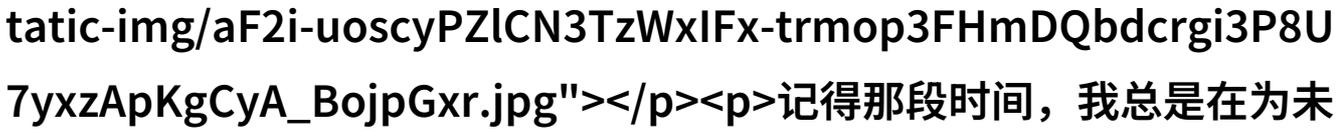


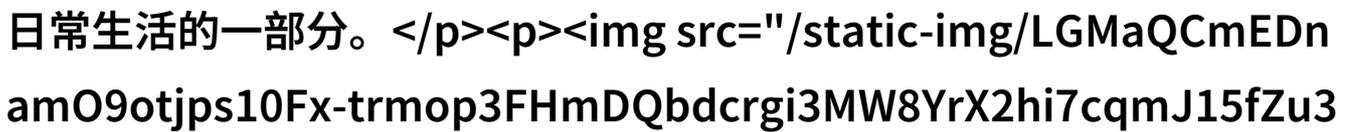
及时行乐1H1活在当下我是如何学会把握

活在当下：我是如何学会把握每一刻的快乐



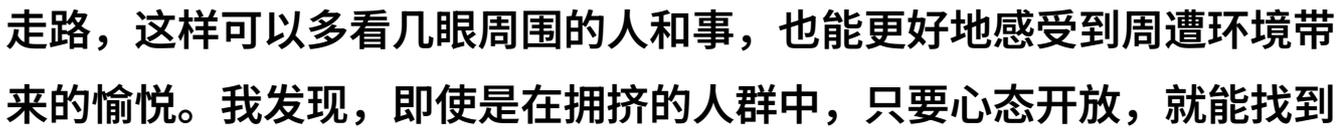
记得那段时间，我是在为未来的计划和目标忙碌，忽略了生活中的点点滴滴。直到有一天，我意识到“及时行乐1H1”的重要性，这个简单的短语改变了我的生活方式。

我开始明白，每一个现在都是未来不可复制的宝贵时刻。无论是与朋友共享美好的时光，还是静坐自然中感受心灵的宁静，都值得我们珍惜。所以，我决定从这一次开始，把握每一个瞬间，让快乐成为我日常生活的一部分。



首先，我学会了放慢脚步。我不再匆忙地赶路，而是选择走路，这样可以多看几眼周围的人和事，也能更好地感受到周遭环境带来的愉悦。我发现，即使是在拥挤的人群中，只要心态开放，就能找到自己的小世界。

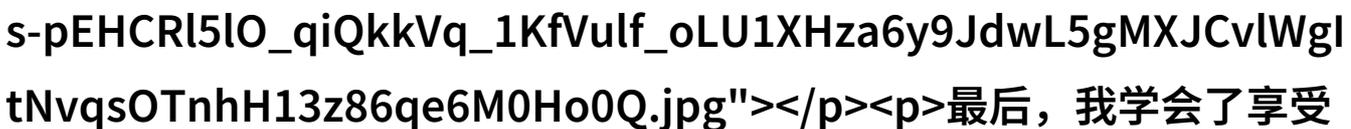
其次，我学会了珍惜对话。我不再只专注于工作或其他事情，而是尽可能地花时间与家人、朋友交流。这让我发现，即便是一次简单的话题也能够带来深厚的情感联系和满足感。



最后，我学会了享受闲暇时光。不管是读书、做手工艺品还是仅仅坐在窗边欣赏风景，这些平凡但充满意义的事情都让我的心情变得更加轻松愉快。而且，当我有空的时候，会去体验新的事物，比如尝试新的食物或参与不同的活动，





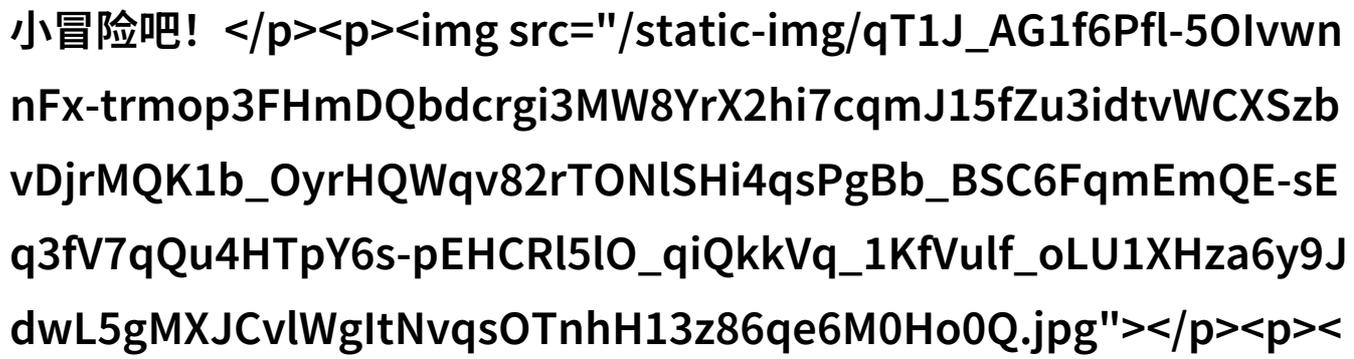






从而丰富我的生活经历。

通过实践“及时行乐1H1”，我找到了更多真正的快乐源泉。在这个快速变化的世界里，我们有时候需要停下来，微笑着迎接即将到来的每一天。因为你不知道哪一秒钟，就是你的幸福之旅上最美丽的一幕。你准备好了吗？一起加入这场追逐幸福的小冒险吧！



[下载本文pdf文件](/pdf/685866-及时行乐1H1活在当下我是如何学会把握每一刻的快乐.pdf)