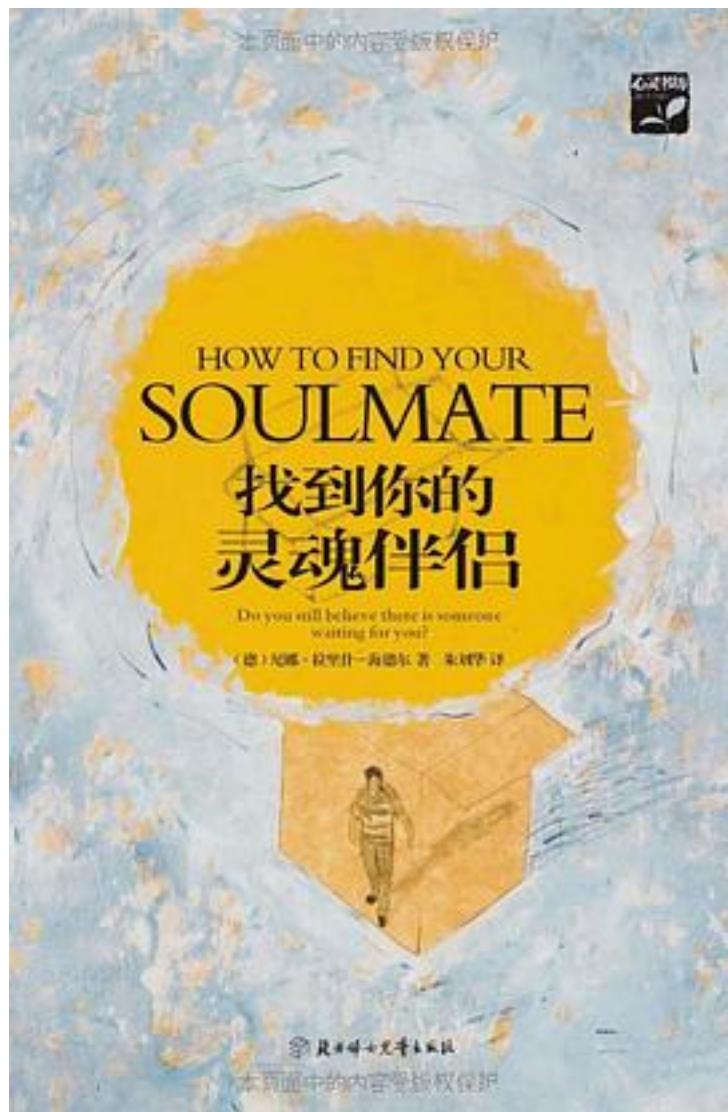


找到你的灵魂伴侣



[找到你的灵魂伴侣_下载链接1](#)

著者:[德] 尼娜·拉里什-海德尔

出版者:北方妇女儿童出版社

出版时间:2010-7

装帧:平装

isbn:9787538547573

《找到你的灵魂伴侣》的作者不仅帮助我们了解寻找灵魂伴侣的真正意义，以及人们对伴侣关系的误解，同时也介绍了如何用新的方式看待过去的伴侣关系，如何从每一个与我们有亲密关系的人身上学习，以及我们如何从新的角度看待过去的失望，开放自己，重新去爱。作者提供的具体练习不仅能帮助正在寻找灵魂伴侣的人，也可以帮助所有想得到心灵成长的人。

许多人从青少年开始就被难以满足的渴望驱使着，不断寻找他们的另一半，并用梦想和希望滋养着这种渴望。每当他们遇到一个可能交往的人选，他们就认为找到了那个人，但是不久之后就出现幻灭感，于是重新开始新的寻找过程，为什么会这样呢？

尼娜拉里什向读者解释了为什么很多人找不到好伴侣的原因，并告诉我们如何才能够遇到那个“对的人”。

作者介绍：

尼娜·拉里什-海德尔，德国最著名的自我认知疗法心理学家。她的思想启发千万人。她在《爱自己》以及她的另一本书《找到你的灵魂伴侣》中所提出的灵性课题，掀起了席卷欧洲的心灵风暴。她的悉心教导既简单又深刻。童年的她曾被父母视为“另类”，为了使她成为父母心中期望的人，父母几乎对她进行了各种惩罚：禁止她和别人交往、对她不理不睬、惩罚她、关她禁闭，甚至试图将她送进少教所。多年后，当她成为了一名心理医生，她才清楚地认识到自己之所以能够走出童年的阴霾，是因为她能够坦诚地向自己敞开，对真实的自己倾注源源不断的爱……

