

<<灵性亲密关系>>

图书基本信息

书名：<<灵性亲密关系>>

13位ISBN编号：9787508073392

10位ISBN编号：7508073398

出版时间：2013-1

出版时间：华夏出版社

作者：李安妮

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<灵性亲密关系>>

前言

爱情修炼道 当前社会的爱情模式造成许多人对爱情关系感到困惑、失望、痛苦，离婚率不断上升，越来越多人选择不进入婚姻或亲密关系。

虽然我们都希望得到爱，却也害怕关系或婚姻会给自己增加生活中的负担与压力，剥夺我们的自由。为了重拾自己对爱情的信心，我们需要重塑一种新的关系模式，跟父母的模式不同，也不是传统社会认定的良好婚姻模式。

我们必须带着更多意识进入关系，了解关系真正是什么、关系能够提供与不能够提供的又是什么。

我们需要检视自己进入婚姻的意图与动机是什么，从为了想要得到安全感的动机（低意识）进入婚姻，进化到为了真正能够分享爱的意图（高意识）进入关系。

带着更高意识进入关系，包括：了解谈恋爱时必须注意的陷阱、何时才适合跟对方发生关系，以及如何知道对方是否适合你。

如果你单身，这本书会帮助你准备好找到真爱，教你如何先当自己的情人，借此吸引更高品质的伴侣；如果你正在一段关系中，这本书会帮助你辨识关系中的问题根源，学习放掉造成痛苦挣扎的期待与执着。

你才会开始欣赏伴侣真正的样子与他的爱，并将关系中的问题当成完整自己的机会。

我们不断地被一般的爱情电影、电视节目与歌曲洗脑，因而对爱产生了一种错误的认知，以为执着就是爱。

我们认为恋爱中的人所说的“我没有你活不下去”、“你使我完整”很浪漫。

连传统西方婚礼上的誓言“让我们至死不渝”也大多是恐惧与执着，而不是爱。

所有人事物都会改变，伴侣会变，家庭、孩子也会变，我们如果期待这些无常的人事物带给自己永恒的安全感和快乐，早晚都会失望、痛苦。

能够永久带给我们幸福快乐的是：一、做自己，活出热情，看到自己生命的价值。

我们奉献给这个世界最珍贵的礼物，就是我们的爱、热情、才华；二、不断自我成长，持续提高觉知、学习沟通、爱自己爱他人、越来越能够替自己的生命负责。

每个人如果愿意帮助伴侣活出这两点，而把支持彼此成长与成为最高版本的自己当做进入关系的主要动机，我们就能够创造一种充满喜悦、希望的全新的关系模式。

爱情关系给了我智慧 我曾有美丽浪漫的爱情，也经历过无数次心碎，重复跟男人进入不健康的关系模式，又因受苦而流下了许多伤心的眼泪。

我的心受尽了折磨，经历了这么多消耗力量的爱情之后，这些关系教会我什么是爱、什么不是爱。

在爱情中经过数不尽的陷阱、分手、背叛、欺骗与幻象之后，我自然地产生了很强烈的动机去深入研究自己、疗愈自己，并研究爱情关系，通过关系自我成长。

许多人以为我是咨询师，理应是个爱情高手，事实上完全相反，我现在懂的都是后来才学到的。

二十多岁的我是个凶巴巴、脾气不好、不容易满足的爱人，我时常跟男朋友吵架，为彼此造成莫大的痛苦；我们的关系像是云霄飞车，一下子很激烈热情，一下子又很愤怒痛心。

我知道自己有很多问题，才会创造这么不健康的关系，所以主动把自己带到不同的咨询师与疗愈师面前求救，并开始接触心理咨询、学佛、灵修，最后自己成为心理咨询师。

现在我很清楚地看到爱情是自我成长最快的几条道路之一，亲密关系提供了丰富的机会，让我们看到自己还没成熟的地方，刺激我们成长，让我们成为一个比较有智慧，又非常成熟的人。

