

3个月 牵手命中的他

3ヵ月で彼がかならずできる本

[日] 西川隆光 著
乃 健 译

8个习惯带给你幸福的恋爱

8つの習慣でハッピーな恋がやってくる

学林出版社

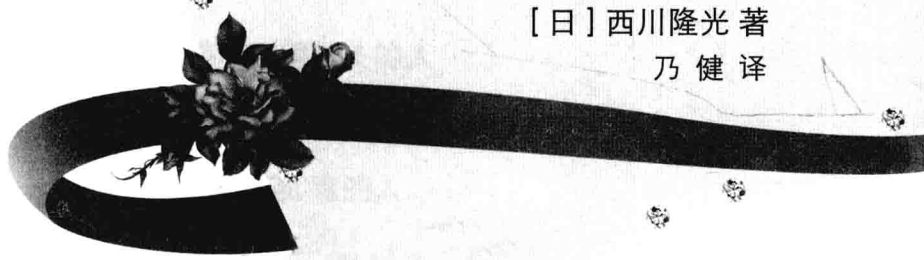


3个月 牵手命中的他

3ヵ月で彼がかならずできる本

[日] 西川隆光 著

乃 健 译



8个习惯带给你幸福的恋爱

学林出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

3个月牵手命中的他 / (日) 西川隆光著; 乃健译

—上海: 学林出版社, 2013.12

ISBN 978-7-5486-0572-0

I. ① 3… II. ① 西… ② 乃… III. ① 婚姻—通俗读物
② 恋爱—通俗读物 IV. ① C913.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第244341号

3KAGETSU DE KARE GA KANARAZU DEKIRU HON by Nishikawa Ryuukou

Copyright © Nishikawa Ryuukou 2010

All rights reserved.

First original Japanese edition published by Chukei Publishing Company., Japan
Chinese (in simplified character only) translation rights arranged with Chukei
Publishing Company., Japan
through CREEK & RIVER Co., Ltd. and CREEK & RIVER SHANGHAI Co., Ltd.

3个月牵手命中的他

作 者——(日) 西川隆光

译 者——乃 健

责任编辑——胡小波

封面设计——魏 来

出 版——上海世纪出版股份有限公司学林出版社

地址: 上海钦州南路81号 电话/传真: 64515005

发 行——上海世纪出版股份有限公司发行中心

地址: 上海福建中路193号 网址: www.ewen.cc

印 刷——上海展强印刷有限公司

开 本——640×978 1/16

印 张——10

字 数——80千

版 次——2013年12月第1版

印 次——2013年12月第1次印刷

书 号——ISBN 978-7-5486-0572-0 / G·185

定 价——24.00元

(如发生印刷、装订质量问题, 读者可向工厂调换。)

本书根据恋爱讲座“塑造心灵,3个月牵手命中的他”归纳而成,讲述了3个月之内找到意中人的秘诀。

总是找不到男朋友的人

不懂得如何恋爱的人

恋爱总是不如意的人

在交往中遇到问题的人

请你尝试一下书中介绍的“8个习惯”

命中的他一定会悄然来到你身边



作者心语

我主持过一个“塑造心灵，3个月牵手命中的他”的讲座，本书是以讲座的内容为基础归纳而成的，主要讲述关于恋爱的秘诀。那些因为找不到理想的男朋友、因为不懂得如何谈恋爱而烦恼、对恋爱抱有畏惧心理的女性们，参加过我的讲座之后，有一半以上的人找到了理想的恋人，有的还走进了婚姻的殿堂。

下面就是他们的心声。

★我的愿望实现了。参加讲座两个星期之后，有一个心仪的男孩子向我告白了，随后我们正式建立了恋爱关系。我现在懂得了，只有耕耘才有收获。我会把这一点牢记在心，不懈地努力。

