

好日子·女人系列丛书之一

张惠主编
王芳编著



女人,就是要过好日子!
领受绝招,宠爱自己,
你就是那个幸福女人。

女人要过好日子



内蒙古人民出版社

好日子·女人系列丛书之一

张惠主编
王芳编著

女人,就是要过好日子!
领受绝招,宠爱自己,
你就是那个幸福女人。

女人要过好日子



内蒙古人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

好日子·女人/张惠主编, -呼和浩特:内蒙古人民出版社, 2005. 4

ISBN 7 - 204 - 07898 - 5

I. 好… II. 张… III. 女性 - 保健 - 基本知识

IV. R173

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 039725 号

《好日子·女人》系列丛书之一

女人要过好日子

张 惠 主编

王 芳 编著

内蒙古人民出版社出版发行

(呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦)

北京一鑫印务有限责任公司印刷

开本:787×1092 1/16 印张:42 字数:540 千

2005 年 6 月第 1 版 2005 年 6 月第 1 次印刷

ISBN 7 - 204 - 07898 - 5/Z · 437 定价:80.00 元(全四册)

如发现印装质量问题,请与我社联系

联系电话:(0471)4971562 4971659

前 · 言



没有任何一代女人比你更幸福，所以你有权利，也有义务让自己幸福。

我们先来检视自己的生活品质：你有多久没有感受到来自心灵深处的快乐和幸福？你有多久没有深深地呼吸，看看晴空、明媚的阳光或者路边快乐的孩子？你有多久只是煮饭做菜、照顾小孩、处理琐事？你有多久没有被男人关注，没有高质量的性生活？你又有多久总是觉得钱不够花，日子过得很勉强……

为什么即便生活的内容一样，一样工作，一样恋爱，有的女人可以快乐、神采奕奕、满面春色地享受生活，而你更多的是没有力气、没有梦想、没有跳跃、没有惊喜地生活？为什么同样的资质，甚至长相也不相上下，有的女人，可以被男人宠爱、支持、赞叹，而你只能自怨自怜、黯然、疲惫、烦恼、虚伪地生活？

为什么生命的关键词——快乐、温柔、甜蜜、舒适、愉快、美好、充足、富裕——在你的生活中越来越少？命运并没有约定让你过得不如人！你也拥有人生最珍贵的礼物——爱；你也拥有女人特殊的天赋与创意；你也拥有女人无穷的潜力、智慧、仁慈、同情心、力量与温柔；你也拥有丰满的、充满动感的身体；你也拥有女人的温柔、细腻、甜美；你也拥有或者曾经拥有关于幸福的梦想和希望，为什么要过得不好？就像一朵花会自然地努力向上仰头获取阳光一样，不管你承认不承认，你也有一种渴望，渴望生活得更好；你也有羡慕，羡慕比你灿烂的女人；你也有梦想，梦想成功或者富足。

你或许因为生活中一天天平淡的日子，渐渐磨灭了曾经的做个幸福女人的欲望，远离了曾经意气奋发的精神状态。所有今天的生活，其实都是你自己的选择——你越来越不宠爱自己，你越来越甘于生活现状。其实你完全可以过上更好的日子，只要你努力，只要你肯调整。

只有自己宠爱自己的女人，才会赢得上帝的宠爱。当你接受并相信自己的时候，当你争取改变的时候，当你会用女人的绝招的时候，幸福就会拥抱你。你一定可以生活在一个与以往完全不同的世界里。

对于那些追求好日子,却仍感到混沌的女人来说,我们需要洗脑。我们所要做的就是将你从束缚你的事物——比如恐惧、自卑、盲点、懒惰、忽视身体的状态——中解脱出来;我们要帮你达到一个目的——过上好日子。

我听悲惨的女人叙述自己的苦难不会掉泪,看人家力争上游反而热泪盈眶。

要想改变生活,要想幸福,都得趁早。其实一切还来得及,只要你愿意。

女人要过好日子,要自己爱自己,自己觉知并提升自己;

女人要过好日子,要有快乐的磁场,挽着自己的胳膊,与阳光一起上路;

女人要过好日子,要有让男人乐意效力的异性效应,要把自己推销出去;

女人要过好日子,要学会在有限的收入中,也能游刃有余地富足生活;

女人要过好日子,要有点好品位、解风情才行;

女人要过好日子,要会宠爱自己的身体,照顾好自己的身体;

.....