除了自己经历的爱情经验，另一个可以让我们成长、创造健康爱情的方式是获取有关亲密关系的知识。

我从二十出头就开始拼命地阅读有关如何建立良好亲密关系的书，除了接受很多咨询与灵修的练习外，我还花了很多时间研究男女之间的互动、两性不同的行为、脑部结构、荷尔蒙与沟通方式。

这些知识给了我非常大的帮助，我多么希望刚开始交男朋友的时候就有人教给我这些重要的知识，让我不会闯了这么多祸，到现在才开始对爱情有一些正确的概念。

这本书综合了我一路上搜集的曾对我有帮助的爱情知识、在关系里经历的心碎所带给我的知识、我的咨询案例，以及我在修行道路上所悟到的智慧。

<<灵性亲密关系>>

希望这本书能够引导你去了解为什么在爱情关系里会有这么多的挣扎、如何脱离痛苦的恋爱模式，而开始采取健康的方式谈恋爱与创造一种新的、能够支持你活出更多爱、更有希望的关系模式。

书中每个篇章的开头都会有我个人的爱情经历，主要是想借此分享我当时学到的功课。

我揭露了自己人性中的缺点与弱点，希望也能传递出一个讯息：那就是我们不需要对自己过去所做的任何事情感到羞耻。

除了跟人道歉、学习、成长，我们可以学习原谅自己，接受我们的缺点与弱点，并将它们当做一盏明灯，引导我们带着更多的觉知与慈悲过生活。

我个人的故事，并不按照时间顺序排列，这也不是一本描述我所有亲密关系的自传，我只是选择了部分经历用来解释每章节的主要重点。

我感谢所有过去的情人与心理咨询的客户，他们告诉了我关于痛苦的根源的事。

感谢你们帮助我看到每一个人都是他所有正面与负面经验的源头。

因为能够看到是自己创造了痛苦，就有机会放掉关系里的执着，自己也能开始创造一个健康、快乐的爱情故事。

为了保护书中所提到的人物的隐私，无论是我过去的情人或客户，一概使用假名。

我感谢所有曾经帮助我在爱情道路上成长的老师与作者，包括肯·威尔伯（Ken Wilber）、大卫·戴达（David Deida）、约翰·葛雷（John Gray）、帕特·艾伦（Pat Allen）、卡罗尔·艾伦（Carol Allen）、埃文·马克·卡茨（Evan Marc Katz）。

最后，感谢我勇敢的心，尽管经历多次心碎也从不关闭。

相反的，它越打越开，在我继续通过关系成长的过程中经验更伟大、更纯洁的爱。

随着自我的成长，我自然想分享这些曾帮助过我的知识与经验，希望这本书能够引导你提高觉知、摆脱关系的痛苦、给予并获得更大的爱。

<<灵性亲密关系>>

内容概要

《灵性亲密关系》兼具实用性和知识性，从不同的层面（生理、意识层次、阴阳能量、内在小孩儿等）来探讨、阐述、指导亲密关系，强力推荐！
在《灵性亲密关系》中，李安妮不仅通过故事将观念传达得很清楚，也提供实际的练习方式，是真正可以将修行落实于生活中。

