

气场女王

Qichangnvwang

修成手册

专为中国女性量身打造的气场修炼书

叶眉◎著

更美的自己，就在自己那里。只是你还没有看见。修习气场的过程，你会遇见更美的自己……



长江出版传媒



长江文艺出版社

气场女王

Qichangnvwang

修成手册

叶眉◎著

长江出版传媒

长江文艺出版社

新出图证(鄂)字03号

图书在版编目(CIP)数据

气场女王修成手册 / 叶眉 著

武汉: 长江文艺出版社, 2013.1

ISBN 978—7—5354—6221—3

I. 气… II. 叶… III. 女性—修养—通俗读物 IV. B825—49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第273428号

责任编辑: 高毫林

责任校对: 陈 琪

封面设计: 方方设计

责任印制: 左 怡 包秀洋

出版:  **长江出版传媒**  **长江文艺出版社**

地址: 武汉市雄楚大街268号 邮编: 430070

发行: 长江文艺出版社

电话: 027—87679360

<http://www.cjlap.com>

印刷: 湖北汉兴印务有限公司

开本: 880毫米×1230毫米 1/32 印张: 7.875 插页: 1页

版次: 2013年1月第1版 2013年1月第1次印刷

字数: 155千字

定价: 24.00元

版权所有, 盗版必究(举报电话: 027—87679308 87679310)

(图书出现印装问题, 本社负责调换)

