

经典推荐

# 女人，咱练瑜伽去

文 / 于是乎

《幸福是一场修行》是瑜伽行者李茂华潜心创作的一本瑜伽小说。作者讲述了一个平凡的小女人通过瑜伽修行心路成长的历程。小说的女主人公如水对婚姻生活有着非常美好的想象，但生活不是王子公主的童话。在婚后短暂甜蜜的生活过后，只剩下柴米油盐、鸡零狗碎的日子了。女人对于婚姻家庭的美好想象全部破碎，这让她一度对丈夫极其失望，两人争吵不休，她甚至怀疑人生。偶然机缘，女主人公接触习练了瑜伽，找到了心灵的寄托与开悟的良方。从瑜

伽习练者到瑜伽会所经营者，瑜伽修行让她心智成熟，心胸豁达。修练瑜伽后的她遇见了更好的自己，并通过沟通解开了夫妻之间的心结，从此两人坦诚相待，相爱如初。

瑜伽对于健康生活的益处已经在世界上推广开来。有些人经常练习瑜伽，把它当作生活的一部分。它改观了每个人的生活、身体、社会和精神。那些没有练过瑜伽的人，也希望在以后的实践中练习。瑜伽是一个强大的体系，老少咸宜，遵循从简单到复杂的原则，遵循持久、连续、奉献、渴望和坚定的理念。



热门书摘

文 / 沈诱人

眼下，相亲成了“80后”、“90后”最时尚的话题。从各大电视台的相亲节目可以看得出，有太多不把恋爱当回事的人慢慢沦为了剩男剩女。换句话说，很多适婚男女找不到让自己满意的对象已经成为一个普遍的社会问题。那么，是现在适婚男女的要求变高了，还是自身没有闪光点，不能吸引到异性呢？都不是。其实，主要还是思想问题，也就是潜意识里混进了一些负面的信息。

当你在找对象时，你常常会在心里列出自己心仪对象的几个特点。可是，你最终找到的对象往往根本不在你自己所定义的条条框框里。更有意思的是，你自己所找的对象有时和你心仪的对像完全相反。例如：A同学对自己心仪对象的条件需要满足——身高175 cm以上，不能近视，要会游泳，至少擅长一门外语，大学以上文凭，五官端正，有稳定的收入……结果，A同学找的对象是：身高168 cm，戴着近视眼镜，不会游泳，不会外语，高中学历，长相也不怎么好，收入也不稳定……

你终有一天会发现，这个世界上大部分人都没有找到真正符合自己内心标准的对象，但是这并不妨碍大部分人恋爱。这就像很多人不满意当下的工作，但还是得硬着头皮每一天按部就班地工作一样。

很多人都知道这么一句话：当真爱来的时候，所有的标准将不是标准。这句话看似让人很感动，其实对于大多数人来说，这往往是给自己找台阶下的借口而已。

你自己身上没有某些特质，怎么能吸引到拥有这些特质的人呢？

我始终很认同一个观点：这个世界上永远都是物以类聚，什么样的人匹配什么样的

人。也许你还在做梦，找个有钱人，自己以后就有钱花了，可你不知道的是，有钱人钟爱的人也都是不缺钱花的人，那些灰姑娘王子的故事就好像韩剧剧情一样是逗你开心的。而说到底，你能找到什么样的对象，始终取决于你自己。你让自己达到理想的状态以后，再去谈论找理想的对象。

当你自己人生状态不理想的时候，你的心仪对象出现在你身边，你会想：“他（她）怎么会看上我？他（她）一定不会喜欢我这样的人，如果他（她）能看上我，那肯定是因为他（她）是太阳从西边出来了。”当你自己都这么认为的时候，你的潜意识是不会帮助你吸引到他（她）的，你不相信自己会被心仪对象看上。所以，要想拥有心仪对象，请你先试图让自己相信你的心仪对象肯定会被你吸引！

现在，很多女生把嫁入豪门看成最理想的归宿，更不缺幼稚的人认为只要漂亮就可以嫁入豪门。事实上，两个人之所以最终可以走进婚姻的殿堂，除了女方漂亮、男方有才之外，更重要的是两个人身上有着相同的特质，在思想跟行动上面，两个人的步伐是一致的。另外，两个人的性格可以互补，但人生观和价值观肯定在一个水平线上。

