

七周 遇见对的人

*Calling in "the one":
7 Weeks to Attract the Love of Your Life*

[美] 凯瑟琳·伍德沃德·托马斯——著

蒋永强——译



发现真爱的吸引力法则，召唤幸福的49堂练习。
找寻内心的丰盛与圆满，让幸福主动拥抱你！

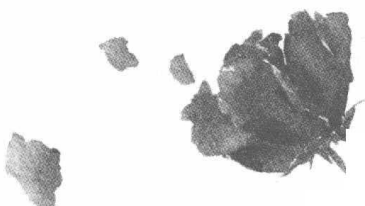
中国青年出版社

七周 遇见对的人

*Calling in "the one":
7 Weeks to Attract the Love of Your Life*

[美] 凯瑟琳·伍德沃德·托马斯 —— 著

蒋永强 —— 译



中国青年出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

七周遇见对的人 / (美) 凯瑟琳·伍德沃德·托马斯

著; 蒋永强译. -- 北京: 中国青年出版社, 2018.8

书名原文: Calling in "The One": 7 Weeks to

Attract The Love of Your Life

ISBN: 978-7-5153-5075-2

I. ①七… II. ①凯… ②蒋… III. ①恋爱心理学—
通俗读物 IV. ①C913.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 061683 号

CALLING IN "THE ONE": 7 Weeks to Attract the Love of Your Life

by Katherine Woodward Thomas

Copyright © 2004 by Katherine Woodward Thomas

Published by Bardon-Chinese Media Agency

Simplified Chinese translation copyright © 2017

By China Youth Press

ALL RIGHTS RESERVED

北京市版权局著作权登记号: 图字 01-2017-3560

版权所有, 翻印必究

七周遇见对的人

作 者: [美] 凯瑟琳·伍德沃德·托马斯

译 者: 蒋永强

责任编辑: 吕 娜 王超群

出版发行: 中国青年出版社

经 销: 新华书店

印 刷: 三河市君旺印务有限公司

开 本: 700×1000 1/16 开

版 次: 2018 年 5 月北京第 1 版 2018 年 5 月河北第 1 次印刷

印 张: 18

字 数: 300 千字

定 价: 69.00 元

中国青年出版社 网址: www.cyp.com.cn

地址: 北京市东城区东四 12 条 21 号

电话: 010-57350346 (编辑部); 010-57350370 (门市)



平静从我开始……

在阅读中疗愈 · 在疗愈中成长

READING & HEALING & GROWING

献给我挚爱的丈夫，马克，
及我美丽的女儿，亚历山德拉

凯瑟琳真的非常出色！她神奇的技能和讲座可以改变人生……特别是当你在接收爱的能力方面有所欠缺的时候。任何想要找到“那一个”的人都能够从她的洞察和智慧中受益。她的那套流程对我很管用……现在我已经步入亲密关系，生活过得有滋有味。

——蕾妮·佩莱恩，

《爱的机制：跟女人建立成功关系的神奇工具》作者
美国快约网（RapidDatingUSA.com）联合创始人

在你知道你想要什么之前，你不可能得到你想要的。凯瑟琳·伍德沃德·托马斯帮助我界定我要寻找的是什么，并帮助我创造一条将爱召唤进我生活的道路。现在，仅仅在一年之后，我正在购买订婚戒指。

——黛布拉·泰恩，眼科医师

跟凯瑟琳·伍德沃德·托马斯一起工作打开了我的心灵和头脑，疗愈了我内心“那一个”的方方面面。是的，我已经将我的爱召唤进自己的生活中，我找到了一个超越我最狂野想象的爱人！最重要的是，我还将爱召唤并使其进入了我的生活。

——凯伦·拉索，公司培训师

凯瑟琳真的很棒，她帮助我创造了一个吸引人的空间，使你的神圣伴侣现身。在跟她一起工作的六个月内，保罗出现了，我们建立了共同分享生活的愿景。我十分感谢她对我的支持以及带给我的启发。

