

活出你的 女人味

10个失落的女神秘密

马冉冉
著

别人说，你是剩女、女汉子……
在我眼中，
你是待唤醒的女神。
你那么美，你那么媚。

你是光的起点
你是爱的源头

中国青年出版社

活出你的 女人味

10 个失落的女神秘密

马冉冉 著

(京)新登字 083 号

图书在版编目 (CIP) 数据

活出你的女人味: 10 个失落的女神秘密 / 马冉冉著. — 北京:

中国青年出版社, 2015.1

ISBN 978-7-5153-2917-8

I. ①活… II. ①马… III. ①随笔—作品集—中国—当代 IV. ①I267.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 265184 号

活出你的女人味——10 个失落的女神秘密

马冉冉 著

责任编辑: 李 凌 段 琼

插 图: 李淡淡

装帧设计: 后声 HOPE SOUND

出版发行: 中国青年出版社

社 址: 北京东四十二条 21 号

网 址: www.cyp.com.cn

编辑中心: 010-57350520

营销中心: 010-57350370

印 装: 北京科信印刷有限公司

经 销: 新华书店

规 格: 880×1230 1/32

印 张: 10.5

字 数: 200 千

版 次: 2015 年 1 月北京第 1 版

印 次: 2015 年 1 月北京第 1 次印刷

定 价: 32.00 元

每个女人的心里都住着一位女神

认识冉冉已经几年了，可以说，我们是彼此成长的见证者。一直以来，我都非常欣赏她孜孜以求不断向内探索、直面自己的勇气，几乎每次与她见面都能聆听到她真诚的分享，都会有满满的收获。

记得刚刚认识冉冉的那会儿，她还在情海里挣扎纠缠，但就在短短几年间，她已经完全蜕变。再次见面，她从内到外散发着成熟、温润、优雅、气定神闲的魅力。

冉冉这一本《活出你的女人味——10个失落的女神秘密》，绝对是她这几年内在成长领悟的结晶，非常值得正在找寻自我的女孩们、女人们阅读、借鉴和学习。

仔细读过这本书，我觉得自己曾经就是书中的胜男，“不是男人胜似男人”。但是就像冉冉在书中所说，每个女人，都是待唤醒的女神，她的内心都住着一位女神。然而，因为我们从小的生长背景，受教育的经历，甚至累世的业力，都在阻碍着我们去接触、去感知、去体验、去聆听我们内在的那个女神，更不要说把她活出来了。就好像一枚珍珠，经过长年累月的风吹雨打，已经蒙上了层层灰尘和污垢，女神在这层层的包裹下睡着了。

可喜的是，你可以唤醒她，可以让内在的女神苏醒过来，在你的身体里、灵魂里跃动起来、鲜活起来。

通过什么方法呢？当然，每个女人成长的路径是不同的，唤醒女神

的方法也各有不同。但是,如果你是刚刚走上自我探索的道路,书中10个失落的女神秘密,就非常值得你去参考和借鉴。这10个秘密,像一张女人内在成长的地图,只需按图索骥,相信你会发生翻天覆地的变化。

书中给了我们在日常生活中切实可行的修行方法,比如,感恩、静心、欣赏艺术、聆听寂静等等。这些方法,就是让我们能全然活在此刻,接受并感知所有的发生,然后在每一个当下,去吸收水流一样生生不息的生命之源,这些都是滋养生命的能量,它清洗着蒙在珍珠上的污垢,让我们可以更接近内心那个真正的自己。

然而,这个滋养和清洗的过程,并非那么轻松,你会发现自己有太多的旧有模式,太多黑暗深沉的角落,使你无法往前更进一步,这个时候,最好的方法,就是去“看见”。当你开始看见并接纳内在的黑暗,清理和疗愈便发生了。当你对于自己身为女人不再抗拒和怀疑,而是开始感觉到荣耀,这才是真正的唤醒时刻。

你理想中的自己是什么样子?去写下来。

爱自己意味着活出理想中的自己。温柔、妩媚、智慧、优雅、性感、喜悦、美丽、宁静、勇敢……把这些特质写出来,放在自己随时可见的地方,在生活中将这些特质活出来。

让自己站在更高的舞台上去绽放,如果你能有宇宙的格局和视野,你不会因为一点点的小事徒增烦恼,造成生命能量滞留,你是流动的。

流动意味着臣服,当你彻底地臣服,像水一样与世无争,对自己的任何情绪都没有抗拒,对自己每个念头都没有评判,对自己身体的本能没有任何抵触,自然而然,就会有一种情之所至的流动和生命节奏。

