

The Way of the Happy Woman
Living the Best Year of Your Life

女人 这样过四季

[美] 莎拉·阿凡特·斯多沃 (Sara Avant Stover) 著

刘志勇 译

重建生命中
最美好的
一年



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

凤凰阿歇特
hachettephoenix

The Way of the Happy Woman
Living the Best Year of Your Life

[美] 莎拉·阿凡特·斯多沃 (Sara Avant Stover) 著

刘志勇 译

自我

训练

系列



女人
这样过四季

重建生命中
最美好的
一年

电子工业出版社
Publishing House of Electronics Industry
北京·BEIJING

THE WAY OF THE HAPPY WOMAN by Sara Avant Stover © 2011
Simplified Chinese Translation Copyright © 2013 Hachette-Phoenix Cultural
Development (Beijing) Co, Ltd. China. Published by Publishing House of
Electronics Industry

版权贸易合同登记号 图字: 01-2013-9125

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有, 侵权必究。

图书在版编目(CIP)数据

女人这样过四季: 重建生命中最美好的一年 / (美) 斯多沃 (Stover, S.A.)
著; 刘志勇译. —北京: 电子工业出版社, 2014.10

(自我训练系列)

书名原文: The way of the happy woman: living the best year of your life
ISBN 978-7-121-24395-0

I. ①女… II. ①斯… ②刘… III. ①女性—身心健康—通俗读物
IV. ①R395.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 222338 号

策划编辑: 李 欣

责任编辑: 刘声峰 文字编辑: 李 欣 特约编辑: 李晓娟 任雨瞳

印 刷: 北京中新伟业印刷有限公司

装 订: 北京中新伟业印刷有限公司

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: 12.75 字数: 312 千字

版 次: 2014 年 10 月第 1 版

印 次: 2014 年 10 月第 1 次印刷

定 价: 39.00 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 zlts@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

服务热线: (010) 88258888。

本书荐语

“《女人这样过四季》给我很大的震撼！作为一个自以为已经是相当“健康”的“时尚”女人，当看到女性的个人生活居然能过得如此丰富多彩、如此有意义时，我如梦方醒。莎拉·阿凡特·斯多沃亲切的写作风格、横溢的才情、丰富的情感，以及对女性身心健康深刻的了解，成就了这本能改变人生的著作。我将买下此书，送给我的母亲、姐姐、女儿和我所有的女性朋友们！”

——皮琪·弗莱德曼，《一个运动成瘾者的日记》的作者

“读完《女人这样过四季》的前几页，我松了口气。作为女人，我们被告知要善战、精明、性感和成功。这些我们都能拥有，但是为此付出的代价呢？我们真正想要的只是幸福。谢谢你，莎拉，感谢你让我们记得真实而神圣的本性，并让它触手可及。”

——尼斯查拉·乔伊·戴维，《瑜伽的神秘力量》和
《瑜伽疗伤法》的作者

“正当女人们顾不上好好打理自己，忙忙碌碌，奔走于事业、家庭和其他琐事之间时，莎拉充满智慧的语言安慰了我们，提醒我们放慢脚步，关注真正重要的事情——健康和幸福。《女人这样过四季》一书中简单却实用的建议，将有助于滋养你的

思想、肉体和灵魂，让你每天都过得有意义、有激情。”

——詹妮弗·李，《右脑商业计划》的作者

“这是一本出自博学的大姐温柔之手的书。莎拉·阿凡特·斯多沃用诗一般的语言为我们简单、美好而有意义的生活带来了许多建议和秘诀。这本书能让你在身心放松的同时获得智慧和快乐！”

——金伯利·威尔森，《时尚安静的少妇》和《安静》的作者

“莎拉·阿凡特·斯多沃写下的是自己的生活体验。她了解苦难的遭遇，并且找到了一个简单、实用、令人振奋的克服方法。在这本书中，她把这个方法告诉了我们。对每个正在寻求更大幸福的女人来说，这本好书是必读之作。莎拉向我们展示了幸福是完全可能的！”

——爱德华和德波·沙皮罗，《成为改变》的作者

“能一头扎进这本写作优美、鼓舞人心的好书中，真是一大幸事。书中为绚丽幸福的生活提供了各种各样的建议、秘诀和实践方法。它让我觉得手中正捧着一盒心灵巧克力。”

——查米莉·阿德格，AwakeningWomen.com 创始人

“凭着她的远见卓识，莎拉·阿凡特·斯多沃为女性保持身心健康介绍了各种简单、有趣、实用的方法。”