<<灵性亲密关系>>

作者简介

李安妮，出生于台湾，九岁移民到美国，是国际上少数同时接受过美国心理谘询训练，以及东方正统佛学、瑜伽与道教气功训练的身心灵导师。

她将东西方专业学理与疗愈经验融合在一起，从1999年开始教导学员如何在日常生活中修行，找回与生俱来的爱，鼓励每个人信任自己的天赋和智慧，勇敢做自己。

拥有美国心理学硕士学位，专攻身体心理学与超个人心理学，拥有美国知觉传动心理治疗学院的创伤复原的证照。

目前在世界各地教授一系列的身心灵成长课程，著有《成为完整而性感的女人：唤醒爱、智慧、性能量的十堂课》。

<<灵性亲密关系>>

书籍目录

前言爱情修炼道 / 001 第一章危险的吸引力 / 001 心有灵犀，但不适合当伴侣的情人 / 003 为什么我想在意大利禁欲？
/ 005 小心三种荷尔蒙易使你太早进入关系 / 009 男女之间四种不同的来电 / 015 有吸引力不等于「灵魂伴侣」 / 016 小心你爱上的是对方的灵性美而非他的人 / 020 性与心很难不连结 / 023 第二章关系好坏取决于意识的高低 / 025 何谓支持彼此活出最高版本的自己？
/ 027 三种意识层次的女人与男人 / 030 关于臣服的误解 / 037 第三章进入关系的动机会决定关系是否健康 / 041 不健康的意图吸引不健康的关系 / 043 婚姻到底承诺了什么？
/ 046 执着和爱的不同 / 050 进入婚姻的三种层次 / 054 在关系中学习爱 / 058 接受低意识的自己才能够成长 / 060 男人与女人在彼此眼中的价值 / 064 第四章照顾自己的内在小孩 / 073 他很照顾你，但你对他不来电 / 075 陪伴你的寂寞 / 078 让你的内在小孩长大 / 082 内在小孩没被满足的需求，就是伤口 / 086 【练习】疗愈内在小孩 / 089 第五章走上真正爱自己的旅程 / 091 先给自己足够的父爱和母爱 / 093 当自己的灵性母亲与灵性父亲 / 095 先成为自己的爱人，就不会对爱匮乏 / 096 【练习】如何跟寂寞做朋友？
/ 103 第六章如何选择对象？
/ 107 对关系的理念不同，并非理想伴侣 / 109 到底谁才适合当你的伴侣？
/ 111 不要用放大镜检视他，要创造一连串正面经验 / 116 若相信爱是痛苦的，便会重复吸引痛苦的爱情模式 / 119 认识多久才能结婚？
/ 121 第七章阳刚的女强人如何找到伴侣？
/ 123 生命的热情使我找到内在的爱人 / 125 融化阳刚女人的盔甲 / 135 你是主导型（Alpha）还是阴柔型（Beta）女人？
/ 139 第八章高度敏感的人容易坠入爱河 / 149 因为高度敏感，很快就爱上他 / 151 高度敏感的人的特质 / 154 应该何时跟他上床？
/ 156 像「排毒」一样把男人排掉 / 161 隐士女要相信自己可以同时拥有自由与关系 / 164 第九章看待分手、离婚的新观点 / 167 勇敢说再见 / 169 不离婚的借口 / 174 害怕分离，你的意识和爱就会缩小 / 185 第十章修完自己的课题才能放彼此自由 / 187 原谅自己，自然就会原谅他 / 189 离婚不代表真正放下 / 191 在自己身上看到对方的缺点 / 195 你是所有正面、负面经验的源头 / 197 一种新的关系模式 / 202 分享一对自己的生命负责，展开心灵的旅途 / 206 分享二学员感悟 / 208

