我扮演的是什么角色？” 65

自我的强化 66

宽恕 67

自由自在 71

素质女人的心灵瑜伽 74

4. 职业修炼：全面设计自我 79

高收入女性的职业资本 80

让薪水多些再多些的秘诀 84



职业女性自我放松小方法	86
你为什么仍然拿着如此低的报酬?	87
15分钟搞定精彩职业妆	90
职场 5 大禁忌行为	91
你是什么时候跳槽了吗?	94
实战兵法: 成为不容易被别人取代的人	97
你开始厌倦你的工作了吗?	99
重燃工作激情的 8 种方法	100
最热门的女性职业	101
菲奥丽娜: 震碎玻璃天花板	103
职业女性心灵瑜伽	107
 5. 财商修炼: 成就财富人生	113
女人致富的 5 大基础	114
女性创业的 7 个障碍	115
女性创业前的准备步骤	118
女性创业的突破口	121
玛莎·斯图尔特创富传奇	123
财富女人的心灵瑜伽	126
 6. 情商修炼: 经营你的幸福	131
爱的 5 种语言	132
情感独立: 为爱投一份意外伤害险	134



做一个双性化女人	137
你是交际场中的孤儿吗?	138
心理测试: 你是一个善待朋友的人吗?	139
情商女人的新平衡主义生活	142
远离 6 种坏心情	144
培养女人情商的心灵瑜伽	147

7. 逆商修炼: 自我危机管理

169

35 岁职业女性的危机与对策	170
女性职业危机管理: 自我职业规划	175
职业测评解决职业定位问题	178
“一个人怕孤独, 两个人怕辜负”; 现代女性的情感危机	180
婚姻危机的 8 个信号	183
解决婚姻危机的误区	185
别让疾病来敲门: 防范健康危机	187
容易造成亚健康的不良生活习惯	189
增强免疫力, 预防亚健康的 5 种生活方式	192
心灵瑜伽: 危机的自我突破	195



1

心理修炼:重塑全新自我

思想决定行动,行动决定习惯,习惯决定性格,性格决定命运。

女人都有梦想:美丽而有魅力、健康而富有、聪慧并且成功、爱人并被人爱、有美满的家庭、有可爱的孩子。事实上,百分百的女人都想要这些梦想中的东西,但即使是在我们生活的这个年代,仍然有大部分的女人不该想,不敢做,或者不敢要。

不敢想的女人是自信的女人,她们认为自己没有天赋的美貌,没有过人的聪明,没有骄人的背景,所以不相信自己也可以拥有;

不敢做的女人有梦想,却缺少了行动的勇气和能力。她们在迟疑中一次次地地掉机会,她们的性格使她们与成功失之交臂;

不敢要的女人同样可悲,因为不敢要并不是不想要,而是害怕得不到认同。她们害怕太有魅力,男人不敢娶回家;她们害怕太成功,伤了男人的自尊心;她们害怕自己太好,而不被人爱;总之,她们害怕追求梦想的过程中会失去太多。

发现自我，为心灵解套

此时此刻在你的心中开始一个神圣的旅程，在那儿你会以一个心满意足的女人的身份拥有一个自由而安全的经历。你的生活也会变为充满爱的绵延的生命——你自己的罗曼史。试想如果在你的心中只有你生活当中所经历的纯粹的快乐的因素，那么你生活的核心就会像玫瑰花一样绽放它的美丽。无论你在那儿，那些负面的障碍、致命的打击、不堪回首的经历和那些对别人的期望以及对爱的失望都会像你一样变得更加简单化了。

点燃你的激情，使你的灵魂得到净化，将你的各个方面进行重新定位，从而继续释放你的激情，你会将你过去的负担转化为转变后的尘埃。收起你的眼泪并将他们变为自我意识和神圣智慧的金粒，在你的内心将你的眼泪融化在你所需要的变化当中。

