

我的人生我做主

2022 Better Me 養成術

迎接嶄新自我

一年初始，萬象更新。我們應該好好檢視過去的生活，以全新態度面對自己，擺脫庸碌無為的日子，讓人生的決定權重新掌握在自己手裡，寫下專屬的幸福劇本。

撰文／銀色快手 圖片／Shutterstock、麥田出版、圓神出版、大是文化、春天出版、幸福文化提供

為迎接 2022 年到來，我們應該要用全新的態度來關注自己的成長與學習，如何從過往的慣性思考出發，重新審視自己的狀態，找出你行為背後的「為什麼」，試著告訴自己改變現狀的種種好處，積極面對未來的挑戰，這會使你的生活注入新鮮的活力，不再是被時間追趕的「窮忙族」。期盼你也能快速晉升為「樂活族」，創造屬於自己的富裕生活，有什麼比這個更好呢？

在新的一年裡，你可以開發更多的可能性，在工作與休閒之間取得平衡，成為更好版本的自己，



建議你，不妨從身體、情緒、靈性與金錢等四個面向的能力開始增進，開拓自身的市場價值，做自己真正開心的事，並且想辦法讓興趣可以變現，其實，這一點都不難。

「有時候面對複雜的問題，答案其實很簡單。」

我是個奉行「簡單思考」的創意人，每天早上起床刷牙的時候，都會想著生活上那些繁瑣的小事，如何可以變得更簡單，更容易執行，不要耗費多餘的時間和精力在那些我們並不感興趣的事物上，若能做到，就不會總是處於緊張忙亂的狀態，或是焦慮一些尚未到來的事物，擴大未知的恐懼，用不存在的糟糕狀態來嚇自己。

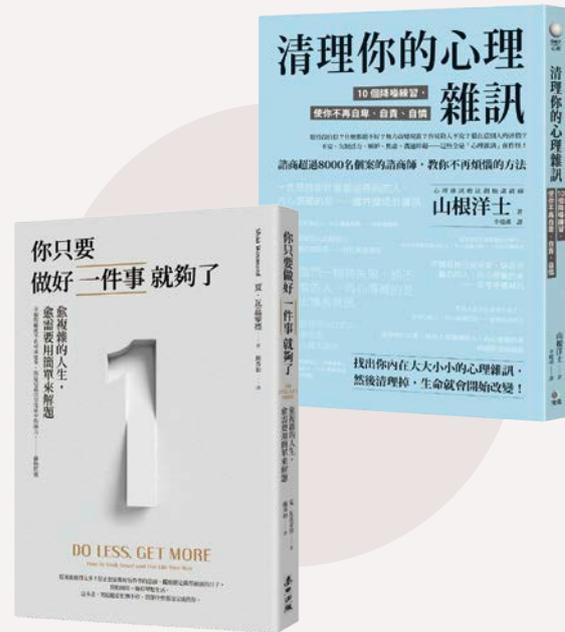
忙碌有時候是阻礙我們進步的藉口

針對以上狀況，我想推薦這本《你只要做好一件事就夠了》，它有點像是《OKR：做最重要的事》的個人行動力指南，透過 15 道自我檢測的練習題，幫助自己釐清是否做得太多，或者努力過了頭。

所有積極創富的名人都告訴我們一件事，你必須「Work Less, Make More.」唯有掌握這個原則，才有辦法實現理想的生活。

新的一年，必得要擺脫持續追趕進度的倉鼠人生。當年末回顧今年的各種忙亂，到頭來卻發現沒有完成任何重要的事時，不如檢視一下，自己是否能充分享受生活，做喜歡做的事，因此感到快樂、愉悅、自信；是否有和你在乎的人一起度過美好時光，而不是匆匆忙忙接手一項又一項的任務；或因為想要討好所有的人，卻沒有好好留點時間給自己和那些應該得到關注的人事物。

我們不能像陀螺一樣拼命地轉個不停，或者害怕停下来的時候，面對自己隨之而來的不

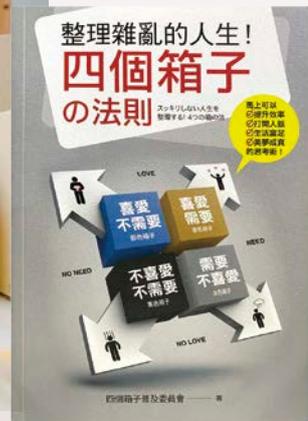


安與恐懼，我們的身體也想要好好休息，需要充電，需要補充適量的營養品，續航力才夠。

掃除雜訊獲得真快樂

後疫情時代的我們，其實面臨更大的轉變，是工作的價值觀。疫情影響下，在家工作躍升為主流，許多人感受到在家工作的好處，就再也回不去了。然而「自律」與「專注」反倒成為新的課題，當你有更多時間和自己相處的時候，會發現內在有著大大小小的心理雜訊，如果不妥善處理，它們就會開始擴張，並且侵蝕你的工作和生活。要解除此困擾，可以閱讀《清理你的心理雜訊》這本書，不用正向思考，也不用鍛鍊什麼堅強意志，更不用改變自己的性格，你需要的只是——好好清理你的心理雜訊，生命就會產生不可思議的改變！

