





# 思无邪安意如追求心灵的宁静与内心的平和

心灵的宁静源于对自我的理解



思无邪安意如是指在没有烦恼、忧虑的心态中，能够保持一颗平和的心。这种状态通常来自于对自己的深刻理解，认识到生活中的许多事情都是暂时的，不值得过分纠结。

内心的平和需要不断地修炼

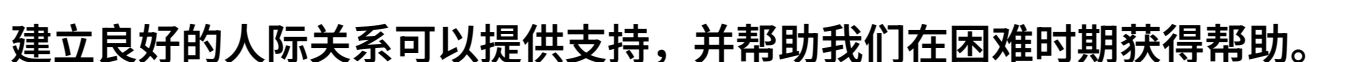
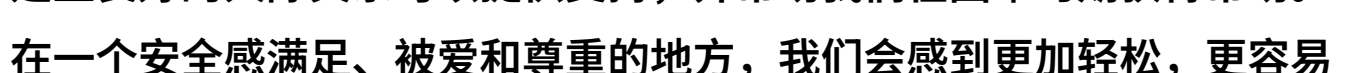
为了达到思无邪安意如，我们必须不断地练习放松技巧，如冥想、瑜伽等，这些都有助于我们减少焦虑，提高应对压力的能力。同时，也要学会感恩，将注意力转移到积极的事情上。

情绪管理是实现思无邪安意如的关键


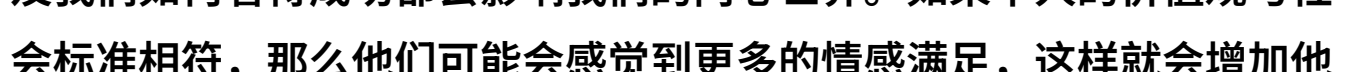
情绪管理对于维持一种高效率且心理健康的人生至关重要。当我们能够有效控制情绪波动时，我们就更容易做出理智的决策，从而使我们的生活更加稳定和充实。

社交关系也是影响思无邪安意如的一个因素

与他人建立良好的人际关系可以提供支持，并帮助我们在困难时期获得帮助。在一个安全感满足、被爱和尊重的地方，我们会感到更加轻松，更容易进入一种思无邪安意如的心态。

个人价值观也会影响我们的内心世界

们达成内心平衡的可能性。

思念回归自然，是实现思无邪安意如最直接的手段之一

人类从古至今一直寻找自然界给予人类的一切美好。通过沉浸在大自然中，可以让人们远离都市喧嚣，清晰地听到自己的呼吸声，让身心得到休息，同时也能促进思考，使人们更接近那种纯净又自由的心境。