

爱的能量

如何用能量平衡法找到你的真爱

[澳] 盖伊·麦坎纳 克丽丝滕·麦坎纳 / 著
郭静 / 译

YOU CAN
FIND YOUR TRUE LOVE

真爱的能量是冷静平和、轻松鼓舞的
它早已在你体内
你只需要找到它并给出去
在你的完整之上与另外一个人连接
这就是真爱的关系



华夏出版社
HUAXIA PUBLISHING HOUSE

爱的能量

如何用能量平衡法找到你的真爱

[澳] 盖伊·麦坎特·克丽丝滕·麦坎特 / 著

中国

YOU CAN
FIND YOUR TRUE LOVE



华夏出版社
HUAXIA PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

爱的能量：如何用能量平衡法找到你的真爱 / (澳)
麦坎纳, (澳) 麦坎纳著；郭静译. —北京：华夏出版社, 2013.4
书名原文: You can find your true love
ISBN 978-7-5080-7525-9

I. ①爱… II. ①麦… ②郭… III. ①爱情—通俗读物
IV. ①C913.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第058065号

© Guy McKanna & Kristen McKanna 2012
Simplified Chinese Copyright © 2013 HUAXIA PUBLISHING HOUSE
All rights reserved.

版权所有，翻印必究
北京市版权局著作权登记号：图字01-2012-9175

爱的能量：如何用能量平衡法找到你的真爱

作 者 (澳)盖伊·麦坎纳、克丽丝滕·麦坎纳
责任编辑 张 瑾

出版发行 华夏出版社
经 销 新华书店
印 刷 北京建筑工业印刷厂南厂
装 订 三河市李旗庄少明印装厂
版 次 2013年4月北京第1版 2013年5月北京第1次印刷
开 本 880×1230 1/32开
印 张 7.5
字 数 127千字
定 价 29.00元

华夏出版社 网址:www.hxph.com.cn 地址:北京市东直门外香河园北里4号 邮编:100028
若发现本版图书有印装质量问题,请与我社营销中心联系调换。 电话:(010)64663331(转)

介 绍

•

- ◎ 你听过的最好的爱情故事是什么？
- ◎ 你梦想中的爱情在哪里？
- ◎ 为什么你还没有找到真爱？
- ◎ 你那些关于甜蜜伴侣和家庭的梦想出了什么状况？
- ◎ 为什么你在一段关系中还是会觉得孤独？
- ◎ 你的心跳是否就像快没电的时钟指针一样越来越无力？

你，并不孤单！

2 爱的能量

我们每个人都想要被爱，我们都需要爱，甜蜜的爱……

然而，没有一个人可以轻易地找到它。为什么会这样？

有很多非常好的人，他们充满仁慈和深情，但是却一直单身，尽管这不是他们所希望的。那么你为什么不能找到他们呢？

你可以，你可以远离寂寞、伤害和痛苦。这些可以被改变，你可以找到真爱。

找到真爱的第一个秘密就是，对它的寻求要从你自身开始。你需要学习真正的爱是什么，它不是你在自己周围所看到的爱的样子，而是爱的最高形式：你与另一个人的连接是如此紧密，相爱是简单的、宁静的，伴侣之间充满关爱——这是真实的。有的人把这叫做找到你的灵魂伴侣。这是人类生活中最伟大的经验之一，只需要一点点知识你就能找到它。

你曾在生命的某个阶段被爱过，也许首先是在你

是婴儿和孩童的时候，然后它中止了。从那时起你一直想把那样的爱找回来，试图做各种事得到它，试图被某个人爱。

在这个寻找的过程中你在某个地方迷了路。

原因之一是很少有人能教你如何去爱，它不在任何学校的课程里，社会上也没有关于这方面的进修课。

你的父母可能也不是完美的例子，从他们那里，没准你还学到了一些关于爱的行为模式——甚至是坏习惯。

事实上我们大多数人都是从一个坏的起点出发去寻找爱，我们都是阅读着有关爱情的神话和童话书长大的，幻想着英俊的王子和天真的公主不知为何走到一起结为完美伴侣，从此之后永远过上了幸福的生活，没有任何挑战 and 冲突。这些故事鼓励我们把自己的幸福置于别人的手中，鼓励女人的依赖感，也造成男人期待过多，但他们发现这些期待都不可能满足。