当有一天,你不再执着于成为一个女神,而是将自己交托给宇宙,
你内在的神就开花了。

刘芬

中国最大的心灵成长平台
《心探索》网站主编,资深媒体人

以身为女性为荣

最近因为正巧在两岸推出我的新书,并受邀在中国各地举办“魅力心讲座”,我和中国教育界合作推出的家庭教育课程中,第一个单元启蒙篇,正是以女性成长的魅力能量课程为主题。在这个时候,冉冉的邀稿,令我不仅为她感到开心,也为我们全中国的女性,感到喜悦与兴奋。

因为,女人的时代到了!

在我的工作生涯中,前半生的工作环境大多数以女性和出家人居多,后半生,课堂上则以男性居多。男女天生在性别与特质上的差异,造成了两性的成就感与幸福圆满的目标也不尽相同。而像我们这样到了一定年龄的女性,仍在职场上过着从日到夜、各地飞行的工作狂生活,拖着一个沉重的大箱子,行走各地。如果这样还不能被称为“女汉子”,那还真委屈了我们这样坚强的毅力,以及逐渐锻炼出的肌肉。但另一方面,人们也赋予我们一个美称——女神,或是不老精灵。这样倒也挺有味道的,至少,男性面、女性面,也都体验过合一的生命了。

记得认识冉冉时,她还是某杂志的编辑,热衷于学习各种身心灵课程,不断地努力探索自我。在课程中,我的内在直觉知道这个同学未来会不同凡响,因为,她的坦白、热情和无私精神,令我印象深刻,我们也从此结下了深厚的女性情谊。

冉冉的文风,颇有她所推崇的叙事风格以及自动书写的味道。记得以前在海外时,我特别喜欢这两种风格。因为,前者带有生命的体验,能

说出生命故事的人,都是在内心体验中深刻走了一遭的人,不仅体验,还消化吸收帮助他人一起成长。而自动书写,也是我个人特别偏好的风格,同时运用色彩能量及能量治疗法,启发不少学生打开灵感的管道。当灵感来时,你必须忠实地聆听内心的声音,然后如实地记录下来。这种往内探索的灵魂悸动,往往也为生命添加了精彩的一页,更是爱自己的精彩呈现。而每个人,都应该如冉冉一般,忠实而精彩地写下生命的故事,成就自己,也成就他人。

曾经,我质疑累次古老轮回的我,为何今世身为东方人,还是个女人的身体?我感到非常陌生。然而,经过多年的追逐与探索,我喜欢这辈子成为女人,也以身为女人为荣,更以成就姐妹们的荣耀为工作的一大使命。但愿冉冉继续发扬女神精神,我们这些姐妹们,全力护航,共同成长。

上官昭仪

两岸知名华人成长教育专家,
目前专事写作、家庭教育及世代成长课程

散发你内在的爱、光芒与自信

接到冉冉的微信请我为她的新书写序时非常惊喜，因为获得女神的邀请啊，还可以对她的新书先睹为快！

冉冉和我其实只有一面之缘，真要感谢微信的强大连接功能，在朋友圈里经常可以知道彼此的动态，我们做的事情形式不一样但是方向一致，偶尔互相留言互勉，感觉就如亲切的同路伙伴。

虽然与冉冉只有一面之缘，但她给我的印象非常深刻：当时她刚刚写完了第一本著作《从伤痛中开出最美丽的花》，一口气连写了11天完成，她说是在跟宇宙连接的状态下写的。我完全明白那种状态，因为我在教课、写歌词和创作音乐时都会这样，进入了属于自己的创作空间，灵感便会源源不绝，不过能够支持日以继夜连写11天的专注力、意志力和体力该是多么强大啊，我对这位美丽温柔而坚定的年轻女神由衷地敬佩。

细读《活出你的女人味》书稿，女主角胜男身上集合了很多80后能干的现代女性遇到的生活挑战与困惑，通过突然出现的神秘女神室友秋琳，学习到怎样成为真正的女神。

“女神的精神：去创造，不抱怨。”读到这句话我禁不住喝彩！人们不能获得真正幸福的一个关键原因，就是因为经常抱怨，遇到不如意的事情都认为自己是受害者，怨天怨地怨别人，却不知道这样做就是把自己的力量交给了别人，因为真相是，一切都是我们自己的创造。

