

新年新希望

January 30

一年的歲末及來年的年初習慣上是個檢視自己的生活及決定想改變什麼的時候。許多人最後都會許下新年新希望，一般都是誓言要變成一個更好、更健康或更有效率的人。然而我們對自己許下的這些承諾通常都持續不了幾週，甚至幾天。也許問題在於我們把標準定得太高。也就是說，其實我們伸出手能拿到電視遙控器就該覺得滿足了，但我們卻妄想一步登天。

所以今年何不許幾個可以持之以恆的願望呢?這兒有幾項建議：

- ◎呼吸。至少每幾秒呼吸一次，假如你可以不用太費力就能呼吸的話。
- ◎看電視。看很多電視。試著每天撥出兩小時看一些非教育性的節目。
- ◎去煩你爸媽。最好是每天兩次，但如果太麻煩的話一天一次也可以。
- ◎睡覺。記住，熟能生巧。
- ◎多運動。這可是認真的!可接受的運動形式包括多傳手機簡訊來鍛鍊大拇指肌肉和開、關冰箱。