

《失戀改造計劃》

前三週課程學員來信 Q&A (一)

哈囉！各位失戀改造計劃的學員們好，我是心靈指引教練：林哲瑋

這以下的內容，是針對前三週學員來信的問題，做詳盡的解答，那話不多說，我們直接來看第一個問題吧.....

學員問道：

哲瑋老師，我學習了第一週的課程，聽了引導錄音，我覺得似乎現在就需要您的幫助。

很多負面情緒湧上心頭，晚上睡覺夢到以前我喜歡的人但人家不理我，醒來非常難過，現在生活在十字路口，不知該怎麼辦？

這兩天關於感情生活似乎有些變化，不知該如何選擇，我該怎麼辦呢？謝謝

我的回覆：

哈囉！請問一下，你所說的感情生活有變化，是指哪一種變化呢？另外，你所說的選擇，是哪方面的選擇呢？

要知道，你之所以會有許多負面情緒湧上心頭、以及負面思想的存在，全都是因為你的內在，有相對應的"感受"存在，所以才會導致你作夢和難過喔。

再來，要從十字路口走出來的唯一方法，就是你得做一個 **決定！！！！**

你是要打算一直持續這樣的不舒服、難受、想東想西的呢？

還是 **下定決心** 要處理你內心的不舒服感受呢？

下決定是非常重要的，一旦你下了決心，就絕對不要再回頭，一旦你決定要處理內心不舒服的感受，那麼你就得真的把過去的不好回憶給放掉才行！

至於該怎麼去處理和釋放你內心不舒服的情緒呢？這在第二週的課程會教你喔！

我知道你現在很急著想處理內心不舒服的感受，但地基是很重要的，如果你沒有把第一週的地基建立好，那你很難進入第二週再去治療你內心傷痛的。

所以，我還是建議你，不管現在有多難過，還是去將第一週的課程，完完整整的操作 7 天，等你把基本功打好了，你才有能力處理內心的負面情緒喔！

以上

祝福你學習順利啦～～～

學員問道：

昨晚做了一個夢，有些疑惑想請教一下老師！

我夢到大學時期的一個暗戀對象，我們本來同系的，互動還不錯，就普通朋友，多了一點曖昧（感覺我跟很多可愛的女生都這樣），我也不以為意。

後來我轉系了，但有繼續跟原系的朋友們保持聯絡，漸漸的我才發現我怎麼老是在想她。

最後我有嘗試吸引她一陣子，結果是無疾而終。

重點是，這是一年半前的事了，中間我也交過女友，照理應該對她沒感覺了。但我昨天卻夢到走在路上遇到她，我看到她變得更可愛了，她卻不知是無視我，還是沒看到我。

然後錯過了後，我就回頭拼命找她。但都不見人影.....

我在想，我是不是其實根本沒放下她，是不是因為當初沒得到她，心裡還耿耿於懷？

仔細想想，我有時在 facebook 看到她的出現，都會特別關注.....或至少心會"愣"一下！

不知老師對這夢的看法如何？老師認為夢能給出些訊息嗎？還是只是無意義記憶的排列組合？

還有這是需要特別去釋放的嗎？

我的回覆：

你做的這個夢是很正常的夢喔！

如果你有學到第二週的話，第二週就會告訴你你之所以會做這樣的夢，全都是因為你的內心，有相對應的「感受」存在！

也就是你一直擁有對那個女生耿耿於懷的感受存在，所以跟這個感受相對應的思想，就會一直從你的潛意識跑出來，甚至是以夢的方式，來讓你不斷的夢到她！

重點來了，如果你沒有去放下這樣的感受的話，那麼這樣的夢、或是對這女生的思想，就會一直在你的腦海裡重播、重播、再重播~~~

所以你現在有兩個選擇：

1. 如果你覺得一直夢到對方，讓你覺得很開心、很快樂的話，那麼你就繼續保留這樣的感覺吧！畢竟這女生讓你很快樂！
2. 如果你不想再一直夢到對方，並且想放下對方的話，那麼我會建議你去釋放對她的「感受」(第二週課程會教你)，而當你完完全全釋放這樣的感受時，對她的記憶依然會存在，但你已經不會再受她所影響了！