序：遇见更美的自己

你现在的模样，不是你过去的模样，你以后的模样，也不是你现在的模样。更美的自己，在哪里呢？

一个人，身体上的细胞更新，每天都是成百上千万地消失、再生。仅从看不见的生理消长上，很快，你就是一个新的你了。

长得不好看能否有气场？长得好为什么不够抢眼？看似什么都不缺为什么不快乐？是什么阻碍了你？

更具吸引力的自己，有魔力得到好男人的自己，有好工作和收入的自己……那个更美的自己，在哪里呢？

这本小书，当然还是有方法论的文字，可以随手就用。当然，更多了帮助你清理阻碍优美气场的一些内容。

快速的时代，让我们习惯了什么都向外求。自身的各种纠结不解决，以为换一个工作，换一身服装，换一个有钱的男人，就会改变生活的状态，这是大错特错的。

有个非常形象的句子：你是谁，就吸引谁。你自己的气场都七

上八下的，又怎么能吸引到有质量的人和事呢？

更美的自己，就在自己那里。只是你还没有“看见”。修习气场的过程，你会遇见更美的自己……

感恩亲们垂读！

叶眉

2012 于武昌

目录 Contents

· 基 · 础 · 课 · 1

“小气女孩”，抢救你的基底气场 / 3

事业、爱情双丰收的秘密 / 5

安抚好你“内在的小女孩” / 10

清理你的坏气场(1) / 14

清理你的坏气场(2) / 16

给人体这个计算机注入优雅的正面指令 / 19

· 美 · 丽 · 课 · 21

好气场没有匠气 / 23

压得住台面的“轻盈” / 25

找到专属你的“美丽气场” / 27

行住坐卧中的修行 / 33

长得不好看，能否有气场？ / 36

向有魅力气场的女人学习 / 40

荤食多，气场浊 / 43

减肥是一种修行 / 45

女孩的美丽就是不把事情做满 / 48

一碗银耳汤的养生哲学 / 51

女人的赘肉与什么有关 / 54

传统文化使你相好 / 57

· 爱 · 情 · 课 · 59

相信“男人是好东西” / 61

优质异性很低调 / 64

好气场助你钓个“金龟婿” / 66

帅哥不是用来生活的 / 71

嫁一个好命气场的男人“养”自己 / 74

与有什么爱好的男人谈嫁? / 77

贤惠哥“养”女人 / 81

女孩不要做“纯爷们儿”! / 84

别和已婚单身汉搅在一起 / 87

不断提高自己的“被利用价值” / 90

怨妇都是薛宝钗 / 93

不要拿男人的好感说事儿 / 96

躲开批判男 / 98

如何处置旧爱 / 101

幸福与相亲有关 / 104

给你的男人安全感 / 107

漂亮女人会被更漂亮的女人打败? / 110

· 事 · 业 · 课 · 113

气定神才闲,才能 hold 住你的事业运 / 115

焦虑的处理过程,是事业上台阶的提示 / 118

打通气场节点,让职场顺畅 / 121

别散发“欢迎来潜”的味道 / 125

聪明女孩在酒场 / 127

职场风水中的朋友之道 / 130

读懂人情,做对事 / 135

· 人 · 缘 · 课 · 137

来到身边的人,都是你的镜子老师 / 139

做一个聚拢人气的正能量女孩 / 141

你那种压人的气场——不是女王是悍女 / 143

敬别人,谦自己 / 146

亲和气场带来好人缘 / 148

人群中受欢迎女孩的特质 / 151

做个好消息女孩 / 155

“女法海”招人厌 / 158

多存几个好女友 / 160

· 理 · 财 · 课 · 163

理财黄金法则——永远的 72 法则 / 165

通胀等同于青春,是悄无声息没的 / 170

富女孩的生活思路——让钱为自己工作 / 174

小份儿的生活方式 / 176

做个老国货达人 / 178

房子越大,现金流出得越多…… / 181

一个笨女人的批发生活 / 183

专一的男人财运好! / 186
房子写谁的名字都加上你 / 189
廉价就不幸福? / 191
对人对己,都不要太吝啬 / 193
没有舍,何来恩赐 / 196

· 健 · 康 · 课 · 199

吃得太饱容易变老 / 201
找别人的好处——无成本排毒 / 203
体内有寒气,是因为你太爱生气 / 205
假气场女孩背后的伤口 / 208
你不舒服,其实是一些重要关系出了问题 / 210
有节奏的女孩踩健康的点儿 / 213
给日子消毒 / 215
少就是多 / 217

· 好 · 命 · 课 · 219

好命女人,拥有上等心灵风水 / 221
小词儿中藏有大名堂 / 223
生活的欠缺,是一种安心 / 226
情执会让女人苦命 / 228
良家妇女与小姐对比 / 230
女人好命的重心在哪里 / 232
选高跟鞋的定力决定幸福的能力 / 236
好气场运转起来,才会有好运气! / 239



第一堂课 基础课

“小气女孩”，抢救你的基底气场

• 呼是排阴，吸是取阳

同样年龄、同样学历的女孩，你也许长相比她们好，出身比她们优越，可是你并不能吸引到你想要的一切。大家凑在一起，人家可以成为吸铁石，而你不能，人家可以在异性那里“为所欲为”，而你却没有这份待遇，为什么？

什么也不为，就只是你的气场相对微小，散发的能量不够，你自然的被忽略，你自然备感失落。

抢救你的基底气场，有一个非常简要的方法，随时可以做做的。

方法如下：

- 1) 练习正确的深呼吸。
- 2) 呼与吸的比例为 2 : 1。

这是必须要纠正的。很多人以为自己随时做了个瑜伽式的深呼吸，不知道方法错了，所以，就没有效果。我以前也是一直努力

地呼与吸,用力就行了。后来听一位从印度修行回来的老师讲要领,才知道自己的方法有缺憾。原来的比例,也不是一点儿作用都没有,但效果事倍功半。

“小气”女孩的呼吸基本都在浅层次,其特点是:

- 1)气短
- 2)外界一有风吹草动就慌神儿
- 3)不经意地想叹气

这怎么能行呢?稳住气儿,也就稳住了神儿,然后也就给气场打了一个好底儿。

“小气”变“大气”的方法还有很多,这个调整呼与吸比例的方法,却是最为简单的。而且它就相当于你随时随地做了一个非常好的瑜伽动作。在工作累了的时候,在等车的间隙,在无聊地等着男友的短信、电话时,你都可以做几个这样的深呼吸!

如果能爱上瑜伽,那你的变化就会是脱胎换骨的。再怎么“不起眼儿”的女孩子,如果深得呼吸功法的妙处,你的基底能量足了,也就是中气足了,气场自然就出来了。那个时候,你稍一打扮,就会成为在群体中被瞩目的一位。

事业、爱情双丰收的秘密

• “慧”的解析

亲们，请仔细看这个字，上面的两个丰，代表的是事业、爱情双丰收。那么，如何做到事业爱情双丰收呢？

再看最下面，是一个心字，就是说要在心上下工夫。方法是什么呢？很简单，就在中间的那个反向的扫帚上。你要用扫帚反扫自己，扫什么？好好打扫一下自己这么多年没有打扫过的心，秘密就在这里。

如果你正好二十多岁，那么用一秒钟的时间想一想，自己心灵这个小窗子，上面的灰尘落了多少？自出生开始，年年月月日日，积成的心垢，有多厚了？

平时，我们会经常洗衣服、洗澡，对自己住的屋子打扫，看到灰多了就打扫，自己没时间就找钟点工来打扫，保持窗明几净，住着才舒服，但心灵的窗子呢？你想一想你打扫过吗？你事业、爱情成功与否的原因，都在这一个有没有经常反向打扫的动作里。

