

想让自己更加幸运，需要掌握哪些习惯？
如果按照本书所述方法实践，
你的人生将与众不同！



成为幸运女神的 101种习惯

「日本」

恒吉彩矢子 著

李英杰 主译

黑龙江教育出版社

成为幸运女神的 101 种习惯

想让自己更加幸
如果按照本
你的人生

习惯?



成为幸运女神的 101种习惯

「日本」
恒吉彩矢子 著
李英杰 主译

黑龙江教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

成为幸运女神的 101 种习惯/(日)恒吉彩矢子著;
李英杰译. —哈尔滨:黑龙江教育出版社, 2010. 7
ISBN 978-7-5316-5577-0

I. ①成 II. ①恒…②李… III. ①习惯—培养—
通俗读物 IV. ①B842. 6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 140395 号

Un no iionna ni nareru 101 no shukan © 2008 by Ayako Tsuneyoshi
Original Japanese edition published by Chukei Publishing Co. Ltd.
Simplified Chinese Character rights arranged with Chukei Publishing Co. Ltd.
through Beijing GW Culture Communications Co., Ltd.

成为幸运女神的 101 种习惯

CHENGWEI XINGYUN NÜSHEN DE 101ZHONG XIGUAN

作 者 恒吉彩矢子
译 者 传神翻译 李英杰主译
选题策划 宋舒白
责任编辑 宋舒白 宋怡霏
装帧设计 益格堂工作室
责任校对 石 英
出版发行 黑龙江教育出版社(哈尔滨市南岗区花园街 158 号)
印 刷 北京市文林印务有限公司
开 本 889×1194 1/32
印 张 7.5
字 数 100 千
版 次 2010 年 9 月第 1 版
印 次 2010 年 9 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5316-5577-0
定 价 26.00 元
版权登记 08-2009-079



现在就可以过上幸福生活！



序

祝贺你能拿到这本书！

如果我对你说你已经开始向着幸运的人生迈进啦，你也许会很惊奇地问我：“咦，真的吗？”

那我要告诉你：“是真的！”

因为在这本书里收集了 101 个能使你幸运的习惯。

如果你觉得自己不是很幸运或者想让自己更加幸运，那么你可以通过改变你的习惯实现自己的这个理想。

你可以加速驾驶你的车感受一下，如果你一边想着自己的命运怎么这么败，这时如果方向盘失灵，那么你的命运真的就如你想的那样向着不好的方向发展。

但是，如果你能稍微改变一下自己一直以来的一些习惯，

比如将车减速试着开一下等，按照本书所讲的习惯试着做一下的话，那么，你所期望的幸运的人生一定会渐渐地向你走来。

以前我是办公室文员，但是因为自己倒霉，因人际关系而压力很大且非常烦恼，所以累垮了身体最后只能辞职。

自己运气败，想做的事儿进展得一点也不顺利，经常是事与愿违，所以迫切希望自己能更加幸福点，更加幸运点。

带着这份期待，我经常去听幸运的人或成功人士讲他们的心得体会或者看关于这方面的书，通过这些努力，自己也能像成功人士那样干自己想干的事儿了。

所以，我明白了，命运并不仅仅是生来就有的东西，它可以通过自己的努力而渐渐得到自己所期望的东西。

而且可以在自己实践的过程中……

和一直没机会见面的著名作家施皮里等成为朋友，他们的作品都是十分畅销的。自从辞职以后，我通过学习花香疗法及调整身体等不仅开了疗养店而且还出版了好几本书，也被邀请去研讨会及作讲座等，渐渐地我的新的运程开启了。

本书精心挑选了101个能使你更加幸运、更加幸福的习惯。

从思考方式、行动、人际关系、感谢的事儿、获得自信、

序

培养直觉等，到“咦，还可以通过这样？”等扣人心弦的事儿做起，让你乘着幸福的快车前进。

甚至，无形的力量也会在自己不经意间提供帮助。

你可以挨个挑战这 101 个习惯，你也可以就自己感兴趣的事逐渐实践。

你可以按照早晨随心打开的一页所说的试着去做。

按照自己的节拍，快乐而有趣地试着实践吧！

随着实践的进一步深入，你会觉得自己的每一天都在改变哦！

2008 年 1 月

恒吉 彩矢子

CONTENTS 【目录】

序



第 1 章

能够带来幸运的思维方式

1. 保持好心情 / 18
2. 懂得如何创造幸运的法则 / 20
3. 懂得将理想化为现实 / 22
4. 凡事要往好处想 / 24
5. 对自己的感情敏感点 / 26
6. 给伙伴无形的力量 / 28
7. 期望得到某物时别太拘泥于自己的想法 / 30
8. 要明白不可把责任归咎于他人 / 32
9. 要明白失意时正是机会来临时 / 34
10. 要注意到转折点与逃避的不同 / 36
11. 要审视自己的侧重点在哪里 / 38
12. 要明白万事都有有趣的一面和警示人的一面 / 40
13. 爱自己，相信自己 / 42
14. 要善于接纳，善于给别人快乐 / 44
15. 明白没有理所当然的事儿 / 46
16. 珍视别人给的恩惠 / 48
17. 要明白如何获得才能 / 50
18. 要明白我们生活在宇宙的无限循环中 / 52
19. 要乐于播种 / 54
20. 享受过程的快乐 / 56
21. 要注意小事的价值 / 58
22. 要学会等待 / 60



