

chocolate

*Behind with the Laundry and
Living off Chocolate*

【英】丽奈特·艾伦◎著

余书娴◎译

轻松40招

女人没压力



作为英国一位著名的生活教练和作家，
丽奈特·艾伦公开了她所有的成功绝招，

帮助你创造一种身心平衡、
欢乐有趣、远离压力的充实生

APOTIME
时代出版传媒股份有限公司
安徽文艺出版社

时代出版传媒股份有限公司
安徽文艺出版社

【英】丽奈特·艾伦 ◎ 著

余书娴 ◎ 译



轻松40招 女人没压力

*Behind with the Laundry
and Lying off Chocolate*

时代出版
APOTHE

时代出版传媒股份有限公司
安徽文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

轻松 40 招 女人没压力 / (英)丽奈特·艾伦著;余书娴译.—合肥:
安徽文艺出版社,2011.1

ISBN 978-7-5396-3610-8

I.①轻… II.①丽…②余… III.①女性—幸福—通俗读物
IV.①B82-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 238176 号
引进图书合同登记号:1210820

Behind with the Laundry and Living Off Chocolate: life changing strategies for
busy women by Lynette Allen Copyright: © Lynette Allen 2004
This edition arranged with Crown House Publishing Limited through InSource
Culture Co.Ltd, Shanghai, China.Simplified Chinese edition copyright:
2010 Anhui Literature and Art Publishing House All rights reserved.

出版人:唐伽

责任编辑:秦雯

装帧设计:许含章

出版发行:时代出版传媒股份有限公司 www.press-mart.com

安徽文艺出版社 www.awpub.com

地址:合肥市翡翠路 1118 号 邮政编码:230071

营销部:(0551)3533889

印制:合肥华星印务有限责任公司 (0551)5714687

开本:880×1230 1/32 印张:5.75 字数:120 千字

版次:2011 年 1 月第 1 版 2011 年 1 月第 1 次印刷

定价:20.00 元

(如发现印装质量问题,影响阅读,请与出版社联系调换)
版权所有,侵权必究

致谢

从哪说起呢？说起写这本书的缘由，首先要感谢斯蒂夫·赖特和珍妮·李·格蕾丝，是他们邀我做客英国 BBC 电台 Radio2 频道的斯蒂夫·赖特“午后有约”节目，那是一个午后，阳光明媚。卡洛琳·兰顿听了这个节目后发邮件问我是否愿意为皇冠出版社写一本书。所以，衷心感谢斯蒂夫及其同事，也大力感谢卡洛琳和皇冠出版社的每一个人，你们给了我实现作家梦想的机会。菲奥娜·史宾赛·托马斯为了编辑这本书，曾和我挑灯夜战，实在太感谢了；真的非常感激您的指点，点点滴滴我都很享受。歉意和谢意同时献给本书封面设计师汤姆·费顿；我知道，这本书让您费尽了心思！还要感谢摄影师保罗·基维尔，与您合作真是太愉快了。

说到我的教练生涯，两位贵人成就了今天的我，他们是乔纳森·杰和嘉布里尔·布莱克曼-谢泼德。在我学习成为教练的过程中，他们看好我，相信我，大力支持我，给了我许多机会，让我出人头地，也让我有

能力帮助别人出人头地。也要感谢尼克·里克松，一路走来，在我需要的时候，你总是鼓励我，帮我重拾自信。非常感谢所有的客户，你们倾诉的故事总是那么激励人心。

万分感谢妈妈、爸爸、哥哥克雷格和嫂子特雷西，你们的耐心和鼓
励伴我成功。十分感谢我的每一位朋友，你们如此支持和爱我，使我成
就了最好的自己。最后，最深的爱恋献给我的丈夫，伟大的尼克，你的宽
爱、信任和耐心给了我飞翔的翅膀，谢谢你。

如何使用本书？

如果你曾吼过“让世界停一停，我受够了！”请举手——嗯，让梦想成为现实的机会来了。这本书就是你的避难所，当生活似乎难以继续，你可以来这里，在这里你能够找到答案，解决生活中的各种问题。书里有许多绝招，你可以化为己有。阅读它们，吸收它们，就是送给自己一场极度奢侈的思想盛宴，让你好好地想想自己。

有了这些现实可行、屡试不爽的绝招，你的朋友们肯定想一探究竟，为什么你的生活一团糟，你还能尽情欢笑？为什么困难重重，你仍能做出有效的选择？你自信无论发生什么，你都会没事的！要明白做女人真正的力量是什么，并且完全拥有这些力量。没洗的衣服一大堆？缺乏灵感？渴望掌控自己的生活？想喝着咖啡吃着巧克力从容不迫地生活？这本书就是为你量身定做！

