

7周遇见对的人



发现真爱的吸引力法则 召唤幸福的49堂练习

7

週遇見對的人

凱瑟琳·伍德華·湯馬斯 (Katherine Woodward Thomas) 著
黃英玲 翻譯

最豐富全面的心理成長書

一本20萬人經手受用的自我療癒指導

這是生命中你所渴望的，你所愛的，和愛之深。心靈諮詢師凱瑟琳用40年的身心，
靈性修練，她教了她自己成長課程，並根據調整了自己的心態，立刻達成。而她就在她身邊！
「我所做的是要你用你的心靈成長課程！」它能讓你全面瓦解並打破！

[7周遇见对的人_下载链接1](#)

著者:Katherine Woodward Thomas

出版者:台灣商務

出版时间:2014-7-1

装帧:平装

isbn:9789570529432

《7周遇见对的人：发现真爱的吸引力法则召唤幸福的49堂练习》 Calling In The One: 7 Weeks to Attract the Love of Your Life

★经由短短七周修鍊，每天一个深入的主题，清除阻挡你寻求真爱的阻碍。

★发现从古至今的吸引法则。

★就从七周起，再造更好的自己，迎接生命中的完美伴侣。

★全美20万人真实体验过的课程。

★亚马逊 (Amazon) 读者书评佳评如潮

《7周遇见对的人》(CALLING IN “THE ONE”)曾入选洛杉矶时报畅销书，现在仍是Amazon寻找伴侣类的前十名书籍。

你正为窒碍难行的亲密关系感到挫折、或是错失亲密关系的发展、在茫茫人海中遍寻不着另一半而孤寂、苦恼吗？你真的已经准备好去找自己的真命天子吗？在《七周遇见对的人》(CALLING IN “THE ONE”)中，作者Katherine Woodward

Thomas以资深经历，阐明如果想找到对的终身伴侣，就必须真实的开放自己，为创造爱、忠诚、和浪漫的亲密关系做好万全准备。《7周遇见对的人》(CALLING IN “THE ONE”)正是每个人所需的行动指南，书中提供令人振奋且简易可行的七周计划，让你为找寻真爱预先做准备：此为每日功课，因应指引来实践的生活行动计划。透过冥想、形象化和日志记录的引导，帮助你看清寻爱之路上的障碍，学习如何化阻力为助力，找到心目中的另一半。

本书主要议题是伴侣关系，对还没有找到the right person而言非常有帮助。伴侣常常是自我心灵的投射，如果你的内心不改变，则将一再重复错误的选择模式。

人类的「自我尊重」和「伴侣关系」是亘古不变的，因此心灵类书籍的观点往往可以历久弥新，作为一名女性心理谘商师的现身说法，作者自己经历过感情的失败，总是和错误的、自己不尊重的对象在一起，因此年过40岁还没有结婚定下来。她开始认真地自我反省，每天早上花一点时间默想、写作，好好厘清自己要什么样的伴侣，并且做好准备。在七周之后，她更正了自己的mindset，发现身边已经有「对」的伴侣（一位屡次错过的旧识），并且结婚（本书成书时已经结婚4年），并在43岁时生了一个女儿，得到完整的幸福。因此她也将自己的经验设计成一套课程，在她自己的谘商机构中提供，在本书中也提供为期49天的lessons，如何准备好自己，得到健康成熟的关系。

大部份Amazon读者对此书的评价都相当高 (5 star)，至今还是一本值得参考、不流于肤浅和俗套的书。对于正确的关系和对的另一半，该用什么角度去检视，读者不一定要真的去作那些习题或参与团体，就可以得到很好的relationship guideline，即使七周之后没有找到另一半，也得到了很好的内在进化，让你更喜欢自己，才能找到真正喜欢自己的人。

作者介绍:

