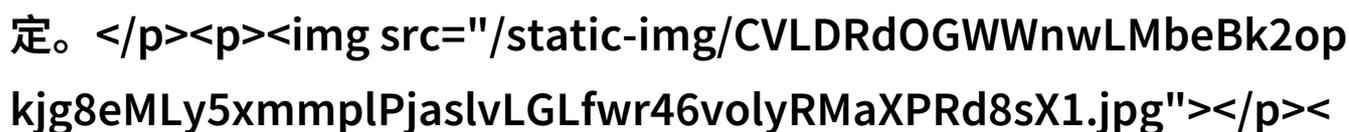


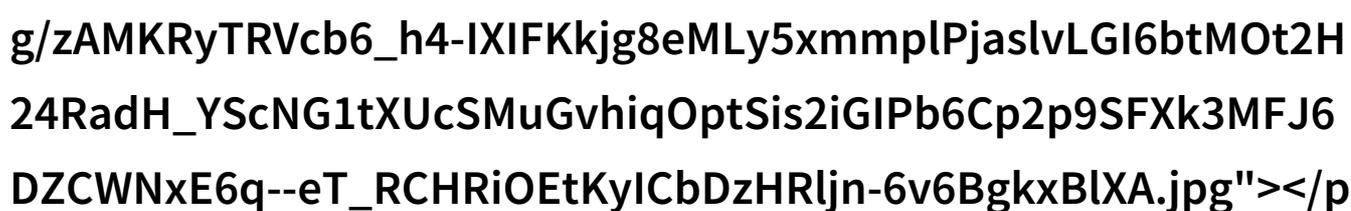
宝贝放轻松我会温柔一点的说说

在这个忙碌而又纷繁复杂的世界里，我们每个人都承受着各种各样的压力。工作、家庭、朋友，这些看似无形却实则沉重的包袱，常常让我们的心灵感到疲惫不堪。在这样的环境中，如何能够找到那份平静与宁静？是不是只有那些深山老林里的隐者才能体会到呢？答案是，不一定。



放下一切

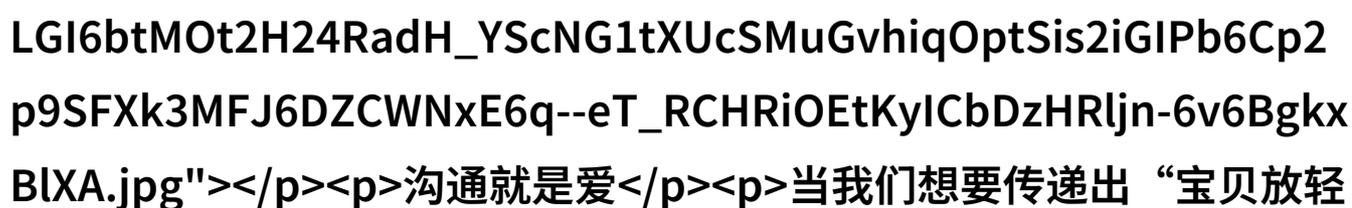
首先，我们需要学会放下一些事情。生活中的很多事物和责任，无疑都是宝贵的，但有时候它们也成为了我们心灵负担的源头。学会放手并非意味着逃避，而是要勇敢地面对现实，然后选择那些真正重要的事情去珍惜和投入精力。



温柔是一种力量

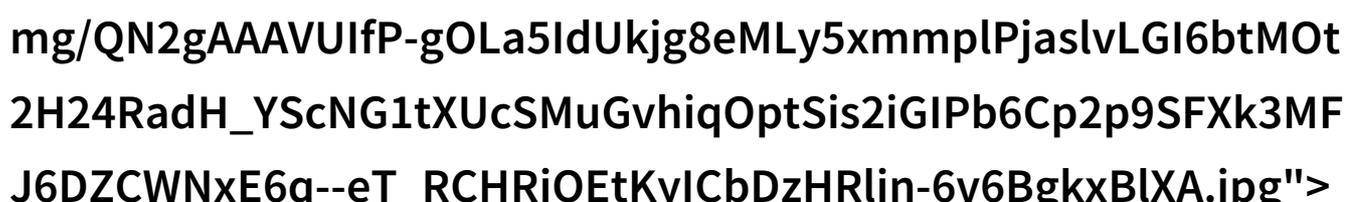
“宝贝放轻松我会温柔一点的说说”，这句话背后的含义远远超越了表面的友好态度，它代表了一种更深层次的情感支持和理解。温柔并不等同于软弱，它是一种力量，是一种智慧，是一种可以在逆境中给予安慰与希望的人格魅力。





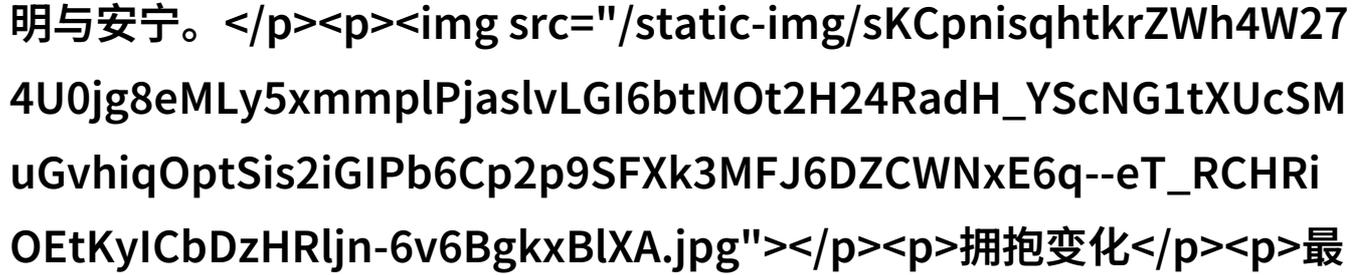
沟通就是爱

当我们想要传递出“宝贝放轻松”的信息时，最直接有效的手段就是沟通。这包括倾听，也包括表达自己的感受。在交流过程中，让我们的言辞充满爱意，让对方感受到被理解，被尊重，这才是最好的治愈之道。



自我调节

生活中的许多挑战往往来自于内心的声音，那些恐惧、焦虑和自责的声音。如果能学会调节这些声音，用积极乐观的心态去应对困难，那么即使是在最艰难的时候，也能找到前进的动力。而这种能力，就像一盏明灯，在黑夜中指引方向，为你的心灵带来光明与安宁。



拥抱变化

最后，不要忘记，每一个新的日子都是全新的开始。当你感到迷茫或压抑时，要勇敢地迎接新的一天，用开放的心态去接受变化，因为改变总是在不断发生，而且它可能正是你生命中的转机点，引领你走向更加美好的未来。

总结：在这个快节奏、高要求的社会里，学习如何用“宝贝放轻松我会温柔一点的说说”这一精神方式来处理人际关系，并且将其内化为自己的情感智慧，可以帮助我们更好地适应生活，更好地照顾自己，同时也更好地关怀他人。在这个过程中，我们不仅能够减少心理负担，还能够增强个人的幸福感，从而享受更多美好的瞬间。

[下载本文pdf文件](/pdf/642104-宝贝放轻松我会温柔一点的说说.pdf)