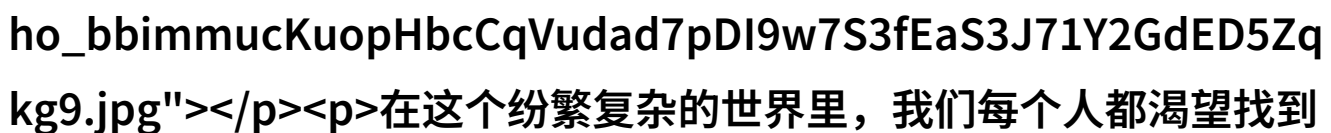


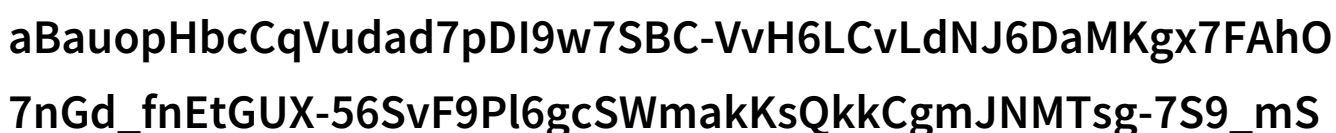
# 开始幸福之旅追逐梦想拥抱生活

如何开始幸福？



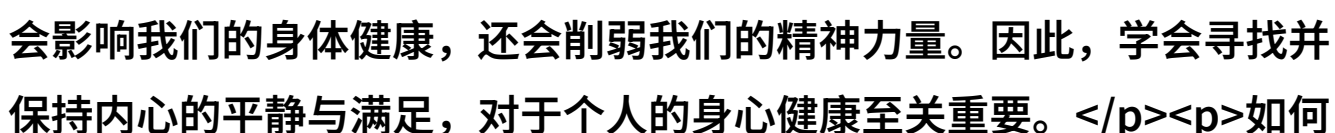
在这个纷繁复杂的世界里，我们每个人都渴望找到属于自己的幸福感。然而，幸福似乎总是那么遥不可及，就像一面镜子，每当我们即将触碰到它，它就又消失了踪影。但是，如果我们从现在做起，从小事做起，是不是能够逐渐接近那片光芒？

为什么要追求幸福？

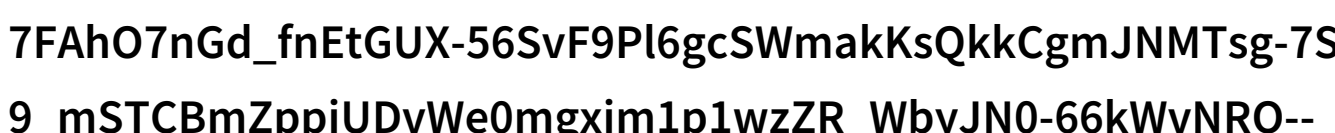


追求幸福，不仅仅是一种情感上的需要，更是一种生存的必需。在快节奏的现代生活中，压力和焦虑几乎成为了一种常态，而这些负面情绪如果长期积累，不但会影响我们的身体健康，还会削弱我们的精神力量。因此，学会寻找并保持内心的平静与满足，对于个人的身心健康至关重要。

