

吸收 13：谷底，就是你最好的機會！就是反彈機會！

吸收 14：每一天，都是唯一的。只會發生一次。認真珍惜每一天，是第一步。

吸收 15：大前提：重組自己，讓自己安然地走更遠。

吸收 16：內心的出路，絕對可以比現實走遠得多，好得多。

吸收 17：擁抱唯一的今天，擁抱唯一的自己。

吸收 18：學會全心全意，珍惜這一秒和這一切。

吸收 19：人生是一個進行式，專注在每一分、每一秒。

吸收 20：一切，由珍惜開始。讓一切，以愛
終結。

吸收 21：你有權選擇怎樣用五觀的功能。

吸收 22：一些讓你正面地面對人生的負面概念。

吸收 23：讓自己變得快樂，是自己的決定。

吸收 24：真正的生命，由明白自己“什麼都
沒有”開始。

當我們明白我們所做的一切，所經
歷的一切，所擁有的一切，都終歸
於虛幻，我們就不再需要計較，而
是輕鬆地享受每一刻活著了。

吸收 25：一切，由珍惜每一個呼吸開始。

吸收 26：每一個普通人的功課——自己與自己的關係。

吸收 27：無論世界給你多少痛苦，你仍然要肯定，自己沒有給自己雪上加霜。

吸收 28：你掌控人生，還是人生掌控你？

吸收 29：人生的每個思想與動作，都是在播種。

吸收 30：看書就看現在那頁，不要老翻到以往的頁數，也不能只看最後一頁。人生其實蠻類似的。

吸收 31：你怎樣看待自己，就等於你怎樣看待世界。所以你不需要因面對外在世界而感到煩惱，反而是集中在怎樣面對自己的心。

吸收 32：你的谷底，是全世界七十幾億人的其中一個。不用害怕！

吸收 33：無論現況怎樣差，它也可能是當下或暫時的最好。所以仍然要接受和珍惜。以最好的當下，創造更好的下一個當下。

吸收 34：被他人遺棄與嫌棄，更加是找回自己的機會。

吸收 35：無需接受世界，只需接受自己。

吸收 36：鼓勵就等於為植物淋水（外來），營養才是最基本（內發）。

吸收 37：適度的自戀，也能幫助達到自愛。

吸收 38：每個人都要“游過對岸”。只要你懂得“浮”，其實已不是問題。



吸收 39：每一個人都有快樂的能力

秘訣就是時時刻刻，拋開枷鎖，不管一切，盡最大的努力，把自己潛在而且適當的善念，拿出來，奉獻給自己，同時奉獻給他人。

同時把內在的惡念，盡最大的努力，減到最低。

吸收 40：要相信，每一個來這個世界的人，都可以成為一顆和平的心靈。

吸收 41：尋找自己，做更好的自己，絕對可以成為人生的意義。

吸收 42：提醒自己欠缺什麼特質，那些自己已有的只是次要。

吸收 43：社會有社會的 a 到 z，內心世界的 a 到 z，其實是更要緊，更優先。自我內心目標，比社會目標更重要。

吸收 44：既然這世界本來就是黑白光暗正負同時去運作，那為何要對難看或不喜歡的人事物生厭？如果你不喜歡的東西，全部消失，世界真的問題大了。

