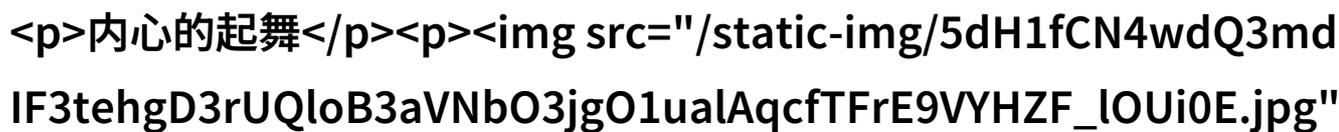


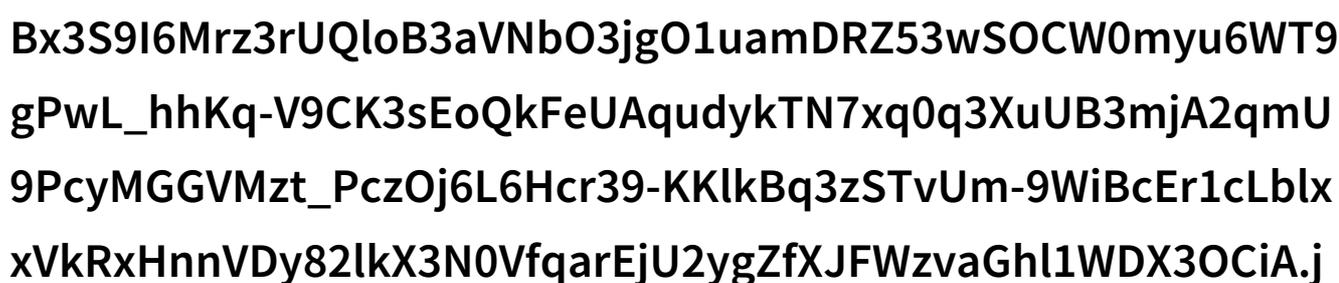
# 早晨醒来还在里面动了动内心的起舞

内心的起舞



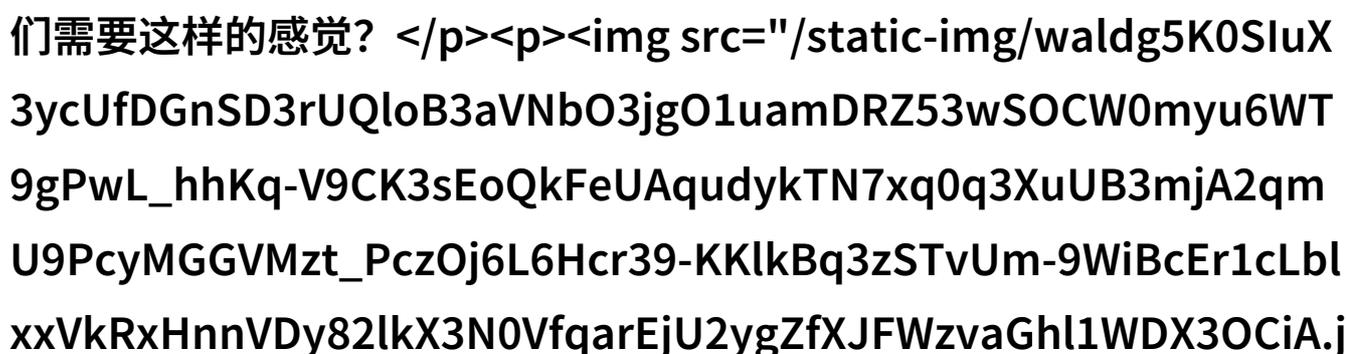
早晨醒来还在里面动了动（内心的起舞）

你是如何开始你的日子的？



每当我睁开眼帘，迎接那初升的阳光，我总会有一种奇妙的心情。这种感觉就像一股力量在我的胸膛里悄然生长，让我想要跳起来，去拥抱这新的一天。这个过程中，无论外界多么喧嚣和忙碌，我都能感受到一种宁静和平和，这是我最宝贵的情感。