——波比·克勒奈尔，《女人的瑜伽书》和
《看我做瑜伽》的作者和图解者

致我的母亲，莎拉·阿凡特·海顿。

感谢您来看我，并且一直告诉我，我是一位多么美丽的作家。

愿所有女性都能收获健康、自我实现和幸福，

也致圣母，是她借我之手写下了这本书。

当我在树间

当我在树间，
特别是在柳树和洋槐之间，
和山毛榉、橡树一样，
它们发出快乐的信息。
我常说是它们拯救了我，每天如此。

我与理想中的自己相距甚远，
理想中的我善良、敏锐，
从不匆忙，
慢慢地行走，经常地弯下腰。

周围的树抖动着叶子，
仿佛在说，“停一会儿。”
光从树枝间流下。

它们又说，“这很简单，”
它们说，“你也是来这世界
做这个的，放轻松，充满
光亮，发出光芒。”

——玛丽·奥利弗

另一个世界不仅有可能，而且她正在向你走来……

在某个安静的时刻，如果我认真倾听，就能听见她的呼吸声。

——阿兰·达芙妮·罗伊

如果忘记了，我们能重新记起。

——克莱丽莎·品可拉·阿斯德斯

在社会道德进步和提高的过程中，女性发挥着至关重要的作用。她们着力维持自然神圣的法则，这让她们更为重要。正是由于这种重要性，她们成了丈夫和孩子伟大的教育者、引导着、指导者和养育者。在地球历史的这个关键时刻，女性一定要拿回权利，重新成为养育者、医治者和康复者。

——玛雅·提瓦里

序一

读完本书前几页，我松了口气。谢天谢地，这本书不是讨论关于接受某个备受争议的自我改进计划，或者是已感到头重脚轻却仍坚持只吃生食，抑或其他关于自我改进的话题。很早以前我就明白了，自我改进唯一的问题就是……这根本行不通。

真正行得通的就是尊重自己、相信自己、赞美自己，接受此时此刻这样的自己。今天早上，我是这样做的：早上，因为难以接受女儿就要离开家去上大学（虽然女儿只要去一年半，但是，唉，她是我唯一的宝贝）的事实，我把本应分几天吃的糖一次性吃光了（通常我看着糖就会觉得很沮丧），吃完后我很生自己的气，于是就开始制订一个详细的计划，决定不再吃糖，每天早上5点起床，朗诵108遍祷文以及……然后我双臂交叉，给了自己一个大大的拥抱，怜爱这个充满渴望、沮丧、说空话又神经过敏的自己。就这么一个简单的动作，我又恢复了理智，感到身心自在，我又可以重新选择自己该怎么做了。

这本书介绍了上千种具体而有趣的拥抱自己的方法。拥抱自己是一种神圣的自我关怀，这样做极其重要。你可能已经发

现，地球的状况并不是很好。气候变化正影响着我们（最近是否刚经历了一场大风暴或是异常的高温？），迫使我们改变自己的生活方式。现在形势相当紧迫，真的，但是在这种紧迫的局势下，我们能够找到改变的能量。

如果我们被恐惧吓瘫了，因自我厌恶而故步自封了，因吃伪劣食物而吃麻木了、病倒了，或是只活在自己的精神世界而忽视了我的肉体，那么，我们将什么也改变不了。自我关怀则能打开精力、洞察力和决心之路，帮助我们面对全球困境，找到切实的改变办法。

此外，自我关怀还有一个奖赏，谁不喜欢奖赏呢（还记得纸箱里面的奖品吗？）——当你拥有某个珍贵的东西时，你当然会想要保护它。这是你的动物本性。如果你非常爱自己（也许你已经这样做了——哈利路亚），那么，就请你用非常实际并充满活力和趣味的方式，把爱自己和爱世界联系起来吧。退后一点，亲爱的，你真的能拯救这个世界。

请不要误解——我这并不是说，你只要按照莎拉·阿凡特·斯多沃某些吸引你的点子做了，就能完成你要做的那部分。

我们需要行动，现在就需要，而且我们每一个人都要参与其中。你的行动受到来自冥想、祈祷和像这本书一样的好书的鼓舞和激励。这些工具能帮你辨别你能采取什么行动——可能是大部分行动——它们会为你的这场游戏提供保护。因为当你实践莎拉在本书中介绍的那种生活方式时，你每日都会与你内心的渴望联系在一起，憧憬让世界成为一个公平、可持续发展

的地方。用你的手臂、腿、嘴巴、呼吸还有思想与你的愿望联系在一起，希望全人类拥有和平、安全和幸福。而且因为你是神圣的自我关怀中与你的愿望相联系，你要服务的愿望不会把你烧伤或是将你压倒，相反，它会成为你自我关怀的一部分，激励你更好地照顾自己，以便更好地服务社会。