当你急需帮助，可以浏览本书目录，没必要奋力通读全书才能找到

适合你的那一个绝招。只要阅读标题,看看哪个最贴近你的情况,或者当天碰到的问题,你马上就能学到一个绝招,也许是你之前想都没想过的。对每个绝招稍作改变,直到适合你自己,最后你会找到解决问题的答案,在忙碌的生活中保持你的个性!阅读本书时,你会发现我们讨论了一系列严肃复杂的主题,语调却是轻松幽默,举的例子也都是真人真事,故事的主人公都战胜了各种各样的恐惧和问题。所有你将读到的故事都是真实的,借这些故事,我阐释了我的绝招,它们能给人们的生活带来巨变,证明改变生活真的没有那么难。

利用这本书好好想想,你是怎样经营生活的,想想自己已经养成的习惯和行为方式,无论是意识的,还是潜意识的。和客户首次见面时,我都会和她们说明这三点:一是潜意识的作用,二是女性直觉,三是脱水。潜意识比你想象的更能影响你的行为方式和行动。人们大大低估了女性直觉的引导力量,无论是在生意场上还是在个人生活中。最后也许有点奇怪,脱水怎么也榜上有名呢?脱水使人身体极度虚弱,稍后我会解释原因。本书涵盖了这三点,给你一个绝佳的机会,积极健康地掌控自己的身体和生活。

《轻松40招 女人没压力》是专门写给女性的,我们认为,女孩们的日子不好过!不错,我们想要男女平等,我们得到了;我们想要工作,

我们也得到了。这些变化都很伟大,但没有人意识到,除了应对这些新挑战,我们还得做传统的贤妻良母。样样都得干,还要干得漂亮,这种压力没人能替!我们要忙工作,要实现人生目标,还要去健身房。我们担心家人吃得不健康,我们要做热辣性感的妻子,多才多艺的妈妈,敢作敢为的女友,忠实可靠的朋友,还要做体贴孝顺的女儿。我们要记住家人的生日,要买东西,要精心装扮,震撼全场,还要送孩子上学!而且,我们在做好这一切乃至更多的同时,还不能情绪化,不能紧张,不能疲惫,不能哭泣,更不能歇斯底里!

那么,你得学聪明起来,翻翻这本书吧,当做休息片刻。如果你内心认为自己可以做得更多,在这个星球上可以活得更好,或者你只是想找一些绝招来应对日常生活的艰辛,那么你挑对书了。从设定心理防线以克服沉重的内疚感,到改变身体语言以获得你想要的,到学习怎样积极思考,以及为什么积极思考如此重要,本书都提出了富有灵感和创意的小绝招,帮助你更平稳地度过每一天、每一周、每一月以及每年!

随心所欲地使用这本书吧;从头开始读,挨篇读下去,或者运用一下你的直觉。方法就是双手捧着书,然后全神贯注地想出生活中某个具体问题。想好了再打开书,随便翻到一页开始读。可能你翻到的那一页就有一个绝招可以帮到你。记住,当你运用直觉的时候,潜意识就开始

不合逻辑地工作,所以要想想这个绝招将如何化解你的特殊问题。效果可能相当明显。你可以对绝招稍作修改以切合你的个人情况,一定要利用它带给你的灵感,把这些思想落到实处,作为你成功的秘密武器。

致谢

001

如何使用本书？

003

1. 不会吧，我这么老了……

学会自豪地接受赞美。

001

2. 你照顾好自己了吗？

该把自己放在第一位好好照顾了。

005

3. 设定心理防线，找到你的平行宇宙！

读下去，看看如何防止别人利用你的好脾气。

009

4. 让我们充满激情！

生活有点枯燥乏味？这篇文章让你思考。

013

5. 注意！潜意识在工作！

你是否在蓄意破坏自己的成功？

017

6. 女人的交通安全规则——停、听、行！

直觉——帮你做决定的伟大工具。

023

7. 删掉“问题”这个词！

用一种完全不同的方法找到解决问题的途径。

027

8. 搞清楚你的个人价值观！

帮你从容做决定的绝招。

031

9. 只要五分钟而已！

如何使每一天都成为完美的一天。

037

10. 你的购物单上有什么？

读一读，看看如何积极思考，还有它为什么如此重要。

041

11. 检查一下你自己的身体！

如果你有健康的体魄，那应归功于你自己，所以要确保自己的身体处在最佳状态。

045

12. 让你的事业腾飞！

每天早上慢吞吞地去上班？试试这个……

051

13. 感情的吸血鬼……

老实说：每个朋友真的都站在你那边吗？

055

14. 钱,钱,钱!

059

感到手头很紧? 要敢于理财!

15. 安静你的环境,安静你的心灵!

063

感到失落和痛苦? 很可能是因为那堆要洗的衣服!

16. 迷失了方向?

067

这个绝招让你到达你原本想去的地方!

17. 赶紧做白日梦吧!

073

利用潜意识的力量让自己梦想成真。

18. 你今天感觉怎么样?

077

跟着感觉走,只因为你喜欢这种感觉!

19. 来吧,锻炼你的自信肌!

081

别太在意,放松点——我指的是,锻炼你的自信肌!

20. 享受当下!

