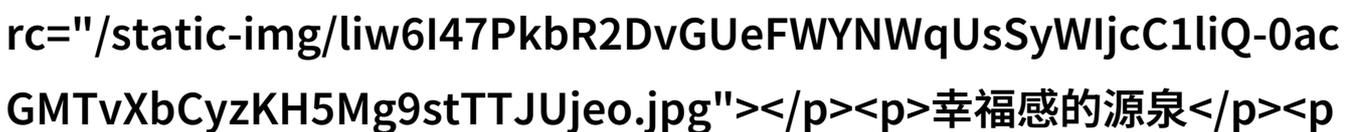
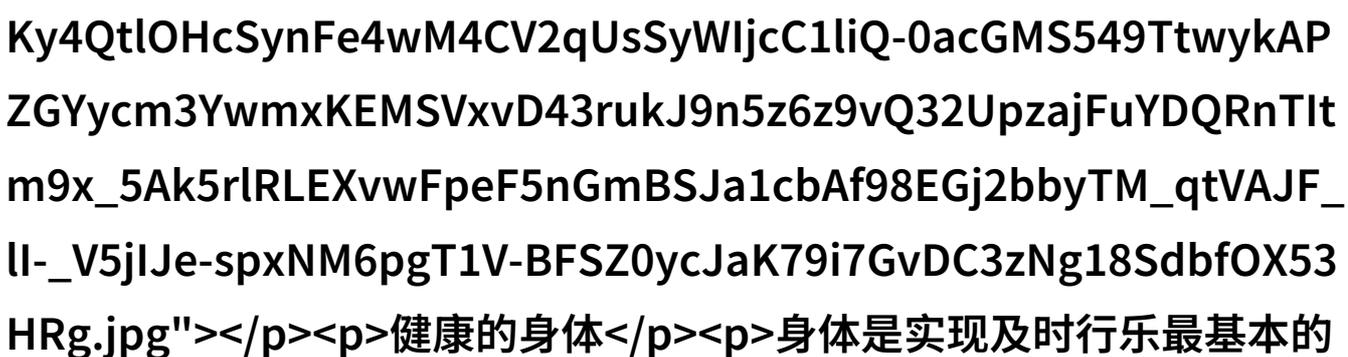


及时行乐的智慧

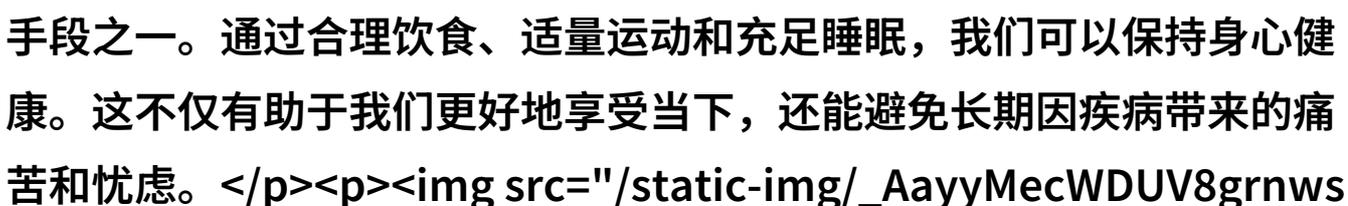
在快节奏的现代生活中，很多人都在追求短期内获得满足感和快乐。及时行乐这个概念似乎成为了许多人的生活哲学，它鼓励人们享受当下的美好，而不是总是将目光投向未来。

