

# 疼惜自己，給壓力一個出口

與其皺著眉頭看報紙，不如順其自然，風雨停後，太陽依然升起。

壓力是每個人生命中逃避不了的一部分。短時間的壓力，可以誘發你的創造力和挑戰你的勇氣。長時期的壓力會令你感到憤怒、焦慮、挫折感，身體疼痛…

## 不要與人生談條件

當你面對壓力，你的反應是嗑藥、酗酒、暴食、發脾氣、自憐、孤獨自己，那麼你是在傷害著自己。不要和人生談條件，以優雅和幽默的姿態面對人生的起起伏伏。當你的態度改變，世界亦跟著改變。你何不唱一首你喜歡的歌，讓壓力也隨風飄走。

## 只要你還懂得笑

生命就不是場徒然的苦難人，必須學會微笑，見人就微笑是一種美德和禮貌。懂得笑，是寬待自己，善待他人。聰明的人見人便笑，反之…

## 有時腳步太快，會錯過生活中最美好的部分

都市茫茫，人海匆匆，每個人都在為三餐溫飽而奔跑在人生的路上，你有沒有想過，生活中最美好的部分是什麼？簡單的愛，簡單的人生。每天，能和你所愛的人共進早餐，既增強你身體的抵抗力，同時亦享受了人生。切記，請食用健康的食物，你的胃並不是垃圾桶。

## 高山之陰，必有深谷；否極泰來，峰迴路轉。

不需自艾自憐，而是疼愛自己，給自己留下喘息的空間。當你感受到壓力時，很容易陷入負面情緒，這時，必須肯定自我的價值與能力。當你開始感覺焦慮時，泡一個熱水澡，放鬆自己的身體，睡一個充足的覺，讓自己的腦袋也放空一下。愛惜自己，用智慧舒解壓力。在這個世界上，有什麼比健康更值得你去執著的呢！