真正的女神绝对不是追求好看的外貌和其他人的认可，而是因为知道自己独一无二，懂得尊重自己、真正爱自己，做任何事情都是自己感觉好，而不是做给别人看。这种发自内心的爱、光芒与自信，自然而然地滋养身边的一切，让人情不自禁地被她深深吸引。

10个失落的女神秘密，跟我一直推广的正念修习非常一致，虽然我不是通过“女神”学习到这些方法，但真理都是殊途同归的，而且非常简单。关键是要跟随指引不断重复练习，因为我们积累了很多阻碍自己成为女神的旧习惯，要培养新的女神习惯就必须通过反复练习。

感谢冉冉女神身体力行，以亲身经验，通过引人入胜的小说形式，让大家与胜男一起成长，学习到10个失落的女神秘密。让我们从此去创造、不抱怨，成为真正的女神，创造属于自己的幸福人生。

亿万

《正念创造力》《丰盛自在》课程创始人；
《天空之光》舞台剧出品人兼音乐创作；
美国 MBSR 正念减压课程导师

让我们一起走上成为女神的路途

每个女人都是美丽的，都是这个世界上最独一无二和最完美的创造，而每个人的内在都俱足充满爱的神性，遗憾的是，我们把它们都遗失在成长的路途上了。

作为一个有着18年专业经验的心理工作者，我看到太多的女性，就像书中的主角胜男一样，在男人的世界里、用男人的方式参与激烈的竞争，力图在职场获得自己的一席之地，却将自己的女人味丢失得一干二净。对于自己的外貌、身材、个性、能力，她们时刻充满着各种挑剔、怀疑和不自信。而有些人，因为父母的期望和儿时的一些负面成长经验，甚至对于自己的女性性别和女性特质，非常抗拒。也有相当多的人，切断了自己和宇宙万物之间的联系，切断了身体上的敏感和觉知，切断了爱的领受与给予力，切断了性能量和欲望，一直让自己的生活维持在一种将就的状态，工作、爱情、生活都过得没滋没味。还有很多的女性受控于自己的情绪，总让自己在人生问题里纠结、痛苦、起起伏伏，受控于外界，不能有效启动自己内在的神性。

所以，作为一个女人，真的需要好好研读一下书中10个失落的女神秘密，每一个秘密都非常重要。我自己最喜欢的是其中三个秘密——“敢于活出理想中的自己”“去疼爱你的男人”“做流动的女人，从情绪到性欲”。因为，有太多的女性都活在社会的规范、父母的期望和过往的自我认定里，习惯压抑自己的真实想法和需要，却因此越活越不开心。

我觉得每个人,不仅仅是女人,包括男人,都应该好好想想“我是谁”“我要活出怎样的自己”“如果没有限制的话,最理想的自己是什么样的”。而这个理想的自己,一定是一个可以让自己不受情绪控制和奴役、富有生命活力与性能量、同时可以爱自己和自己伴侣的人。

我真心希望每个女性都可以如同书中写到的:“我爱我的喜悦,我也爱我的悲伤;我爱我的善良,我也爱我的嫉妒;我爱我的温柔,我也爱我的愤怒……我不再遮掩我的黑暗面,因为有黑暗,才让光明显得更加璀璨……作为一个女人,我顺应这股与生俱来的能量,我不压抑、不贬损我的性能量和我的欲望……”想想,如果每个人都可以这样接受自己的情绪和欲望,仅仅这一点就可以让多少人回到女性的本位和生命的本源上,可以让男人和女人之间充满着奇妙的幸福与和谐啊!

很开心看到冉冉的作品,说实话,她的成长和蜕变是令人惊讶和赞叹的,正如书中所说,她在塑造女神的过程里也改变了自己,如同那破蛹而出的蝴蝶一样,让生命越来越美丽绽放。所以,一直将“说自己所做、做自己所说”作为生活和工作的价值观和原则的我,更加相信作者本身才是这本书真正的核心精神和代言人,如果作者可以做到,那么看她写的书的你,也一定可以。

让我们一起走在成为女神的路途上,诸位女神朋友们!