——万尼斯·莱莫恩，

“运行中的法则（Principles at Work）”创始人兼 CEO

这个课程成了我的救生索、好朋友和看护人。它给了我最渴望得到的东西：具有同理心的理解、爱的支持和实践的工具，指引我释放掉妨碍爱进入我生活的阻塞和模式。这项工作需要一定的时间和专注，但我已经做出承诺要诚实且勤奋地投入其中，结果我很惊讶地发现，它是非常舒服和愉快的。仅仅在完成课程的两周之后，我的生活就有了更丰富的意义。我更快乐，实际上我爱这个“我”。我现在所面对的难题是：如何为正在跟我联系的五个很棒的男人都安排好时间！

——黛布拉·考夫曼，电视节目撰稿人、制作人

首先，我最想且必须召唤的“那一个”是我自己。这个课程给了我许多工具去这么做。现在，我正站在我始终向往的伟大之爱的愿景中，而我以前从来没有真正地相信我能够拥有这样的爱。如今，我正在创造它。这是一趟美妙的疗愈之旅，进入和拓展内心，让更多的爱走出去，也迎接更多的爱走进来。在很多层面上，这绝对是一种改变人生的体验。

——玛格达·莫利纳，演员

目录

Contents

- 1 序言 我的故事
- 10 前言
- 13 如何实施本课程
- 17 跟他人一起做这个课程

20

第一周

为爱做准备

- Lesson 1 拓展我们爱和被爱的能力 / 21
- Lesson 2 透过劳拉的眼睛去看 / 25
- Lesson 3 对他人的需要是一种荣耀 / 30
- Lesson 4 为爱而爱 / 35
- Lesson 5 爱的愿景 / 39
- Lesson 6 灵魂连结的本性 / 43
- Lesson 7 为爱制造空间 / 47

51

第二周

完 成

- Lesson 8 容许失去 / 52
- Lesson 9 放下过去 / 57
- Lesson 10 放下有毒的关系 / 62
- Lesson 11 重议旧约定 / 67
- Lesson 12 神圣创伤 / 73
- Lesson 13 镜子，镜子，在墙上 / 77
- Lesson 14 放弃无意识模式 / 82

87

第三周

治愈核心创伤

- Lesson 15 早期童年创伤 / 88
- Lesson 16 核心信念以及其他现实扭曲 / 93

- Lesson 17 转化身份认同 / 99
Lesson 18 治愈饥渴之心 / 104
Lesson 19 重回自我 / 110
Lesson 20 个性化与束缚 / 115
Lesson 21 放下 / 121

127

第四周

设定你的课程

- Lesson 22 愿景 / 128
Lesson 23 设定一个意向 / 133
Lesson 24 澄清你灵魂的目的 / 139
Lesson 25 接受内心指引 / 144
Lesson 26 建立个人诚信 / 150
Lesson 27 祷告和静坐的修行 / 154
Lesson 28 做出明智的选择 / 160

165

第五周

要事先办

- Lesson 29 承诺 / 166
Lesson 30 一个关于自私的案例 / 171
Lesson 31 接受的艺术 / 176
Lesson 32 身体悦纳和一个女人的自尊感 / 181
Lesson 33 关于性疗愈 / 186
Lesson 34 关于发展情感素养 / 192
Lesson 35 培养独处 / 197

201 第六周
值得过的生活

- Lesson 36 大度——最根本的要素 / 202
Lesson 37 快乐 / 207
Lesson 38 驱除那个恶魔 / 213
Lesson 39 负责 / 219
Lesson 40 活在问题中 / 223
Lesson 41 以开放的心聆听 / 228
Lesson 42 大胆说出来 / 232