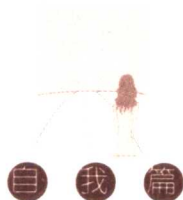
善用决定女人一生的四种元素——自我修养、男人、金钱、健康。运用了这些策略,你的日子不一定会十全十美,但毫无疑问你会获得更多的喜悦和成功。这些好日子的方法效力无穷,这些好日子的招数让你受益匪浅。早一日知道,早一日生活幸福,早一日行为完善,早一日心灵自由,早一日过上你想不到的好日子。真心地希望更多的女性活得开心、活得自得、活得富足。

准备好了吗?可以开始了吗?真正的好日子来自心灵的自由和内在的快乐;真正的好日子来自我们的努力和梦想。我们的理想状态是:不仅活得长,而且要活得好。

只要你愿意,好日子就要来了。日子越好,我们会越庆幸成为女人。尽情享受身为女人的甜美滋味吧。

目 录

善用决定女人一生的四种元素：
自我修养、男人、金钱，还有健康。
一切都只为让女人生活得更好。



4 好日子第一招

拥有丰饶的自信能量

女人，要自信，强烈的自信；要自我重视，寻找成就感。只要唤醒你潜藏的自信，深深嵌入你不管是漂亮还是不漂亮的脑袋，你就可以无所不能。

1.3 好日子第二招

规划并掌控未来

女人，早一点找到你要做的事情，做个规划，找个生活目的，有些远见。当你确定这一生想要拥有的东西，你思想的花园将会花团锦簇。

2.0 好日子第三招

让智慧不断创造奇迹

女人，你要不断修炼内功，让自己持续升华，让智慧成为你身体和灵魂的一部分，它将使你一生不断创造奇迹。

28 好日子第四招

热情快乐,让你处处阳光

女人,你要积极主动、热情、快乐。快乐是一切的一切,是你生命的法宝。惟有愿意面对阳光,阳光才会照亮你的脸庞。

36 好日子第五招

自由和自尊是你必须争取的权利

女人,自由是最美好的生活状态。学会放弃,保持原则、自尊,这样才能把我们的生活引向女人最尊贵的自由王国。



46 好日子第六招

能嫁总裁就嫁给他

女人,其实很多男人都可以做你丈夫的候选人,如果能选择一个总裁老公,为什么非要嫁给一个平民呢?

