

二十三式改造負能量的生活習慣 - (黃毅力) 力筆從心

在此傳授給大家二十三式對抗負能量，及改造性格的方法。這些方法並不重要，最重要的，是你要有持之有恆的毅力，不斷去重複及演練。當我們生病時，會靠吃藥去解決，但對於負面情緒的初期，只要透過不斷去調節自己的心情，及演練以下的二十三式，我相信問題的根源，是絕對可以解決。

第一式，轉移視線。當你覺得自己的形勢是不利，或容易產生負面思維的話，在問題發生或思維滾動之前，你要跟自己說：「在任何情形之下，我是不會放棄，也不會退縮！」如果時間容許的話，便用我那個「騰籠換鳥」的方法，轉移視線，然後放入正面思維。

第二式，接受失敗。要使自己接受「失敗是人之常情」的道理。失敗就是未來成功的最大基石，接受失敗是一種學習，如果有未嘗過失敗的人，是因為他沒有嘗試。

第三式，現實一點。對自己的期望不要過高，要面對現實，因為沒有人是完美的，自己及他人也會犯錯，所以對其他人更不可有過高的期望。

第四式，沉默是金。當你發覺自己的情緒不太穩定，或不肯定自己的情緒是否穩定，你便不要做任何決定或回應，給自己少少時間去冷靜。

第五式，深呼吸。當問題發生時，請深呼吸，用上一式去冷靜自己。

第六式，語言的力量。在你說話，或文字的書寫中，請將一些字眼撇除，例如：「大鑊」、「大問題」，便變成「好好玩」、「好有挑戰」；「唔得」變成「凡事有可能」。你要將負面字眼，從你的腦中撇除，將之完全拋諸腦後。如果你能夠刻意地令自己不要說：「我不開心」、「死啦」、「大鑊」、「死得啦」、「大禍臨頭」、「弊家伙」、「死火」，「唉」等等的說話，還緊記一些給你靈感及動力的金句，那你已經成爲一個正面思考的朋友。

第七式，行好點，穿好點。男士們，走路時應挺起胸膛，也要有神氣，表露氣宇軒昂，不可以低頭走路或寒背；女士們，你則要相信這個世界上，有許多人都會羨慕自己，因為你們都有一個健美的體魄，如果你還不認同自己，你便要學我一樣，不停做運動，或買 1-2 件自己認爲穿得美麗又時尚的衣服，逼使自己爲健美身形發奮向上。

第八式，交好朋友。人是群體動物，所謂「近朱者赤，近墨者黑」，彼此都會交叉感染，你與一些正向思維的人多點溝通，多點來往，你自然也會變得積極。

第九式，尋找信仰。宗教及信仰是人生逆境中最好的療劑，如果有適合自己的宗教(不是邪教)，應該要多些參與，那裏你也會遇到許多正面思維的朋友。

第十式，注入正能量。嘗試每日找些時間去閱讀一些勵志的金句，或者看一些勵志的文章，以增加正面思維。

第十一式，小睡片刻。每天都找機會小睡片刻，令自己的心靈能夠保持清新。

第十二式，善用旅行。如果你的負面情緒已經差不多累積到一個爆破點，你便要嘗試去旅行，欣賞一下大自然的美麗，將這種負面情緒分散。

第十三式，常歡笑。每天出門口前，要看着鏡子跟自己說：「我今天一定要很開心！」及要學懂對着自己笑，當你看着自己笑的時間，你便不會想到自己的負面思維。

第十四式，唱歌。嘗試唱一些開心及正面的歌曲，擊退負能量。

第十五式，善用物質。當感到不快時，可吃 1-2 粒朱古力，這有助對抗負面能量。若情況許可，便離開案發現場，做些令自己愉快的事情，如購物發洩(但不要瘋狂)。

第十六式，不咆哮。就算面對負面情緒，說話也要保持溫和，不要大聲呼喝，否則只會加深負面情緒。

第十七式，有危有機。愛因斯坦說過：「每個困境當中都有機會。」面對逆境，要明白「有危必有機」的道理。

第十八式，忠言逆耳。面對別人批評時，不要立刻否定對方，要留意對方的說話會否有「忠言」，令自己「逆耳」聽不進，若有的話，便要好好記住，藉此令自己進步。

第十九式，不怕惡言。如果別人的說話盡是負面或一味批評，請不要理會，做好自己就可以了。

第二十式，誠實做人。若你犯了錯要立刻承認，不要有藉口。若你覺得不快樂或感到很難過，跟別人傾訴吧。

第二十一式，犯錯不可恥。若你做錯事，要記得蕭伯納說過的金句：「在生命之中不斷犯錯，總比甚麼都不做而來得光榮。」

第二十二式，你不能取悅全世界。你要為最差的情況作最好準備。因你不能取悅全世界，事實上亦沒有人可以，所以你也要分清身邊哪些是豬朋狗友，哪些是良師益友，跟損友盡量少點接觸，你會減少許多不必要的負擔。

第二十三式，放眼未來。當你在人生的困局中，千萬不要在困局中間打轉，要將你的情緒及思維焦點放在未來，這也是「騰籠換鳥」的思考方法。只要你將焦點放在未來，當下的痛苦便自然會減退