第2章

幸运女神与一般人所做的事不同

23. 爱惜自己 / 64
24. 学会珍惜 / 66
25. 要善于感谢 / 68
26. 读懂微笑的秘诀 / 70
27. 要意识到自己的呼吸 / 72
28. 跟着感觉走 / 74
29. 做自己爱做的事 / 76
30. 要时刻审视自己所求之事 / 78
31. 接纳新变化 / 80
32. 灵活与自我相处 / 82
33. 认真对待自己眼前的事 / 84
34. 警惕掉入幸福法则的陷阱 / 86
35. 不说不吉利的话 / 88
36. 起纷争时要想对策 / 90
37. 即使迫于无奈干了不应该的事，也要以宽容的心对待周围的人！ / 92
38. 做自己力所能及的事 / 94
39. 要善于发现对自己有益的事及难能可贵的事 / 96
40. 不要伤害自己 / 98
41. 要为别人的幸福而祈祷 / 100



第3章

不为人际关系所困扰的一些习惯

- 42. 要明白自己可以的话，别人也可以 / 104
- 43. 要试着想：“也有这样的思考方式啊！” / 106
- 44. 埋怨时，要稍微停下来冷静一下 / 108
- 45. 试图改变别人时要反省 / 110
- 46. 保持自己的风采 / 112
- 47. 不可全盘否定 / 114
- 48. 人生也有失意时 / 116
- 49. 如实地表达自己的想法 / 118
- 50. 善于赏识别人，善于倾听 / 120
- 51. 陈述自己意见时要一分为二 / 122
- 52. 不可只索取不奉献 / 124
- 53. 试着与自己的意中人交往吧 / 126



第4章

纷争可以这样解决

- 54. 生病时要注意到自己体内的信号 / 130
- 55. 恋爱进展不顺利时，要还原对方的本来面目 / 132
- 56. 分别的时候要期待新的邂逅 / 134
- 57. 在金钱方面犹豫不决时，要随心所欲 / 136
- 58. 遇到困难，要沉着应对，专心干好眼前的事 / 138



第5章

若能感谢别人，那么幸运将至

- 59. 懂得感谢的重要性 / 142
- 60. 需常思恩惠来自何方 / 144
- 61. 要学会问自己：“这是理所当然的事吗？” / 146
- 62. 就餐时要怀着感激之情 / 148
- 63. 要明白自己的恩人是谁 / 150
- 64. 要明白哪些人是自己的“负恩人” / 152
- 65. 要知道我们生活的人际网 / 154
- 66. 试想：这里已经是人间仙境 / 156



第6章

充满自信，你的内心也将熠熠生辉

- 67. 要有使自己充满活力的座右铭 / 160
- 68. 要对自己说：“我是快乐的！” / 162
- 69. 自己要使自己快乐 / 164
- 70. 注视镜中的自己 / 166
- 71. 将自己当做主人公 / 168
- 72. 相信自己能做到 / 170
- 73. 打心底表扬自己 / 172
- 74. 爱惜自己的身体 / 174
- 75. 要对自己说：“没关系！” / 176



第7章

要炼造自己抓住幸运的第六感

- 76. 请放松 / 180
- 77. 从媒体信息中解放出来 / 182
- 78. 养成早晨要做笔记的习惯 / 184
- 79. 享受一个人的旅行 / 186
- 80. 活用五种感觉 / 188
- 81. 纯真地生活 / 190
- 82. 让精神做个接地运动吧 / 192



第8章

若身心充满活力，那么奇迹将
会发生

- 83. 吃有利于身心的食物 / 196
- 84. 做好迎接幸运天使的准备 / 198
- 85. 做有利于身体的运动 / 200
- 86. 用言灵力量使自己美丽 / 202
- 87. 能带来幸福的穿着打扮 / 204
- 88. 用自己喜欢的衣服包装自己 / 206
- 89. 感受自然的力量 / 208
- 90. 用芳香振作精神 / 210
- 91. 沐浴使自己更加有活力 / 212
- 92. 享受音乐的魅力 / 214
- 93. 将幸运物带到身边 / 216



第9章

万事顺利的女性正在享受自己 快乐的时光

- 94. 早晨给自己充电 / 220
- 95. 满怀感恩而入睡 / 222
- 96. 以感恩的冥想使身心得到满足 / 224
- 97. 无论何事都有它的意义 / 226
- 98. 准确地定位自己 / 228
- 99. 相信自己能做到 / 230
- 100. 宣言——自己想要的人生 / 232
- 101. 感谢自己及宇宙 / 236



结束语



参考文献