金颖

著名心理专家,“冥想心理学”创始人和践行者;
北京金心盛典文化传媒有限公司董事长;
中国少年儿童基金会心理援助首席专家

活出女人当下这个年纪的美好

2010年的夏天,我和冉冉同时去参加了一个身心灵工作坊,因而有缘结识成为好友,也成为修行路上的诤友。那是我第一次去上课,冉冉也是。接下来的四年里,在心灵成长觉醒的路上,我们各自面对着内心的冲突、痛苦……也聚在一起感慨“要活出来真不容易”。可,我俩偏偏都是那种对自己特别敢下“狠手”的女人,一路清理、疗愈、创造,总算为自己“杀”出了一条崭新的生命道路。

这次冉冉第二本小说出版,邀请我从系统排列的角度,来聊一聊女人的话题。我跟冉冉分享过心得,要成为女神,唤醒自己真正的力量,首要的就是在自己此刻的年纪,在自己对的位置上,做这个年纪该做的事情,属于自己的女神般的生命才能真正开始。

“年纪”真的是特别重要的一点。

我对“女人味”的理解是,当一个女人能活在自己当下的年纪,不装嫩,也不扮成熟,活出她最美的状态,做最适合她的事情,不模仿别人,活出自己独特的美,她会非常有女人味。这样的女人,内心是清晰的,成熟、自信、优雅,清醒地知道自己在做什么。因为她内在真的长大了、成熟了,能够认可自己、欣赏自己。

我们从小到大难免经历挫折,甚至有一些“伤害”。是自怨自艾,为自己的不幸哀叹,还是把那些“伤害”当作一个机会,去修复灵魂里的业力。要知道,一个成熟有智慧的人,她会看到:生命中发生的一切,都是

自己吸引来的,都是礼物。无论是别人伤害了你,还是你伤害了别人、做“错”了事(比如,堕胎、离婚等),你都要承担责任,与自己过去犯的错误和解。这样,“伤害”才能转化成支持你的力量。当你敢于面对过去,你的力量也才能彰显出来。

如果你想要变得有力量,最简单的方法就是不断提醒自己的年纪,“我已经XX岁了,我成熟美丽智慧,我有力量面对我的生命,为自己负责”,而不是继续用内在小孩无力的姿态来活。

做自己这个年纪该做的事情,用这个年纪的语气说话,穿这个年纪的衣服……当一个女人,在自己的位置上,负起自己的责任,能清晰地表达自己的观点,就会很美很有力量。像书里的王胜男,就在秋琳夫人的“调教”下,慢慢做到了这一切,完成了内在的成长,她的生命就开始不同了。

这样的女人是中立的、有同理心的。她清楚自己想要什么,敢于选择,并且能为自己的选择负责。她接纳自己的所有面向,与自己相处融洽。她不会想要成为别人。她深知每个人都像大自然的花一样,有各种各样的美。她只要做自己,就够了。

感谢冉冉的邀请,也感动冉冉的精进,同时祝福所有女性朋友们,绽放自己的美,活出自己的女人味,圆满自己的生命。

水一森

醒来吧宝贝(北京)文化发展有限公司总经理,
TAOS 国际系统排列学院认证的系统排列导师,
美国国家催眠师学会认证国际催眠医治师

目 录

序 言

- 每个女人的心里都住着一位女神 001
- 以身为女性为荣 004
- 散发你内在的爱、光芒与自信 006
- 让我们一起走上成为女神的路途 008
- 活出女人当下这个年纪的美好 010

引 子 001

第 一 部

- 01 · 你好,悲催 006
- 02 · 女神来了 012
- 03 · 格格不入 020
- 04 · 女王出巡 025
- 05 · 女人味? 031
- 06 · 妈妈抱抱我 036
- 07 · 女神真容 043

第
二
部

08 · 不是一国的	049
09 · 把酒话疗	053
10 · 要发芽吗?	059
11 · 入门仪式	065
12 · 开始练习	071
13 · 音乐的魔力	076
14 · 第一个秘密	083
15 · 学会感谢	090
16 · 走路静心	097
17 · 路途之美	102
18 · 感觉艺术	107
19 · 聆听寂静	117
20 · 第二个秘密	125
21 · 看见自己	133
22 · 深入黑暗	140
23 · 玫瑰苏醒	150





第 三 部	24 · 三相女神	154
	25 · 前功尽弃	161
	26 · 美好为大	170
	27 · 建造“女人屋”	178
	28 · 姑姑的故事	185
	29 · 第三个秘密	192
	30 · 全力以赴	198
	31 · 再见过去	204
	32 · 第四个秘密	213
	33 · 一切尽的爱	220
34 · 掳走欧罗巴	227	