

问心29——当梦想开始呼吸

原创 Universal晓文 梦想实现师晓文 2025年10月17日 01:09

点击蓝字

关注晓文

缘起

那天我正坐车去吃好吃的，突然有个人问我，想跟我聊一下，有没有时间。我说可以。窗外的阳光正好，但网络信号时有时无。

我们正在语音，她忽然问我：
“为什么我明明知道做那件事会快乐，却总是不去做呢？”
我笑了。

我说：“因为你还在当家务。”
她愣了一下，车子晃了晃，我听见她也笑了。

我们的对话，就从这里开始。

1

收心

“家务”不是洗碗擦地的那种，
而是一种心理习性——
那个永远想控制、想安排、想变得更好的自己。

它替我们计划明天、检讨昨天、安排每一分钟，
却从不允许我们真的活在这一分钟。

只要人还在问“我为什么不去做”，
那一刻其实就已经离开了当下，掉进假我的世界：
比较、焦虑、后悔、预设。
这样的“我”，越打扫，越乱。

2

明心

人来到这个世界，其实只有两件事：

- 1、认识自己
- 2、活在当下

认识自己，不是做心理测试或分析性格，
而是静静地看见：

此刻心里的那个声音，是渴望自由的，还是害怕出错的？
是想创造的，还是想被认可的？

当这份觉察出现时，假我就会松动，
那个“内心的家务主管”，会停下手中的抹布。

而“活在当下”，其实更简单：
不讨好，不分析，不准备，只是诚实地做一件想做的事。
哪怕只是写下一句真话，打一通想打的电话——
那一刻，梦想就在呼吸。



见心

梦想，不是要完成的目标，
而是被遮蔽的当下。

很多人以为梦想在远方，在那个更好的自己那里。
他们经常畅想：如果怎样怎样就好了。

其实不然。
梦想，就在你现在愿意笑的那一刻。

它不是成功后的奖赏，
而是让你开始行走的那股喜悦。

当你允许自己真诚地喜欢，真诚地去做，
当下就不再被假我占据。

那一刻，你不再是“家务”，
你是生命本身。



定心

看见之后，还要稳住。

否则旧习惯会很快回来。

定心，不是把自己绑得更紧，

而是给真我一个可以重复的节律：

- 🌱 一天一口真话：每天至少写下一句诚实的话。
- 🌱 一个当下承诺：今天只做一件真想做的事，哪怕再小。
- 🌱 一个停顿仪式：当脑中又开始“家务叨念”，先深呼吸三次，再决定要不要做。

有了这种节奏，梦想就不再依赖情绪推动，
而会稳稳地生长。



发心

我对她说：

“你说梦想让人快乐，那为什么不马上去做呢。
不是等做成了才快乐，而是边做边笑。”

她沉默了一会儿，然后笑出声来。
我知道，她懂了。

哪怕他还没开始写那句真话、打那通电话，
她已经在路上。

梦想不是目的地，
梦想就是呼吸本身。

当你愿意诚实地活，
梦想就会自己活过来。

静心三问

今天，我做了什么让自己感到真实的事？
此刻在催促我的声音，是不是我？
我此刻的呼吸，仍属于当下吗？

这不是要你变成谁，
而是让你看见——
原来，你本来就很好。

灵魂三问：

- 1、你今天爱自己了吗？
- 2、你今天读书了吗？
- 3、你今天为自己做事了吗？



就捣蛋

不关注

长按上方二维码，关注“公众号”



球分享



球点赞



球在看



Universal晓文

喜欢作者

问心 · 目录

上一篇

问心28——写作，不只是表达，而是一次看见

下一篇

问心30——问心于AI | 当我学会让工具也有灵魂

作者提示: 个人观点，仅供参考

