

Tranquilista
我的生活

让你光彩夺目的女性指南

我做主

Mastering
the Art
of Enlightened
Work and Mindful
Play

[美]金柏莉·威尔逊 著
(Kimberly Wilson)
顾康毅 译

此书献给全球优秀的女性朋友

她们
善良、时尚、有创意，
她们
活力、快乐、充满激情，
她们
闪耀的生活，
与众不同



电子工业出版社

PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY

<http://www.phei.com.cn>

Tranquilista 我的生活我做主

让你光彩夺目的女性指南

*Mastering
the Art
of Enlightened
Work and Mindful
Play*

[美]金柏莉·威尔逊 著
(Kimberly Wilson)
顾康毅 译



電子

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

Tranquilista: mastering the art of enlightened work and mindful play
Copyright©2010, by Kimberly Wilson
First published in the United States of America by New World Library
Simplified Chinese Copyright©2011, Publishing House of Electronics Industry (PHEI)
Simplified Chinese characters translation rights arranged with New World
Library through CA-LINK International LLC
ALL RIGHTS RESERVED.

本书简体中文版由New World Library授予电子工业出版社在中国大陆出版
与发行。专有出版权受法律保护。

版权贸易合同登记号 图字：01-2011-3064

图书在版编目（CIP）数据

我的生活我做主：让你光彩夺目的女性指南 /（美）威尔逊（Wilson,K.）著；
顾康毅译. —北京：电子工业出版社，2011.6

书名原文：Tranquilista

ISBN 978-7-121-13655-9

I. ①我… II. ①威… ②顾… III. ①女性—人生哲学—通俗读物
IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2011）第100442号

策划编辑：张 轶

责任编辑：张 轶

印 刷：中国电影出版社印刷厂

装 订：中国电影出版社印刷厂

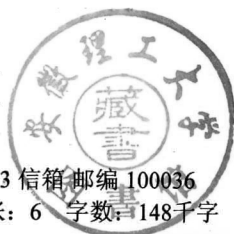
出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173 信箱 邮编 100036

开 本：880×1230 1/32 印张：6 字数：148千字

印 次：2011年6月第1次印刷

定 价：26.00元



凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售
缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至 zts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。



序言：让自己变得静雅

要想无可取代就要与众不同。

——可可·香奈儿(COCO CHANEL)

你可能想知道：“什么是静雅女神？”我很高兴你会这么问！静雅女神是一个拥有自己丰富多彩的生活的女人：精神方面（她是一个寻求平静的人），创意方面（喜欢时尚），创业方面（有她自己的特色）。她关心时尚和慈善。她乐于积极地参与并为人祈祷。她令人心情愉快并给人以启迪。她有原则地指导人们佩戴古老的镀金手镯。她可以是你也可以是我。她有很多的愿望，并且总是不断寻求灵感。哦，实际上她总是充满了活力。

当我写第一本书《时尚俏女生》（*Hip Tranquil Chick: A Guide to Life on and off the Yoga Mat*）时，我创造了一个词条：谨慎的奢侈（mindfully extravagant）。我的希望包含时尚的必备品，例如：耀眼的枝形吊灯、中跟鞋、黑色小礼服，同时还应该练习瑜伽，沉思，关心环境，做一个好善乐施的人。这两个概念或许看上去不相称，但是当它们结合在一起时，就像加在普通的香草杯子蛋糕上面的巧克力屑和酥皮，能把平凡的事物变得神奇。

那就是这本书《我的生活我做主》要教我们做的。我们要忘却电子表格和庸俗的办公体制，去努力地设计我们的生活。我们要做一个自主的企业家，关心平衡、快乐和美丽。即使你还没有自己的企业，但是你的生活就是你的“业务”。你负责控制自己，并选择你自己的生活方式。当我用“企业家”这个词的时

候并不是指它的标准定义——某个人为了利益经营一个商业机构。我是想通过一个人的日常行为为后人留下精神遗产，比如，不以盈利为目的而工作，开一家严守素食主义的咖啡馆或者做一个全职的积极分子。我将向你展示怎样通过开明的工作和游戏来做这些事。我还要向你展示怎样克服生命中的挫折而且脚踏实地，怎样开创你自己独特的道路，而一些工具将帮助你在世上留下时髦的足迹。哦，差点忘记，沿途还将充满了生活乐趣。