以上，你可以參考看看囉~~~

學員問道：

老師，請問「巧妙將嵌入式指令給異性」這部分我可以不學嗎？

我很怕這會不會不恰當呢？（我有強烈道德感，再加上怕不合基督教的真理）

因為我希望我喜歡的對象會是心甘情願地喜歡我的！

我的回覆：

哈囉！我的課程設計確實是有「嵌入指令」這項技術沒錯，你可以不使用沒關係喔！

不過，你一定要知道它是如何操作的，至少你可以知道別人有沒有對你使用呢！

戀愛中最怕的就是被對方欺騙，所以你可以不對異性使用，但至少你要學會它，這樣你才能保護自己。

所以我還是建議你要學，學會後你可以斟酌的去使用、或是不使用，都可以喔～

前兩週課程內容學員問道：

老師，我不知道有沒有成果，因為我好像沒有甚麼一直在心的不愉快！

回想一些不愉快的事都只是一剎那感覺，至於那安全地域我不確定找到了沒有？

因為以往我一覺得十分痛苦的時候就是在床上哭到睡去，所以我好像一找安全地域就會睡覺了。

我的回覆：

哈囉！你可以去回想你過去失戀時期，看有沒有產生不舒服的感受？並且針對那

樣的感受，去操作六大地基的練習！

如果真的沒有不愉快的話也沒關係，你一樣照著錄音操作六大地基，一直到你上手為止，畢竟現在雖然不一定要用，但你以後一定會用上，所以先學會它吧！（不論如何，地基練習非常重要，一定要確實操作喔！）

另外，安全地帶是在腦海中去想像的畫面，所以如果你覺得你的房間和床就是你的安全地帶的話，你就用你的房間當做你的安全地帶，並在你腦海中清晰明確的去描繪它，這樣你才能夠在真正遇到失戀傷痛時，在內心有個能安撫你的區域能幫助你找回平靜呢～～～

我在課程裡所教的技術都是非常簡單的，但前兩週的六大地基搭配是需要經常練習才能上手的，而且你一旦上手之後，它是能夠在你日常生活中強力幫助你的好工具，所以千萬不要因為簡單就小看喔！

以上，加油囉～～～

前兩週課程內容學員問道：

哲瑋老師，這一週的課程我在聽完兩遍後，心裡覺得很抗拒，不想再聽，想用自己以前的方式去找那個人！

而且我感到自己其實不知道自己想要什麼，只是一味的尋找，好像見誰未婚都以為會有是他那樣，請問該怎麼辦啊？打擾了！

迷茫的我

我的回覆：

哈囉！你會抗拒是很正常的事喔！因為你的潛意識它已經習慣過去你的生活模式了，所以在遇到新的技術和方法時，它會為了保護你而讓你產生抗拒，這是很正常的，所以你不需要擔心喔！

你可以坐下來，好好放鬆心情的去想一下，如果你同樣用你的方式去找那個人，

會有什麼樣的結果呢？這結果會是你要的嗎？

如果這結果是你要的，那你就用同樣的方式吧，但如果不是的話，那麼我會建議你先將自己內在情緒處理好，再來面對外在的人事物，畢竟如果你堅持用以前的方法，那只會讓過去的事情以輪迴的方式重演。

所以，如果你想要找到自己內心真正想要的東西，以及清除掉你內在不配得、不配擁有的情緒，那麼你就得做一個決定：

1. 繼續走過去的路，然後重演過去的人生。
2. 雖然抗拒，但決心要改變人生，願意好好靜下來，認真的審視自己的內心，問問自己真正想要的是什麼？並用前兩週的方法處理情緒和清理內在的負面信念。

你的潛意識遇到新的東西會產生抗拒，所以只要你願意靜下來，一步一步、慢慢的、好好的、循序漸進的操作這六大地基，你的潛意識在操作的同時，就會漸漸明白**這六大地基是很安全的、是可以協助你成長的。**