每天，我都生活在一个强烈的渴望中，它推动着我，激励着我，折磨着我——一个在我的心底燃烧的渴望，一处我永远无法挠到的痒。那是对创造更美好的世界的渴望，对彻底过上我想要的珍贵生活的渴望和对保证每个人都有机会过上真正生活的渴望。老实说，我并不总是很清楚这个渴望是什么，只是觉得它是存在的，而且我相信你也有同感。

过去，我常常试图用像本书一类的书来驱赶这种渴望——明确它或是最终理解它。现在，我明白了，我的这种渴望从未离开。它本也不该离开。这是一种神圣的渴望，而我们的任务就是利用它，让它为我们服务：把它当做燃料，助我们前行。利用它找到勇气，帮助我们把智慧带到这个世界上。

这些天，我吸收了莎拉和其他老师们带来的古时的智慧和广博的爱，为我的渴望之珠创设了背景。这是一种装裱它、固定它、支持它和联系它的办法。我用自我关怀和精神练习来帮助自己牢记感受到的这个渴望，让它影响我，伴随我。这跟试图理解某物和改进自己的感觉完全不一样。

要是觉得上面讲的这些听起来有点复杂，请看下面这个简单的真理：如果你敞开心扉，诚信接受，并尽可能多地实践莎

拉在本书中给我们的建议，那么你将有更多的精力和能力来做你自己最关心的事情——无论什么事。和你的朋友、孩子和爱人分享这些思想，那么那份做事的精力和能力也会感染大家。因为些许好奇，你开始读这本书，书中的内容会让你对它爱不释手。不过首先，请享受阅读的乐趣。

为在我们改变世界的同时成为一个优雅的女人，干杯！

——詹妮弗·罗登，《生命的组织者》和《女人的慰藉书》的作者

序二

收到莎拉·阿凡特·斯多沃的邀请要我为这本美丽的书写前言的那天，我正出发开始一次无目的旅行。我喜欢称之为自由之旅。前一星期，我卖掉或是送掉了我绝大部分财产，然后乘拖拉机在一个暴风雪的天气里离开了纽约城，飞往纽约埃里克特维尔，去取我的新家——一辆白色丰田普锐斯。在这个疯狂的转变之时，莎拉的邮件溜了进来。然而，直到过了两星期，在我穿越了13个州，走了4200英里之后，我才在常阅收件箱底部看到了它。看到这个邀请，我备感荣幸，同时也很抱歉自己在两星期之后才做出回复。

一直以来，只要我对某事有了一种从心而发的感觉就会变得毫不犹豫，我想都没怎么想，就很激动地回复了莎拉说“好的！”我按下发送键的时候，正开车进入科罗拉多的博尔德，那是我自由旅行的第16天。42分钟后我收到了她的回复。她说她正在博尔德，也许我们可以在这一两天见个面喝会儿茶。宇宙的运转是很奇妙的。很快我就知道，我们之间的联系还会碰撞出特别的火花。

当我打开稿子开始阅读这本书时，我们之间的心电感应让

我惊讶不已。·她的故事反映的正是我这些年来生活中的曲曲折折。书中有很多普遍真理，读起来既有趣又神秘。作为一个受常青藤学府教育出身的舞蹈者，我发现莎拉获得的觉醒，迫使她回归并倾听自己内心的故事。她愿意听从自己身体所反映出的事实，愿意为挽救自己做出巨大改变。她的行为深深地感染了我，而且我相信这也将触动无数其他的女性。

莎拉 20 多岁就离开纽约城，移居到了泰国，并且发现了一种丰富多彩而又明智的生活方式。她过人的女性智慧让她知晓了那种生活的秘诀。过去人们误以为这个秘诀只属于成功人士和完美主义者。同样，受直觉的驱使，27 岁时，我刚刚抛弃了一切，离开纽约城开始了一个无目的的旅行，最后的目的地还未曾可知。

我和莎拉是站在了我们女性前辈们的肩上。我们的母亲、祖母和曾祖母们通过她们不断的努力而获取的成功，已经为我们铺平了道路，让我们可以倾听自己的心声，慢慢了解我们真实的自己并说出事实。当我读到本书开篇感谢我们前后七代女性的献辞时，我意识到莎拉和我的想法是一样的。我们之所以有富足的时间花在自我发现上——无论是在泰国，在旅行的路上，或是在我们自己的家乡——是因为我们的女性祖先（比如我的生母克莉丝汀·诺斯阿普博士以及格洛瑞亚·斯特能、克拉瑞萨·品寇拉·尔斯德、盖尔·司乔博等其他女性祖先）已经为我们打开了那扇门。

