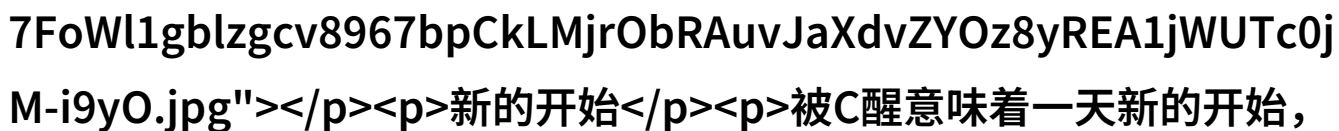
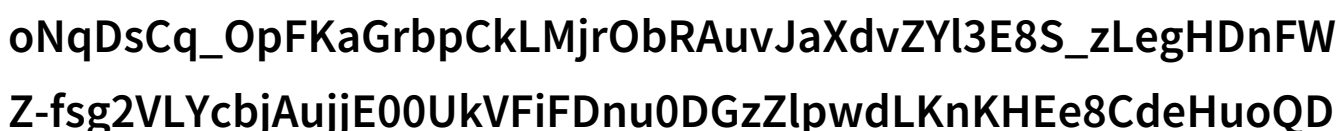


被C醒的早晨

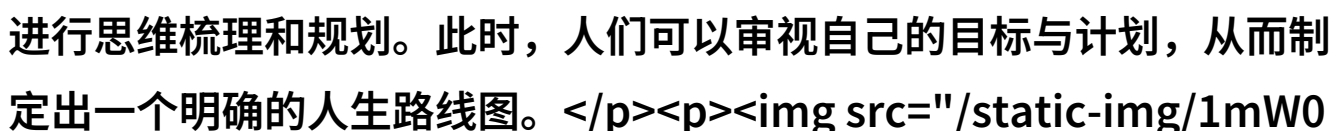
在现代社会，人们的生活节奏日益加快，早晨是每天的开始，而被C醒则成为了许多人的一种常态。这种体验对于不同的个体而言可能会有着截然不同的意义和感受。

新的开始

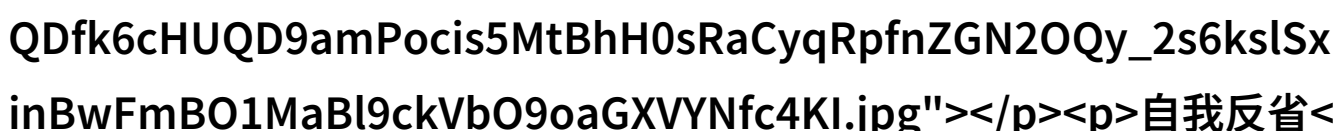
被C醒意味着一天新的开始，是一种机会的召唤。它提醒我们放下昨日的遗憾，迎接即将到来的挑战。无论是工作、学习还是家庭责任，这个过程都让我们有时间调整心情，为新的一年做好准备。

清晰思考

清晨通常比其他时候更为宁静，这使得大脑更加清晰，可以更好地进行思维梳理和规划。此时，人们可以审视自己的目标与计划，从而制定出一个明确的人生路线图。

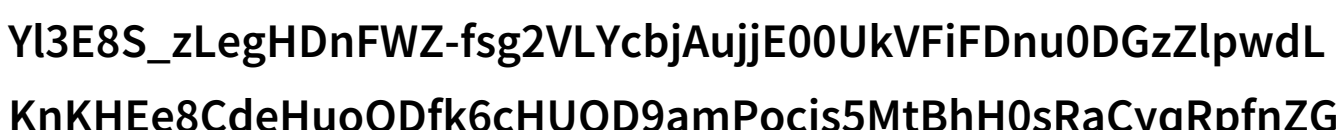
自我反省

被C醒也是一种独处的时间，让我们有机会深入内省。这段时间可以用来回顾过去一天发生的事情，对自己的行为进行评估，同时寻找改进的地方，以便在未来的日子里变得更加完善。

健康习惯


早起帮助建立健康的生活习惯，比如规律饮

早起帮助建立健康的生活习惯，比如规律饮

早起帮助建立健康的生活习惯，比如规律饮

早起帮助建立健康的生活习惯，比如规律饮

食、运动锻炼等。这些良好的习惯不仅能提升身体素质，还能提高精神状态，使人感觉更加充满活力和精力。



减少压力

通过提前安排，将一些繁琐但重要的事项放在白昼完成，可以有效减轻晚上的压力。这样，即便夜晚无法彻底放松，也能保证睡眠质量，不至于因为紧张过度影响第二天的心情和效率。

自然美景欣赏

早晨往往伴随着阳光与自然风景，如露珠闪耀的小花、鸟儿欢唱或微风带来的清新气息。这一切都是被C醒后的珍贵礼物，它们能够给人带来心灵上的平静与愉悦，为一天增添色彩。

[下载本文pdf文件](/pdf/615946-被C醒的早晨.pdf)