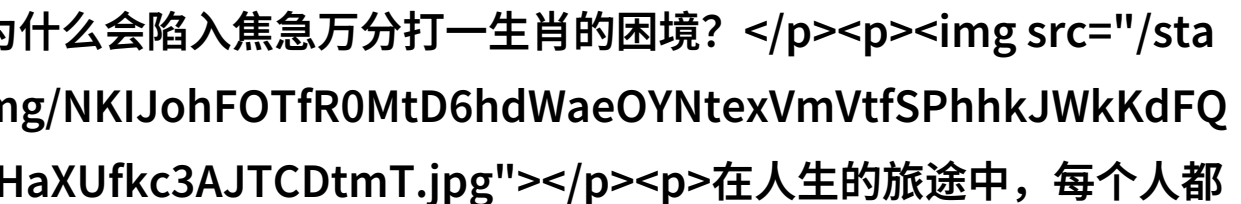


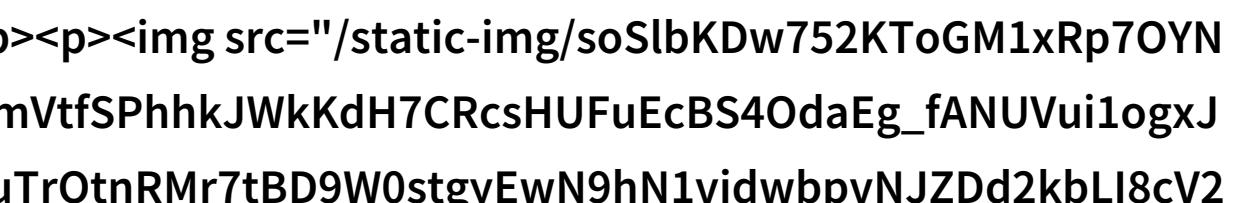
# 焦急万分打一生肖命运的紧张抉择

为什么会陷入焦急万分打一生肖的困境？



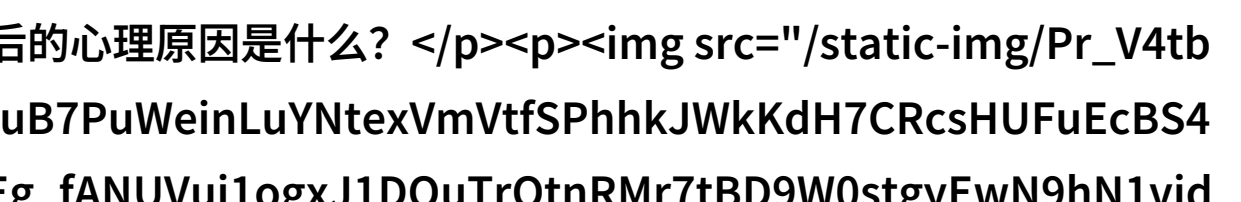
在人生的旅途中，每个人都有自己的梦想和目标。然而，当我们面对生活中的种种挑战和选择时，往往会感到焦虑和迷茫。特别是在决定我们的职业道路或者爱情关系的时候，这种感觉可能会更加强烈，就像在一个充满未知的迷宫中，我们不知道哪条路是正确的。

如何摆脱焦急万分打一生肖的情绪？



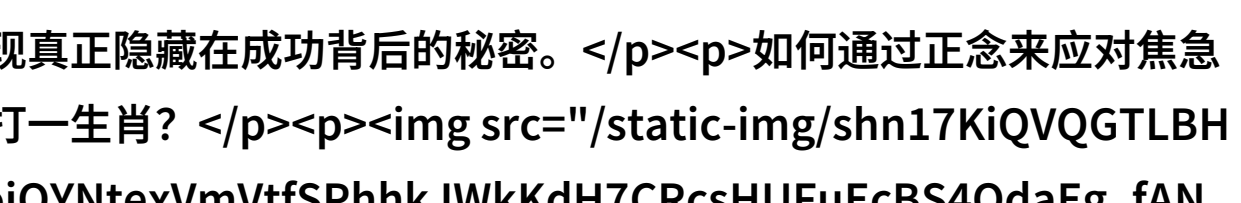
为了摆脱这种压力，我们首先需要学会放下过多的期待，让自己的心灵得到一些喘息。如果每次做出选择都必须是完美无瑕，那么我们很难开始任何事情。接受不完美，并认识到每个选择都是通向成功的一步。

焦急万分打一生肖背后的心理原因是什么？



人们之所以感到焦急，通常是因为他们害怕犯错或失去机会。这是一种常见的心理现象，因为人类天生追求安全感。但事实上，真正阻碍我们前进的是恐惧，而不是失败。当我们能够勇敢地面对未知时，我们就能发现真正隐藏在成功背后的秘密。

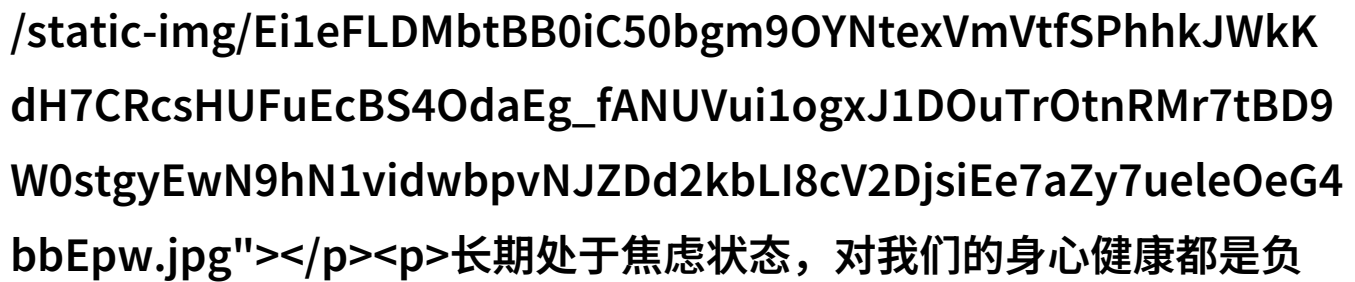
如何通过正念来应对焦急万分打一生肖？



正念冥想可以帮助我们集中注意力，在当下找到平静。在练习正念时，你可以尝试

深呼吸、感受身体上的紧张感或放松感，或专注于四周的声音。这有助于你将注意力从过去或未来转移到现在，从而减轻内心的烦躁和不安。

焦急万分打一生肖如何影响我们的健康？



长期处于焦虑状态，对我们的身心健康都是负面的影响。它可能导致睡眠问题、消化系统紊乱以及免疫系统功能下降。

而且，如果这种情况持续不变，它还可能导致抑郁症状出现，使得日常生活变得更加艰难。

最后的话

最后，我希望每个人都能记住：生命是一个探索过程，不必担忧所谓“正确”的答案。在这个过程中，即使遇到困难，也要勇敢地迈出一步，不要让“焦急万分打一生肖”成为你的阻碍。你只需信任自己，一步一步走过这段旅程，就一定能够找到属于自己的幸福之路。

[>](/pdf/511159-焦急万分打一生肖命运的紧张抉择.pdf)

下载本文pdf文件