**真实**

**沉默**

有时候，你被人误解，你不想争辩，所以选择沉默。

本来就不需要所有的人都会了解你，因此你也没必要对全世界解释。

做真实的自己就好。

**平静**

在你跌入人生谷底的时候，你身边所有的人都告诉你：要坚强，而且要快乐。坚强是绝对需要的，但是快乐?

在这种情形下，恐怕是太为难你了。毕竟谁能在跌得头破血流的时候还要做到高兴?但你至少可以做到平静。

平静地看待这件事，平静地处理该处理的事情就行。

**弯腰**

和别人发生意见上的分歧，甚至造成言语上的冲突，回家去擦地板吧。

拎一块抹布，弯下腰，双膝着地，把你面前地板的每个角落来回擦拭干净。

有时候你必须学习弯腰，因为这个动作可以让你谦卑。劳动身体的同时，你也擦亮了自己的心绪。

**不要想“如果当初”**

人生是一条有无限多路口的长路，永远在不停地做选择。

如果当初如何如何，现在就不会怎样怎样......这种话还是别再说了吧。

每一个路口的选择没有真正的好与坏，只要把人生看成是自己独一无二的创作，就不会频频回首如果当初做了不一样的选择。

**努力**

漫步林间，你看见一株紫腾缠绕树干，感动于这静美的一幕。你想，不知未来会有怎样一番风雨?也许藤将断、树会倒，也许天会荒，地将老。

那么，请时光定格在此刻吧，定格即是永恒。永恒里若有这静美的一刻，未来可能遭遇的种种劫难，便已得到了安慰与报偿。

努力，不管成功与否，至少曾经美丽。

**保持单纯**

因为思虑过多，所以你常常把你的人生复杂化了。明明是活在现在，你却总是念念不忘着过去，又忧心忡忡着未来。

单纯地活在当下吧，而当下其实无所谓是非真假。

就单纯地把你的人生当成梦境去执行吧，做好现在的梦。

**偶尔“俗气”**

吃多了健康食品，偶尔你也想啃一啃鸭舌头和盐酥鸡还有麻辣小龙虾。

偶尔你其实并不想让自己时时刻刻活得那么有意义。

人生真的不需要把自己绑得那么紧。

**回归平静**

曾经有一段时间，你心情低落，甚至懒得拉开窗帘，看窗外的阳光。你当然也忘了去看窗台上那一盆每天都需要喝水的茉莉花。

不知过了多久，总算有一天，你恢复了美丽心情，同时也想起了你的茉莉花，天啊，可怜的花，还活着吗?

你战战兢兢地拉开窗帘，却见她风姿绰约，幽香扑面来。原来在过去的这段日子里，你虽然忘了喂她喝水，老天却一直没忘了以雨露眷顾她呢。

许多事物悄悄地在你的视线之外进行，而且悄悄地安排好了它们自己。

天生万物，天养万物，一切其实无须担心。

你只要做的就是做好自己，不留任何遗憾。

放下、淡定、宽容、感恩，你就是“牛人”。