238 第七周
实现了爱的生活

- Lesson 43 奇妙的生活 / 239
Lesson 44 让爱充实你的生活 / 244
Lesson 45 从“我”到“我们” / 249
Lesson 46 七十乘以七：宽恕的挑战 / 253
Lesson 47 表达感谢 / 258
Lesson 48 对爱说“是” / 262
Lesson 49 最高的期许 / 267

273 后记

序言

我的故事

现实点，为奇迹的到来做好计划。

——巴关·斯里·拉杰尼希

对我而言，单身是这样的：我是一个有魅力的女人，身材娇小有致，橄榄肤色，头发自然随性，对人热情有爱，内心深深地渴望跟人们有深层次的互动。我非常讨厌孤身一人生活。然而，在40岁生日到来之际，我依然货真价实地跻身于与日俱增的“未婚人群”中。

跟男人约会，我没问题。事实上，我最喜欢给我女性朋友的建议是：“男人就像公车，错过一辆，另一辆十分钟内马上又来了。”意思是当男人让你失望时，别花太多时间哀怨。相信我，我是有感而发的。

在我19岁时，当时的男友对我说，像我这样亲切有爱的人，如果不生孩子，那将会是一个悲剧。随着岁月流逝，他的话一直在我的脑海挥之不去，令我感到恐慌。

在我30多岁快40岁的时候，我刚刚毕业即将成为一名心理治疗师，我读了盖尔·希伊的新书《新阶段》。在书中，针对像我这样推迟生孩子的女人，她专门用了好几章的篇幅加以讨论。她引用一位妇科医生的话，将这个现象称为“40多岁女人步入歧途、倍感绝望的流行性小病毒”。读到这个，我的心都沉了下去。那时候我知道，这绝不会发生在我身上，我之所以害怕可能是因为自己多虑了。

每个星期至少有一次，有人会问我诸如此类的问题（就好像他们有权利羞辱我似的）：“你从来没结过婚？为什么？哪里出了问题？”这么多年来，我告诉他们的原因是还没有碰到对的人。然而，我心里终究还是开始嘀咕，怀疑这是不是因为自己从来就不是那个对的人呢？

我一直想搞清楚自己究竟有什么问题。这就是我，可以就如何拥有一段相知相爱的关系为别人提供咨询，但每天晚上回去却也是独守空房。

生活中我们所有的痛苦都来自想的是一件事而做的是另一件事。

——黛比·福特

为什么没人跟我求婚？为什么没人要我做他孩子的母亲？如果我曾经离过婚，情况倒还会好一些。我可以说，有人曾经想要我，只是后来我们无法在一起生活。

这就是我的模式：我总是走进非单身的男人中，不管他是什么类型，长相，肤色，职业属性。只要这是一种不可能的爱，我就会走过去。对已婚或订婚男人、工作狂男人、酗酒的男人、害怕承诺的男人以及乐于探索的同性恋男人来说，我是一块磁铁。并且，因为我曾经是一名艺术治疗师，跟有犯罪前科的人打过交道，我似乎对即将走向牢房或已走出牢房的直男具有一种诱惑力。所有这些男人都会对我很着迷，会费尽周折地来追求我。我希望自己能开口告诉你的是：单身男人对我可没兴趣，他们觉得我没什么吸引力。但说真的，很少有单身男人走进我的生活，以至于我都不知道他们会对我做何反应。因此，我几乎一直是单身。

有时候，我会妥协，使自己卷入到一些关系中，但无法善终，我也会因此而倍感沮丧，责备自己跟一事无成者混在一起，但除此之外，我似乎也只能孤身一人。就像我说过的，我讨厌孤身一人。我发现自己太多次跟一个对他没有敬意的男人有瓜葛，并被他对我的渴求所打动。而我偶尔碰到的那些使自己尊敬的男人（并且他们也确实单身），都像是指缝间的流水一样抓不住，他们总是匆匆跑向别的地方。