<<灵性亲密关系>>

章节摘录

版权页：心有灵犀，但不适合当伴侣的情人 亚当在一群新朋友中显得相当有深度，我很快就被他吸引了。

敏感的他像个灵媒，不知道为什么，他能够知道我内心深处的感受，他告诉我：“Tara，你看世界的角度跟一般人不同，这让你很孤独。

你内在其实是个很孤单的小女孩，需要被爱，可是你却不断在付出。

”他对着我内在寂寞的小女孩说话，让我觉得好感动，终于有被了解的感觉。

我忍不住想要接近他，他如同充满爱的大哥哥一样陪着我，跟我谈心，完全没对我有进一步的举动，这让我很有安全感。

我好开心终于认识了一个能了解我，想法又跟我相同的男人。

跟亚当发生关系后，我满脑子都是他，常常忍不住想跟朋友提到他，朋友说：“咦？

怎么每次你谈到他的时候，他都是在喝酒呢？

”其实我早就知道他常喝酒，可是因为太迷恋他了，所以对此视而不见。

但经过一段时间，各种迹象实在是太明显了，例如他会醉酒驾车，我开始怀疑他有酒瘾，但我不知道他嗜酒的程度有多严重，所以决定继续认识他。

之后，每次在朋友的聚会中，他都在喝酒，甚至有几次他喝得酩酊大醉后对我开骂。

有一次我问他：“你每天都这样喝，是不是酒精上瘾啊？

”他听到这句话便大发雷霆、坚决否认，这样的反应引发了我强烈的警觉心。

虽然我跟亚当有灵魂上的连结，但实际上我们的生活模式截然不同，重视健康的我不可能选择一个酗酒的人当伴侣。

我开始清醒过来，知道不能跟他继续交往，于是我不再去找他，也控制自己不给他打电话。

这段爱情上瘾症的戒断期让我非常痛苦，虽然脑袋知道自己不能再继续，但因为已经跟他有过亲密关系，他简直已经爬到我皮肤里面了，我无法不想他，不时会检查手机是不是有他传来的短信，会一直想见他、跟他联络。

读过许多关于荷尔蒙的研究报告后，我知道自己是因为跟他发生关系后体内荷尔蒙受到影响而“黏上他”，像是吸毒一样对他上瘾，强烈感觉只有跟他在一起才能够得到满足。

我知道我必须把他“戒掉”，便下定决心告诉他：“因为我们的生活模式太不相同，我们不适合当情人，只适合当普通朋友。

”刚开始时，他不愿意放弃，但我不断坚持我的界限，最后他还是接受了。

亚当对我来说有一股非理性的吸引力，把他戒掉的过程很难受，但这就是太快坠入情网的后果，也是我必须经历的，如此，我才能学习到：强烈的吸引力有时候是危险的，它会让你爱上不适合当你伴侣的人。

为什么我想在意大利禁欲？

我坐在朋友位于罗马家中的阳台上，一边宣布自己要在意大利禁欲，却一边拿着即将接待我的帅哥照片给朋友看。

朋友问我：“你为什么要来意大利？

”“因为直觉。

”我说。

我曾经去过四十多个国家旅行，只要听到内在的声音叫我去一个地方，我就会去，而选择去这些地方根本没有任何特别的理由，我都任凭直觉带领。

很多时候我没有搜集资料，也没有预先安排行程就出发，于是往往在旅程到了尾声的时候，我才知道为什么我会到那个国家。

许多这些“直觉”所开启的旅程，最后都成了自我启发与转化的经验，通常这个过程中也包括了学习关于爱的课程。

我必须承认，我来到意大利还有另一个原因，那就是我想要经验这个充满感官享乐的国度，想要体验热情。

<<灵性亲密关系>>

准备这趟旅程的时候，我加入了几个文化交流的计划，许多当地的意大利人自愿接待外国旅人到家中居住一段时间，带旅人参观他们所居住的地方，了解他们的文化并分享他们的生活方式。

相对的，旅人可以通过对话分享自己的文化，煮一餐自己国家的传统料理或是教接待的人一些他们感兴趣、自己也有研究的事，例如我帮接待我的人做泰式按摩，教他们瑜伽、气功和打坐。

