

《失戀改造計劃》

課程學員來信 Q&A (二)

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

以下問答的內容，是我針對第四週到第六週學員來信的問題，做詳盡的解答，那話不多說，我們直接來看第一個問題吧.....

關於認為「只有前任對象是唯一」的學員問道：

哲瑋老師，我很久以前也開始承認對方不喜歡我了，但只有他是最好的，我找不到比他更好的怎麼辦？無論各方面。

我的回覆：

哈囉！你一定找得到比他更好的！你值得對你更好的人！你要相信自己喔～～～

如果你腦中一直存有「我找不到比他更好的」的思想存在時，以你了解吸引力法則的道理，那就真的實現找不到比他更好的人的願望呦～～～

所以你要相信自己、在用前兩週課程的方法放下他之後，要對自己說：

我一定找得到更棒更好更愛我的男人！！！！

是的！這樣你的生活才會開始吸引"對"的人進來喔！

你絕對是是值得擁有美好感情的人啦！加油呀～～～

學員問道：

哲瑋老師，我可能之前受的傷害太深，覺得都不可能找到好的人，現在這邊生存

壓力也很大，我不知道自己要什麼，我覺得自己的心理可能都有問題。

自從二十幾歲第一個男友和我分手後，我就不斷被拋棄，總是遇上不好的人，我是不是該用情緒釋放技術面對每一個傷害自己的人呢？

昨晚我又發惡夢了，該如何逃出夢魘？

我的回覆：

哈囉！

首先，你先不要責備自己，因為你的情況跟我非常像，我也曾跟你一樣，在愛情的路上總是被傷害的一方，而且每次經歷新的戀情時，都會因為內心的負面情緒沒有處理掉，而導致相同的情況一直重複輪迴發生！

所以，你要做的處理就是：**針對最嚴重的那一個情傷釋放就好！**

是的！每一次的失戀痛苦，都會帶來內心的負面情緒、以及不舒服的感受，這個時候，你不必每一次的戀情都做處理，你只要針對目前最嚴重的那一次做處理就好～

當你將最嚴重的情緒釋放掉之後，你過去不好的戀情、以及回憶所帶來的情緒，也會跟著被釋放！因為這些情緒是環環相扣的，所以清理掉最嚴重的，過去的失戀傷痛也會連帶被清理掉！

當然，每一次戀情觸發的傷痛都不一定一樣，所以先去處理最嚴重的部份，然後循序漸進的處理第二不舒服、第三不舒服的情緒，依此類推.....

其實當你最嚴重的處理掉之後，第二、第三、第四、第五.....等等情緒就很容易處理了喔～～～

再來，夢的產生是回應你的內心情緒，所以當你釋放掉內心的情緒之後，你的惡夢也會漸漸改善，然後轉變成好夢囉～～～

以上，加油啦！！！！

學員問道：

好的謝謝你哲瑋老師，我會加油！

另外，我現在在國外這邊一個人，是旅遊身份，父母不知道這邊情況也給不了什麼指引我，我感覺要有更好前景的話應該去讀書，但學費貴且我已經是 40 歲的人了！

如果按中國傳統的講法：都幾十歲的人了還讀什麼書？趕緊找個人嫁了算了。。

但我這不還沒找到他嗎？但一旦我開始讀書，學業壓力和生活壓力一定會讓我無暇顧及談戀愛的，一拖又是幾年，現在網上認識那幾個人又沒到談婚論嫁時候。。

真的面對這些人生重大決擇都不知該怎樣好，好希望真有什麼萬能的大主能告訴我答案呢。還是該遵守自己的想法？你說呢？

我的回覆：

哈囉！要有更好的前景不是應該去讀書，而是活用你目前所學的東西才對喔！

我看過很多瘋狂學習新課程的同學，他們總是一個課程、一個課程不斷的上，但完全沒有消化和吸收，也沒有實際去操作和體會，這樣是不會產生效果的呢～

如果你已經過 40 歲的話，那我也會建議你暫時停止唸書，先把你目前所學到的知識和技能活用吧！相信你應該累積了不少的知識和經驗，只不過你還沒有運用而已！

就好像你已經擁有通往成功道路的支票，但卻因為對自己沒有自信，而遲遲沒有去兌現支票一樣.....