最后，就在41岁生日前后，我碰到了一个温文尔雅的男人。他叫丹尼尔，是个鳏夫，他20多岁的妻子在我们相遇的几个月前去世了。他英俊，善良，成功，虔诚，风趣，对我非常非常体贴。他一遍遍地说我是多么美丽和聪明，他会做很多事讨我欢心。

我觉得这次自己找对了人，但却完全忽视了这样一个事实：我只是他长久幸福婚姻之后的一个过渡。虽然，除了他我已经不再跟任何人约会，但真相是，他一直在跟好几个女友约会。我傻傻地等待他回心转意，或许，在我内心深处，我根本不相信我值得拥有自己真正想要的。所以，我只能安慰自己说：虽然他没有专注于我，但总比什么也没有好。毕竟，跟我以前约会的男人比起来，这次的约会算是上了一个台阶（以前有个

如果你全部都想要，众神会将它给你，但你必须为此做好准备。

——约瑟夫·坎贝尔

觉得自己对我很好的男人会让我在他不在的时候帮他喂猫)。但当我知道他在新年夜跟另一个女人约会时，我终于有所觉悟。丹尼尔是我最后一个约会的非单身男人。

遇到“那一个”

现在我得回到 1992 年。那一年，我通过征婚启事栏遇到了威廉。他似乎就是我想找的那个好男人：开朗，贴心，有想法，有工作。他约我去一家上好的餐厅吃饭，还买了单。我感觉很好。那时候，我还不知道威廉是一个愤怒狂。

一个朋友邀请我参加由当地修习团体赞助的一个聚会，我叫上了威廉一起去。那个时候，威廉对修习的兴趣跟我一样大。当一个男人想追求一个女人时，他会想方设法参与到她感兴趣的活动中去，威廉也不例外。

我赶到聚会所在的地方，按响了门铃。一个自称是马克的男子开门迎接。他彬彬有礼地引领我和威廉来到客厅。虽然马克没有发出什么明显的信号表明他被我所吸引，但我对这类事情总是相当敏感。他的目光在我身上的那种稍做停留的方式让我知道他对我有兴趣。我受宠若惊，内心也是暗流涌动。所以，两天后当他给我打电话时，我一点也没感到惊讶。

我第一次跟马克在一起，是在他一个朋友的后花园婚礼上。我们谈笑风生，连新郎新娘都没工夫去看一眼。后来我们就一起跳舞。我告诉马克，我跟威廉之间的关系并没有固定。我说我可以跟他们两人约会，一点问题也没有。就这样，我跟他们约会了两个月，后来我选择了威廉。回想起来，我之所以放手马克，是因为他不符合我脑海中“那一个”的形象。我也可以看到，那并不是一个自己跟马克待在一起的合适时机。这里有很多原因，其中一个原因就是，跟马克在一起需要一定的成熟度，而那时候我还没有达到那样的成熟度。

一年后，我忽然接到了马克的电话。自从我跟他摊牌以后，我们一直没有什么接触。那时，在跟威廉断了关系之后，另一辆“公车”早就

不要再在棋盘上寻找救活自己的办法，听听这一招将军直接跟你说了些什么。

——鲁米

到站了，我在跟另一个人约会。不过，还是那样，我们没有确立正式关系，所以我就答应马克也跟他相处一下。但仅仅过了两个星期，我不得不对自己承认，我实际上已经不是单身了，我必须要让马克知道这件事。

在后来的六年中，我时不时地想起马克。我会想马克究竟是怎样一个人，他是否还是单身。我还会想他是不是也曾想起过我。每到空窗期，我就拿不定主意该不该给他打电话。不知怎么，最后我总是决定不打电话。