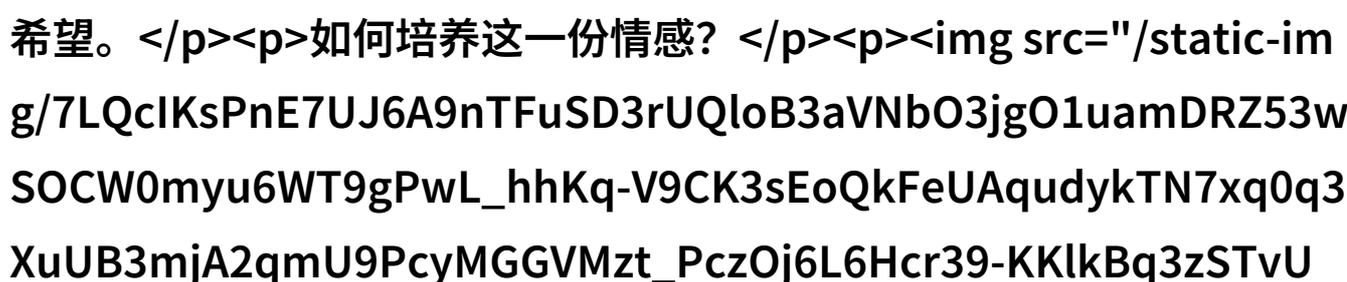
为什么我们需要这样的感觉？



有时候，我们生活中的琐事会让人感到压抑，但正是在这些时候，我们需要那种深藏于内心的小小叹息，那个简单而又纯粹的

“早晨醒来还在里面动了动”。它不仅是一种解压方式，更是一种自我激励，让我们意识到即使周围环境多么混乱，每个人都有自己的节奏与希望。

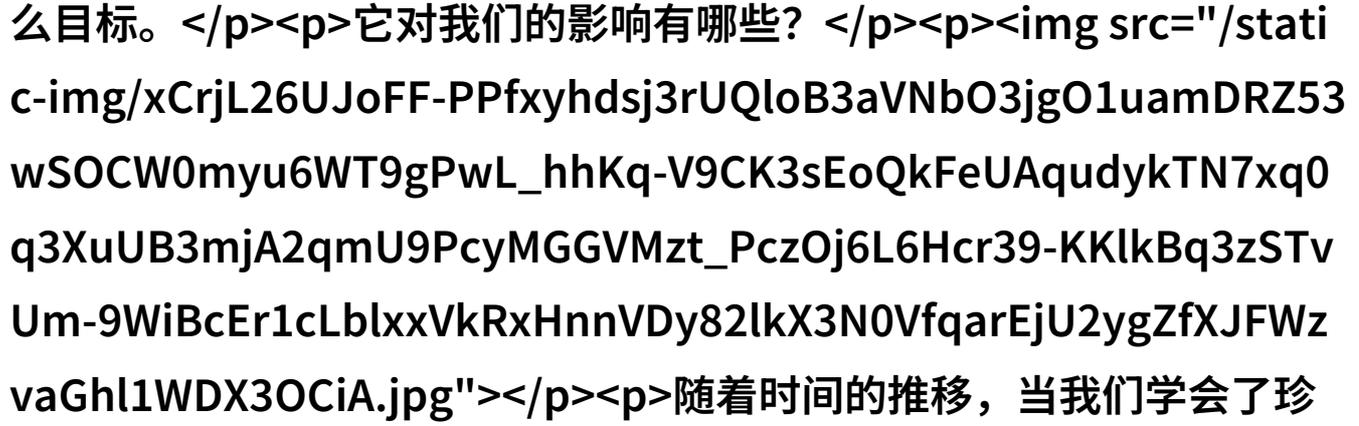
如何培养这一份情感？



要想拥有更多这样的时刻，我们可以

从一些小事情做起，比如设定一个固定的早晨习惯，无论是散步、冥想还是读书，每个人都应该找到适合自己的活动。通过这些活动，不仅能够清晰头脑，还能唤醒我们的潜意识，让我们更加明确自己想要实现什么目标。

它对我们的影响有哪些？



随着时间的推移，当我们学会了珍视那些微不足道却充满活力的瞬间，我们开始更好地理解自己，以及周围的人。这也促使我们变得更加包容，因为每个人都是独特且具有价值的。在这个过程中，“早晨醒来还在里面动了动”成为了我们的信念，一直伴随着我们走过生活中的风风雨雨。

面对困难时该怎样保持这种状态？

当然，在现实世界中并非总是那么顺畅，有时候逆境就会打破我们的节奏。但如果你已经学会了珍惜那些小小的声音，那么无论遇到什么挑战，你都会知道这是来自内心深处的声音，它告诉你不要放弃，而应该继续前进，即使道路崎岖也不放弃寻找那份宁静与希望。

将其转化为行动力是什么意思？

最后，当我们将那个“早晨醒来还在里面动了动”的感觉转化为实际行动时，其意义就更加显著。当别人问及你的秘诀，你微笑着告诉他们，那其实很简单：只需每天给自己一点点时间，去听听你的心里声音，用它们指导你走向属于自己的路。

[下载本文pdf文件](/pdf/530915-早晨醒来还在里面动了动内心的起舞.pdf)