所以，不要怕眼前的困難吧！勇敢的用你人生目前所學到的東西，好好的徹底去實踐它吧！

再來，我會建議你每天找一個特定的時間，好好靜下來，放鬆你的心，然後暫時把腦中的煩惱思緒全部擺在旁邊，不要去理會.....

就好好的讓自己的心沈澱，並放下過去的一切，將焦點和注意力放在當下的寧靜裡！

人有的時候會因為生活太過繁忙，所以不小心讓自己的腦袋陷入胡思亂想的境地，所以你要適時的抽離出來，用第一週所教的方法，以第三者的角度來看你目前的人生狀況.....

當你抽離跳脫出來觀看現況時，你就能夠以更高的視野，去處理你目前的狀況囉
~~~

是的！當你的內在完全靜下來的時候，你潛意識的「神」就會給你答案的！（萬能的大主就在你的身體裡面喔，你靜下來就能夠呼喚祂了！）

以上，祝福你啦~~~

學員問道：

Hello 哲瑋老師～關於迴圈技術有個問題想問。

課程中就是針對胸口的部份做，可是我都是膻中穴附近及胃部有強烈的不適感，感覺有一股氣流被困在那了。

頭部的話是感覺大概鼻後有氣流困住。

有嘗試以打圈方式去先處理念頭，但效果不彰，該怎麼做呢？

因為不適感大到我要感受胸口不適都很困難。謝謝老師！

我的回覆：

哈囉！你很棒喔！已經有找到胸口情緒中心的不舒服感受了！這是一般人(尤其是男生)比較難找到的部位呢！

感受迴圈技術你在操作前，必須要先將身提完全放鬆下來！然後以意念的方式將胸口的氣息做「順時針」和「逆時針」的轉動（這需要練習，一開始不容易，但上手就很快了！）

不過，如果你目前不適感過大的話，我會建議你只要做一件事情就好，那就是當你有任何不適感的時候，就用一樣東西去處理它！

是什麼東西呢？

答案就是：**放鬆！**（最好是極度的放鬆）

是的！放鬆你的肩膀、放鬆你的眉心，最後再把焦點和注意力放在你的胸口不舒服位置上，做持續不斷的放鬆、放鬆、再放鬆.....

放鬆是可以擊敗任何抗拒的武器，所以千萬不要小看放鬆喔！！！！

以上，當你處在難過、緊張、恐懼時，別忘了秘密武器是放鬆，放鬆可以解決你內在許多不舒服的能量！

一旦你放鬆到一定程度時，感受迴圈技術就能夠順利操作囉～～～

加油啦！！！！

學員問道：

老師，我的確這兩天一直在審視我的現狀，我覺得最近特別是這兩個月總是遇到吝嗇，自私不願幫助我的人，雖然我身處應該是有以助人為樂信念的國家，請問怎樣才可以吸引到慷慨大方，真誠助人的貴人，以擺脫我的困境？

有什麼重點我要去聽去做的？謝謝。

我的回覆：

哈囉！有一句話是這樣說的：**要改變別人最快的方法，就是改變自己！！！！**

是的！要吸引慷慨大方、真誠助人的貴人最快的方法，就是你先去對別人慷慨大方、真誠助人囉～～～

畢竟，你是沒有辦法強迫別人改變的，你能做的就只有改變自己，就像前兩週所講的.....

外在世界是你內在世界的投射，所以當你改變自己內在之後，外在世界自然會因為你內在的改變而改變了！

所以重點就是，先以笑臉面對人群吧！先給人慷慨的微笑和愉悅的心情，這樣你就會吸引更多好事進入你生命囉！

祝福你啦～～～

學員問道：

哲瑋老師，這兩週我通過交友網站認識一個醫生，他比我小還在讀博最後階段，但見兩次面就說很喜歡我，甚至講到結婚的地步，我並不非常喜歡他，他總是講很多話。

而且我之前說最喜歡老忘不了那個就是醫生，但似乎我也沒其它選擇，我是否該就這樣湊合算了？

另外在第二週課程，您說關閉一切內在通道是為了處理失戀感覺，但卻讓我活絡太陽神經叢，這不是會強化失戀感覺嗎？請賜教，謝謝。

我的回覆：

哈囉！如果只談戀愛的話，你還可以湊合試試看，但結婚的話就不是湊合就能解決問題的喔！不喜歡就算結婚了也不會喜歡的呢～～～