当我说我们非常感激女性前辈们时，我代表的不仅仅是我

和莎拉，同时也是代表了我們整个时代的女人。我的母亲在女性健康，特别是中年女性健康领域有突出的贡献和成就。一直以来，我听过很多关于生育高峰期出生的女性的故事——我母亲诊所的女性，我工作的地方遇到的女性，还有许多和我在诺斯拉普队一起工作的女性。她们的故事都是关于转变，或者是关于她们通过自己的内在智慧激发出本我的经过。这些女性中很多人曾不得不忍受性别歧视、经济动荡、身心受虐、婚姻痛苦、怀孕困难，以及在持家和做好女性各种角色——如作为母亲、女儿、爱人、妻子、朋友、业主、求职者、领导者、活动者以及人类——这一过程中带来的孤独感和失落感。她们中很多人直到中年才发现她们有能力、有资金、有自由来留意自己身体发出的觉醒和呼唤。

与莎拉和我同一时代的女性可以较早留意到这些身体的呼唤。我们的前辈们让我们无须等到中年才开始关注自己的身体。如果没有我的母亲和她的同辈的女性，这本书不可能出现。莎拉可以从里到外而不是从外到里地转变她的那种生活——而不用等到中年——是因为她走在前辈们踏出的道路上。我知道，我能放弃我的家和财产，放开我的生活，是因为我有幸拥有可以依赖的坚实的基础。

所以我感谢我的女性前辈们，感谢莎拉和我同行，走在女性“尽早觉醒”的路上。我要为我的女性朋友们播下种子，让她们能够越来越早地留意到觉醒的呼唤。这是为了有更多时间活着知道真实的自己。这是为了把我们的船舵放进水里，用我们内心传递的信息为我们的航行掌舵。这是为了让这些经历成

为新的法则，而不是规则中的特例。

如果你发现自己手里捧着这本书，要知道这并不是偶然，正如莎拉让我为她写前言这件事一样也不是偶然。由于不知道莎拉给我发过邮件，我直到两周之后才回复，但那却成了最佳时间，因为我正驱车来到她居住的城市。莎拉和我的生活背景相似，我们都觉得需要离开纽约城，去寻找我们内心要找的那个答案。我们都觉得需要简单下来、慢下来、静下来倾听我们的内心。这些都不是偶然。

你的身体已经知道答案，她引导你拿起这本书。她是你这一生遇上的唯一一个这样的人。这次，你只有自己一个人在前行。你应该跟随莎拉全新的指导，吸收书中与自己产生共鸣的部分，而不是把它当成一个新事物或者某种迫使你改变的生活规则去攻击它，也不是把它列到你那已经没有空隙的待办事项清单上去。你的身体需要爱的滋养。请把她当做上帝的恩赐一样对待，我保证，她永远不会给你指错方向。

让莎拉的勇气成为你的航灯。让她的意志深入到阴暗覆盖的黑暗之所，给你安慰，向你保证去这些地方同样安全。“最黑暗的夜晚成就最光亮的黎明，”她写道。要知道，我们女性身体的这次旅行并不是追求完美，也不是寻求一时的快乐和幸福。请向莎拉和女性前辈们那样，也去追寻你自己的那份答案。倾听你的内心，放开一切，创造和过上属于你自己的有意义的生活。

莎拉非常贴心。她诚恳地力劝我们不要因为这本书而使自

己变得更加忙碌。她提醒我们，我们现在是个完整的人。这次作为女性的旅行不是要彻底革新我们的生活，也不是要进行一项新的活动。也许它是要为我们的生活减负，而不是加重负担。希望最终我们会开始深入了解到真理，而不是像现在一样停留在表面。

这是一封写给女性的关爱之信，是你找到回归自己女性身体之家的线路图。它不是要给你内心不存在的答案，也不是要解除你的烦恼。相反，它是提醒你倾听自己内心的声音。莎拉是要我们通过清楚地知道我们放在身体里的东西，知道怎么移动我们的身体，引导我们将这些东西真正具体化。这个过程是如此的优雅和简单。她告诉我们，幸福生活来自简单地进入到我们的本真，以及从我们周围的自然界中得到暗示。这些虽然我一直都知道，但却总需要人提醒。

慢慢啜饮这书中的智慧。在你下咽之前，让它在嘴里多转几圈。当你读莎拉的书时，请留意你心中泛起的涟漪。留意那些让你哭、让你觉得不舒服和让你难忘的事情。有了莎拉牵着你的手，祝你归途愉快。

凯特·诺斯拉普·默勒

诺斯拉普队共同开创者（www.TeamNorthrup.com）