在《我的生活我做主》中我将以我的历程为基础和大家分享一些故事和建议——从26岁这个成熟的年纪开始，作为一个企业家，一个热情的瑜伽练习者，一个非营利机构的经理，一个生态时尚的设计者，一个热爱所有美好事物的人。我迫不及待地想要和你分享这些观点。我们将探索开明的生活方式，像你参与制作杯形蛋糕：调和，烘烤，用大量的酥皮和巧克力屑作装饰。一个静雅女神以不同的剂量调和了灵性、创造力和企业家精神，并烘烤完美的调和物，这将帮助她实现自己的梦想和心愿并形成积极的影响。我通过这本书全面地探索静雅女神哲学的三种主要成分，但是现在让我们先快速浏览一下它们：

灵性是你集中注意力、成长和恢复的基础——它教你怎样用心充实生活，亲近自然，活出你的价值，做一个自觉的行善者，努力做出改变，寻找并追求你的愿望，勤于沉思，时常与你的内心对话，探寻你的梦想，散发出能够激励他人的朝气。

创造力使你彰显自己的个性。想象你的生活是一位艺术家的杰作：在现实中寻找灵感，探索DIY项目，打破常规，穿出个性，享受对自己的细心照顾，为外面的世界增色添彩，给你的指甲涂上不同的色彩，多食绿色蔬菜和谷类食物，练习瑜伽，写写博客，更勤奋地练习瑜伽，找一个理由举行盛大的派对，让你的语

言、思想和行为不仅能给他人带去快乐，而且具有自己独到的见解。

企业家精神是指要开创出自己活在世间的独特之处。无论你是在做生意，还是在家里照顾孩子，或者为一家世界500强的企业工作，寻找机会做出业绩，积极变革，开创属于自己独特的道路，培养人脉，乐于教授他人，为自己存下养老的钱，开创自己的品牌，参加社交媒体，让自己成为某一方面的专家，不断成长，多元化发展，管理好你的时间和精力，为世界留下遗产，有意识地选择你想向世界传达的思想。

当你在生活中加入了你自己独特的配方，这三种成分就能确保你将以一种精彩的方式生活，变得与众不同，鼓舞他人，并且帮助你实现最非凡的梦想。《我的生活我做主》的八个精彩章节环环相扣，为你提供了容纳灵感的器皿。最好按顺序阅读本书，但是如果你迫切想跳到另一个话题并且觉得非常有趣，或者你觉得循序渐进地阅读会使你失去选择的自由感，那你也可以跳跃着阅读此书。然而，这本书首先是从设立基础开始的，每一个部分都是建立在前一个部分的基础之上。所以，如果你愿意，在你把这本书从床头拿开之前可以从头开始阅读一遍。哦，你会再一次发现贯穿整本书的都是“智慧的源泉”，这也会给你一个机会更深入地探索一个主题（和你自己）。

这本书中有很多足以改变命运的金玉良言。当然，这听起来十分具有戏剧性，但是谁不想偶尔来点戏剧看看？穿上一件舒适的绒线长袍，随机播放卡拉·布吕尼（Carla Bruni）的歌曲，随身携带你的缎面带花的记事本，靠在套着棉质印花布的沙发上，手里端着一杯茶（或一杯凯歌香槟）……你准备好迎接一次奢华的智慧之旅吧。



静雅女神宣言

_____，保证将会

- 每天倾听内心的声音。
- 一步步地接近我的愿望并创建循序渐进的步骤。
- 为最贴近心灵的目标积极奋斗并且每日行善。
- 每天发挥我的创造力并且每周充实我的创造灵感。
- 以一种帮助我展现内心世界风采的方式彰显我独特的风格。
- 按照我的价值观、意愿和热情开始做事。
- 创立一个真实可靠的品牌服务于社会。
- 有机地、战略性地、仁慈地扩展。