087

如果你从不满意自己的生活,这个绝招会让你心满意足。

21. 情绪高低游戏……

091

交流有问题? 难以管教你十几岁的孩子? 人际关系紧张?
玩一玩这个情绪高低游戏,你会更加了解你的朋友和家人。

22. 抓住机会，姑娘们！

一大启发——好好利用机会。

095

23. 只工作不玩……

有人指责你成天一本正经？也许他们说对，放松一点吧！

099

24. 你是不是有点太安逸了？

厌倦了生活，害怕尝试新事物？从这里找点灵感吧……

103

25. 说清楚你的意思！

指导你更好地与人相处。

107

26. 清理你的衣柜，清理你的思想！

感到自己有点老土？原因可能在你的内衣柜子里！

111

27. 你真的在听吗？

你一句话也不用说，就能改善你所有层次上的人际关系。

117

28. 去激励别人！

感到自己默默无闻？读一读这个。

121

29. 你想变成有钱人吗？

想提高自己的赚钱能力？让你的潜意识去做这道难题，而不是你！

125

30. 假装在演戏!

你太腼腆,所以交不到朋友?一想到要做公众演讲,你就感到忐忑不安?这个绝招让你大不一样。

31. 克服内疚感!

你是不是对什么事都感到内疚?那么,这个绝招就是写给你的。

32. 时间不够?

你是那种众所周知的人,有很多事要做却总是时间不够?渴望一天有 27 小时?读一读这个绝招,看看怎么解决这个问题。

33. 说“是”还是说“不”?

如果你对每个人的要求都说“是”,自己的计划却丢在一边,那么我告诉你,其实说“不”并没有你想象的那么难——只要你对自己诚实一点!

34. 现在就做!

你总是把今天能做的事推迟到明天吗?如果你的“明天”总是还差一天,那么试一试这个绝招。

35. 你相信童话吗?

总是在做家庭杂事,觉得快受够了?停止抱怨,看看下面的童话吧。

36. 感到视线模糊?

151

缺乏体力和热情?想增强你的体魄,那就多喝水,这个绝招再简单不过了。

37. 赶走冬季忧郁症!

155

情绪低落的日子,稍稍运用一下你的想象力,振作起来。

38. 重又单身,怕得要命!

159

离婚了?分居了?依旧单身?本文指导女人重获新生。

39. 感到压力大时,我会……

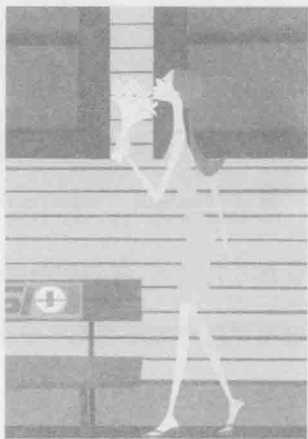
163

你真的知道压力如何影响你吗?感到压力大时,你希望家人或朋友如何对待你?也许现在你该对他们讲清楚了。

40. 写给读者……

167

灯光,镜头,开拍!



1. 不会吧,我这么老了……

学会自豪地接受赞美。



每当有人赞美你,你的脸是不是刷地就红了?朋友赞美的话还没说完,你是不是就先否定自己了?不止你一个人这么做……这篇文章给你启发。

哦,让赞美继续吧……你要做的只是接受!没有那么难,是不是?几乎每个我指导过的女人都会提到这件事情,说她们很难接受赞美。“你今天看上去很美!”不管这样赞美我们的人是男是女,我们都想把话扔回去,然后自贬地回答:“不会吧,我这么老了……”或者“上帝啊,我看起来很糟糕!”我们身体里到底有什么东西在阻止我们优雅地微笑并自豪地说声“谢谢”呢?



不会吧,我这么老了……

不论是公司里的女总裁们,还是在家中带小宝宝的妈妈们,都说自己很难接受赞美。我问我的客户们,到底是什么在阻止她们接受赞美,答案五花八门,有的觉得承认自己很美会使自己陷于内疚和尴尬,有的觉得那些赞美原本就不是出自真心。

 接受赞美不是虚荣,也不是炫耀,只是表明你的自我感觉不错,每个人都有权利这么感觉。喜欢炫耀的人常常不顾他人的感受。他们就是要故意盖过那些相对不太自信的人,明知自己是在抢风头。虚荣的人也是如此。他们如此关心自己看起来怎么样,以至完全忘记别人的感受,即使别人看起来很棒,他们也常常注意不到。和他们相反, 接受赞美的人只是给人一种自信的感觉,让别人也觉得舒服。他们无意去抢风头,而是一起分享。

有时候,我的客户们说,即使她们的发型、穿着和胃口都很不错,也不会对人承认自我感觉良好。为什么有些女性很难接受赞美呢,原因各异。有些是童年教育有问题,总觉得自己不够好。有些是觉得贬低自己能让别人感觉更好。不管什么原因,如果你已经将自贬的功夫学到家了,那我在此要提醒你,你真的太厉害了。毫无疑问,我们女孩子要团结起来,学会昂首挺胸地接受赞美。