

在行为上，我们专注当下。唯有活在此时此刻，才是对未来最好的铺垫。

如果精神紧绷，难以放松下来，对某事具有执念，思考一下，此时的我是真的我，还是假的我。

聚焦此时此刻，流行的一句话，不畏过去，不惧未来，不负当下，过去不可追。不是关注看到了哪里，而是要关注我们到达了这里的每一步，每一个刹那。

不要拘泥于一些过去的错事和无法改变的事实，同样也不要过分焦虑，担忧于未来，将自己每天的人生过得非常的紧绷，还未达到目标的，不是正在准备中的我，而应该是真正的我。真正的我会做好此时此刻。