



從微小折

的36個法則

從微小折

Dustykid®



作者 | 陳塵 Rap Chan  
出版 | 亮光文化

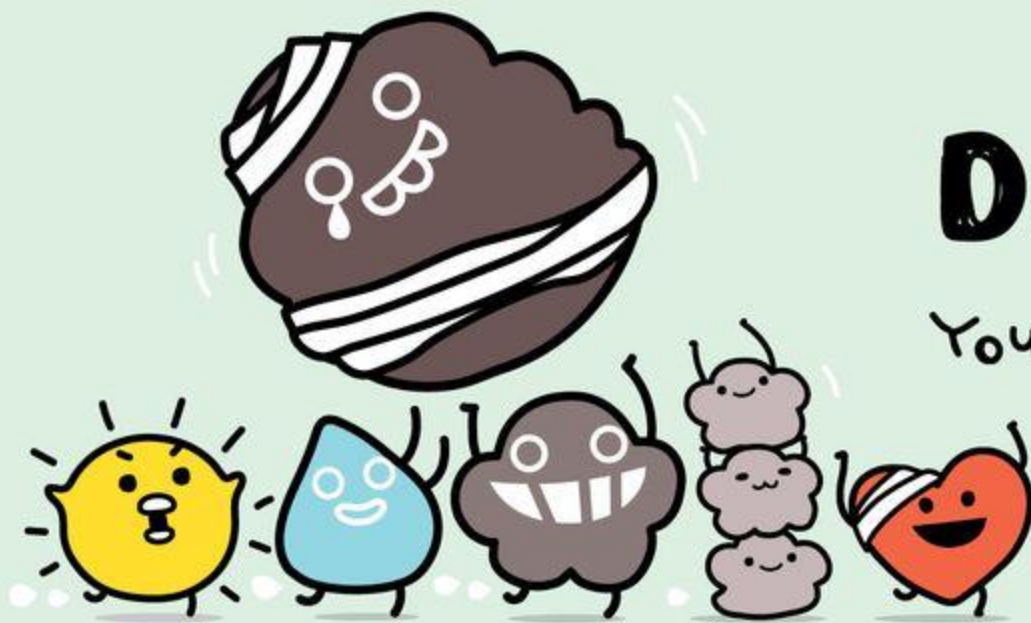






# Dustykid®

You'll never walk alone!



你是最好的



你知道嗎?