這樣一來當你完全釋放內在不舒服之後，你的人生才會真正的改善，並且你也會取回你內在的力量，而不再把自己人生的主導權，送給對方喔～～～

以上，也祝福你學習順利啦！！！！

學員問道：

老師我這進程能加快一些嗎？我現在真的很抗拒，覺得慢不想聽。這段時間也遇了幾個人，但都只是些不認真的人，我現在很討厭男的，該怎麼辦啊？

我真的忘不了以前那個人，他其實也沒對我怎樣，只是冷淡了，其它一切都是我的猜測，請問我可以去找他嗎？

我的回覆：

不好意思耶！這套課程是一週一週發送的，如果你真的不想聽的話，那麼還是要請你稍微等一下，等下週的課程自動開放喔！

畢竟我的課程是循序漸進的教學，如果你沒有把這兩週的基礎打好，之後的戀愛技術、暗黑技巧就算你做的再好，內在的心態沒調整好，你的生活還是會一直輪迴的重演呢！

雖然我後面幾週的課程，會教你如何吸引正確的異性，來到你的生命中，但我還是希望你可以一週一週循序漸進的觀看和聆聽，這樣才能將地基打好呀～～～

另外，如果你發現在很討厭男生的話，你可以先暫時隔離一下，不要與男生做過多的互動，然後找一個你認為舒適的地方，沈澱你那股抗拒、繁雜、不安的內心.....

試著讓你的內心回歸平靜吧！

有一句話叫做：**人急則無智**（意思就是人如果在著急的狀況下，所做決定都是很難有智慧的）

所以前兩週也算是你的考驗，是要考驗你對於繁雜、混亂外在世界的「平靜程度」喔

嗯～～～剛剛又看到你的來信，你是問能不能去找對方？

如果你是已經和對方分手了，那我會建議你等到六週課程完全結束後，再來決定要不要去找，因為你現在這樣心煩意亂的情況，去找對方是一種匱乏的狀態，這是會讓男生反感的喔！！！（這樣不好，請三思而行呀～～～）

學員問道：

好的哲瑋老師，我會儘量按您的指引漸近的做.....

另外我在生活事業上也有些迷茫,不知這套課程能否也讓我吸引到一些好的機會讓我擺脫現在無法選擇的煩惱呢！謝謝~~~

我的回覆：

哈囉！關於這套課程能不能吸引到好機會，並使你擺脫現在無法選擇的煩惱？

這點在我們第六週的課程一開始的【吸引三步驟】就會教到囉！

雖然課程是教你如何吸引異性，但你可以運用同樣的方法和技術，去吸引其他領域的機會喔~~

所以你問的問題是 OK 的啦！是可以吸引生活和事業的喔！只是你要再等一等，等到第六週的課程開放了！（所以目前你先循序漸進的學習吧）

學員問道：

這邊想要請教老師,每當某些朋友們問我假日去哪？我都回答跟女性朋友在一起朋友們就會露出惋惜聲！我也感覺很尷尬！感覺這樣的氛圍很負面,對自己目前找尋伴侶沒有很大幫助。

所以想請教老師,哪一種回答方式比較正面？也讓自己跟旁人都感到很正面呢？

謝謝~~

我的回覆：

很簡單嘞！

有以下幾種回答：

1. 我跟女性朋友一起出遊，要去戶外聯誼

2. 我要跟好姐妹們一起度過快樂的假日時光
3. 我要進修讓自己成長，我要增加自己的專業知識，順便看有沒有志同道合的男生可以認識
4. 我要跟女性朋友去市區逛街買東西，順便吸引一下男生的目光
5. 我週末有可能跟男生約會，但我不能說是誰，等確定了才能公開
6. 問我假日要去哪？怎麼？你要約我出門嗎？哈

以上，還有很多你可以自由發揮喔~~~哈哈!!!

學員問道：

老師你好，我有以下幾點意見和建議：

1. 這週說女生在交往時要多注意說以結果為導向的話，除了旅遊以外有沒有具體的例子，希望有多一點的例子。
2. 說到曖昧這點我在沒交往前是非常擅長的，但是作為女生交往以後就會慢慢不會再像曖昧時那種若即若離，這導致會失去比較多的掌控權，我希望知道交往後如何繼續保持這個優勢。
3. 說到安全感，我前任在交往前是非常會裝的類型，裝得看起來非常老實，而且把備胎什麼的藏得很深，連最親近的朋友都不知道，導致我對他產生了錯誤的判斷——覺得他是個沒什麼緋聞知道不隨便展開關係的那種人。

其他的我人在美國，線下是無法見面的，不過我始終覺得授課最好的方式是交流，方便因材施教，對症下藥，因為每個人問題的比較 special，普適原理應用在各種 case 上也會有相應的變化。

暫時就是這些，有想到會再回郵件。

我的回覆：

哈囉！關於你的問題.....

問題 1.

