

情绪，就是心魔

情绪就是心魔，你不控制它，它便吞噬你。



不要对爱你的人太过于刻薄。

一辈子真正对你好的人也没有几个。多少人在一切都将失去时，才幡然醒悟：爱的宽厚，不能过度消耗。每个人都有脾气，为你忍下所有的怒气，仅仅因为那个人比你更心疼你。

生活总不完美，总有辛酸的泪，总有失足的悔，总有幽深的怨，总有抱憾的恨。生活亦很完美，总让我们泪中带笑，悔中顿悟，怨中藏喜，恨中生爱。从明天起，做一个这样的人：率性而行，继之而悟，随遇而安。



总有某段路，只能你一个人走。

总有许多事，需要你一个人扛。别畏惧孤独，它能帮你划清内心的清浊，是你无法拒绝的命运历程。走得越久，时光越老，人心越淡。忘不掉昨天，它就是束缚你的阴影；向往着明天，你才能描绘它的模样。

每只毛毛虫都可以变成自己的蝴蝶。只不过，在变成蝴蝶之前，自己会先变成作茧自缚的蛹。在茧里边面对自己制造的痛苦，任何挣扎或试图改变的行为都是徒劳的。蛹只有一个选择，那就是放弃所有抗拒、全然接纳当下感觉、平静等待。直到有一天破茧而出成为蝴蝶。



如果你的心是乱的，你看这个世上，也就是乱的。

你想的越多，遇到的麻烦就会越多；什么都不想，反倒一点麻烦没有。你怕的越多，欺负你的人就越多；什么都不怕了，反倒没人敢欺负你。你人品好，别人就来占你的便宜。你横一点，反倒都来讨好你。

所以，别一味退让，当受到委屈时，你要勇敢地说 No。能让你笑着面对的，就是最好的生活。

情绪，就是心魔。当你决定不再在乎的时候，生活就好起来了。