序言：让自己变得静雅

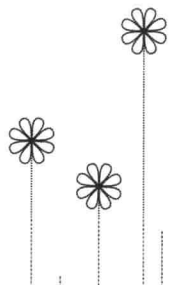
静雅女神宣言

第一部分：调和心智
宁静的要素

- | | |
|----------|----|
| 1. 时尚的精神 | 3 |
| 2. 强烈的愿望 | 23 |
| 3. 高尚的善举 | 41 |
-

第二部分：沐浴在美丽之中
我们的外在表现

- | | |
|-----------|----|
| 4. 时尚的创造力 | 65 |
| 5. 持久的风格 | 83 |
-



第三部分：加点糖进行点缀

我们的创业佐料

6. 创业感悟	115
7. 幸福建造	135
8. 可行的扩张	163

终曲（结束语）	184
---------	-----

第一部分：调和心智





1. 时尚的精神

精神是一种贯穿一生的无形力量。

——玛雅·安吉洛 (MAYA ANGELOU)

以一个静雅女神的身份开始你的旅行，让我们不断追求，倾听内心的声音，因为它是开明生活的基础。通过提供源于东方哲学的真实世界的生活技巧，我将帮助你把你的精神引领至正确的道路。

在当下“明智的行为”对我们来说是一个冠冕堂皇的词。你是否曾注意到我们的大部分苦难都是来源于想要改写过去，担心未来或者是期望现在的事情会变得不一样？做一个生活的行家并不是让一切事物尽善尽美，而是尽可能完全地接受它现在的样子：无论是未经加工的，有趣的或是无聊的，让你失望的，还是值得庆祝的。

现代保持心智的技巧

心智并不只是在教堂和瑜伽室里练习的事情，而是一项随时伴随你自己的重要品质。是不是有种情况，当你刚张开嘴却很快就后悔自己所说的话？在回复一封邮件时，点击“发送”的瞬间

只希望随后你能钻到一个洞里？是否曾对柜台里的一个为你制作咖啡奶茶动作慢了的女孩发脾气？这些就是日常生活中我们不用心的地方，它导致我们时常满心愧疚。你在阅读这本书是因为你渴望自己有所改变，并发展到一种善良的、仁慈的、美好的、无私奉献的状态。下面是我最喜欢的在忙碌中唤起自我心智的方式。

念一段充满热情的祈祷文

当我生活在俄克拉荷马州一个小镇时，饭前有一个感谢赐予食物并祈求心爱的人得到照看（和拯救）的仪式。我个人的祈祷文从早些时期就已经形成了。祷告给我们机会触及比我们自身更强大的力量。当把双手合在一起向某物或其他人鞠躬时，我能从中得到慰藉。这个简单的动作在大部分瑜伽课程结束时都会做，这是以一种神圣的方式承认在你周围存在的精神。我的男友告诉我在我们第一次约会结束时，他在我双手合十低下头的那一刻就迷上了我。向其他人鞠躬是一个非常谦恭的动作，尤其是向无处不在的神或女神鞠躬。这个简单的姿势是以一种虔诚的方式承认你与其他人的互联性，甚至是互不相识的人。

沐浴在肯定之中

你是否曾注意到你的内心深处经常会有自我否定的低语声？尽管你尽最大努力去驱除邪恶的恶魔，自我怀疑还是会悄悄潜入。不要担心，因为这样的人不只你一个。甚至最知名的女演员和作家也会面对同样的问题。你认为自己在某些方面不像其他人

一样优秀，这种挥之不去的恐惧，导致你更大的对“被发现”的恐惧。



祷告派对

祷告不是提出问题，而是来自心灵的渴望。它是每天承认自己的弱点。有心无言的祷告比有言无心的祷告要好得多。

——莫汉达斯·甘地 (MOHANDAS GANDHI)

你的内心是否还是充满愧疚？并且你不太清楚怎样作为一个自愿的成熟的参与者与神沟通？花些时间与一种吸引你的精神沟通，无论它是佛、耶稣还是埃尔维斯。去一个舒适的地方，拿出一些时间，然后让自己就位。开始做准备，首先点上一支蜡烛，开始斋戒，摇响铃声或者向你的圣坛——能引起你共鸣的任何东西鞠躬。试着盘腿而坐，跪在窗边，或者仅仅是安静地躺在你的床上，或低下头。表达自己内心的感谢，祈求得到勇气，为他人送上美好的祝福，寻求慰藉，分享你的想法，就像是在自言自语。结束的时候鞠一个躬，道一声“阿门”，你就有了自己的祷告派对。如果需要可以再来一次。

