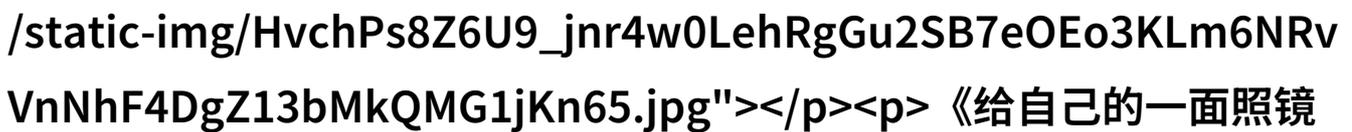


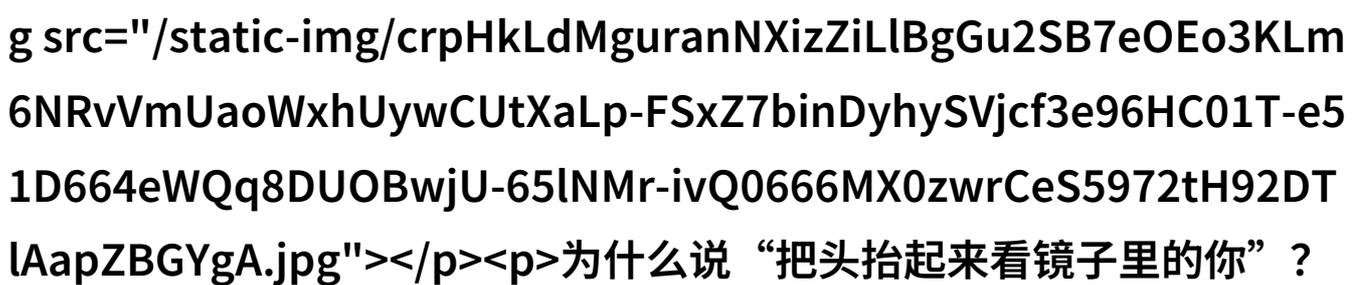
把头抬起来看镜子里的你给自己的一面照

在我们的生活中，总有一扇门是我们最容易忽略的——那就是内心深处。每天忙碌于外界的喧嚣，我们很少有时间停下来好好地照照自己。但今天，让我们把头抬起来，看看镜子里的你。



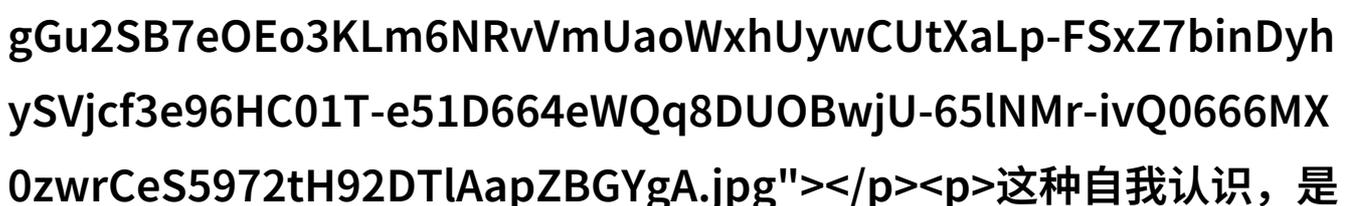
《给自己的一面照镜：揭开心灵的真相》

记得小时候，每次洗脸后都会兴奋地跑到窗前欣赏自己的小脸蛋，那时候的自我认知简单而纯粹。随着岁月流转，我们逐渐学会了用更多的眼光去审视自己，包括对过去、现在和未来的思考。然而，这个过程往往伴随着一股强烈的情感波动，从自信到怀疑，再到迷茫，最终可能会变成对现状的一种无奈接受。



为什么说“把头抬起来看镜子里的你”？因为这个动作不仅是一种身体上的姿态，更是一种心理上的觉醒。在这个瞬间，你会看到一个既熟悉又陌生的存在——你的内在世界。这是一个需要勇气和诚实去面对的地方，因为只有当你敢于直视自己的弱点和不足时，你才能真正开始改善和提升自己。

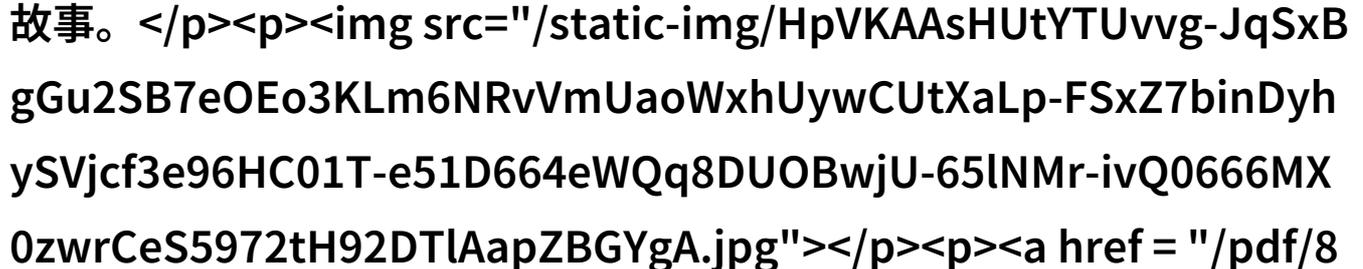
这并不是一场批判，而是一次反思。当你站在镜子前，用一种更加成熟的心态去观察那个正在微笑或皱眉的人时，你将发现许多新的东西，比如那些隐藏在日常琐事之下的梦想、那些被压抑了太久的情感，以及那些需要立刻解决的问题。



这种自我认识，是一次重要的心灵旅行，它可以帮助你更清晰地知道方向，让你的生活变得更加充实。你可以从中找到力量，不断地追求那个永远不完美

，但却不断进步的“最佳版本”的自己。

所以，请，把头抬起来，看看镜子里的你吧。不论他/she/it如何，都值得被尊重，被爱，被了解。让我们一起踏上这段旅程，一边寻找答案，一边创造属于我们的故事。



[下载本文pdf文件](/pdf/850076-把头抬起来看镜子里的你给自己的一面照镜揭开心灵的真相.pdf)