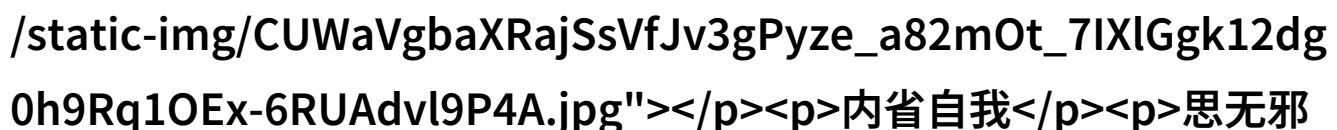


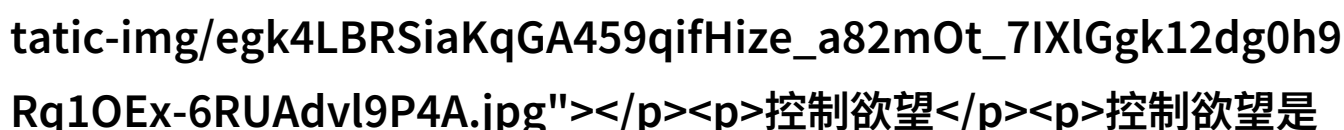
思无邪安意如探索内心平和的艺术

在这个纷扰而复杂的世界里，人们常常被各种压力和焦虑所困扰。

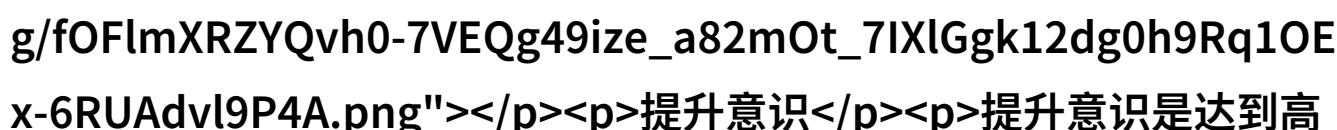
如何保持内心的平和与安宁，成为了一种追求。思无邪安意如，这个概念，它不仅是一种生活态度，更是一种精神追求。

内省自我

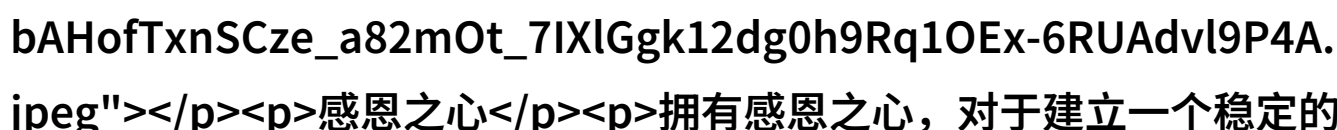
思无邪安意如，从自身做起，是达到内心平和的第一步。这意味着要认识到自己的情感、需求以及价值观，并且学会尊重自己。在现代社会中，我们往往被外界的声音所左右，忽视了自我的声音。通过内省，我们可以找到自己的真实感受，不再被他人的期望所束缚。

控制欲望

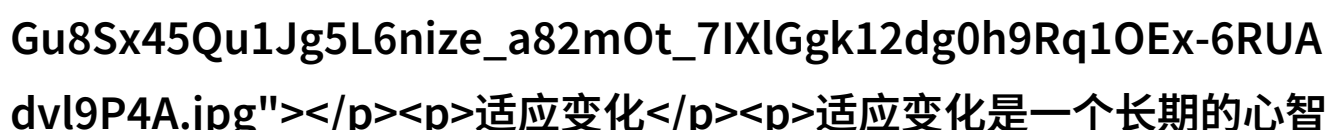
控制欲望是实现思无邪安意如的一大关键。当我们能够合理地控制自己的欲望时，就能避免因为贪婪或恐惧而引发的心理冲突。在这过程中，我们需要培养耐心等待，以及对现状满足的能力。

提升意识

提升意识是达到高层次生活状态的一个重要途径。通过阅读、学习新知识或者参加一些有益于身心健康的活动，可以帮助我们更好地理解世界，也能让我们的思想更加清晰与深刻。

感恩之心

拥有感恩之心，对于建立一个稳定的心理环境至关重要。当我们能够欣赏周围美好的东西时，就会发现生活中的许多小确幸，那些原本可能被忽略的小快乐，都成为了维系人际关系、增强幸福感的手段之一。

适应变化

适应变化是一个长期的心智过程。它要求我们接受事物永远在变的事实，同时也要求我们不断学习

新的技能，以便更好地适应这些变化。不断调整 ourselves 对未来的期待，让灵魂自由飞翔，而不是盲目跟随潮流。

情绪管理

最后，情绪管理也是非常关键的一环。当面对挑战或压力时，要学会调节情绪，不要让负面情绪占据上风。通过冥想、运动或其他放松技巧来释放紧张的情绪，这对于保持一种良好的精神状态至关重要。此外，还应该学会积极地表达自己的感情，而不是将其埋藏起来造成更多的问题。

总结来说，思无邪安意如是一个包含多个方面的概念，它不仅涉及到个人行为模式，更包括了对自己进行全面的了解与改善。而最终目标，就是实现一个真正意义上的“自由”，既不受外界干扰，又能保持内在世界的宁静与活力。在这个过程中，每个人都需要根据自己的情况选择最适合自己的道路，但核心原则始终是不忘初心，为何而生，即以超越世俗凡尘的心境去体验生命本身。

[下载本文pdf文件](/pdf/661492-思无邪安意如探索内心平和的艺术.pdf)