目录: 序言：你找到那个正确的人了吗？

前言：你相信灵魂伴侣的存在吗？

引言：我写作本书的出发点

精彩分享

第一部分：成长·爱·伴侣关系

寻找

寻找爱

什么是爱？

热恋也是爱吗？

有关爱的错误

寻找一个伴侣

伴侣作为学习机会

“正确的”伴侣

灵魂伴侣

第二部分：找到灵魂伴侣的艺术

准备

净化

第一步：放开对理想伴侣的想象和图像

第二步：放开旧经历

第三步：放开不能让人快乐的生活情愫

第四步：放开错误的伴侣关系草案

强化

第五步：重新返回内心的学习

第六步：学会（重新）爱自己

第七步：原谅自己

第八步：学习聆听内心的声音

同灵魂伴侣建立联系

第9步：在心中为灵魂伴侣留空间

第10步：容许对灵魂伴侣的渴望

第11步：开始接触灵魂伴侣
第12步：找到幻像
强调目标
第13步：我想遇到我的灵魂伴侣
第14步：寻找伴侣的指导原则
灵魂伴侣关系
维持灵魂伴侣关系的艺术
概念解释
参考文献
重点练习
· · · · · (收起)

[找到你的灵魂伴侣](#) [下载链接1](#)

标签

灵修

靈魂伴侶

心理学

心灵成长

心灵

soulmate

生活

心理

评论

“灵魂伴侣的关系生来就是一种成长关系，大多数时候，只有当我们能够建立成功的关系时，我们才能遇到我们灵魂的伴侣。根据我的经验，只有当伴侣双方都愿意一起成长

时，这个关系才会成功。”

几乎所有关于感情的灵修书都是一个套路：①双方真诚且真实②认清自己的行为方式。关于Soulmate，在我看来，区别于“执子之手，与子偕老”的另一个说法是“休戚相关，灵魂相许”。

这本书已经绝版了，我也是偶然发现，一个小时就读完了。后面关于如何找到灵魂伴侣的部分颇有灵修的味道，可能也是为何不能再版的原因。还是有收获的，想起朋友的一篇文章，你连灵魂都找不到，怎么找到灵魂伴侣，一切还是向内去挖掘吧。

(图书馆完整版待读)

有用的POINTS:净化爱的幻象，总结过去恋情的成功点和失败点，分析父母的感情模式。个人认为，没有实质收获，只有只言片语的认同。

觉得有些不符合我的理性思考。But I am still looking forward to the profound touch.

标题很好，但内容不够好。可能由于翻译的原因，读起来别捏。

不是指导书。最多起到个心理调试作用吧。

嗯 还行。但是木有新意。

坦露真诚，展现最真实的自己

感谢。内心感谢。

喜欢拉里什！

灵魂伴侣不是去找来的，是吸引来的。

朋歌购入，更多精彩书籍请至朋歌书房：<http://site.douban.com/pongo/room/529268/>

只有洞悉自己，才能洞悉对方，洞悉彼此的关系

电子档

这是一本宣传如何从我做起为世界和平做贡献的书 某些论调很夸张 某些很可爱

内容偏少，不够严谨，慎买！

10-12：打击标题党=

=||虽然一直对灵修体无爱，然这本还是很好的人际关系指导：如何认清观念的产生，如何引导关系的发展，如何避免经验影响——更接近如何善待自己吧。浓缩起来还是那句话： I love you not because of who you are, but be

心灵的书看多了，最后都是差不多的

属灵修类心灵成长书籍……

[找到你的灵魂伴侣](#) [下载链接1](#)

书评

灵魂伴侣，并不仅指那个陪伴你到老的人。

所遇的每个人、每件事，甚至视线所及的一花一草、一物一情，皆是我们内在的投影，都可谓“灵魂伴侣”。而我们常常所谓的“另一半”，就是本书所谓的情爱灵魂伴侣。作者将情爱灵魂伴侣作为本书的总体纲领，围绕怎样能够找寻...

对于爱情，我们有太多的期待，期待能够找到与子偕老的那个人。

迄今为止，都未恋爱过的人，不知道有多少。

在这纸醉金迷物欲横流的社会，感情就如同游戏，可是，你我却又都致力于寻找灵魂伴侣。我总是这样安慰自己，一期一会。没关系，分手没关系，失恋没关系，没...

灵魂伴侣，并不仅指那个陪伴你到老的人。

所遇的每个人、每件事，甚至视线所及的一花一草、一物一情，皆是我们内在的投影，都可谓“灵魂伴侣”。而我们常常所谓的“另一半”，就是本书所谓的情爱灵魂伴侣。作者将情爱灵魂伴侣作为本书的总体纲领，围绕怎样能够找寻情爱灵魂伴...

一年前买了这本书。读了。

后来，一个朋友借去。读了。书一直放在她那儿。后来她找到了她的伴侣，昨天，在咖啡馆里，她把书还给了我。这时，她的肚子里已经怀着一个小宝宝。

玉兰花已经开始落了。杨树满枝抽条，柳树金黄，霾像轻烟一样弥漫着无处不在。

昨天晚上到今天早上，我...

[找到你的灵魂伴侣](#) [下载链接1](#)