

《產生快樂的七種方法》

快樂生活的秘訣

- 
- (一) 保有感恩和好奇的精神。
 - (二) 將每個事件視為一種精神信息。
 - (三) 將自己視為事物的臨時保管人，而不是擁有人。
 - (四) 觀察內在和外在的事件如何地經常相互映照。
 - (五) 創造性地穿越時空，享受當下。
 - (六) 著眼大局，也讓天外飛來一筆。
 - (七) 記住比快樂更重要的事情，並專注於此，然後把幸福當作衍生品。

- T Newfields (翻譯: Lang-8 的詩織)

開始: 2007 東京 完成: 2021 年 橫濱市

