

# 幸 福

所谓幸福，就是喜欢你内心的感受，就是无所畏惧地迎接未来。

所谓幸福，就是接受此时此地的你。

幸福不是做个完人，不是变得富有，不是陷入爱河，不是手握大权，不是结交有用之人，也不是事业有成。

所谓幸福，就是喜欢目前的你——也许不是你的全部，而是你的本质。

你完全有理由爱自己，此时此刻的自己。

如果你认为必须超越现在的状态，才能幸福，才能喜欢自己，你显然是在把苛刻的条件强加给自己。

惟有你最了解自己。你可以开列一个最长的清单，毫不留情地把自己的过错罗列出来。任何时候，无论你取得了何等的成功，做出了何等的成就，你都可以细数清单上的过错，免得自己得意忘形。

了解你的过错，但不要让过错成为借口，妨碍你喜欢现在的自己。

# 幸福

*Knowing that my best can only come  
from me,  
I accept myself just as I am.*

我清楚，  
惟有靠自己，  
才能呈现自身最美好的状态，  
所以我接受现在的我，真实的我。



# 自主自立

抱怨不能自主自立的人大抵都说，有人阻止他们做自己。

这怎么可能呢？除了做你自己，你还能做别人吗？

你一旦害怕冒险，就不再是自己的主人。谁愿意保护你，谁就成了你的监护人。

不幸的是，保护你的人拯救了你，对你是何种人有自己的设想，他或她期望你的行为举止与之相符。

如果你害怕自主自立，这意味着你也许不敢对自己负责，或者不敢依靠自己。如果有人愿意陪伴你，那当然好；但是自行选择道路的目的是为了与最优秀的你如影相随，而不是为了倚赖他人的力量。

接受你的自主状态，也接受随之而来的孤独，方法就是心甘情愿地独立行事，不是和谁赌气，而是自愿做出这样的选择。

如果你害怕自主自立，这意味着你也许害怕内心的愤怒。你认为必须控制自己的怒火，否则就会触犯你赖以生的人，或者，如果你对自己的感受直言不讳，你就有可能受到冷遇和排斥。