你曾经认为自己经历了爱情，之后却以痛苦结束。这时候你觉得所谓的爱情让人如此受伤，而你只想

4 爱的能量

结束一切。于是，你随便找了一个解决之道，但这条路却让你离真爱更远了。

也许你曾经很勇敢地尝试各种新方法去寻找爱，比如网上交友。互联网这个形式为我们扩展了寻找爱的途径。外貌甚至也可以被虚拟，你无法拿他与你所想象的那个人对焦。你想象中的人和真实的人之间的差距会让你失望和幻灭，甚至失去对自己以及对自己判断能力的自信。

你现在好像看起来比任何时候更远离爱。

在某种程度上，你意识到你不知道自己该怎么做才能找到任何一种爱。举例来说，盖伊，来自一个破裂的单亲家庭。在他遇到第一任妻子时，他以为自己可以拥有他儿时不曾拥有的——一个爱他的伴侣，然后是爱他的孩子。他非常辛苦地通过工作养家糊口，维持这一切。但是辛苦工作意味着失去了很多与家人相处的时间。每当空闲时，他都发现自己非常累，很难“爱”任何人，因为他甚至都不爱自己的生活。他拥有了家庭以及外在的一切，那些社会告诉他要有的东西，他知道自己缺少了——真爱——然而他却不知道自己该如何找到它，最终，连他那时仅有的一份爱也枯萎了。

如今我们看见世界各地的伴侣都面临同样的挑战。而这本书就是要让你避免犯同样的错误——过去的伴侣们真的是犯了一些相当大的错误。

与其他书籍比起来，我们采取了不同的途径，也找到了切实可行的方法，这些方法同时也是打破所有迷思和穿越痛苦的最好方式，它们可以为你揭示爱的真相。

你知道，你需要知识和技能去找到一份好工作。对于爱也是一样，如果你要打破那些无结果的约会和关系的循环，你就需要知道爱实际上是什么。这些就是你需要学习的知识。

我们搜寻了很多阐释爱的最详尽的著作和研究，以及有关爱其实是什么的科学依据，并把它们全部汇集在一起，以期使你容易理解。

接下来，你将学到比很多人一生所知道的还多的关于爱的事情。你将获得可以帮助你找到爱的信息和实用的忠告。书中的第一部分揭示了爱的十个真相或者秘

6 爱的能量

密，它们可以帮助人们避免更多的错误也免于经历更多痛苦，并给人力量去找到真爱。第二部分讲述如何运用这些真相，其中穿插了很多实用的小秘诀，帮助你找到你在书籍和电影中看到的令人兴奋并感到奇妙和温暖的爱。它也可以帮你改善你现在的伴侣关系。这里所提供的每个秘密和忠告都可以写成一本书，但是为了提供更多技巧以便你找到真爱，我们把这些技巧写得很简短。

我们是怎么知道这些的呢？我们曾有幸学到爱的真相和秘密，运用它们找到了灵魂伴侣并经历真爱。我们从黑暗、失望和痛苦（有人称之为地狱）中走到拥有真正大爱的喜悦和惊奇（有人称之为天堂）中。

盖伊作为单身父亲抚养两个十几岁女儿的时光使他形成了独特的观点，这也帮助他理解男人和女人看待爱情的不同方式。我们所学到的一切都让我们的生活更好，而且好很多，我们找到了真爱——我们一生的爱。

你们也不必再感到孤单、受伤，你们也可以经历真爱！

但是你不能等待它自己到来，也不能让别人帮你

找，你必须迈出第一步，那就是学习爱的真相。寻找真爱从你开始，从此时此刻开始。

「 有一个字让我们从生活的沉重和痛苦中
解脱，这个字就是爱。」

——古希腊诗人 索福克勒斯

爱是什么？

•

我们凭最直接的经验就可以知道爱是有力量的。
有些人说它是我们所能经历的最伟大且最奇妙的事。

我们都想要它。有一个调查中的问题是：“你会和一个符合你寻找伴侣的所有条件，但是你并不爱的人结婚吗？”90%以上的女人和86%以上的男人都回答“不”。

但问题是：“什么是爱？”

有太多关于爱的不同定义和看法，因为世上有这么多人，而每个人关于爱的经验都不一样。我们很难找到答案的一个原因是：我们每个人对爱都有不同的期待和经验。你和任何潜在的伴侣都能够缩小现实和期待之间的差距。

即使客观地看待爱，人们之间也有分歧。比如，有些科学家说爱不存在，另一些说它全在头脑里。直到最近，大部分科学家都说，爱是化学反应，是人体内分子和荷尔蒙的互相作用。他们相信那些大名鼎鼎的化学物质，比如肾上腺素、荷尔蒙、苯基乙胺、催产素以及其他元素，促使你以某些方式行动并创造出你所认为的爱。