如何定义开始幸福？

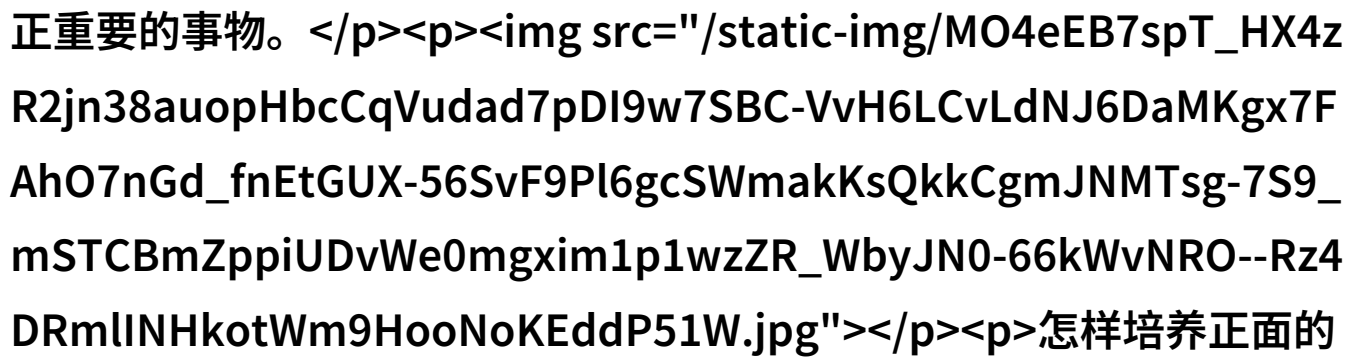


“开始”是一个充满希望的词汇，它代表着一切可能性的开端。而“幸福”则是我们每个人内心深处最真实的情感体验。当两者结合起来，便形成了一种特殊的心理状态——这是一个关于自我认知、价值观念以及对生活意义的一次深刻反思。

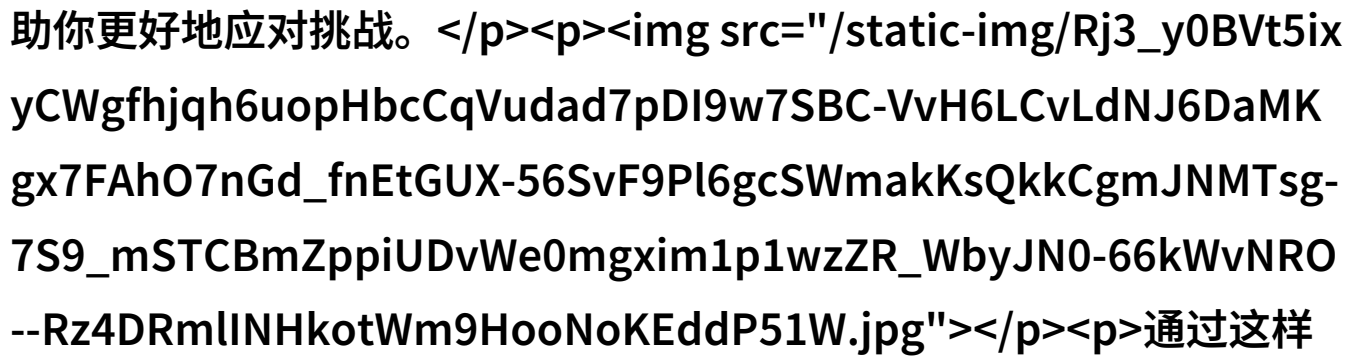


在这个过程中，我们可能会发现自己并不需要那些世俗认为能够带来快乐的事情，比如金钱、名誉或权力，而是那些让人感到温暖、安慰和归属的小事：与家人共享晚餐，与朋友相聚聊天，或是在自然之美中找到宁静。这就是真正意义上

的“开始”，因为只有从这里出发，我们才能真正地了解到什么才是真正重要的事物。

 怎样培养正面的思考习惯？

改变思维模式，并不意味着简单地忽视问题或者逃避现实，而是在困境中寻找解决方案。在日常生活中的点滴琐事里，也可以训练自己保持积极的心态。比如，当你遇到难题时，你可以尝试用一种不同的角度来看待问题，这样有助于激发创造性思维，同时也能帮助你更好地应对挑战。

 通过这样的方式，无论遇到什么样的困难，都不要放弃，因为这都是通往成功之路上不可或缺的一部分。记住，每一次失败都是向前迈出的步伐，每一次坚持都是勇气的展现。当你意识到了这一点，那份坚持和勇气就会变成推动你向前的动力，让你的生命充满了活力和希望，最终实现了“开始”的梦想，即那份属于自己的纯粹而真挚的情感——始终存在于你的内心深处，为你的整个生命提供无尽的热量与支持。

最后，在旅途中遇见各种各样的风景时，请记得停下来欣赏它们，用双手紧握当前所拥有的美好，用全身投入其中，让那些瞬间永远铭记在心。你已经站在了“开始”幸福旅程的大门口，只等着踏出第一步。那一步，就是进入一个全新的世界，其中隐藏着无限可能性，以及最重要的是，一切美好的未来。

[下载本文pdf文件](/pdf/615858-开始幸福之旅追逐梦想拥抱生活.pdf)

