

## 让干涉你生活的人见鬼去

从心理层面来看，心理自由的人可以对自己少一些条条框框的束缚，多一些鼓励，由内而外散发的是自由的气质和松弛感。

希望得到别人的认可，认为这样才能体会到自己的价值，自由就是不再寻求认可。我们为什么会希望得到别人的认可呢，因为缺乏自我认同感，急于证明自己的价值，或许对未来没有明确的目标和信念，变得活在了别人的期待中。

把时间还给自己，独处、思考问题，不再去讨好别人，不再第一时间在乎别人的感受,摆脱他人的期待，找到真正的自己。