★3个月一转眼就过去了。其间我参加了许多社交活动，也与男性聊天、约会，这种久违的经历真是让我心跳，感觉自



己好像是一部偶像剧的主人公。

★美梦终于成真了。我一直在心中勾画的蓝图，居然变成了现实，真是奇迹。

★我是抱着半信半疑的态度参加讲座的，但是随后发生的一桩桩奇迹完全打消了我的怀疑。心灵的力量真是无穷的。这些体验几乎改变了我的人生观，我的心中充满了感激之情。

★只有自己成长了，才会赢得与理想男性牵手的机缘，我现在明白了这个道理。有了明确的人生观，就不会再迷茫，对生活也会充满了热情，这样自然就会有理想的男性走进自己的生活。现在我懂得了，只有改变自己，才能改变命运。

spiritual意味着精神的、心灵的，我的职业是spiritual counselor，心灵顾问。心灵咨询是从对过去、现在、未来的独特的见解出发去思考、解读人生。很多年来，我作为心灵顾问为大



家解除了许多烦恼,其中最多的就是关于恋爱和婚姻的。在本书中,我将根据自己多年的经验,从一个崭新的角度向读者传授关于恋爱和婚姻的秘诀,相信读者们也一定能在3个月之内牵手命中的他。

为了让读者能够从这本书中得到更大的收获,我先向大家提3个要求。

首先,在书中会出现一些心灵咨询方面的专门用语和概念,大家可能不熟悉,但不要拒之千里之外,请先暂时认可我的这些理念,听我讲下去。

其次,在本书中我会对读者提出一些要求。你可能会觉得有些苛刻、麻烦,但是请相信努力一定会得到回报,咬牙坚持下去就一定要有成果。

最后,为了取得恋爱的成功,我会要求你付出比平时更多的努力。只靠等待,命中的他是不会自己找上门来的。

把这3点牢记在心里,你就会从这本书中得到美好的心灵体验。在你的身边,随时会出现爱的奇迹。如果养成了从心灵的角度



度思考问题,那么你身上就会具备一种无形的巨大能量。我之所以可以断言,是因为那些接受了我的心灵咨询的人们,在他们身上都发生了巨大的变化,进而抓住了人生的幸福。

可能你现在还不懂得如何谈恋爱,甚至对恋爱感到一点畏惧,但是,请相信我的话:

人的命运不是一成不变的

我们可以改变未来

每个人都是为了获得幸福才来到这个世上

这些都是人生的真理。在未来的3个月里,请你在心中描绘出自己理想的未来,并向它迈进。

本书的前言介绍了从心灵的角度探讨恋爱的一些基本的观点,读者可以从这里对本书有一个基本的了解。其次,在第1至第3章中,介绍了关于恋爱的一些基本知识。第1章讲到了女性的现状与课题;第2章描述了怎样的伴侣才是理想的伴侣;第3章主要讨论如何才能真正了解男性。这一章的内容你也可以放到最后



再读；第4章、第5章讲述了为了牵手命中的他你具体应该做些什么。第4章告诉读者在第1个月中应该做的事；第5章讲的是在第2、3个月中读者应该做的事情。

下面就请走进本书展示的世界吧。

西川隆光



目录

前言 命中的他在等待着你 / 1

1. 渴望爱情的你应该懂得这些 / 3
2. 每个人都是为获得幸福而生 / 5
3. 改变潜意识, 迎来命中的他 / 7
4. 正确的人生态度带给你甜美的爱情 / 10
5. 这样度过3个月, 牵手命中的他 / 13

第1章 一起想想为什么遇不到命中的他 / 17

6. 时代在前进, 女性面临新的课题 / 19
7. 现代女性恋爱事业难以两全 / 20
8. 新的时代给了女性选择的权利 / 22
9. 恋爱结婚不再是一件容易的事 / 23
10. 了解自己气场的颜色, 懂得如何找到命中的他 / 26
11. 黄色气场的人切忌追求完美 / 27



- 12. 绿色气场的人要选择踏踏实实的恋人 / 28
- 13. 蓝色气场的人要多发现对方的优点 / 29
- 14. 紫色气场的人要寻找与自己相似的恋人 / 30
- 15. 红色气场的人要有一颗柔软的心 / 31
- 16. 白色气场的人要学会开朗洒脱 / 32
- 17. 银色气场的人喜欢沉稳踏实的人 / 33

