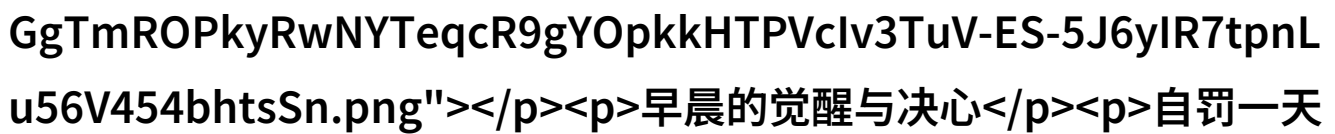


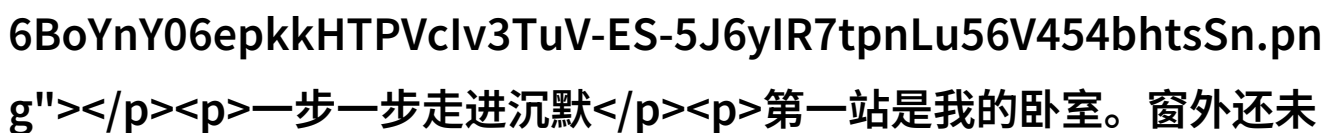
禁足一日从晨曦到黄昏的自我反思

自罚一日，从凌晨1点到晚上8点



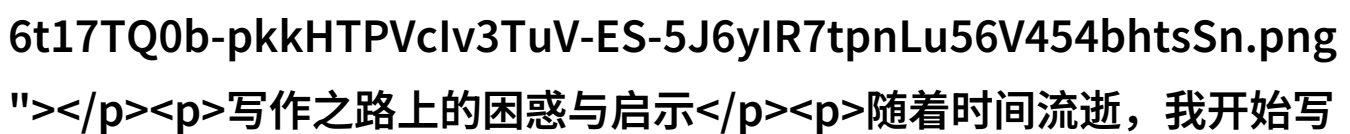
早晨的觉醒与决心

自罚一天，是我对过去某些行为的反思和惩戒。它意味着放下了酒瓶，取起了笔墨。我决定在从凌晨1点到晚上8点之间，不进行任何娱乐活动，而是用这段时间来写作、思考和反省。这是一个新的开始，也是我向自己提出的一个严格挑战。



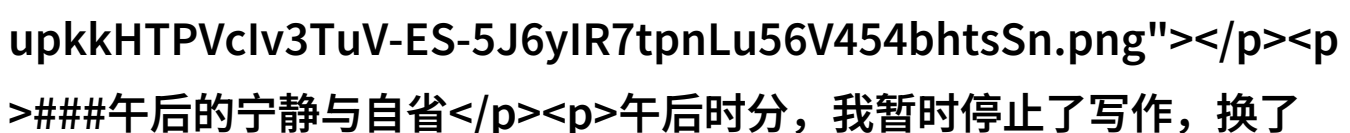
一步一步走进沉默

第一站是我的卧室。窗外还未见曦光，我已经坐定于书桌前。空气中弥漫着夜间散发出来的霉味和昨日残留的烟草气息。我深吸了一口气，然后闭上了眼睛，静静地等待时钟指针缓缓爬行。



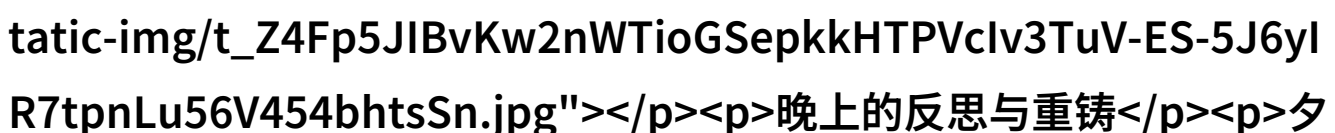
写作之路上的困惑与启示

随着时间流逝，我开始写下我的感受、想法以及过去发生过的事情。在文字中，我找到了对话自己的方式，也找到了面对错误和缺失的一种方法。每当我感到疲惫或是不甘心的时候，停下来喝杯水，看看窗外渐渐亮起来的城市，就又坚持下去。



午后的宁静与自省

午后时分，我暂时停止了写作，换了一副更加清晰的心态继续前行。当我将注意力集中在内心世界时，每一次深呼吸都能让我更接近真实。而这些真实，是那些曾被忽视或掩藏起来的问题，它们需要得到解答才能够让人释然。



晚上的反思与重铸

夕阳西下，我再次拿起笔准备总结这一天。在这个过程中，无论是满足还是不满，都变成了成长的一部分。我意识到，这个过程虽然艰辛，但却

是我重新认识自我的途径。不管未来如何，这一天将成为我生命中的一个里程碑，让我明白真正重要的是内在的力量而非外界诱惑。

结语：新生之旅正在开启

今天结束了，但这场旅程并没有终止，而是在即将展开。一旦我们学会以一种积极主动的情绪去面对生活中的困难，那么一切都变得可能。而作为回应，我们必须做出改变，用行动去证明我们的决心，即使那意味着要付出更多，更大的努力。

[下载本文pdf文件](/pdf/601377-禁足一日从晨曦到黄昏的自我反思.pdf)