54 好日子第七招

越早理财就越早更有钱

女人,开始自己致富吧,做个可以自己理财、聚财,自己投资的“资本”女人。

6.2 好日子第八招

发挥广结善缘的人际效应

女人,关系资源、公关能力就是你的庞大财富。你只需要用心经营,广结善缘,这张人际网就会给你创造无数的机会和财富。

6.9 好日子第九招

心怀感恩的阔绰状态

女人,要感谢富足,做个会用钱、会施与的心怀感恩的女人。阔绰是你的自然状态,同你的本意完全一致。



8.0 好日子第十招

明察好男人要成为不可或缺的常识

女人,挑一个好男人做不管什么性质的朋友。你要懂得好男人的标准,挑出好男人,拥有好男人。

8.7 好日子第十一招

使用女人绝招的妙处

女人,不管应对生活,还是男人,还需要一些女人的绝招、女人的法宝。我们要学会使用心理战术,还有女性特质。

94 好日子第十二招

含点风情万种的感觉

女人,学会使用风情!那种美才是男人永远不能读尽、不能舍弃的女性特征。

101 好日子第十三招

消除我们的障碍

女人,我们要避开误区,避开男人还有我们自己设置的情感障碍。男人对于我们幸福的保障,不在于对方的承诺,而在于我们的决定。



114 好日子第十四招

合理情绪的健康状态

女人,你的情绪让全世界束手无策,而情绪让你混乱、无度。抛开负面情绪,保持心灵、心理健康。

122 好日子第十五招

解压然后继续上路

女人,解压吧,压力是健康的强敌。找到我们心的宁静与平衡,管理好我们的生活,舒舒服服地释放压力,好好过我们的日子。

129 好日子第十六招

保持完美体形

女人,如果你不想日渐肥胖起来,不想要那么多赘肉,那就努力运动身体,保持体形健康。美好的身段让你尽情享受做女人的滋味。

137 好日子第十七招

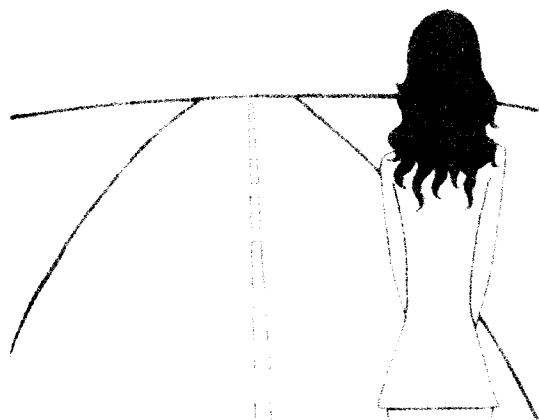
高潮让女人真实地幸福

女人,性健康对于你,应该是这样一种意义——一种不容改变和诋毁的权利,一种女人完美生活的构成。要懂得性感,还要享受性爱。

145 好日子第十八招

用心爱护自己的容颜

女人,你的脸蛋是你的牌照,你的财富。没有不漂亮的女人,只有不会打扮自己的女人。用心爱护自己的容颜,用心打扮自己,爱上自己对于女人妙不可言。



自 我 篇





请先静下心来，闭上眼睛，深深地吐纳气息，然后，用自己的心灵去问，你的日子过得好不好，是否幸福。幸福是一种心灵的感觉，所以我不能给你指标。但你是否可以对未来的幸福作一个承诺和保证——即便生活有了更大的变化，你也可以尽快调整自己，做一个快乐的女人？

女人的好日子到底属于谁，该由谁决定？至少我们习惯将我们好日子的更多一半砝码押给别人。我曾经目睹无数本来快乐幸福的女人在丈夫离去后，让生活以最快的速度堕入深渊并持续很久。我不反对再找一个男人继续这种好日子，但我还是要问你，你是否可以做一个肯定回答，你这次押宝押对了么？

世界上最伟大的力量就在女人自我的内心深处，那是我们惟一想到去寻找、去开发的地方；世界上最有保障的幸福就是心灵的自由和内在的快乐，那是完全属于我们的不会被夺取的力量；世界上最美好的日子就是自己掌握自己命运的日子。我一直深信，身为女人，活在这世间其实是一件很美妙的事情，每个女人都有独特的味道，无穷的潜力——智慧、仁慈、爱心、同情心、温柔、力量，还有曼妙的身体、温柔的语言、丰富的感情、天然的直觉；而且我也一直深信，女人有着不可思议的智慧和生活敏感度。我们只需要作一点变化和调整，我们就能将我们丰富的智慧、女人的特质表现于外。

先来盘点我们个人的生命资产。即便我们一无所有，没有心爱的男人，没有好的工作，没有足够的教育，但我们每个人都有完全属于自己的永不可被剥夺的内在力量。我们要把我们这个最丰富、最庞大的内在力量彰显于外——心灵力是人的自愈系统，可以有效释放生命能量，超越压力、混乱、迷惑，达到最佳状态。利用心灵力，你将是无往不利的女人。