另外，當你學完六週課程之後，你就能學會如何吸引其他的異性，進入你的生命中，所以你千萬不必為了湊合，而跟對方在一起啦～～～

還有，關閉一切內在通道，就是為了加強你對於「太陽神經叢」的覺察敏銳度喔！（所以「太陽神經叢」會活絡是很正常的事呢！）

當你覺察到「太陽神經叢」的情緒能量後，就可以專注運用「多重抽離技術」、「感

受迴圈技術」、以及「放鬆」的方式來處理和面對「太陽神經叢」所帶來的不舒服感覺和能量了！

而你一旦運用以上方法，釋放掉「太陽神經叢」的不舒服感受能量，那你的內在  
世界就會變得更輕鬆、平靜、快樂、喜悅.....

**外在世界是內在世界的投射，所以你內在世界輕鬆、平靜、  
快樂、喜悅時，那麼你的外在世界，也會吸引會讓你感到輕  
鬆、平靜、快樂、喜悅的事情進入你生命中囉～～～**

以上，也祝福你釋放情緒一切順利啦！

學員問道：

哲瑋老師，我有些疑問.....

您說要提升自己 駕馭能力，同時又說女人要通過聽話來增加魅力，滿足男人掌  
控的能力，這不是矛盾的嗎？

我在生活中就有努力提高自己的氣場，但往往是男人都不喜歡，好像傷了他們自  
尊心似的，我要處處裝白癡來贏得他們的重視，但自己反卻不開心了！您說這不  
矛盾嗎？

我的回覆：

是的！女人要提升自己、駕馭自己的能力，但同時也要利用男人愛掌控的特性，  
反過來掌控男人！

**要讓自己充滿吸引力與魅力的方法，就在這兩者間的拿捏！！！**

你必須適時的提高氣場、但也需要適時的讓自己充滿親和感，真正受歡迎的女生，  
是能夠在兩者之間做到最好的拿捏！（絕不是耍白痴喔）

只有氣場的人會使人感到壓力與不安，只有聽話會讓人感到沒有主見與懦弱，所以適時的拿捏與氣場的操控，就是受歡迎的關鍵囉～～～

人一定要有讓對方猜不透的「反差」，這樣才會讓人感到好奇和喜歡！（當然，你也不能太過極端的反差，還是要適時的拿捏）

以上，你再多加練習啦～～～

學員問道：

哲瑋老師，今天早上起來我又覺得一陣難過！

昨晚又作不好的夢了，具體是什麼我沒記得，但就知道很難過，沒有伴的難過，一陣孤寂，醒來身邊一個人沒有！

天！我為什麼這樣，連傾訴和微笑的人都沒有，發自內心的空洞，我最近認識一醫生，他對我很有好感，不止一次說我可以待在那裡，你覺得這樣好嗎？

還是一定要結婚才住在一齊？我很需要一個伴！

但.....怎麼辦呢？

我不能再孤單下去了啊！

我的回覆：

哈囉！我知道你沒有伴可以陪很難過、也知道你經常做難過的夢、更知道你現在急需一個伴可以陪你.....

**但，你越是著急、越是想要找伴，你內在的呈現越是匱乏、越沒有吸引力喔！（真的！）**

我真的誠摯的建議你，認真的去操作前兩週的練習吧！！！（會作難過的夢，是因為你內在的情緒沒處理掉）

光看你陸陸續續的來信，我就知道你一直都沒有去操作練習，而是一昧的想用自己的方法、想趕快找一個伴來陪你，這樣不行的喔！！（這樣的你，在生活上沒有任何魅力的呢～）

你不需要責怪自己連傾訴和微笑的人都沒有，因為責怪自己是無法解決問題的，你必須堅強起來去處理問題才是，而不是老困在一樣的問題裡.....

你已經不是小孩了喔！是該成熟的去面對和處理自己的情緒囉！！！！

我認識一個跟你一樣超過 40 歲的女生，他 43 歲、單身、沒有伴，但他對自己超有自信，而且每天都很有活力很有精神的在過生活，這讓他非常的有魅力！

他的身邊經常吸引許多男性靠近他、甚至很喜歡跟他相處、甚至單獨約會。

他每個禮拜都有男生跟他約會，而且目前有很多的對象可以讓他挑，他正在考慮要挑哪一個？