在意识上给自己一个急迫的暗示，在行为上，请做如下努力试试：

• 打扫成长中与父母关系的心垢

如何打扫？

心灵的垃圾多了，就像心窗上全是脏垢，也不是一次就能擦干净的。要天天擦一点儿，总有一天会感到阳光透进来，那么美丽，你这时候看谁都是美的。你的心灵风水变得清亮，你的气场自然就是阳光而有吸引力的。

行有不得，反求诸己。

如果你跟男人相处不好，那是反向回来，清理自己成长中和父亲的关系，和父亲相处有暗伤，你和男友的相处就会不顺利。将来也会影响到你和孩子的相处。

一个女孩儿在做了人妻人母之后，总感到小孩儿不够尊重自己，不听自己的话，自己和老公的相处也是整天烦恼，对方做的一些事情，让她难以升起佩服的心情。

这让她无法活得快乐。后来在心理咨询师的帮助下，她开始反思自己成长中和父亲的冲突。她高中时，有一次向父亲撒谎说去女同学家问作业，实际上是和男同学约会。结果正好被父亲在街上看到，回家就被骂了一顿，骂得非常难听。她从此不再和父亲有太多的交流。直到她成家后回娘家，都只是淡淡地打个招呼。

咨询师让她回忆对父亲的感受，用几个词儿评价，她讷讷地说出：父亲不公平！看不起她！不尊重她……这类负面的评价，说完

后,连她自己都吓了一跳。她把负面的情绪,放在潜意识的储藏室里,她以为这些已经过去了,从未去打扫过这些负性的情绪。

在心理咨询师的引导下,她忽然明了,她和丈夫的相处,不自觉地带着自己对父亲的那些负面的暗伤。比如,她也觉得自己在很多方面看不上老公,也无法发自内心地尊重他。而她的小小的儿子,从小就对她不尊重,也不听她的话,这形成了一个奇妙的怪圈。

她决定试一下,先和父亲进行联结。首先,她把对父亲不好的记忆和评价全部写了出来,然后又写了一些感谢父亲的事情,以及请父亲原谅的事情。咨询师建议她,如果做不到发自内心,那就从形式上做一下,形式到了,心情自然会有改变。她鼓足勇气给父亲打了电话。把纸上感谢父亲的事情结结巴巴地念了出来,结果出乎意料,一向不擅言辞的父亲,哭得泣不成声,感动极了。父女之间的感情,在那一刻,奇迹一样地变了,从心灵上改变了。

接下来的事情,就是一连串的正面反应,她当天回家就发现自己内心深处,改变了对老公的认知,而她的儿子,也改变了对她要么吆五喝六、要么不理不听话的态度。

暗藏的心垢,有时候,你自己都未必愿意记得,更不想再翻出来,但是,你不打扫,它永远存在,而且一直影响着你的事业和生活。

举这个例子,是想告诉更年轻的女孩子,如果你在恋爱的路上,一直磕磕碰碰,感到来到身边的都是垃圾男,不会和男人相处。那么,你就要学习回溯,自己也可以自我清理打扫,不一定非要找心理咨询师。

而且,和父亲相处不好的人,在事业和财运上,也会多多少少

受到影响。

还有,如果你的人际关系一直不太顺畅,那很可能是你成长过程中和母亲的关系有需要清理的一些纠结。方式和前面介绍的与父亲联结的例子相同,比照去做就好。

• 什么样的人处处遇贵人

为什么别人在生活工作中,顺利向前,碰到事情时,总是会遇见贵人。一个人能不能有贵人,不是因为这个人有福气,而是她的气场自然吸引过来的。本性善、尊重长辈的人是会碰到贵人的。

打个比方,如果公司同事一起出去玩,有年长有年轻。如果年轻人都玩得很 HIGH! 而那个和你母亲差不多年纪的人,却被晾在一边时,你会不会去关心她,陪她聊聊天,吃饭时把好的位置让她?

虽然这个老一些的同事也许没有什么能带给你,但你的做法,有心人却会看得见,想提拔你的人会看进去! 想要把好男人介绍给你的人会看见。从你的行为上,大家可以分析出,这样的女孩子,在家里肯定是个孝敬父母的人,对老人好的人又怎么会不可靠呢?

如果你做不到更多,那就把你年纪大的人都看做父母一样地尊重,你的气场又怎么会不顺呢? 事业爱情运势会好得让你都不可思议呢!