我衷心地鼓励你试用这本书——这种经历——让它伴随你今生今世。让我们共同期望我们将在一起渡过的岁月吧，在那个时候你会通过吸收其中的精神实质而感受到真实的自己。

改变弱势心理，与成功结缘

在一段漫长的时期里，女性始终被视作弱势性别。即使在今天，很多女性也仍然抱着这样的想法。她们把自己视为第二性，不敢去追求自己想要的生活，环境对女人的成功确实存在着很多束缚，然而最主要的障碍，来自女人的内心。

女性是神圣的，没有女性就没有世界。歌德在《浮士德》的结尾感叹说，“永恒的女性，引导我们上升。”女性的力量是美的

力量，是引导世界向上的力量。身为女性，大可不必自卑，自卑已成了女性的社会心理障碍之一。自卑心理，严重压抑了女性的聪明才智和创造力，是女性精神上的枷锁。

这种性别自卑心理主要表现在：

1.对于社会不公而感觉到拂之不去的自卑。有些职业会有性别要求，是很正常的现象。但在就业机会不多时，一些原本男女都可胜任的岗位也被限定为“只招男性”，这往往会强化某些女性的性别自卑感。当一位小姐或女士有自卑心理时，面对一些就业机会，首先会告诉自己“这岗位不会要我的”，因而缺乏求职应聘的勇气，稍遇冷落便退缩，最终错失机会。这种就业愿望受挫的状况反过来又强化了女性这种弱势的感受。

2.缺乏自我意识和独立人格，认为男人才是强者，被所谓的“幸福”困住了腾飞的翅膀。许多女性觉得只要嫁给一个有能力的男人，自己工作不工作都无所谓。正是受这种心理支配，如今已有不少女性放弃职业角色，回归家庭，但在家庭中又无法准确地定位自己，结果备受困扰。更有甚者，明明这种幸福已成为水月镜花，可是由于经济无法独立，因而坐困愁城，无力自拔。女性要活出自己来，也就是女性一定要有自己的成功，不是你丈夫的成功，也不是你孩子的成功，你必须活出自己的成功来。

女人不要轻易钻进那个叫做“幸福”的口袋。女人爱给自己做一些幸福的口袋，然后自己钻进去。钻进去后空气越来越稀薄，但是你想爬出来的时候，已经没力气了，爬不出来了。这时，你会发现你所追求的爱已经不是爱，你所追求的幸福已经不是幸福，恰恰相反，那是对爱与幸福的桎梏！

那么，怎样才能突破女性这种自卑的心理障碍呢？关键在于永远不要自我设限，记得对自己说：我的未来还有无限的可能。



这种爱会改变你的生存环境、你的生活关系、以及你的生存方式,从而会深刻影响到你内在的美。在漫长的旅途中我们甚至会通过以下几页内容的交流而汇集到一起,你会通过神的指引而接受这种神圣的认知并说出你内心的感受,从而展现你丰富的内在美。而就我个人的经历而言,我亲身感受到这种原始的精神已经令人无法相信地渗透到人的意识当中。可以肯定地说,观摩这种灵魂的升华是一种很好的境遇。在过去的五年中,通过信心的驱使和神圣的向导的指引,灵魂的升华成为被追逐的目标,使我的自负性情也变得驯服多了。这样它就教会了我追求灵魂深处的变化并使得我的关系网发生了变化,而我的观念进程也发生了变化。通过理解和接受我自身的这种转变,我相信我们任何人都有能力将我们的生活转变为精神生活。通过探求这种变化我们可以接受我们精神上的礼物,我们也开始了解我们真正的自己,通过更高一级的智慧向导教导我们的生活。

通过单方面的简单的进程我们已经了解到这种意识上的支持方式已经唤醒了我们最初的理解水平——自信。没有了自信,内心的转变几乎是不可能的。如果你不相信自己,你就不能确定你精神上的智慧,也就不能获得自我转变的契机。如果你不能承认你的感受你就发现不了你的本质所在。

如果你感觉正在经历缺乏自信心的过程,这个时候正是你能够完全丰富自己并增强你的自信心的时候。在现世女人的原始智慧的范围内,你会受到鼓舞去完全接受自己。鼓舞自己微笑面对过去的经历,并让自己知道你就是一个真正的精神上的勇士和一个真正的现世女人。

当我真正陷入其中的时候,我曾亲身经历了数次没有自信心所