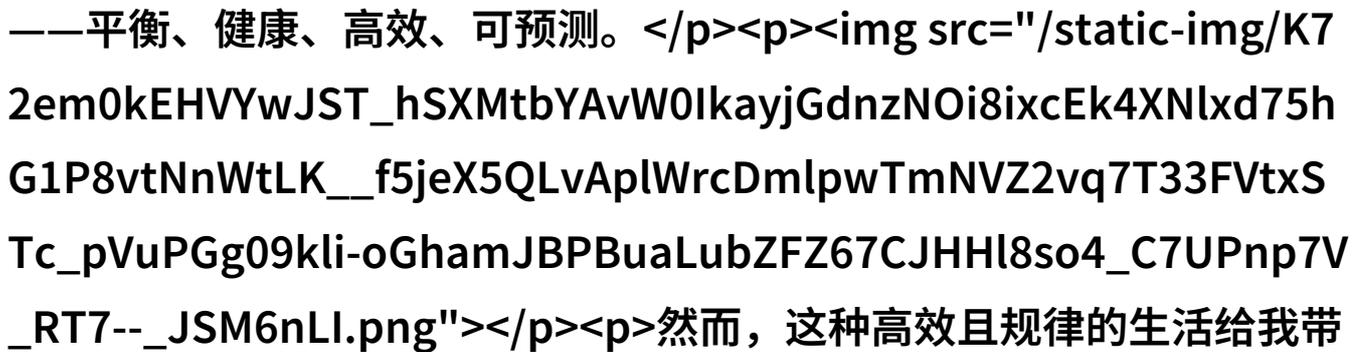


娇生惯养4PH归寻从四平八稳的生活回归

从四平八稳的生活回归到自然的我

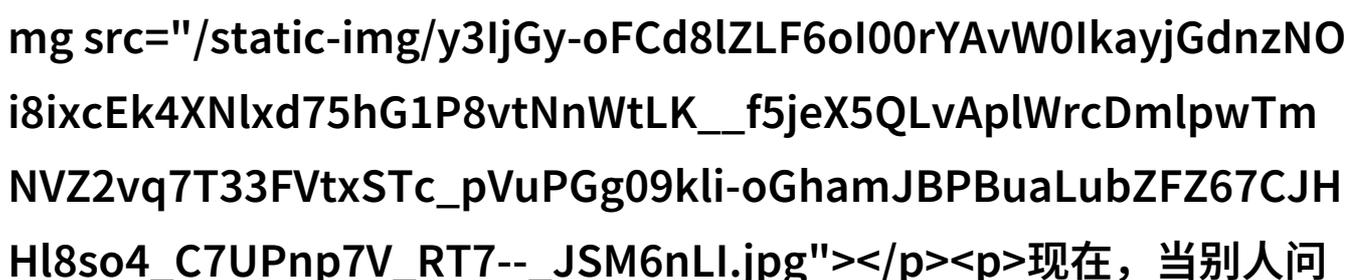


记得小时候，父母总是对我说：“娇生惯养了孩子，不让他们早点学会独立。”但当时的我还小，什么是“娇生惯养”呢？直到后来，我才慢慢明白这背后的含义。我的生活一直被一套精心打造的规则所约束。每天按时吃饭、睡觉、上学，周末也要参加各种社团活动。我仿佛是一台精密运行的机器，每一个环节都有其固定的位置和时间。而这个机器，被称为“4PH”的生活模式——平衡、健康、高效、可预测。



然而，这种高效且规律的生活给我带来了不少麻烦。当我的身体因为过度压力而出现问题时，我才意识到自己其实并不真正快乐。我开始寻找一种新的生活方式，一种更加接近自然，也许更能让我感到自由和满足的方式。

于是，我决定放弃那些琐碎无聊的事情，让自己回归到一些简单的事情，比如阅读书籍，而不仅仅是电子屏幕上的文字；比如在户外散步，而不只是在家里走动；比如尝试做手工艺品，而不是购买现成产品。这些行为虽然看似微不足道，但它们却让我感受到了一丝前所未有的轻松和愉悦。



现在，当别人问起我的日常习惯时，我会回答：“我在寻找那个‘4PH’里的‘P’——平衡。这一次，不再是我父母给出的答案，而是我自己的探索。”

通过这样的转变，我发现了另一个层面的意义：那就是找到属于

自己的平衡点。在这个过程中，或许我们需要放下一些曾经认为重要的事物，去重新认识自我，更好地理解我们的需求与欲望，从而构建出最适合自己的生命蓝图。

