

2019年，致女人，不要改變尋找愛，讓愛 改變妳



<https://www.marry.com.tw/studio-works-kwmi22808mmwi51461mmpi1940318mm.html>

很多人都說，痛苦會改變人們。好吧，我們無法與之爭辯。但正如妳所知道的那樣，愛情也足以改變人們。



<https://www.marry.com.tw/studio-works-kwmi22808mmwi51461mmpi1940339mm.html>

1.不只是學習，要更愛自己。

開始更好地對待自己。將妳在2018年學到的所有內容，付諸實踐行動。要善待自己，因為愛自己，是從妳自己，而不是從別人開始的。相信自己多一點，因為妳可以做到妳想做的。要自己給自己信念，開始相信妳應該得到更多，並且妳應該得到快樂。



<https://www.marry.com.tw/studio-works-kwmi22808mmwi51461mmpi1940340mm.html>

2. 停止讓自己過度思考

過度思考，在表面上聽起來，並不那麼糟糕，思考是好的，對吧？但過度思考會導致問題。當你過度思考時，你的判斷力會變得像天氣變化時的烏雲密布，你的壓力會節節升高。一旦在消極方面花了太多時間，採取行動可能變得困難。



<https://www.marry.com.tw/studio-works-kwmi22808mmwi51461mmpi1940345mm.html>

3.將更多精力放在最重要的事情上。

生命是短暫的，所以停止拖延，並開始充分地生活。思考一下~做什麼事情會讓你的心靈和靈魂感覺輕鬆。把你的熱情投入到工作中，並創造別人不能做的事情。在這個時候，不要讓世界決定你需要做什麼和實現什麼，這是你的生活，只有你可以告訴你自己，想要什麼和需要什麼。

讓自己擺脫你所攜帶的所有負擔。比如原諒自己犯錯誤，學習如何對自己更柔和，並開始愛你的不完美。在愛別人之前先愛自己，因為如果你沒有把愛給自己，你怎麼能把愛給予他人。成為有能力愛的人，才能去愛別人。

讓愛在你的身體和靈魂中滲透。因為愛可以让你同時變得更強壯，更柔軟。2019年，致女人，不要改變尋找愛，讓愛改變妳。



<https://www.marry.com.tw/studio-works-kwmi22808mmwi51461mmpi1940332mm.html>