女生交往除結果為導向之外，還要針對男生比較不擅長的細節部分，來做操作和練習。比方說：

- 在跟男生聊自己工作不愉快的事情時，要盡量在聊天的過程中，除了宣洩情緒之外，還有一個最終的「解決方案」產生，而不是一味的抱怨，但不想解決問題。
- 在處理事情時，不能太在意自己內心的感受，不然有的時候會因為要處理感受、或是感受一直遲遲無法處理，最後會導致事情無法解決，甚至自己心情也無法宣洩，所以還是要專注在解決方案上。（也就是結果）
- 在與男生講話問問題聊天時，除了聊八卦、家庭、朋友、親戚、工作、娛樂話題之外，你在聊天的時候，也要盡量讓話題產生一個「最終的結果」、或是產生一個合適的「解決方案」。
- 比方說你跟家人吵架，你在跟男生聊天到時，除了抱怨家人跟你吵架之外，你還要想辦法處理跟家人的問題，比方說調整自己的行為或態度，或是跟家人好好坐下來商量解決方案，這些都是處理問題的方式，也是男生喜歡的方式。（畢竟男生喜歡有結果的對話，而不是抱怨完但事情卻沒有處理喔）
- 跟男生交流時，因為男生在處理事情上，只會專注在結果部分，不會專注在過程，所以你可以在男生處理事情的過程中，幫助他查看過程中有沒有需要加強或改進的部份，也就是細節的處理！（這點你應該沒問題，因為你來信問的問題就是屬於細節部分，這點非常優秀呢！）

問題 2.

交往後要如何保持曖昧關係呢？很簡單嘞！那就是當你與男生交流時，盡量不要給他太多的東西，或是只給一半，不要給完，比方說：

- 跟男生出去玩時，可以牽手和肢體接觸，但男生如果想要更進一步時，你就要適時的拒絕，不能一下子給太多，不然男生就不會珍惜。

- 跟男生出去吃東西時，雖然男生會請客的比較多，但如果男生沒有錢時，你不能幫男生付全部的錢，你只能付一些，還是要讓男生付出一些，否則的話男生會不懂得珍惜。

- 跟男生交往時，不要輕易就付出你全部的感情，男生怎麼對你，你就要怎麼對待男生，你的感情要有條件的付出，而不是一昧無條件的付出，畢竟無條件的付出會讓男生不懂得珍惜。

- 曖昧就是讓對方猜不透你的意象，你對男生的態度，要有時很好、有時普通、有時很好、有時普通.....總之就是要讓男生猜不透你，這樣男生才會對你產生興趣和好奇，而你也能更有價值和掌控權。（記住：對男生“好”、“普通”就可以，不要對男生“壞”喔，不然會有反效果。）

問題 3.

那麼你很幸運，剛好遇到一個厲害的「玩咖」，這讓你有更多的機會，去了解這樣的人，他會利用女生喜歡安全感的方式，去給女生安全感！也會利用人類喜歡新奇事物的習性，去利用女生，這都是「玩咖」厲害的地方。

要怎麼對付這樣的「玩咖」呢？你可以做以下的事情：

- 交往到一定程度時，記得要見對方的朋友、家人、甚至要了解對方各個領域的事情，如果男生在這方面有抗拒的話，那就表示男生其實對你有所保留。

- 注意男生對你好背後的原因是什麼？每一個人做每一件事情時，背後都一定有目的，你要了解男生對你好背後的目的有什麼？是不是想要跟你更進一步？還是另有目的，你一定要知道！

- 把戀愛三大前提背起來!!! 並去實踐它！這三大前提會幫助你，在交往時適時的付出感情，並看清男生對你的意思與動向，當你的情緒不完全陷入戀愛裡時，你才能看清整個交往的全局，而你也才能不被男生所騙，你也才能對付這些愛玩的「玩咖」男生!!!