我总是及时采用简短、精练、积极和肯定自我的方法战胜那些消极的想法。你或许会问“真的吗？我应该像这样讲话吗？例

如“我很漂亮”、“我可以做任何事”、“我是一个成功的作家”。确实如此。

在旧金山海湾地区有一座主题为“肯定”的咖啡馆——致谢咖啡馆。菜单上的每一项都是一个肯定。每点一道菜都能鼓舞人心。我非常喜欢他们的“我很勇敢”。如果你也住在这一地区，为什么不去尝一下他们的“我很快乐”或“我很平静”。这个咖啡馆确保你花一些时间重复积极地肯定自己的话语。顾客会被问到“今天你要感激什么？”

下次你再自我怀疑的时候就不要理睬它，而是去关注积极的信息，通过大声朗读“我可以做任何事”的“咒语”来开始新的一天，然后看看会发生什么情况。你的精神状态就会像你说的

一样。

6

写下你的思想

通过这种久经时间考验的习惯挖掘你精神和创意的层面。我从8岁起开始写日记，这个习惯已经成为我生活中非常重要的一部分。在纸上写下你内心深处的思想能让你有机会进行反思，捕捉住这个瞬间，这是一个你可以表达真实感受的私人时空。你不用在意语法、撕扯、墨迹或是因为失言失去了一个朋友。你有没有发现自己反复抱怨同一件事？你有没有了解到自己对人际关系评论的模式？如果是这样，这是一个探索改变方法的完美领域。你有没有注意到自己会在某个月份很消极？或许那就是你个人奔向内心温暖季节之前非常必要的休假。

清晨，在你的咖啡煮好之前，你可以写下最先浮现在脑海的

事情。这使你新的一天从此开始。你也可以在睡前写些东西，以此作为反思。其他人用他们的日记回顾这一天，比如他们在哪里吃的午餐以及看了什么电影。有些人写日记为了抒发他们不敢公开的压抑在内心的感情。多年以来我发现在富有挑战性的过渡时期我的日记内容比较多，比如分离或搬迁的时候。你怎样使用自己的日记并不重要，重要的是你使用过它。

我发现当开始在白纸上不知如何下笔的时候，一些简单的短语对开始写作的我来说是很有帮助的工具。例如，试试这些：

今天我感觉_____。

当_____的时候我很快乐。

我有_____烦恼。

我真想_____。

或者

我要继续与_____抗争。

这些跳板能够揭示出一些有趣的材料。

冥 想

啊，这个看似简单的动作做起来却困难得多。安静地坐着并把注意力集中到我们的呼吸上，为什么要做出这个艰难的努力呢？因为这个受女孩们推崇的动作能带来宁静。冥想帮助我们放松，放空我们高度活跃的大脑，让我们的身体得到休息。一位老师这样描述冥想的益处：有机会在刺激和反应之间创造一个空间。练习冥想能降低我们的反应程度，下次当你收到令你不愉快

的邮件时记住这个诀窍。深呼吸，在做出反应之前先创造一些空间劝说自己更仁慈地处理这种触动你的状况。刚坐上你的粉红色冥想坐垫时你的获益不会太明显。但是在你冥想之后，却有希望通过你的言行看到非常明显的效果。你，你的同事和男友将会为这个你新发现的空间感和思想而感激你。

现在让我们一起完成一个简单的静坐冥想。准备好这些装备：一个厨房定时器，音响，冥想坐垫或结实的用来抬高你臀部的靠垫，熏香或者一支散发牡丹香味的蜡烛（可选）。盘腿坐在垫子上，使你的臀部高于膝盖（也可以在椅子上），点上熏香或蜡烛，把厨房定时器设定为十分钟，开启音响。把你的双手轻轻地放在大腿上，掌心向下，肘部放松，闭上双眼。当定时器设定的时间到时睁开眼睛，做一些舒展动作，从冥想中自然地走出来。

让你的心中充满感激

最近有人问我是否花一些时间考虑我都完成了什么任务。我因这个尖锐的问题而大吃一惊。当我们常常只顾往前看，期待着下一步的时候，谁还有时间考虑这些事情呢？我承认那是我最初的反应。现在我把这个问题看作一个对行动的呼吁。我努力把注意力集中到“感激之情”上。“勇往直前”对我们的抱负来说非常重要；“感激之情”对我们的灵魂来说也非常重要。