

【限量免費索取】

解鎖屬於您  
幸福美滿的人生指南

*with* AVYNE

著作權所有，請勿轉載或抄襲

Copyright © by [AVYNE](#)

COPYRIGHT reserved

## DEFINITION: 快樂的定義

如果說一棵它是爲了成長樹的成長， 那人類活著就是爲了追求快樂。

**快樂**是一種感受良好時的情緒反應， 它是代表出心理狀態的情緒。大部分常見的原因包括感到對健康、安全、感情等之滿足。

**快樂**最常見的表達方式就是在面部產生笑容。 通常我們認為達到**快樂**， 是需要喜愛自己生活上的生活處境。

## HOW: 如何獲得幸福美滿的人生？

生活上有很多事情不是我們能夠掌控的， 但是我們還是能夠努力追求我們向往的生活。就在我們出生的那一刻， 我們就是分秒倒數中。生活上不管好與壞， 人生沒有幾個十年， 好好地把握活在當下。

### 1 MEDITATE 冥想

#### Inner peace and happiness

我們都有情緒， 開心的時候情緒是興奮的；相反難過的時候情緒是低落的。人的情緒波動， 就像海浪一般， 如果說開心就像漲潮那樣， 那難過就像退潮那樣子， 不斷地此起彼落。往往我們被負面的情緒影響而不察覺， 長久下來我們會不自覺被這個負能量導引， 無限陷入這樣的狀態， 甚至嚴重影響生活做出錯誤判斷的決定。要能夠達到這樣的情緒認知， 首先我們需要知道內心深處的狀態。而靜坐就是很好的方式， 這是因爲內心深處的反觀自照。自古以來就比喻水面上如果沒有雜質與波浪， 我們就能夠清楚的看見自己， 像一面鏡子， 尋找內心的平靜與喜樂。現代忙碌的生活， 請給自己些許時間靜坐， 讓自己身心靈的短暫休息吧。推薦靜坐的名人也不少， 以

下都是靜坐的愛好者哦~

- Dalai Lama 達賴喇嘛
- Bill Gates 比爾蓋茲
- Jet Li 李連傑

**Here is our guide您可以先借由點擊這裏開始:**

[書籍【比爾蓋茲推薦】](#)

[頌鉢法](#)

## 2 MINDSET 思維

### Be grateful

痛苦的泉源來自于追求欲望及害怕失去。我們都知道欲望都是無窮的，那個黑洞永遠都裝不下。但是，我們擁有了，我們也會感到不安全感，會擔心這一切會失去。人生沒有完美，比上不足比下有餘。懷著感恩的心，讓我們生活上能夠知足。所謂：知足常樂。知足的人，喝一杯白開水也能夠品味出滋味而滿足起來。畢竟，我們無法控制環境所有的一切，但是我們能夠掌控自我的思維情緒，這也是種真本事呀。正能量思維能夠創造出好的磁場。城市的喧嘩，但您可以選擇忽略，讓自己休息片刻。

**Here is our guide您可以先借由點擊這裏開始:**

[音樂頻率](#)

[音樂清單](#)

[推薦耳機](#)

## 3 LEARN 學習

### Wisdom

學習是生活的一部分，因為它能夠讓我們心靈成長。唯有不斷學習，我們才能夠擁有足夠的知識與智慧去面對一切。欣賞他人的優點，並向他們學習。透過學習變成更好的自己，是您給自己最好的禮物，相信那一天一定會到來。

**Here is our guide您可以先借由點擊這裏開始:**

[借由app](#)

## 4 CREATE 創造

### Pay it forward

根據數據顯示，幫助他人能夠同時創造自己的快樂。這好比牛頓定律，作用與反作用力。這真的是不可思議的力量。另外，也可以做自己喜歡的事情也是一種方法。比方說：把自己的家打造舒壓的氛圍，視覺上的療愈方法。

**Here is our guide您可以先借由點擊這裏開始:**

[精油芬芳](#)  
[香澡沐浴](#)

## 5 SPORTS 運動

### Endorphins

有科學報道，運動可以刺激我們的腦內嗎啡或音譯安多酚。而這個荷爾蒙能夠降低我們對痛苦的覺知，並激發出對身體的正面感受，

就如同嗎啡一樣。培養一個良好的生活習慣，擁有健康寶貴的身體，比一切都來得重要。

**Here is our guide您可以先借由點擊這裏開始：**  
[伸展瑜珈](#)

最後，真誠希望以上的方法能有效幫助到您。  
【愿您有個幸福圓滿的人生】

想要獲取更多有關如何提升生活品質，自我成長的相關內容，歡迎到 [AVYNE](#) 官方網站。

版權所有。未經出版者事先書面許可，不得以任何形式或任何方式（包括影印，錄製或其他電子或機械方法）複製，分發或傳播本出版物的任何部分，但在引用簡短報價的情況下除外。在嚴格審查以及版權法允許的某些其他非商業用途中使用。

Copyright © by AVYNE

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, distributed, or transmitted in any form or by any means, including photocopying, recording, or other electronic or mechanical methods, without the prior written permission of the publisher, except in the case of brief quotations embodied in critical reviews and certain other noncommercial uses permitted by copyright law. For permission requests, write to the publisher, addressed "Attention: Permissions Coordinator," at the address below.  
avynebusiness@gmail.com