首先女人需要自信，信心能唤醒一种态度。不管是漂亮还是不漂亮，把自信嵌入你的脑袋，潜藏的内在自信力会令你无所不能，这是宇宙也是女人

世界最重要的法则。让“我确实能做到”如影相随，你会变成一个崭新的女人。你还要看准自己想要哪颗星，然后全力以赴，有规则、有计划地获取你想要的成功。快乐的女人需要在很早的时候就发觉自己真正喜欢做的事情，不管那是要做一颗照顾好孩子、男人的温馨的星，还是一颗事业成功的星。你一定要满怀热情、乐观地去做，热情、乐观可以由意识培养出来并持续下去，这是你的法宝。在女人历经的每一个生命阶段，都需要觉知和学习。智慧就是伴随着经验、觉知产生的；智慧是用自己的生命、灵魂去学习。女人要让智慧成为身体的一部分。

然后，你需要的就是继续、继续、继续，坚持、坚持、坚持。

好日子第一招

拥有丰饶的自信能量

女人，要自信，强烈的自信；要自我重视，寻找成就感。只要唤醒你潜藏的自信，深深嵌入你不管是漂亮还是不漂亮的脑袋，你就可以无所不能。

好日子自信语录

我们把那一天叫做神奇的好日子，那一天我们的姿态、声音、眼神、工作状态、讨人喜欢的程度，不论生活的哪一步骤都显得那么贴切而自然。我们整整一天都有一种由内而外美好的感觉，甚至穿同样的衣服也显得比平时惹眼。那神奇的一天你可能做事顺畅、事事如愿。那一天这种感觉的起因或许因为成功，或许因为赞美，或许仅仅因为早晨出门的时候，你发现自己比平时好看。那一整天你都会有一种潜在的喜悦中度过。那一切都是由于激发了你潜在的自信心、自豪感，你便有了成就感、满足感和幸福感。

你知道为什么动用心灵的力量，会有那么大的效果吗？还记得你热恋的感觉吗？同样的山水，同样的人，仅仅是因为心的感觉不同，而一切都不同了。是否记得有那么几次，你表现很好，你当着很多人发言，所有的人都在听你侃侃而谈，你那一刻是否很自得、很自信、很舒畅，游刃有余地发挥自己？那也是缘于心灵的自豪被重视的感觉。这样的事情本该很多很多，本该是你生活密不可分的一部分，但是随着年龄的增长，最近这样的日子越来越少。还记得自己曾经有过多少个这样的日子吗？都是在什么样的情况下产生的？我希望，我也相信，只要你肯动用你心灵的力量，动用女人神奇的自然的力量，不是每天忙忙碌碌地只是为赚钱，这样的感觉就会如影相随。那时候，你的工作伙伴、你的男友、你的朋友都一定能由衷地感觉到你的变化。由内而外的自信可以改变你的生活，不断创造奇迹。

记得你第一次看到玫瑰花的感受吗？那还记得你第500次看到玫瑰花的感受吗？记得你第一次爱上一个男人的状态吗？还记得你第十次爱上一个男人的感觉吗？让我们先来对过往的日子作个初步的判断，看看“敏感递

减法”对我们个体产生了多大的影响。“敏感递减法”是我们用来保护自己免受太多的痛苦而产生的保护体系。我们在成长的过程中，慢慢学会了退缩，学会了自卑，学会了无声无息地生活在集体中。因为退缩曾经是我们最好的选择，所以我们觉得退缩是安全的。大脑告诉你，要学会呆在安全的地方，所以退缩吧。还有别的诸多感觉都是你慢慢给自己加上去的，胆小、逃避、自卑、不安全、畏难，全是你生命过程中自己的决定；也就是说，你现在的的生活状态都是你过往的经验附加给你的，你今天的生活都是你自己的选择。我们的过往被记录在我们的生命意识里。你的“不好”、“不自信”都是你自己的决定。这种决定在我们的心灵深处，形成了许多制约，造就了现在的你——不自信，退缩，不重视自己，却羡慕别人的优秀。