我自己在跟他溝通聊天時，也從他身上感覺到自信與魅力，也不禁被這樣的人吸引！

像這種狀態才是你該有的狀態喔～（而不是老在那裡自怨自哎，而不讓自己變得更好更快樂）

至於你要不要住對方家，這問題應該問你、而不是問我，重點不在住不住，而是在於你的身心狀態，如果一直持續這樣的匱乏、再好的男生都會遠離你的！

所以，堅強起來吧！！請立刻去依照我在課程給你的方法、一步一步認真的、持續的去操作練習，這樣你的生活才能有真正的改善呢～（重點是持續、而不是只操作一兩次喔）

最後，祝福你啦～～～加油喔！！！！

學員問道：

哲瑋老師，我在和心儀異性相處時，常會不知覺怕惹對方不高興，而有步步為營的感覺，又覺得對方不如以前用心，請問我該如此才能加強自信心呢？

我的回覆：

很簡單嘞！你之所以會有這樣的感覺，那是因為你把焦點放錯位置囉～～～

**你應該把焦點擺在 "自己" 身上才對，而不是放在對方身上喔！**

專注加強自己的能力、專注自己所要的事物、專注自己是否開心和快樂、專注自己生活的美好.....

一旦你專注讓自己變得更棒更好時，你就不會太在意對方是否喜歡你，而當你越是不在意對方是否喜歡你時，很奇妙的.....對方反而會越在意你！！

是的！把焦點放在自己身上吧！行有餘力時再顧及對方就好，但重點還是在你自己快不快樂比較重要～～～

**記得，當你專注讓自己變得更棒更快樂時，你就是炙熱的火焰，而對方就是飛蛾，只能撲向你、受你的影響了！**

就這樣，把你目前的煩惱交給對方，讓他來煩惱自己是否能滿足你，這樣一來你會更有價值喔！！

加油啦～～～

學員問道：

謝謝老師！可是有時候覺得專注讓自己快樂和專注在自己身上但其實隱隱想藉此得到對方注意真的很難分辨耶 >\_<

我的回覆：

嗯嗯.....比方說你和對方相處時，你要試著做回自己，不要怕惹對方不開心，也不要想藉此吸引對方注意，你只要專注讓自己快樂和進步就好！

不需要太在意你有沒有吸引到對方的注意，因為當你夠炙熱、夠棒、夠快樂時，對方自然會受你所影響。

你要有就算自己一個人也能過得好的信心，這樣壓力就換成對方了，他反而會怕你走掉，進而更疼愛你！

像我也是這樣，有人問我：老師！你在教如何吸引異性，但如果你的另一半要跟你分手，那你該怎麼辦呢？

我的回答都是：另一半要離開就離開吧！我值得更好的人！就算沒有對方我一樣可以過得很好！

但，通常你內在有這樣的自信存在時，另一半反而會更離不開你喔！

（像我女友就是這樣，我越不在意她離開，她反而會越離不開我，這是很弔詭的事實呢～）

學員問道：

哈囉哲瑋老師我又來了喔～ =P

聽完了有這週有關於神秘感的課程以後，我心中有一部分的不適感被挑起。那就是，我常常都強迫自己在一段關係中保持完全坦誠

因為

1. 害怕我太「神秘」，對方太摸不透我，害對方因為對我沒有安全感而離開（這一點跟昨天問的應該有點關連，就是在意對方會不喜歡我）

2. 害怕當我保持神秘，我就會覺得對方也在同樣地對我，而這令我有強烈的不安感

因為我是一個非常渴望能在一段關係中感受到完全信賴和安全的人，所以會想保持神秘的話好像跟我所想像的背道而馳

還有就是，該如何才知道自己言行一致呢？我太習慣抑制自己的真實情感和想法，所以用了好一陣子去了解自己的真實意念，以致於現在我每有行動都會想：這是

不是我真正所想的呢？還是我又在嘗試當別人心目中完美的我了呢？

就是這兩個問題了！謝謝老師～

我的回覆：

哈囉！

關於你的問題.....

1. 你可以適度的坦承自己的事情，但不要全部坦承，畢竟如果你全部都坦承的話，對方就可以完全摸透你了！