你說的沒錯喔！授課最好的方式是交流、方便因材施教、對症下藥，而像這樣線上的對談，以及通信的對話，也算是一種交流喔！（雖然跟現場一對一交流不太

一樣)

是的！每個人的問題都不一樣，普世原理在單一個案上也有各種變化，所以我才要用網路交流的方式，讓大家能夠在保持「隱密安全」的情況下，一對一的回答你們的問題，畢竟每個人都有自己不想讓其他人知道的「秘密」，是不想公開的！

這也是我不辦現場課程的原因，因為現場課程總是有很多「內向」的學員，不敢把自己的問題在現場說出來，而導致最後把問題帶回家，沒有真正的去處理！所以我才要用網路交流溝通的方式，來處理並解決大家比較「私人」的問題呦～～～

況且，這是終身的教練計劃，所以你不管有什麼問題，我都會終身回答你的啦！

以上，也感謝你的來信，也祝福你在愛情的路上一切順利啦～～～

學員問道：

老師你好，關於第三點呢，這個前任他有介紹我給他的朋友，並且還帶我見過家人，我說的備胎還不是我。

最後他惱羞成怒的原因，是因為他之前不讓任何人知道的備胎，不小心被我發現了！然後一直說我偷看他的隱私觸犯他的禁區什麼的，所以這樣的人該怎麼防範呢？

我的回覆：

哈囉！這樣的人是不容易防範的呢，通常一個人會有備胎出現時，通常是因為他覺得目前的戀情中，有一些無法滿足他的部分，所以他才會去外面，找一個可以彌補這部份缺憾的異性。

這點不管是在男生、還是女生身上，都是會發生的事情喔！

要避免這種事發生的方法，就是平常在談戀愛和交流時，盡量不要把你的底牌掀開給對方看完，要時不時的給對方一種新奇感，讓對方無法完全猜透你，這樣對方才會覺得在你身上總是有新鮮的東西，是他很想去挖掘的！

而當你做到讓對方一直想知道你更多的時候，那他就沒時間去找別人了！因為光是想挖掘你的秘密，就讓他開心喜愛到不行了！那也就不容易去想別人了！

當然，如果你以上的都做到了，對方還是想找備胎的話，那就代表這是他個人品德的問題，那就跟他分了吧！因為這樣的人是不會專一的，要改變他是非常困難的，所以不如就不要浪費時間，去找一個真正愛你的人囉～～～

以上，也希望有回答到你的疑問啦！

心靈指引教練 林哲瑋

學員問道：

老師我想問一下，如果一個男的不主動找你，無論多掛念還是不要找他？因為結果是一樣的？

我現在在美國，感到東西方文化太大差異。您的所有禮論也適合西方人嗎？

我的回覆：

哈囉！ 如果一個男的不主動找你，但你又很想念對方時，你可以想辦法找一個很正常的理由與他見面！

比方說如果你們之間有共同的嗜好，你可以約他一起參加。（看球賽、演唱會、吃東西、去郊外走走.....等等）

但見面前記得稍微露一點點身材，比方說穿短褲或是穿露肩膀的衣服，因為男生的情感電路很容易被這樣的女生吸引！（第三週課程有講到）

我不知道你跟他多久沒有見面了？你有 FB 嗎？不知道你有沒有他的 FB，或是他看不看得到你的 FB？（FB 是 facebook 的簡稱）

如果你有 FB，並且他也可以看到你的 FB 的話，那麼你可以在裡面 PO 一張你有露身材的照片，或是去海邊游泳的照片

這樣對方看到了之後，反而有可能會主動來找你，並想要知道你的近況！

也許你會說：這不算是色誘嗎？

沒錯！這雖然有一點點色誘的感覺，但重點不是在色誘，而是在 **主控權的掌握** 喔！

當對方主動來找你時，主控權就回到你的手上了！

而當主控權回到你手上時，你就可以擁有更多的選擇，來決定你到底要不要跟他在一起？或是不跟他在一起囉～～～

PS：一旦你勾起男生情感電路的慾望，他就會不知不覺的想要跟你在一起，這點不管是東方男生還是西方男生，都是一樣的喔！

學員問道：

我們已經大半年沒見面了，本來說我先回中國，再回美國，但我在中國時聯繫越來越少，新年看到他網頁上和朋友看煙花，有女的，我問他他沒回，後來我回美後他也說忙，根本沒見面，發資訊不回，我的身材不是很好那種.....

唉好亂不知他怎樣了？不是說能吸引嗎？有沒方法不主動就讓找我？我是那種自尊心很強的人！

雖然最近也認識了一些人，但最喜歡還是他，放不下怎麼辦啊

我很久前就有學吸引力法則了，可吸引來喜歡的又不長久，其它都是不喜歡的，該怎麼辦？

難道我的內在就一點不重要嗎？我還正想去念書呢！你的理論顛覆我的愛情觀，按你這樣說根本沒有什麼靈魂的愛，只是象動物一樣原始的吸引咯？那女人還讀那麼多書幹什麼？

迷茫的我

我的回覆：

哈囉！為了讓你不再繼續沉迷對方，我只能告訴你一個殘酷的事實了.....