莎士比亚也说：“此时此刻，你之所以为你，都是你过去的信念创造出来的。”既然你是你自己创造出来的，那你也一样可以自己改造自己。我也曾经访问过很多幸福的女人，我不会单纯地认为事业成功就是幸福女人，这些被访问者也包括专职太太。如果你觉得照顾老公、孩子，创造温馨的家是你的定位标准，那你一样可以把它作为事业。她们都有一种强烈的自信，认为自己是好女人、好母亲。她们当中很多人不漂亮，很普通，甚至有些絮絮叨叨，但无一例外，她们掌握着自信这个生命的法宝，而且越自信越有好日子；日子越好，也越自信。我们需求的是一种真正的自信，是来自于你的内心深处的、别人无法剥夺的自信。

女人的最大悲哀，不是没有生在一个富裕而又有教养的家庭，不是没有嫁一个好男人，不是没有生出优秀的儿女，而是妄自菲薄，自我否定，不珍爱自己，甘愿受人驱使。女性自小便被灌输一种观念，即要成为照顾者和服侍者，要把别人的需要放在第一位，所以大部分女人都缺乏足够的自尊与自我意识。我们害怕被遗弃，害怕损失，缺乏安全感。在长大的过程中，女人被教导要如何照顾别人且相信我们无法照顾好自己，所以女人一旦遇到离婚这种情况，往往惊慌失措，如果还带着年幼的小孩就更惨了，她们会一遍一遍地自问：“我靠自己能活下去吗？”

我曾经接触过许多在家庭以及各种职业生涯中失败的女性。这些失败者也有着共同的特征，那就是缺乏足够的信心。她们总会说：“那行吗？”“这可以吗？”“让我暂且试试吧”。这种消极的态度，最终造成了她们的失败。

也有无数的女人，因为丈夫的离开陷入无尽的悲伤和恐慌。有的人用两



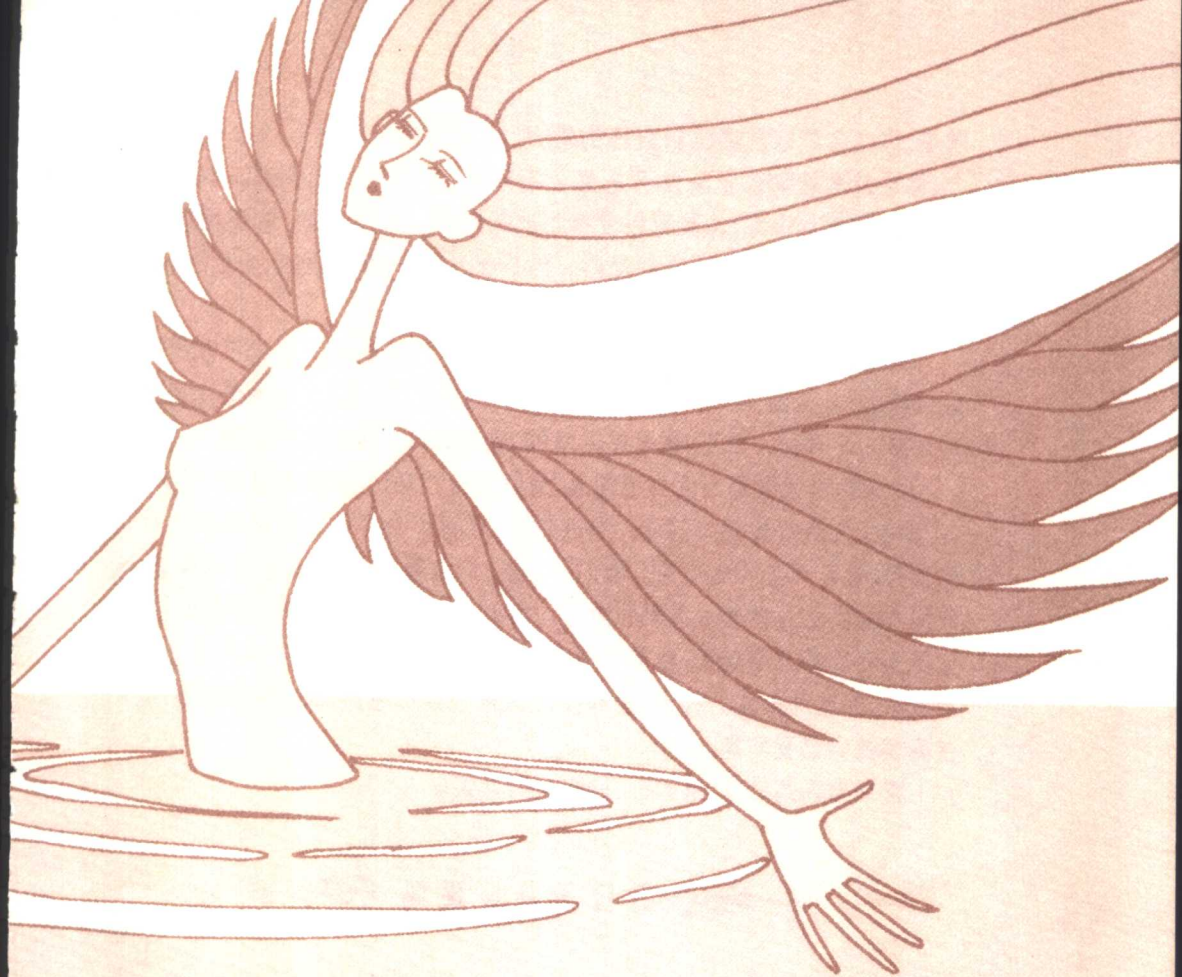
年甚至更长的时间不断地以泪洗面,过得一塌糊涂,而你曾经看到过的她也是自信豁达的女人,何以有如此大的反差?那是因为女人在天然的生理和心理状态中,更愿意把自己的幸福托付给别人,这其中自然把女人无所不能的自信的力量源泉也托付给了别人,觉得自己过得好,不是依靠自己内心庞大的自信、自己的心灵力,而是丈夫、他人的赞美和肯定。一旦外在自信环境丧失,幸福也随之逝去。

