

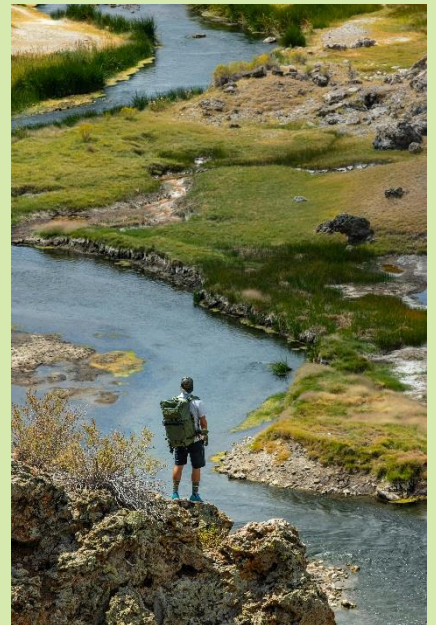
【身心靈健康】大學堂

來一場重新認識自己的臣服之旅

從小我們接受到的觀念，就是要努力出列拔萃、贏別人，用全部的能量去拼命成就一件事。從求學開始，要追求更高的成績、更好的學校，長大進入社會，繼續追求名聲、職位、事業。我們身上像被一條繩索往前拉，逼著我們不斷用生命，追求被父母和社會的認可。

每天只是這樣單純的學習著，某一天醒來，好似進入了一個可能性的實相，覺得世界改變了，起床的第一個念頭，不再是擔心生計、前途，而是一種來自生命的喜悅，現實狀況並未有任何的改變，仍須為生計奔波，仍在理想與現實中衝撞，但心中所感卻有了質的轉換。而練習臣服就是練習放下，包括放下追求外在認可才能得到快樂的執念。

臣服當下的一切，不是放棄，是接受這個瞬間所帶來的任何考驗，是跟這個瞬間合作，接受可以消停任何的念頭，頭腦和情緒所帶來的波浪，回歸平靜，假如我們不光只是理解而且可以隨時做到，自然會發現整個生命會不同。



圖片來源：Pexels



圖片來源：Pexels

生命改了，表面上不見得更好，或許會迎來更多的考驗；但是，不斷的告訴自己接受、不去反彈，讓它從你的身心飄過去，自己心裡狀態平靜，一步一步走下去，回到本自俱足的自己已經不遠了。如果你有很多想做的事，只要用心傾聽你的直覺和靈感，就不需要去思考你是否過度努力，只要注意不要過度用力，任何方式都可以很自在。

～臺北科大學務處讓您更健康～

資料來源：Lifetouch，<https://lifetouch.com.tw/find-yourself-surrender/>

生鮮時書，<https://newsveg.tw/blog/71521>

千萬靈魂，<https://10msouls.cc/%E8%87%A3%E6%9C%8D%E5%AF%A6%E9%A9%97/>

生涯設計好閨密，

<https://www.zoeyk.co/%E8%87%A3%E6%9C%8D%E5%AF%A6%E9%A9%97%E7%9A%84%E5%B8%B8%E8%A6%8B%E8%BF%B7%E6%80%9D/>