六年后

1998年12月，在我从那个鳏夫准男友丹尼尔那里获得小小的领悟之后（即在六个月的约会之后，他在新年夜约了别人），我做出的反应跟大多数人一样，我给好朋友打电话倾诉。当时，我想要朋友做的就是跟我站在一个立场上，指出丹尼尔以及基本上所有男人，都有问题。但她却没有这样做，她问我，我选择单身是不是在回避什么。这个问题令我猝不及防。我是如此向往跟一个男人建立一种健康、忠诚的关系，我能够爱他、尊敬他，以至于我从来没有想过我实际上会热衷于孤身一人。虽然这个问题有点惹恼我，但我不得不承认这其中确有真相。我左思右想，愈加认识到我爱自由，尽管经常对此抱怨不迭。我喜欢不被任何人依靠，我喜欢留有开放的选择余地。事实上，我不得不承认，我很害怕在感情上依赖任何人，我害怕被人抛弃。

如今，我成了一个彻头彻尾的心理治疗师。通过疗愈自己的方式，我帮助别人疗愈，这个工作我干了将近15年。相信我，这个时候我已经能够了解自己的问题的来龙去脉，对自己曾面临的大多数的困惑和困境，心里已经有了答案。然而，我还没有利用这些洞察跨出那一步，还没有在生活中充分地活出自己。我还没有心甘情愿地臣服于那爱的冒险，咬住鱼钩、渔线和铅锤。我还是试图保护自己，避免被像童年时期那样的失望感所侵袭。长久以来，我一直追逐爱，又抱怨缺爱，同时我的内心

重要的是，能够在任何此刻为了我们将来成为的而牺牲掉我们现在所是的。

——查尔斯·杜布瓦

还特别恐惧，以至于无法再次敞开心扉，一扫阴霾。

做好准备

你可以跟自己较劲好几年，而当一个人跟你说了些小事情时，整个宇宙就忽然在你面前出现了。我朋友的一个简单的问题对我影响深远。我不能一味为自己的状况去责备他人——父母、男性、社会文化。多年来，我将找到“那一个”作为我生活的主要目标。现在，我终于明白想要什么与为之做好准备之间的区别。我对自己隐藏的态度和算计有了一个全新的认识，主动对此负起责任，渐渐地，我发现自己放下了对爱的抵触。成年生活中，第一次为美好、忠诚而浪漫的爱，我真正地做好了准备。

那个时候，通过设定明确且可达成的目标，我已经在个人职业生涯中不断取得积极的成果。我决定，围绕着找寻“那一个”也设定一个目标。为了让它显得更为正式，我给我的女性朋友诺米打电话：“我准备在生日来临之前跟人订婚。”“太棒了！”她不假思索地回应道，在随后跟我的聊天中，她很把这件事当一回事。回过头来看，我发现她对我改变生活的能力非常有信心，这在我实际的改变过程中，是极为重要的。我们的朋友是我们爱情关系的训练场。他们鼓励并支持我们，跟我们站在一起，朝着我们改变的方向前进。他们也扮演着愿景守护者的角色，在我们追求目标时，让我们对自己的选择保持清醒。我最好的两个朋友，诺米和詹妮弗，无疑是我在追寻爱的旅程中最可贵的同盟。

现在离我的生日仅仅还有八个半月的时间。而我连一个对象的候选人都没有，更不要谈理想的对象了。不过，我开始行动，就好像我的决断是确凿真实的。不到一个月，仅仅因为设定了这个目标，我的生活完全改观了。我和丹尼尔进行了一次坦诚的谈话，我们把所有问题都摆在了桌面上。我们讨论了两个人各自想要什么样的生活，最后，我们决定分道扬镳，将这段关系转化为友情。另外还有几个调情伙伴，我也跟他们进行了推心置腹的谈话。这些谈话澄清了很多问题，其中有一个甚至

还结束了跟他的朋友关系。就像我的许多关系一样，它们似乎都建立在罗曼史的可能性之上，但对方却并非真正投入其中。最终，我终结了一段五年的关系，获得了解脱，但也不免伤感。