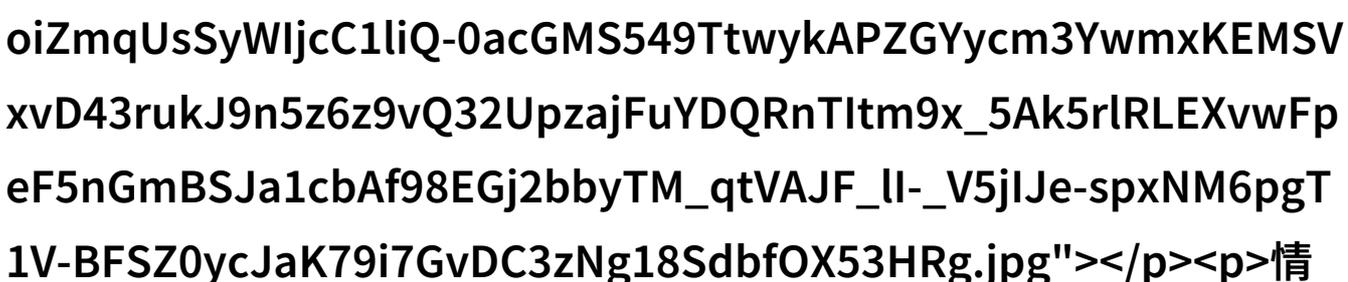
幸福感的源泉

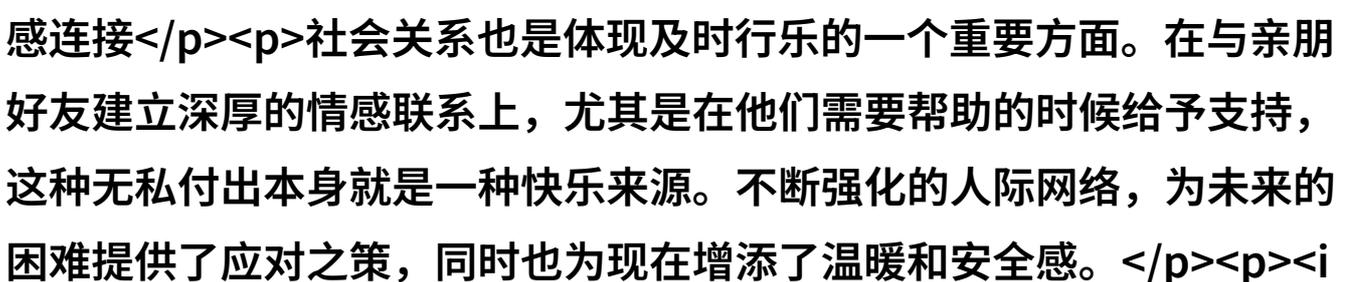
及时行乐不仅仅是指物质上的享受，更包括了精神上的满足。通过对生活中的小事进行品味，如与家人共进晚餐、欣赏自然风光或参与兴趣爱好，这些都是提升幸福感的源泉。当我们沉浸于这些简单而愉悦的事物之中，我们的心灵得到了充实。

健康的身体

身体是实现及时行乐最基本的手段之一。通过合理饮食、适量运动和充足睡眠，我们可以保持身心健康。这不仅有助于我们更好地享受当下，还能避免长期因疾病带来的痛苦和忧虑。

情感连接

社会关系也是体现及时行乐的一个重要方面。在与亲朋好友建立深厚的情感联系上，尤其是在他们需要帮助的时候给予支持，这种无私付出本身就是一种快乐来源。不断强化的人际网络，为未来的困难提供了应对之策，同时也为现在增添了温暖和安全感。

情感连接

情感连接

vQ32UpzajFuYDQRnTlTm9x_5Ak5rlRLEXvwFpeF5nGmBSJa1cbAf98EGj2bbyTM_qtVAJF_ll-_V5jlJe-spxNM6pgT1V-BFSZ0ycJaK79i7GvDC3zNg18SdbfOX53HRg.jpg"></p><p>个人成长</p><p>持续学习新技能或探索新的兴趣爱好，不断挑战自我，可以极大地丰富我们的生活经验，并激发创新思维。此外，面对失败勇于尝试改正，也是一种及时行乐，因为它使我们的生命更加精彩多彩。</p><p></p><p>心理平衡</p><p>心理健康同样重要，它涉及到情绪管理、压力释放以及对周围环境保持积极态度。当我们学会在压力面前保持冷静，从负面的想法中解脱出来，便能够更有效地享受当前所处的环境和经历，无论是在工作还是家庭生活中，都能找到宁静与平衡。</p><p>财务自由</p><p>最后，但并非最不重要的是财务独立性。这意味着拥有一个稳定的经济基础，让个人的时间选择变得更加自由。如果你能够确保自己的基本需求得到满足，那么你就可以更多地专注于那些真正让你感到快乐的事情，而不是被金钱问题所困扰。</p><p>下载本文pdf文件</p>