會利民會





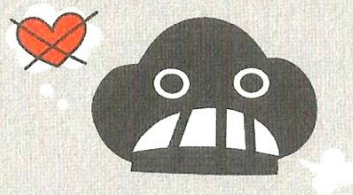
我們天生都渴望被愛，  
所以到處尋找。



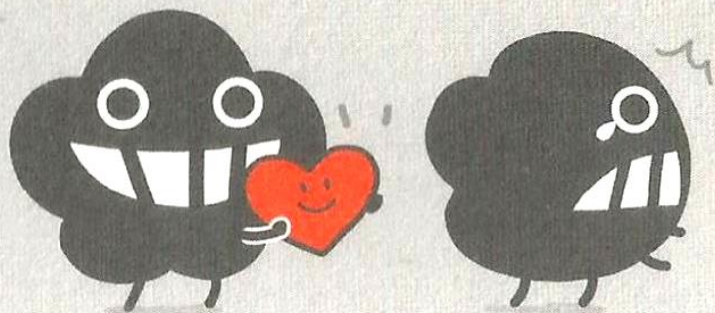
期望中的被愛  
和現實中得到的愛，總是帶著落差；



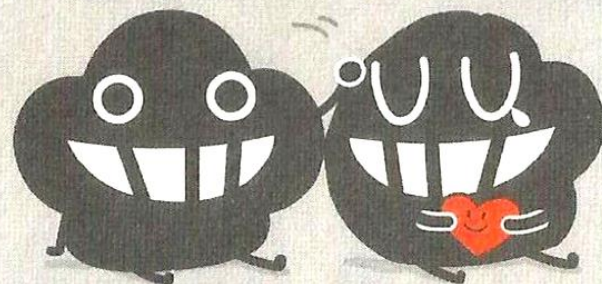
即使努力改變、努力迎合世界的標準，  
亦屢尋不到難能被愛的方法；



會懷疑，我們天生不適合被愛……



那麼，不如先好好愛護自己吧，  
由自己出發，把愛賦予自己……



聆聽內心的聲音，  
掌握情緒的感受，  
接受性格的缺陷……

扶持自己，成為更好的人，  
令自己也對自己愛不釋手！

這種愛，唾手可得，不用外求，  
卻只有你才能做到。



# 目錄

1.原諒自己	P.24	21.多為自己留下記憶	P.108
2.認為自己值得	P.28	22.鼓起勇氣	P.112
3.愛己如愛人	P.32	23.不要被潮流綁架	P.116
4.不要把期待放到別人身上	P.36	24.好好理財	P.120
5.不計算回報	P.40	25.保護地球	P.124
6.告知別人你心中的感受	P.44	26.認清幸運的實相	P.128
7.行善	P.48	27.堅定信仰	P.132
8.尋找自己的圈子	P.52	28.學習外語	P.136
9.珍惜一段關係	P.56	29.找一位老師	P.140
10.不要看輕自己	P.60	30.不過分憂心	P.144
11.不要把自己無限放大	P.66	31.不要求別人改變	P.150
12.看出自己喜歡的模樣	P.70	32.接受不完美的自己	P.154
13.接受自己的善和惡	P.74	33.減少網上窺看別人的生活	P.158
14.不要被舊記憶拖延	P.78	34.肯定自己	P.162
15.愛一個懂得愛你的人	P.82	35.多看書	P.166
16.誠實地面對自己的感受	P.86	36.明白沒有永恆	P.170
17.給自己多一點時間	P.90		
18.保持身體健康	P.94		
19.測試自己的極限	P.98		
20.不要把自己推至牆角	P.104		