所以你把愤怒埋在心里，一段时间之后，愤怒控制了你的内心。你开始恨自己，恨自己的懦弱和卑微，

# 自主自立

恨自己做不了自己的主人。

这是一个恶性循环。

如果你是自己的主人，你永远也不会堕入这样的陷阱。

你也许会犯错，但是错误任由你来改正。

你也许会伤害他人，但是你可以道歉，设法获取他们的谅解。

你也许会受到伤害，但你能感受到内心的坚强，这足以让你再次奉献爱心。

拯救自己。

做你认为正确的事情。

表达自己的想法。

找到属于自己的生活，并享受这种生活。

如果你不能为自己争取最好的利益，你也不能为他人争取最好的利益。

# 自主自立

*I am my own person.*

*I am only my own person.*

*I am enough.*

我是自己的主人。

我只是自己的主人。

我有自己就足够了。



# 平和的心境

所谓平和的心境，就是清楚自己做了应该做的事情，就是原谅自己不如希望的那么强大。

平和的心境得来全不费工夫。

如果你必须努力争取，你最终仍然不能拥有平和的心境，因为这种苦心经营的心境太不堪一击，太不稳定持久。

平和的心境不是行善的结果，而是行善的前奏。

如果你认定自己心怀善意，你就会拥有平和的心境。

如果你真心诚意想宽恕他人，在宽恕他人之前你就拥有了平和的心境。

如果你下定决心要扭转一个困难局面，在成功之前你就拥有了平和的心境。

平和的心境是认可自己的善意，认可自己行正当之事的出发点。

如果你必须完成某件事情方能拥有平和的心境，即便你是弥补曾对别人造成的损失，或者是信守承诺，这种平和的心境也会转瞬即逝。

真正平和的心境是清楚知道你将做必须做的事情，是相信你的善良和你完成须做之事的能力。

# 平和的心境

*I do good.*

*I intend good.*

*I am good.*

我行善。

我心怀善意。

我是善良的人。



# 接受自己

如果你不能接受自己，你对他人的嫌弃会过度敏感。

如果你不能接受自己，每犯一个同样的错误，你就会丧失信心。

如果你不能接受自己，你会追寻爱情以完善自身，结果浪费了大好光阴。

如果你不能接受自己，你会一心想着打败他人，却忘了探寻自身最美好的品质。

如果你不能接受自己，你会过分看重物质利益。

如果你不能接受自己，你常常会觉得孤独，即便与他人共处也无济于事。

如果你不能接受自己，你会总是生活在过去。

接受自己并非意味着不可救药；只有接受自己，你才能从此成长。

如果你接受自己生活的全部，任何一部分将不会被浪费。

如果你不能接受自己，每天你都会害怕面对自身流露出来的特点。

如果你不能接受自己，你就会与真实为敌。

如果你不能接受自己，你无处可逃。

接受自己胜过一切。

# 接受自己

如果你能接受自己，你就能接受整个世界。



*I accept all of the parts of who I am  
What I cannot accept, I forgive.*

我就是我，我接受我的全部。  
我不能接受的，我会宽容对待。



# 他人的看法

他人的看法不过就是他人的看法而已。

他人也和你一样困惑不解，一样心神不定，一样提心吊胆，一样容易出错，容易羡慕、嫉妒和自欺欺人。所以，他人也和你一样容易歪曲听到和看到的事情。

首先，他人对你的看法与你无关。

记住这一点。

但是，如果你必须了解他人的看法，你应该多了解他们对自己的看法，而不是对你的看法。

他人也许正想了解你对他们的看法。

想想是否如此。

# 他人的看法

*What I think of myself is all that matters.*

*I value myself.*

*I remember my goodness.*

惟一重要的是我对自己的看法。

我看重自己。

我牢记自己的美德。



# 取悦自己

如果你将选择为自己而死，你不妨也选择为自己而活。

每当你试图取悦他人时，你把他人的感受看得重于自己的感受。

如果你总把自己的快乐置后，把他人的快乐摆在首位，即便你认为这样做是出于爱，结果他人的反应也只会让你失望。

试图取悦他人似乎总也无法达到令自己或他人满意的程度。

结果你会产生太多的期待。最终导致的是怨恨。

很快生活便无快乐可言，因为你寄希望于他人为你带来快乐，可你却不相信任何人有这个能力。

最会取悦你的人是你自己，没有谁比得上你。

# 取悦自己

*I please myself and put my feelings first.*

*I deserve to be happy just for myself.*

我取悦自己，  
把自己的感受摆在第一位  
我完全有理由让自己快乐。



# 少许的自私

如果你牺牲自己，寄希望于他人的回报，你无疑是在愚弄自己，给他人创造机会辜负你。

如果你不做该做之事来让自己快乐，谁又会替你做呢？

如果你过得不幸福，你在等待某件事情发生来改善自己的生活，那么你的等待会遥遥无绝期。

你所要做的就是让自己的生活幸福。

有些事情你想做而且现在就可以做。

那就做吧。

他人不会因此认为你自私。

他人也许根本没有注意你的行为。

如果他们注意到了，多半是他们嫉妒你。

何况，对因为你让自己快乐而为难你的人，你何必要在乎呢？

如果有人不管你做什么都会恨你，那么你不妨做你想做的事情。

# 少许的自私

*I am for myself so that I can be happy.*

*I am for myself so that I can give  
freely to others.*

我为自己做事，  
为的是让自己幸福。  
我为自己做事，  
为的是对他人慷慨付出。



# 不要等待被爱

如果有人将要爱你，他或她其实已经爱上你了，你无须做任何事情去赢取他们的爱。

如果人们说，他们不爱你是因为你没有为他们做某件事情，比如说顺从他们，或者满足他们的期望，那真相就很可悲：即便你听从他们的使唤，或者不辜负他们的期望，他们也不会爱你。

这样的爱是有条件的。

有条件地爱你的人其实是想控制你。只有在他们无条件爱你的那一刻，你才能获得自由。

他们并不希望你自由。

所以，如果你为了获得爱而取悦他或她，很快你就会发现，那样的爱并不值得拥有，或者，在获得那样的爱之前，你必须一个接一个地满足新的条件。

你希望被爱的时候，你却忽略了已经拥有的爱。

# 不要等待被爱

*I give love freely and expect nothing  
in return.*

我毫无保留地爱  
不期待回报。