一旦你完全被對方摸透的話，那麼對方對你就會失去好奇心了！這樣反而會加速對方的離開呢～～～（這是真的呦！）

兩人相處是需要一些秘密和驚喜的，全部坦承就失去秘密與驚喜了呢～～～

最好的方法就是對方跟你分享多少、你就跟對方分享多少，絕對不要坦承太多！！！！

所以，你必須適度的坦承就好，還是要保留一些些自己的隱私才行喔！

2. 雖然你保持神祕、對方也很有可能也會保持神祕，但你怎麼能知道你如果全部坦承的話，對方也會跟你坦承呢？很有可能對方也隱藏一些秘密不願意跟你說的呢！

如果沒完全坦承會讓你有強烈不安全感的話，那麼這算是你要處理的人生功課之一囉！

你可以運用前兩週的方法，去清理掉內在強烈的不安全感，或是用極度放鬆的方式也可以～～～

畢竟在一段關係中，要有「完全」擁有信賴和安全的情況，在實際生活中其實是不太可能發生的喔！（雖然這樣說你可能會失望，但我還是得說實話）

兩性關係都是一直不斷的在進步、在成長、在磨合、在互助的，就像家庭關係一樣，是需要不斷經營和維持的，沒有一件事情是永久不變的～

換個角度想，戀愛就是不斷的有狀況、有變化、有意外的驚喜，這樣才會有趣啊  
～～～

如果你什麼都知道了、什麼都猜透了、什麼都安全無虞了、那這樣的戀愛還有什麼意思呢？

就好像看一場電影，如果電影從頭到尾，都演白馬王子跟白雪公主過著幸福快樂的生活，演了 2 小時，你會想看嗎？

我們的人生也是一樣，永遠都會有無法猜透的事情、以及驚喜會發生，你只能摸著石頭過河，一步一步的向前邁進，然後看看生命會讓你體驗到什麼？這才是活著有趣的地方啊～～～

另外，你養成每個行動都會想：這是不是我真正所想的呢？還是我又在嘗試當別人心目中完美的我了呢？

這樣其實是好習慣耶！這代表你覺察的能力很強，這是值得讚揚的！

不過除了覺察之外，你還得有效的選擇你內心，真正想要的東西，這樣才不會辜負你的覺察能力喔～～～

而當你做出你真正想要的決定和選擇時，這就是言行一致的表現了呢～

以上，也祝福你清理內在不安、以及選擇真正想要的事，一切順利啦！！！

PS：還記得戀愛三大前提嗎？男女之間就是要互相付出、要平等才是喔～

學員問道：

謝謝老師讓我有勇氣面對盲點 ^\_^

我也開始明白妄求一種保證，是內心不安的證明，我要做的不是要求外在「令我感到安全」，而是要盡最大的能力為自己製造最大的安全感。

這幾個當我感到被冷落或懷疑不被愛時，我都提醒自己，問："what makes me happy?"然後去做，感覺好太多了，我也因為和男友度過了一個很快樂的生日～我會繼續好好加油！

我的回覆：

哈囉！真是太棒囉！很高興聽到你又有好消息了呢～～～恭喜你呀！！！！

是的！你說的沒錯！你生活的目的，就是要讓自己開心和快樂，並且活出你想要的喜悅和幸福～～～

這樣你內在才會自然展現你原本就擁有的安全感和愛呢～～～

關於「魅力因子的氣勢建立」這篇，學員問道：

老師，您是說真的嗎？在這個看臉的年代，只要有帝皇心態，無論長相如何難看，也能吸引人？

而且這不是和之前你講女人要穿暴露一點來吸引男人相矛盾嗎？

如果一個女人是飛機場，沒身材，沒學識，只靠穩重說話頭不動男人就會乖乖聽話一輩子？？

到底男人要的是什麼啊？？

我的回覆：

哈囉！在你身邊一定有那種長相普通、身材也沒你好、論學識也沒你優越的人。

但不知道為什麼？他就是比你受還異性的青睞、比你還受異性的歡迎！相信你一定有過這樣的經驗吧！

這樣的人，他的內在就是屬於擁有這樣魅力因子存在的人！

像我身邊就有許多外貌普通、甚至條件有點差的女生，但他們的內在都很正向和自信，所以他們的身邊，總是能吸引到優秀和帥氣的男生！