作者介绍

凯萨琳. 伍沃德. 汤玛斯 Katherine Woodward Thomas

KATHERINE WOODWARD

THOMAS是取得证照的专业精神治疗医师，她与转化教育家Claire Zammit共同创办和推动「女权转化」课程(the Feminine Power transformative courses)和「女权全球共同体」组织(the Feminine Power Global Community)，吸引来自各国数千名的妇女热烈参与。《七周遇见对的人》(CALLING IN “THE ONE”)出书后，KATHERINE WOODWARD THOMAS和工作合伙人Claire Zammit立即成立「呼应另一半七周计划」的电视广播课程和CD教学课程，并推广女性成长电视教学节目 “Women on the Edge of Evolution

teleseries” (<http://www.womenontheedgeofevolution.com/>, 此系列课程广受各方好评。KATHERINE WOODWARD THOMAS与丈夫和女儿现居加州洛杉矶。) 全球已有20万人上过她的课程。

作者官网: <http://katherinewoodwardthomas.com/>

译者介绍

黄美姝

台大外文系毕，印地安那大学英美文学硕士。译作包括《创新拼图下一步：把创意变现的成功心法》、《我的大象孤儿院》、《爱的百种名字》、《翁山苏姬》、《巴黎人》、《万病之王》等。

目录: 7周遇见对的人：发现真爱的吸引力法则召唤幸福的49堂练习一目录导览说明

前言：我的故事

绪论

如何进行这个课程

与其他人一起进行这个课程

第一周

为爱作准备

第一课：扩展我们爱与被爱的能力

第二课：透过萝拉的眼睛看世界

第三课：为他人履行我们需要

第四课：为爱而爱

第五课：满足爱的憧憬

第六课：灵魂联结的本质

第七课：给爱空间

第二周

结束

第八课：接纳损失

第九课：放下过去

第十课：释放有害的关系

第十一课：重新谈判旧约定

第十二课：神圣的创伤

第十三课：魔镜魔镜

第十四课：放弃不自觉的模式

第三周

治疗核心创伤

第十五课：童年的创伤

第十六课：核心信仰与现实的其他扭曲

第十七课：转变身份

第十八课：治疗飢渴的心

第十九课：重新恢复「被否认的自我」

第二十课：个性化和牵绊束缚

第二十一课：释放仪式

第四周

设定你的方向

第二十二课：愿景

第二十三课：设定意图

第二十四课：澄清你灵魂的目的

第二十五课：接收内心的指引

第二十七课：练习祷告和冥想

第二十八课：作出明智的选择

第二十六课：建立个人诚信

第五周

要緊的事情先做

第二十九课：作出承诺

第三十课：自私的案例

第三十一课：接受的艺术

第三十二课：接纳自己的身体和女人的自信

第三十三课：性的治疗

第三十四课：培养情感素养

第三十五课：培养孤独

第六周

值得的人生

第三十六课：宽厚——基本要素

第三十七课：追寻快乐

第三十八课：驱除恶灵

第三十九课：承担原因

第四十课：与问题同在

第四十一课：敞开心扉倾听

第四十二课：说出真话

第七周

满足爱的人生

第四十三课：反求诸己

第四十四课：让爱充实你的生活

第四十五课：从「我」到「我们」

第四十六课：七十个七次：宽恕的挑战

第四十七课：感恩

第四十八课：对爱说「是」

第四十九课：反求诸己

后记

· · · · · (收起)

[7周遇见对的人](#) [下载链接1](#)

标签

情感

身心灵

学习方法

欣频系列

文化與社會

我鏡

LXP

评论

非常好。

帮助调频对齐“真爱”频率的干货好书！遇见真爱的旅程就是真正爱自己，活出最真实的旅程！强推！

里面很多练习蛮实用的，书里也有很多感动的故事及有启发的观点，不管是否单身，想更爱自己、了解自己、和他人有更深链接的伙伴都可以读。正在边读边实践中，想一起实践的伙伴可以加我微信tendergreen623

[7周遇见对的人](#) [下载链接1](#)

书评

[7周遇见对的人 下载链接1](#)