在这期间，我每天早上会做静坐，在冲向紧凑的日程安排之前安神定心几分钟。我对喋喋不休的头脑保持察觉，通过观察和呼吸，沉入到身体中，试图获得某种中心感。随着静默的深入，我发现自己能够接收到一些启示、澄清和直觉上的指示，这些都是我以前从未体验到的。我尝试着追随我接收到的指导，不知道它们究竟是我无中生有自己杜撰出来的，还是真的有什么东西引领着我采取某些行动，走向某个方向。经过推敲，那些我觉得是自己接收到的指导，似乎还真的不错，所以我决定遵照它来行事。周六晚上，我一个人待在家里梳理自己的事情，将过去那些爱情信件付之一炬，删除了过往的电子邮件。我原来将它们保存着，无非是想让自己感到没那么孤独。我将以前恋人送我的珠宝分送了出去。我还处理掉了那些即兴写的诗歌。整个房子都被我搜了一遍，我将所有反映我孤独和悲伤的影像都替换成表现爱和喜悦的影像。我写了一页又一页的日记，深入到我孤独的底部，反思所有能够让我孤身一人生活的方式，以及所有能够确保我这样生活的事情（尽管表面上我声称讨厌这样的生活）。

在没有任何新生活的迹象之前放手过去，是一件并不令人感到舒服的事情。同样，放弃我以往看待自己的方式也很令人不安。将那些界定我自我认知的东西清除掉时，也留下了一块巨大的空白，让我心神不宁。不过，我坚信，如果你想在你的生命中创造精彩，如果你真的想要做出重大的改变，那么你必须要学会容忍那些“中间阶段”。放手过往的我，迎接新生的我，就必然会经过这个阶段。

召唤“那一个”

到了二月，马克又蹦进了我的脑海。还是像以前一样，我决定不给

把你的马车拴到星星上。

——鲁道尔夫·瓦尔登·爱默生

他打电话，但却总感觉哪里不对。接着，在三月的一个星期日，我参加了一个教堂的活动，这个教堂是我十年来一直会去的地方。在那段时间里，我从未在那里见过马克。而且据我所知，他根本不知道有这个地方。在一个有几百人来来去去的停车场外边，我正在站着跟一个朋友聊天。当我抬头看的时候，看到马克正走过一个沥青路面。我一下子心虚起来，转移目光，一直犹豫着，直到他离开视线。等我鼓足勇气去找他的时候，他却已经消失不见了。“好吧，命中注定。”我对自己这样说，掩饰着自己的失望。

两周之后，我跟另一个朋友在电话里聊天。尽管我设定了我的目标，并且认真做着我的内在功课，但我还是禁不住抱怨说，我离找到“那一个”还差十万八千里。我失去了耐心。当时是三月末，离最后期限已经不远了！我的朋友建议我上约会网站看看，她说她在上面遇到过一些很有意思的人。之前我从未通过这种方式认识男人，心想不妨一试。

她告诉我怎样上那个网站，在那里该做些什么。当我打开电脑时，发现上面竟然有二十多万的注册会员，他们都在以这种或那种方式寻找爱人。在输入年龄、宗教和其他偏好之后，我搜索到大概八十个男人。所有个人信息都是匿名的，有些人有照片，大部分人没有。这些信息连姓名都没有，性格特点也不明朗。

当我浏览时，有一个人引起了我的注意，他这样写道：他相信我们的内在都是相连的，因此，我们都是彼此的一部分。我也有同样的看法。随后他介绍了他自己，他给我的感觉是一个考虑周全、快乐而成功的男士。我决定回应他。虽说觉得有点傻，我还是很快发出了一封多少有点尴尬的自我介绍邮件。随后我又继续浏览其他会员的信息。其中有一个以其温和的冷幽默让我笑出了声，正当我打字回应他时，电脑死机了。我对技术类的事情没什么耐心，于是我关掉了电脑上床睡觉，因此也丢失了那封刚开了个头的邮件。

第二天晚上，我打开电脑检查邮件，那个我回应的男子给我回了邮件。令我感到颇为惊讶的是，就在邮件地址的旁边，他的名字令我不敢