其實，一切都源於潛意識的作用，那些我們未曾察覺到的信念與框架，會限制我們的發展方向，當它進入我們的記憶，成為經驗法則，就會在不知不覺中主導我們的思考



與行為。是時候擺脫它的束縛了，如果你照著書中提示的方法來進行心理雜訊的降噪練習，你會發現「人生的決定權掌握在自己手裡」的感覺真好，從此輕鬆自在的過日子，不再為他人的評價左右。

學習斷捨離轉換好心情

我們的身體和情緒之間存在著微妙的共生關係，要維繫健康的身体，可以多留意身體的姿勢語言，那是最能展現自我狀態的面向。

透過《改變情緒的姿勢》這本書，讓專家教你如何運用身體來引導大腦，只需要幾秒鐘，就可以快速讓心情轉換，不再被壓力或緊張綁架，這些方法都經過科學家的實

證，可以提供你實用又簡單的情緒自癒力。

想成為更好版本的自己，確實要在日常生活中加以鍛煉，而不是放任自己的身體，困

在極度疲倦的狀態，進而讓情緒影響到身體的機能，只要照著書做，就能迅速提升戰鬥力，或是馬上獲得幸福感。

坊間有許多居家整理和斷捨離的書籍，你可曾想過，如果有一本書可以教我們如何為自己雜亂的人生，進行必要的取捨和整理，那會是怎樣的畫面？

我忍不住想推薦你這本《整理雜亂的人生！四個箱子的法則》，試著將你今天遇到的事，放進4個不同的箱子，看看是不是你喜愛的或你需要的，如此，你會立即判斷，該不該讓它進入自己的生活裡，它會給自己帶來更多的困擾和麻煩，還是幸福和快樂，簡易可行的思考整理術，幫助我們省去一些不做也沒關係的雜事，專注在真正該花心力的事物上，而不是把自己搞到身心俱疲。

向億萬富豪學習致富思維

如果你想要過著「安定的人生」，卻遲遲無法改變，那你真正該學習的是有錢人的思維，而不是窮忙過一生。當你學會為自己的人生做好斷捨離，就可以為往後的日子奠定富裕的基礎。



培養正確的金錢觀念非常重要，這會讓你逐漸往有錢人的生活靠攏，不是去買奢侈品，而是知道什麼是真正的價值，明白投資自己的概念和心法，進而改變自己的財富容器，讓它可以持續擴大，並且把金錢轉換的能量拿來幫助更多的人，讓這個社會推動善的循環，《不為錢煩惱的富裕生活》濃縮許



多有錢人的智慧結晶，學會了致富的訣竅，心靈自然豐盛，匱乏感就會消失！

許下美好願望引入幸福

當我們陸續將身體、情緒、金錢各個面向都整理好後，最後要為自己許下新年願望，不管是想完成的目標，還是想做自己和家人做到的事，手握這本《我要實現願望！》，讓你心想事成，靈感充沛。

宇宙所應許的禮物是沒有上限的，只要明白這個道理，我們能夠轉化心靈的能量，成為在現實生活中顯化的力量，把注意力放在那些會讓我們感到輕鬆、愉悅的事情上，很多事自然水到渠成。

把謝謝時常掛在嘴邊，你會感受到身旁被溫柔的光與愛包圍；建立好事吸引力結界，把幸運不斷吸引進來，你會感覺事半功倍，如有神助，為自己創造未來的美好劇本。

新的一年，滿滿都是令你期待的新鮮事物，我相信一切可成，人生必將如你所願。✦

✦ 書訊

1. 《你只要做好一件事就夠了：愈複雜的人生，愈需要用簡單來解題》
作者：夏·瓦茲蒙德 譯者：簡秀如
出版社：麥田出版
2. 《清理你的心理雜訊：10個降噪練習，使你不再自卑、自責、自憐》
作者：山根洋士 譯者：李瓊祺
出版社：究竟出版
3. 《改變情緒的姿勢：讓心情瞬間放晴的厲害方法！潛意識專家這樣運用身體引導大腦。》
作者：楠戶太臣 譯者：方嘉鈴
出版社：大是文化
4. 《整理雜亂的人生！四個箱子的法則：馬上可以提升效率、打開人脈、生活富足、美夢成真的思考術！》
作者：四個箱子普及委員會 譯者：蔡姿淳
出版社：財經傳訊
5. 《不為錢煩惱的富裕生活：向億萬富豪學習，改變人生的理財課》
作者：小林昌裕 譯者：賴郁婷
出版社：春天出版
6. 《我要實現願望！怦然心動的28日吸引力課程》
作者：都築真紀子 譯者：蔡麗蓉
出版社：幸福文化



✦ 銀色快手

本名趙佳誼，東吳日文系畢業，曾任職於時報出版、讀書共和國、布拉格文化、室內設計及廣告公司，開過獨立書店（布拉格書店、荒野夢二書店、淳一書店），也寫現代詩、小說、文學評論與流行文化觀察，個人著作包括《遇見帕多瓦的陽光》、《古事記：甜美憂傷與殘酷童話的七段航程》、《羊宇宙的沉默》、《曖昧來得剛剛好》、《解憂書店：出租大叔的人生借問站》。