

活出愜意與自我

05-27

當我們盲目地追求財富時，我們有時會忘記滿足感是沒有辦法買到的。真的，快樂、平靜與平和無需去尋求，在生活比較簡單的快樂當中就可以找到它們。最棒的部分呢？他們是不花一毛錢就可以得到的（或至少不貴）！

下次你被盲目競爭的壓力整得喘不過氣時，空出一天時間，完全地不要做什麼。花一整天穿著睡衣，叫披薩吃和租影片看。像這樣子過一天會讓你煥然一新。或者，如果你覺得生活一成不變，試一些別的新事物。走不同的路回家，試試沒有去過的館子，或甚至改變一下儀容。變化你的例行公事，會給你所需要的小小動力，讓自己脫離安逸的環境，而開始有所改變。

生活中最大的快樂就是讓所愛的人開心。出其不意地送個禮物、打通電話、或甚至辦一個驚喜派對讓對方驚訝。如果你跟某人已經久不聯絡，出其不意地寫一封信給他。在數位化的年代，寫一封老式的平信給朋友，絕對可以讓他高興一整天。就是這些小而簡單的表達方式，可以為我們的生活帶來滿足，也因此跳脫盲目競爭的生活。

05-28

米雪兒看見傑若米跑過一家百貨公司：

米雪兒：哇…慢一點！你在趕什麼？

傑若米：時間就是金錢。我得回去辦公室去。

米雪兒：現在是晚上九點。為什麼你今天不就此打住？

傑若米：沒辦法。我在打拼賺一輛賓士車。

米雪兒：可是，一旦你有了賓士車之後，你或許會想要一座車庫還有一間大房子來搭配。這樣的追求是沒完沒了的。你到底怎麼樣才會滿足？

傑若米：你是說，我沒法子買到快樂。

米雪兒：是的。但，快樂是可以在簡單的日常事物中發現的。

傑若米：例如像什麼？在妳手中的花？

米雪兒：是的，我正想以匿名的方式送我姊姊一些花。她會樂不可支的。

傑若米：那倒給了我一些靈感。我最要好的朋友在墨西哥；我會打通電話讓他驚訝一下。

米雪兒：現在你抓到訣竅了。我正要到錄影帶店。

傑若米：噢？那我沒法買到快樂，而你卻可以租到快樂？

米雪兒：才不是呢，不過我可以租一些最喜歡的電影，跟最要好的朋友一起看。你何不加入我們？

傑若米：我想我可以空出一個晚上好好放輕鬆。但你得載我一程。

米雪兒：當然！只要是能讓你放慢腳步的都行。