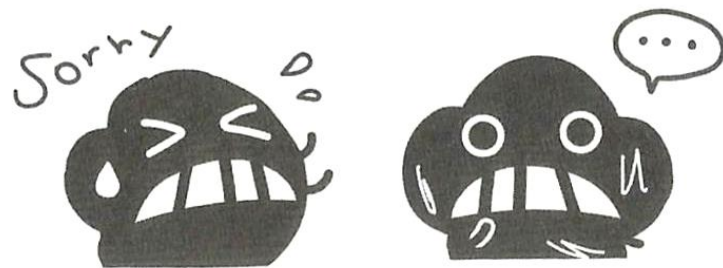
# 1. 原諒自己



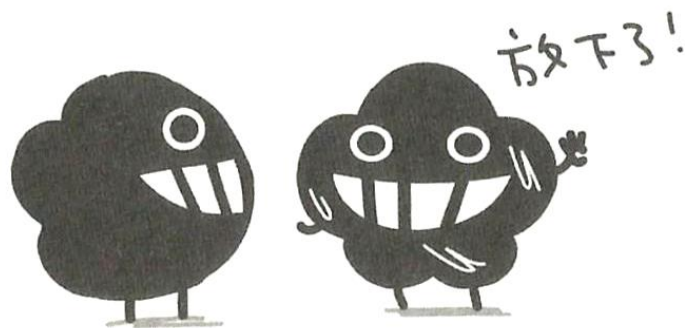
「如果當時的我不這樣做，  
現在或許會不一樣！」



過去的自己，做錯過太多決定……



請原諒過去的自己，  
並接受自己目前的樣子。



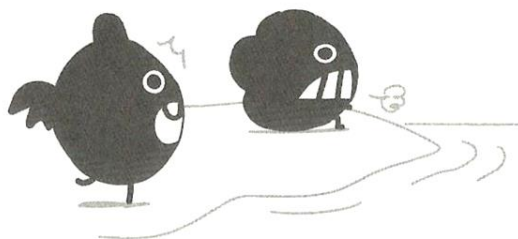
不要繼續背負著過去的錯。

原諒吧！  
不要令將來的自己，  
怪責現在的你呢。

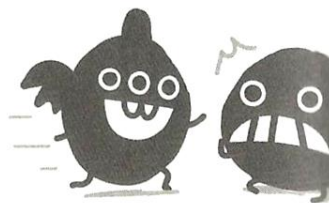
# 10. 不要輕視看自己的愛



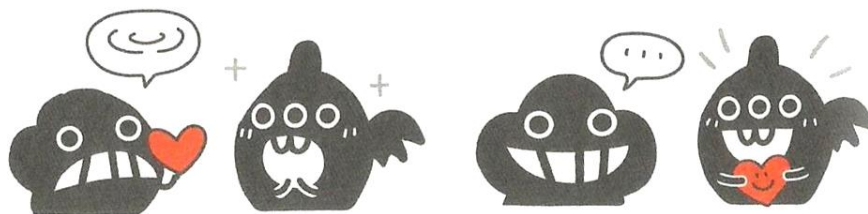
我們微小的愛在這個世界上，似是可有可無。



也許，你的影響力  
不至於泛起千層浪花。



但你付出的愛，  
總能令某個人的內心  
泛起一陣漣漪。



小小的漣漪，也能泛起內心大大的感動呢！

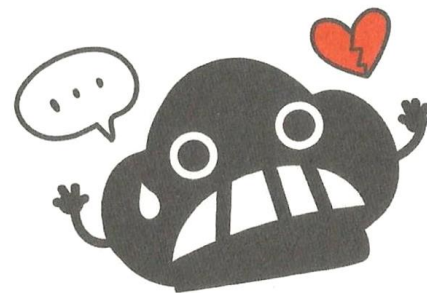


其實你的愛比起你想像的，  
更能感動到更多人。

## 32. 接受不完美的自己



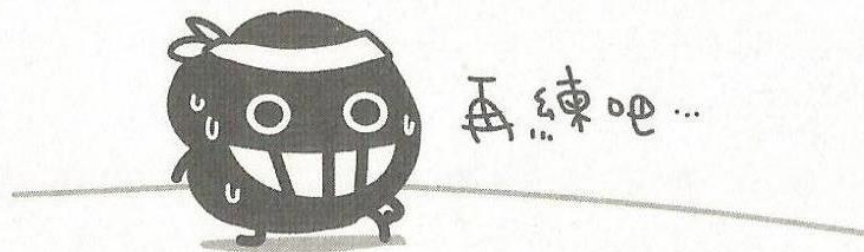
照照鏡子，我們總偏好  
把缺點一一數出來。



認真的計算，自己不被愛的理由，  
往往多於值得被愛的……

但為什麼，仍有人願意守在自己身邊？

你會因為朋友的不完美，而不愛他嗎？  
完不完美，從來不是能不能被愛的準則。



就是因為不完美，才會有進步空間。

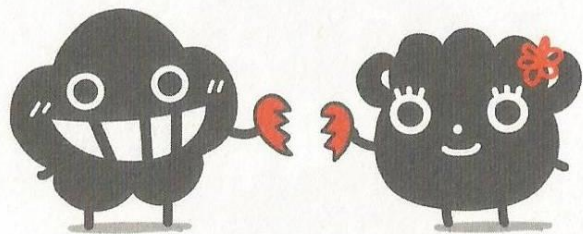
這樣好看嗎？



哈哈！



就是因為不完美，  
才會有互相分享不完美的快樂。



就是因為不完美，  
才需要找個人，去互相填補學習。

沒有完美，  
我們才有不同形狀，不同性格，  
這個世界才會變得這麼可愛！

- 所謂的「自愛」，並不是放任自己吃喝玩樂，也不是任意地放縱身體。
- 「自愛」，是由自身發現擁有愛自己的能力，接納真正的自己，誠實地面對自己的陰暗面，在有限的生命裡陪著自己成長。





分享完畢