所以就算沒外表，但你擁有帝皇信念的話，你也一樣能吸引異性～

另外，我第四週的學員問與答有提到，穿露一點點身材來吸引男生、以及頭部如如不動、動作緩慢、用中心點說話，都是屬於「外在吸引力」的部份！

而「內在吸引力」的部份，就是本週的帝皇氣勢和信念，以及第六週、甚至是第七週審核週會教你的觀念和技術～～～

所以這並沒有像你所說的自相矛盾喔！！

如果你外在沒有吸引力的話，那麼你可以從內在的吸引力著手，但我還是會建議，女生要在這兩方面（外在跟內在），都盡可能的做到最好的自己，這樣才能增強吸引異性的魅力和機率呢～～～

至於男人到底要的是什麼？這其實不是吸引的重點喔～

你應該要做的是成為更好的女人，並確實去操作我每一週所教你的觀念和技術，來增強自己內外上的吸引力，然後成為火焰來吸引男性飛蛾朝向你才是！！

說到這裡，我就要問你了：

1. 請問你有確實操作過課程所有的練習嗎？
2. 你有確實將頭部如如不動、動作緩慢、並用中心點說話了嗎？
3. 你有確實操作前兩週課程的練習，將內在負面信念清除了嗎？
4. 你有確實去找出五個地點，將它們做為你的地盤了嗎？
5. 你有修改你 FB 的大頭貼和背景照片了嗎？？？
6. 你有將課程所有引導錄音都聆聽和操作了嗎??????

如果你只是一直不斷的問問題，但都沒有依照我教你的去執行和實際操作的話，那我不管給你什麼答案，對你都不會產生任何效果的嘞～～～

所以還是老話一句，請你將這六週的課程內容和作業，全部都確實操作完畢吧！

這樣你才有基本的能力和認知，我的回答也才能真正幫助到你呢！

以上，加油啦～～～

學員問道：

老師，真的是這樣嗎？

這世界真的有太多人不想為自己的人生負責嗎？

不是說男人都希望有掌控權嗎？

不是說女人要找到能掌控自己的男人嗎？

我作為一個女人到底要被掌控還是掌控男人啊？

相信你的女朋友如果太高高在上您會喜歡嗎？？

我的回覆：

哈囉！你問的問題，我之前就已經私訊給你過囉！！！！

女人要提升自己、駕馭自己的能力，但同時也要利用男人愛掌控的特性，反過來掌控男人！

要讓自己充滿吸引力與魅力的方法，就在這兩者間的拿捏！！！！

你必須適時的提高氣場、但也需要適時的讓自己充滿親和感，真正受歡迎的女生，是能夠在兩者之間做到最好的拿捏！

只有氣場的人會使人感到壓力與不安，只有聽話會讓人感到沒有主見與懦弱，所以適時的拿捏與氣場的操控，就是受歡迎的關鍵！

至於，我的女朋友如果高高在上的話，我當然不會喜歡！因為高高在上的帝皇是我才對！

而也就是因為我內在有這樣的帝皇信念，我才會吸引到最適合我、也最愛我的女朋友~~~

至於那些高高在上的女人，他們不是我要找的對象，況且他們也配不上我！！！！

是的！你的內在要鍛鍊到有我這樣的強度和信念，你才能吸引到對的人，進入你的生命中喔~以上，加油啦~~~

好的！以上就是第二輪，後三週的學員來信問與答，這次為期七週的《失戀改造計劃》課程即將進入尾聲，我依然還是老話一句.....

如果想真正改善自己的戀愛生活，你就得真正去執行應該操作的全部練習！

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才是！

這樣你才能真正的在戀愛關係上，獲得最大的優勢和掌控權！而你也才擁有獨特的吸引力與魅力喔~~~

最後，第七週我會給你一個「課程審核」的連結問答表，當你依照問答表裡的問題，將你所學到的東西都填寫完畢，並在我審核通過之後，你就正式成為我「終身教練」的一員！

我會想盡辦法幫助你找到另一半，並全力開啟你的美好戀愛人生的！！！！

《心靈指引教練》

林招璋