

113110113 韋曼可

在接收別人傳遞的訊息，有時訊息太雜亂會使我們思緒混亂，這時我們可以慢下來思考，整理對方講的內容，去理解對方的意思。當我們在做常做的事情時，可以用直覺去判斷怎麼做，比如：做菜，當我們第一次做炸腰果時，以為炸至金黃，就可以撈起，殊不知放久了，顏色會變黑，那如果多做幾次，就會知道要炸到稍微上色，就可以撈起，顏色就會是漂亮的金黃色，而不是不好看的黑色。我想表達的是，很多事情只要多做幾次，就會知道怎麼做，最後會變成一種直覺。

當說到如何更幸福快樂，我會想到「感恩」這個詞，若我們一味地抱怨生活的不如意，那麼只會活得更加痛苦，那不如轉念換個方式想，感恩當下你所擁有的人、事、物，並且相信你值得擁有，那麼就會感到幸福快樂，我們之所以感到痛苦，就是一直關注自身沒有的誘惑是早已失去的，別一遍又一遍的想那些痛苦的，那樣只會內耗自己，與其想不好的，當我們學會感恩，學會專注於當下，學會相信自己值得擁有好的，那麼好的人、事、物，就會接踵而來，所以我們要想好事，說好話，那麼你就不會感到痛苦，而是會感到幸福快樂。