吴婷，29岁，白领丽人。她找对象的标准是一定要比她的收入高，而且会管理、会外语、形象要好、孝顺、大方……这个标准，让她自己空窗三年。她一直困惑，自己收入高，长得也漂亮，为什么找不到合适的人呢？

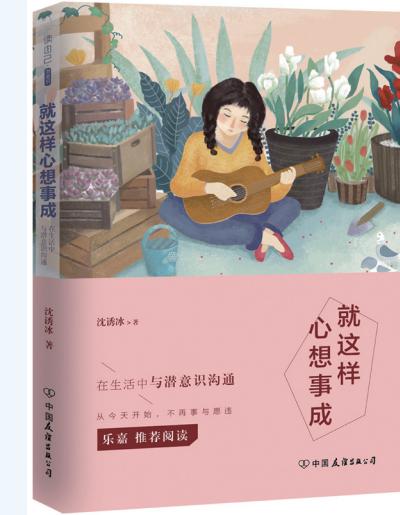
我问她，内心有没有怀疑过自己。她说有。有时候，她看见别的情侣卿卿我我，会认为自己很难找到一个让自己可以撒娇的伴侣。很多时候，她会质问自己是不是没有魅力。我告诉她，问题就出现在这儿。

后来，吴婷再也没有想一些负面的信息，

再也不否定自己的魅力，而且每天会在镜子中反复欣赏自己，并且想着自己心仪的对像马上就会出现。终于，在一次朋友聚会上，出现了她的“白马王子”，有意思的是，这个男人竟然非常符合她的标准。

对于女人来说，找到自己心仪的对像是最幸福的事情。

从现在开始，如果你还在为找不到理想的对像而抱怨，那么请学会改变你潜意识里的负面信息。学会欣赏自己，每天肯定一下自己，让自己先拥有你心仪对像身上所具备的特质。过不了多久，你一定可以收获理想的爱情。



本文选自新书《就这样心想事成：在生活中与潜意识沟通》，作者：沈诱人，资深心理咨询师，中国目前最年轻的性格色彩讲师。2005年就读马来西亚林国荣设计大学；2006年，她以优异成绩成为交换生，就读于澳洲悉尼大学。醉心于潜意识研究。



怀念诗歌

## 图腾

文 / 亦乐

怀化沅陵有座山  
因酷似女性图腾  
所以被当地人称为“女人山”

一整座山就是一个图腾  
亿万年前，女娲补天  
虽已老去，女性图腾  
却留在了沅陵麻溪铺  
养育着一方山水和一方人  
这里的佤乡人，便是  
她的最后一支人脉

女性图腾  
傲立于山巅群峰之上  
上有树草下有流水  
前有做善事之人修的香案供台  
常有信男善女前来叩拜  
要风得风，要雨得雨  
好似观音菩萨  
人们崇拜得五体投地

**作者简介：**亦乐，怀化市作家协会会员、中国艺术摄影家协会会员、市摄影家协会会员和雪峰文化研究会会员。诗歌散见于《中国文化报》、《湖南工人报》、《湖南文化》、《长沙晚报》等报刊杂志。

微博热议

网恋女友卸妆后老8岁  
男友报假警查年纪

@华西都市报：近日，阿华跟网恋女友闫某同居并准备结婚了。婚礼前，阿华发现闫某卸妆后显得有些苍老，便到派出所说谎称女友失踪，借此查了她信息，发现她已35岁，却自称27岁，比自己大6岁！民警对阿华进行了批评教育。

@半茹烟雨：我想问这在结婚前就同居了么？睡觉前不都该卸妆么？难道以前就没看到？就因为化妆所以不喜欢陪伴了自己那么久的女友？化妆有错么？ps：我不化妆，只是对此深表疑惑！

@猫是这样成长的：到底是选个实际三十五长得像二十七的好，还是选个实际二十七长得像三十五的好？有病！

@反直男癌联盟：谎报年龄固然不对，但在一段婚姻中被对方猜疑甚至以“报警”这种方式来探测底细真是细思恐极。况且比起谎报年龄，“假报警”的性质更为恶劣。此男不只是对彼此关系的不信任，更是对警务工作的侮辱，此婚不结也罢！