第2章 要明确什么才是你理想的恋爱 / 35

- 18. 你心中理想的情侣是什么样的呢? / 37
- 19. 不再做爱情中的自恋者 / 39
- 20. “奉献的爱”才是真爱的开始 / 41
- 21. “赞许之爱”让恋人更加完美 / 42
- 22. “宽恕之爱”把恋人们紧紧地连在一起 / 44
- 23. “同心之爱”体现温馨的两人世界 / 47

第3章 走近男性的心灵 / 51

- 24. 要懂得男性前世今生的故事 / 53



- 25. 男性与女性有着不同的心灵 / 54
- 26. 了解他的个性恋爱才会一帆风顺 / 57
- 27. 不同的气场,不同的相处方式 / 58

第4章 养成8个习惯,让你3个月牵手

命中的他(第1个月) / 65

- 28. 摸索出适合你的8个习惯并列成表格 / 67
- 29. 描绘理想中的恋人,写一份决心书 / 70
- 30. 理解8个习惯的内涵 / 79
- 31. 第1个习惯:认清自己的恋爱模式(正见) / 80
- 32. 第2个习惯:排除心灵的五毒(正思) / 87
- 33. 第3个习惯:使用正能量的语句交流(正语) / 94
- 34. 第4个习惯:从点滴做起,不错过任何机会(正业) / 96
- 35. 第5个习惯:养成良好的生活习惯(正命) / 106
- 36. 第6个习惯:反思自己,持之以恒(正进) / 113
- 37. 第7个习惯:憧憬未来,必有结果(正念) / 114
- 38. 第8个习惯:静心冥想,滋养身心(正定) / 117



第5章 养成8个习惯,让你3个月牵手

命中的他(第2、3个月)/121

39. 第2个月:贯彻你的8个习惯/123

40. 第3个月:选中你命中的他/125

结束语/129

天使的赠言/131

8个习惯表/134

8个习惯检查表/135

气场颜色判断表(女性版)/138

气场颜色判断表(男性版)/140



前言 命中的他在等待着你



1. 渴望爱情的你应该懂得这些

【你为什么会为寻找恋人而烦恼】

在向你传授如何找到意中人的方法之前，先来探讨一下你为什么会因为找不到理想的恋人而烦恼。具体分析起来，你们的烦恼可能是下列这些内容。

- * 对恋爱抱有恐惧心理
- * 苦于没有机会与异性接触
- * 即使建立了恋爱关系却不能长久
- * 偏偏是自己喜欢的人对自己无动于衷
- * 总是被男性利用，得不到真爱
- * 不能从恋爱走向婚姻

为什么你会有这样的烦恼呢？

从心灵分析的角度看，我们认为世界上充满了烦恼，每个人来到世上都背负着自己的课题，而生活本身就是心灵的修行。在不断的修行中，你的心灵也会不断地成长。



当你遇到难题、感受到烦恼的时候,就意味着你的心灵开始修行、成长。“渴望遇到梦中情人”就是这样的烦恼之一,是你的心灵开始成长的一个标志。

【解决烦恼的钥匙,就握在你自己手中】

每个人降生到这个世上的时候,都带来了自己的人生课题和目标。努力解决这些课题、实现自己的人生目标的过程,同时也是—一个成长为更加完美的自我的过程。

所以如果你渴望“马上牵手命中的他”却久久不能如愿的话,一定不要归咎于周围的环境,埋怨他人,而是应该审视自己的心灵,从那里找到答案。解决烦恼的钥匙,握在你自己的手里。

虽然说问题的原因在你自己,但我并不是在责怪你,你也没有必要变得自暴自弃。我在这里想强调的只是,你应该相信只要改变自己的意识和行动,你就有能力改变自己的未来。

我在这里所说的“心灵”,是指你的思维,而每个人都有自己独特的思维方式。

为了解决你的烦恼,你需要尝试着改变你的思维模式,做一个意