所以女人的自信、自豪、真正的自我重视,要从自己的内心挖掘,要缘于心灵的力量。请你一定要相信世界上最伟大的力量就在你的心灵深处,你所要做的就是把你的心灵力量挖掘出来,展示自己。你只要相信自己能行,你就一定能行,你就能创造无数个奇迹,拥有更多神奇的日子。

你一旦品尝过自信带给你的美好感觉,你就再也舍不得放弃这种美妙的体验,不管你现在对自己怎么评价。你肯定在某种场合或者情景下体验过自信的感觉,一定还记得那种缘于心灵的快乐吧。你会觉得一切都那么顺心,都那么美好。一旦自信由内而外真诚地发散,你就会一直处于一种美好的感觉,因为心的感觉变了,外在的感觉也就变了。你自信了,外在的一切都会随之发生神奇的变化。当你能勇敢、充分地去经历生命,努力表达自己时,一种新的喜悦与宁静会在你的内心深处升起、开花。

心态不同,命运真的就会不同。一个人想着幸福,就可能幸福;想着不幸,就会不幸。一个人期望的多,获得的也多;期望的少,获得的也少。幸福产生在那些能自我调节心理的人身上,不幸会降临到那些不自觉地让自己产生不幸的人身上。一个人心中的想法会使她幸福或是不幸,而一个人的心理调节能力的强弱同样也会决定着其幸福的程度。

自信心,强烈的自信心,可使人受到激励而想出各种可行的方法,以及如何去做各种技巧。有了自信心,大脑会被积极调动,会有无尽的潜力被唤醒。自信心同时也能使别人对你产生信心、好感,人人愿意和你在一起。信心能唤醒一种态度——相信“我确实能做到”。相信,实实在在地相信,就会使你有能力获得成功。但是,如果你心存疑虑,你就会失败。有自信的人,才会真正信任人,活得开心。没有什么事情真的不能够应对,不会过去;如果有信心,没有事情是你不能做的。没有谁比谁更强大,所有的人都有弱点,再优秀的人也有自己的问题。只是你一直没有解决一个基本的问题,排除惧怕的情绪,一定相信自己的能力。“能行”的状态一旦开始,并持续



拥有丰饶的自信能量