

在不完美 的生活裡 找到 完整的 自己

在不完美
的生活裡，
用真實
而完整的
自己，
找到熱
愛的生
活方式。

會痛的
過去，
雖然帶
來負面
情緒，
但也提
醒自己
當初如
何走過
來，這
些痕跡
並不
完美，
卻讓
我們
變得
完整。

生活從
來都不
需要
完美，
人生的
意義，
端看
自己
選擇。

作者：
艾爾文



辛苦了 其實你已經很好了

作者：鄭有琦 Yuki

很棒喔!

辛苦你了!

取悅別人、活出別人要的樣子是很累的事情，你值得被善待，試著對自己說一句「辛苦了，你已經很好了。」

當你透過別人的嘴來認識自己，你將永遠無法看見屬於自己的美好

辛苦了，
其實你已經
很好了——

鄭有琦 Yuki 著

相信我，你值得被善待，
但前提是，你必須勇敢向前行。

Yuki is with you.

學習欣賞自己 · 傾聽內在聲音 · 擺脫情緒困境



恰如其分的自尊

作者：

克里斯托夫·史德烈，弗朗

索瓦·勒尚爾

科學地為自己的自尊心做專業全面的自我體檢，告訴自己從童年到青少年自尊心如何形成，以及情感生活，伴侶生活，職業生活如何給自尊心帶來重大影響

註意不要過於漂亮：要享受美貌帶來的好處，最重要的是你的光芒不能完全壓倒周圍的人。



堅強是你說了一輩子的謊

作者：艾莉

每個人都以自己的方式，發出著求救訊號。
每個人都希望能在茫茫人海中，被誰聽到。
沒有哭出聲不代表不會疼，
沒表現軟弱，不代表不需要被好好關照。

所有看起來毫不費力的大人，不過是拼盡全力的孩子，你的不動聲色都是用無眠的夜包裝出來的，在即將斷線的那一刻，才發現原來早就撐不住自己。



人生好貴 請別浪費

作者 特立獨行的貓

將你最珍貴的能源，傾注到你最渴望的事情上吧！轟轟烈烈、全力以赴地拚一次！只有這樣，你將來回想現在，才不會後悔，才會認為自己做了一件最明智、最正確的事。

人生好貴，請你珍視它，不要輕易浪費！

