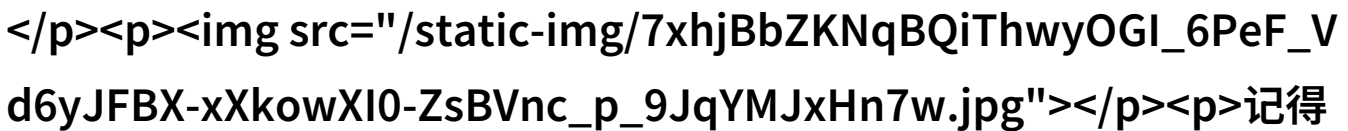


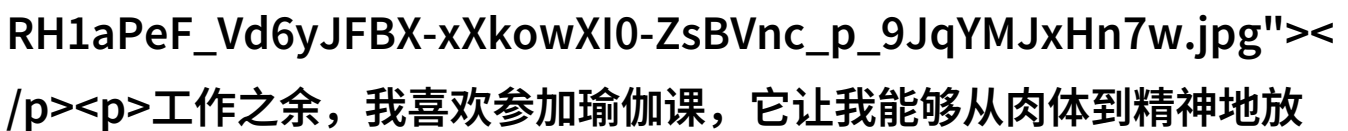
淡定为妃我的心境之旅

在这个喧嚣的世界里，人们总是追求着速度和效率，每个人都像是在赶火车一样奔波。然而，我却选择了另一种不同的生活方式——淡定为妃。我不是说我不急，但我更懂得如何在快节奏中保持自己的平衡。



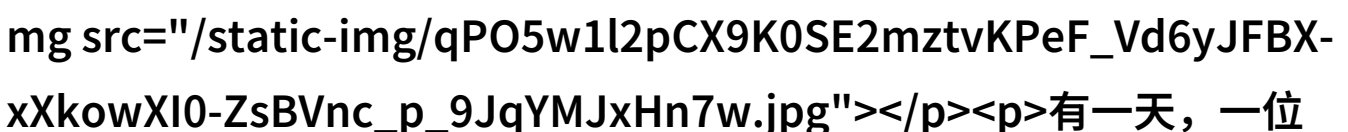
记得以前，当我还是一个热血青年时，每当遇到困难或挑战，我都会变得焦躁不安，甚至有些许暴躁。但随着时间的推移，我渐渐学会了放慢脚步，深呼吸，让心情更加平和。这就是我的“淡定之旅”。

每天早上醒来，我会告诉自己：今天要做的是做什么？然后，我会列出一份清单，这个清单并不是紧迫任务列表，而是一份计划好的日程表。这样，即使面对繁重的工作，也不会感到压力过大，因为我知道自己已经有了应对策略。



工作之余，我喜欢参加瑜伽课，它让我能够从肉体到精神地放松下来。在瑜伽场上，那些静谧的声音、缓慢而有力的动作，都让我的心灵得到了一次深刻的洗礼。我开始明白，在忙碌与压力中找到内心的宁静是多么重要。

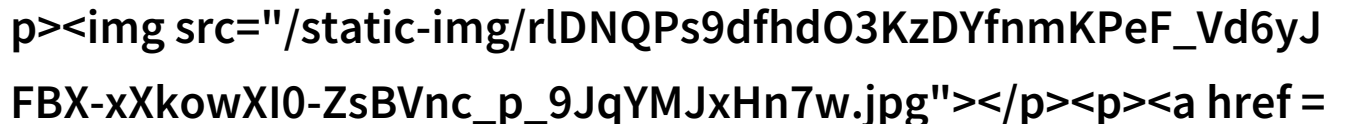
当然，没有人生是不容易的一段路。而当面临挑战时，即便是我那曾经热血如火的心，也可能再次燃起怒火。但现在，当那些不必要的情绪涌现时，我会告诉自己：“淡定为妃”，这就好像是一个小小的心灵指南针，引导我回归那个平和的心态。



有一天，一位朋友问我：“你怎么能这么冷静？”他看到我的回答——微笑，他也笑了起来。他理解到了，“淡定”并不意味着无所事事或逃避问题，而是面对一切挑战时，用最优雅且坚韧的心态去迎接它们。所以，当你看到我的脸上带着微笑，你可以知道，无论发生什么事情，只要心里有这份

“淡定”，一切都会好起来。最后，不妨试试看，将“淡定为

妃”的理念融入你的生活。你将发现，那种自信与力量来自于内心深处，是一种超越外界喧嚣的声音，它将成为你前行道路上的灯塔。



[下载本文pdf文件](/pdf/597969-淡定为妃我的心境之旅.pdf)