然而，当你从远处看一个人或者和他通电话时，那些分子不会穿过媒介空间，并引发化学反应和爱的感觉。有一些更强有力的东西在运作。

目前，科学研究显示，那些化学物质是被电磁信号或者是那些可以被简单地看做能量波的东西调动起来的。下面几段话有一点科技性，请坚持一下，因为它们很重要。

这些能量波使化学物质增强，反过来化学物质又进一步加强波频，在你的头脑、心智和身体里创造出和谐的能量模式。这就像荡秋千，每推一下，秋千都荡得更高。

10 爱的能量

另一个思考方式是，爱就像你的个性或者性格。你不能准确描述你的性格，它没有确定的位置，也不能被看见，但它是存在并且影响着这个世界的。神经科的专家知道，即使我们有相同的化学物质，我们的身体有类似的大脑和神经数量，每个人体内这些神经的连接方式也是不同的。你的经历、学识和你的神经连接方式是独一无二的，能量流过这些神经的方式形成了你的个性，决定了你是谁。

当你“坠入爱河”时，你的能量，包括你的大脑和心智的波频、化学物质、情绪、想法和行动都一起和谐并专注地流动。

这就像你在秋千上，另一个人开始推秋千，给它越多能量它就能悠得越高。¹

这也有点像激光把光波聚集在一起并放大，产生强有力和明亮的光束，它比单个的光波更强大。

1 这有点像物理学家所称的“随机共振”，也就是能量波和模式建设性的相互增强，可以提高我们神经的敏感性，最终提高情绪和感觉的敏感性。

这就是你在内心、头脑、身体和生命里所感觉到的最强大、最和谐的能量模式。

因为你的能量很集中很专注，这使你感觉如此美好，这也是我们想坠入爱河的原因之一。

所以现在你知道爱是什么了，说到底，爱就是能量！

古人知道这点，很多文化和宗教把爱描述成一种能量、一种力量——爱的力量。

在近代，医学已经通过测量心电波（心电图）和脑电波（脑电图）验证出不同类型的能量会在人体内流动和互相作用。科学也表示，人的五种感官——听觉、嗅觉、视觉、触觉和味觉，以及人的知觉、感觉、想法和记忆都是以电磁为基础的。生物学家最近也发现细胞中有直流电通过，它围绕着神经细胞，他们发现和谐的能量流动对于感觉、想法、学识和生活质量很重要。

如此说来，你不仅仅是物理或化学的存在，你也是能量的存在！

12 爱的能量

因此，比起说关系是“化学”²，说它是爱的“能量”或者“力量”更准确。

对于大多数人来说，这是个很大的改变，以前人们习惯于认为爱是无情的化学物质间的相互作用。这容易让很多人认为我们是受那些化学物质支配的，我们除了等待有一天碰到某个具有能和我们进行良好互动的化学物质的人，才能体验到爱以外，我们做不了任何事。情况不再是这样的了。

对于爱，你有比你意识到的更多的控制力。

认识到这点是找到爱的第一个忠告。开始以这种方式看待爱，你的想法会在如何接近和找到爱方面发生很大变化。它已经帮助我们两个人找到了真爱！

2 英文“化学”一词有“人与人之间的感情关系”的意思。

「 在英语里，没有比“情绪、想法、恐惧、伤心或喜悦”含义更丰富的词汇了。在人类经验中没有什么东西比这些更重要。我们可以有很棒的小孩、一份很好的工作、一副健美的体魄、丰盛的生活，坚强的内心和稳定的情绪，但如果没有人来分享，我们的生命就缺少意义和实质。体验伟大的爱将让你生活的所有方面发生实际的、革命性的巨变。

——安东尼·罗宾斯，克罗伊·马丹尼斯

」

开启爱的钥匙

•

通过多了解一点有关爱的力量，你将能更好地找到它。

举例来说，能量最重要的特质之一是，它不喜欢差异，并且始终在寻找办法平衡这些差异。再读一遍这句话，这是找到持久的、充满喜悦的真爱的秘密。爱的能量必须流动、扩展和平衡。

能量的另一个迷人的方面是，它是完全连接的，就像阿尔伯特·爱因斯坦验证的那样³。这意思是说，你的能量和别人、外在世界以及宇宙的能量微妙地连接着。所以你从来没有孤单过，至少就能量而言是这样的。

3 爱因斯坦、波多尔斯基和罗森（EPR）的实验显示，所有能量之间都是连接的，每一股能量都知道其他能量在做什么，不管他们在哪儿。