那就是：**對方根本不喜歡你喔！！！！！！**

（不要懷疑，以我男生的角度來看，這是千真萬確的事實！）

如果一個男生對另一個女生有好感、或是還有一絲絲的牽掛，那一定會回覆對方的訊息，或是至少會見個面、甚至一點點的回應都好。

但如果對方完全沒聯絡、也不理會任何訊息的話，那就是他完全不想跟你見面、更不用說要在一起了！

所以，雖然對你來說很不容易，但我誠摯的建議你，不論如何.....

【請你放下他吧】！！！！

（真的！他已經不喜歡你了！應該說連朋友也談不上了！）

我知道這麼說很殘忍，但長痛不如短痛，你現在的情況只是「一廂情願」而已，是完全沒有任何吸引力的喔！

因為你的心已經陷入太深，你已經把他的「好」給「神話」了！

但這世界上是沒有「無論如何只吸引某一個特定人士」的方法，因為這干涉到對方的自由意志，況且你這樣一廂情願的內在狀況，是屬於非常「匱乏」的狀態！

所以，我真的建議你，無論如何先用前二週的方法放下他吧！！！！

他真的！真的！真的！真的已經不喜歡你了囉！！！！！！！！！！

另外，讀書是學習各種知識技能，好讓自己能夠生存和發展人生，讀書當然很重要，讀書不只是為了戀愛而已呢～（但你已經陷入愛情裡了，所以只能看到讀書

是為了愛情，而沒看到其他的領域，所以快跳脫出來吧~~~)

女生如果要吸引男生，最快的第一印象的方法，就真的只有用「外貌」來吸引男生了！

因為男生是視覺型的動物，這是天生的愛情電路，所以你如果要吸引男生，「外在的部份」就真的只有利用「外貌」了！

而「內在的部份」等你六週課程全部學完之後，就會知道要如何吸引囉！不過現在你心還太繁雜、太亂，沒辦法容納更多的資訊，所以最好循序漸進的學習，先把對方給放下吧！

至於你說靈魂的愛，兩個人之間確實可以擁有靈魂的愛，但就像第三週說的，靈魂的愛要等到你們真正交往了之後，再去發展靈魂的愛吧！因為吸引男生這件事，一開始真的不是靠靈魂的，真的！

不好意思我這封信的回覆這麼「直接」，如果有冒犯到你的話，在這裡再次跟你說聲抱歉！！！！

但我真的不想看你再繼續沉迷那「不可能」的愛情裡了，所以我的建議是你先運用前二週的課程，將對方帶給你的種種感受釋放，也就是徹底的放下對方吧！！！！

等你真的放下之後，後面的課程才能夠順利的學習，以及後面教你的吸引異性方法，才會產生效果喔~~~

以上，我希望你從現在開始，就去操作前二週的練習，去放下對方！！！！

然後在放下對方之後，專心且用心的學完前六週的課程，以及完成前六週的課程作業，這樣你才能擁有最基本能力，而我的回答才能對你有幫助呢！

最後，也祝福你順利放下對方囉！！！！（雖然不容易，但你一定要做）

學員問道：

老師，請問你是不是要在第二階段課程，把過去感情傷害跟恐懼感覺完全清掉，才能繼續第三階段的課程呢？

我的回覆：

是的！建議先將前二週課程教的技術和方法操作上手，以及將內在感情傷害跟恐懼，清理到再次想起過去傷痛時，已經沒有太多感受之後，再來進行接下來的課程喔！

當然，你如果好奇的話，可以預先觀看第三週的課程內容，但在操作第三週的作業練習之前，你還是要將前二週都熟練之後，再來操作囉～～～

好的！以上就是第一輪，前三週的學員來信問與答，那本週第四週也有功課，而且要做的事情會比較多一些，請大家真的徹底的去執行吧！

想真正敢變自己的戀愛生活，你就得真正去執行應該操作的練習，我已經將練習用最簡單的方式交給你了，你真的要花些時間，好好的去吸收和掌握喔！

以上，也祝福你學習路上一切順利啦～～～

《心靈指引教練》

林昭璋