我很自然地倾向选择三十多岁，对灵修和艺术有兴趣的男性来接待我，果然这也是后来我所得到的！

这个国家充满感官享受，甚至以懂得享受甜蜜生活而名声远播，当地男人出了名地懂得当最佳情人，而我明知道自己要到这个国家旅行，却宣布自己要禁欲？

我怎么能够怀抱着想要体验热情的意图来到意大利，跟浪漫的意大利男人住在一起，让他们载着我去参观美丽的城市，煮美味的餐点给我吃，然后还告诉自己要禁欲？

到底发生了什么事，让我想要设下这么严厉的爱情界限？

我怎么会把自己放在这个充满矛盾的状况当中？

我想在意大利保持禁欲的原因在于，我不想重复我在跟亚当的关系中所经历的痛苦，就是对一个不适合我的男人上瘾，然后又要把这个男人戒掉。

我来到意大利的目的是为了体验对生命充满热情的文化，这不代表我想要获得性爱或爱上一个人、进入关系。

因为知道自己将被充满吸引力、懂得感官享受的热情的意大利男人所围绕，我知道这个状况的危险性，所以才想用禁欲来保护自己，避免太快坠入爱河。

<<灵性亲密关系>>

媒体关注与评论

一本清晰、深入、生动、好读的书，从灵性的观点来探讨两性关系！

安妮的这本书，兼具实用性和知识性，从不同的层面（生理、意识层次、阴阳能量、内在小孩儿等）来探讨、阐述、指导亲密关系，实在太精彩了！

强力推荐！

——张德芬 身心灵作家 所谓“情关难过”，因为，当一个人决定进入一段爱情，这时，也是一个灵魂开始走向一段学习爱自己，进而找到自己的勇敢旅程。

藉由爱情而激起的情与绪，就成为精炼的钥匙帮助我们进入自己的灵魂深处，疗愈久远以来的伤痛；进而了解，原来，这么渴望与之结合的这个人，是灵魂向外的投射，而真正渴望要结合的是自己内在的神性：那个世人穷极一生苦苦向外追求的爱，事实上，一直存在于内心，只等着向内探求，这时，灵魂真正的自由终于来到。

这让我想起心经的第一句话，说明了爱情的真理：观自在菩萨。

当觉知开始，就有了自在，也就看到了内在的菩萨。

而爱他人，原来是要学习爱自己，而爱自己，就是爱自己内在的神性，一个灵魂伟大美丽的力量终于展现——Loving Yourself is Loving God。

很感谢安妮写了这本书，也很高兴，经由上天的安排，“让爱自由”这本美丽与勇敢的书得以在中国大陆出版，为天下更多的有情人在面对爱情中的酸甜苦辣里找到理由。

——李宜静 《呼吸的奇迹课程》、《爱与性的奇迹课程》作者，国际呼吸老师，纽约荣格学院心理分析师候选人 这是一本献给所有正在爱里受苦的灵魂的书，也是一本献给所有敏感而易于受到伤害的灵魂的书，它还是一本献给所有想爱却不得爱的灵魂的书。

——张馨月 《创造丰盛》作者

<<灵性亲密关系>>

编辑推荐

《灵性亲密关系》由张德芬、李宜静、张馨月推荐！

如何在爱情与婚姻关系中疗愈、成长、彼此支持，活出真实的自己！

如果你目前单身，《灵性亲密关系》会帮助你准备好找到真爱；如果你已有伴侣，《灵性亲密关系》会协助你找回你的力量，以及喜悦的亲密关系。

<<灵性亲密关系>>

名人推荐

一本清晰、深入、生动、好读的书，从灵性的观点来探讨两性关系！

安妮这本书，兼具实用性和知识性，从不同的层面（生理、意识层次、阴阳能量、内在小孩儿等）来探讨、阐述、指导亲密关系，实在太精彩了！

强力推荐！

——张德芬身心灵作家所谓“情关难过”，因为，当一个人决定进入一段爱情，这时，也是一个灵魂开始走向一段学习爱自己，进而找到自己的勇敢旅程。

藉由爱情面激起的情与绪，就成为精炼的钥匙帮助我们进入自己的灵魂深处，疗愈久远以来的伤痛；进而了解，原来，这么渴望与之结合的这个人，是灵魂向外的投射，而真正渴望要结合的是自己内在的神性：那个世人穷极一生苦苦向外追求的爱，事实上，一直存在于内心，只等着向内探求，这时，灵魂真正的自南终于来到。

这让我想起《心经》的第一句话，说明了爱情的真理：观自在菩萨。

当觉知开始，就有了自在，也就看到了内在的菩萨。

而爱他人，原来是要学习爱自己，而爱自己，就是爱自己内在的神性，一个灵魂伟大美丽的力量终于展现——Loving Yourself is Loving God。

很感谢安妮写了这本书，也很高兴，经由上天的安排，这本美丽与勇敢的书得以在中国大陆出版，为天下更多的有情人在面对爱情中的酸甜苦辣里找到理由。

——李宜静《呼吸的奇迹课程》、《爱与性的奇迹课程》作者国际呼吸老师，纽约荣格学院心理分析师候选人 这是一本献给所有正在爱里受苦的灵魂的书，也是一本献给所有敏感而易于受到伤害的灵魂的书，它还是一本献给所有想爱却不得爱的灵魂的书。

——张馨月《创造丰盛》作者

<<灵性亲密关系>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>