

## Übersicht

Erst nachdem ich die Schule verlassen und einige Jahre in der Arbeitswelt praktische Erfahrungen gesammelt hatte, erkannte ich plötzlich das Geheimnis des Lernens. Ich stellte fest, dass es im Grunde auch das Geheimnis des Lebens ist. Lassen Sie mich Schritt für Schritt von meiner Entdeckungsreise erzählen.

Was tun wir, während wir wach sind? Wie können wir unser Verhalten ändern, um besser im Lernen zu werden? Heutzutage scheint es mir, dass das Lösen von Aufgaben, das Ablegen von Prüfungen, das Erlangen von Zertifikaten, das Durchführen von Projekten und das gewissenhafte Arbeiten oberflächliche Handlungen sind. Da wir, solange wir wach sind, unser Gehirn benutzen, können wir nur dann wirklich effizient lernen, wenn wir die Gewohnheit entwickeln, gerne oft in Gedanken zu versinken und nachzudenken.

In der heutigen Internet-Ära haben wir Zugang zu einer Fülle von Informationen, können auf zahlreiche selbstveröffentlichte Artikel, Medienberichte, Online-Fragen und Antworten sowie akademische Arbeiten zugreifen. Doch die Menschheit ist nicht wesentlich klüger geworden. Sind wir klüger als unsere Eltern? Vielleicht beherrschen wir neue Fähigkeiten wie Programmieren, aber über das Wissen in Bereichen wie Gemüseanbau, Landwirtschaft, Tischlerei und Elektrik wissen wir nur wenig. Wenn wir und unsere Eltern auf eine einsame Insel geworfen würden, glaube ich, dass sie besser überleben könnten. Daher hat die neue Generation zwar neue Fähigkeiten und eine Menge totes Wissen erworben, aber die Lernfähigkeit hat sich nicht verbessert. Angesichts neuer Umgebungen und Bereiche sind wir hilflos und lernen immer noch langsam.

Ich denke, es liegt daran, dass es uns immer noch an Nachdenken mangelt. Diese riesige Menge an Informationen wird einfach ins Internet gestellt, und die meisten davon sehen wir nie. Die Informationen, mit denen wir in Kontakt kommen, passieren schnell unseren Kopf. Wir lesen die Wörter, verstehen sie oberflächlich, aber wir denken nicht wirklich nach. Unsere neue Generation kann die Welt mehr erkunden, mehr Orte bereisen, mehr technologische Produkte ausprobieren und mehr Waren kaufen. Doch uns fehlt ein Auge, das gerne beobachtet. Wir erleben das reiche Leben oberflächlich, ohne darüber nachzudenken, wie wir die verschiedenen Dinge in diesem Leben verbessern könnten, ohne ihre Vor- und Nachteile zu erkennen.

Denken bedeutet, Fragen zu stellen – Fragen nach der Quelle und der Wahrhaftigkeit von Informationen, nach der Funktion und dem Erlebnis von Alltagsgegenständen. Denken ist eine umfassende Analyse, die alle möglichen Ursachen hinter Phänomenen untersucht und alle möglichen Designs von Gegenständen durchdenkt. Denken bedeutet, das Wesentliche zu ergründen, den Kern hinter den Dingen zu erkennen, die Hauptwidersprüche eines Problems

zu erfassen und Verbindungen zwischen scheinbar unzusammenhängenden Dingen zu finden. Denken ist die Fähigkeit, aus kleinen Anzeichen große Schlüsse zu ziehen – aus den ersten Anzeichen einer Sache ihre wahre Natur und Entwicklungstendenz zu erkennen und aus kleinen Dingen große Wahrheiten abzuleiten.

170

Auch im Leben ist es so: Nachdem ich zum ersten Mal gelernt habe, den Bus zu nehmen, zu kochen, alleine zu reisen, einen Computer zu benutzen, ein Handy zu bedienen und zu programmieren, sind die darauf folgenden Handlungen im Grunde nur einfache Wiederholungen. Es scheint also, als hätte ich in den über 20 Jahren, die ich auf dieser Welt verbracht habe, nicht viel gelernt.

Als ich es realisierte, begann ich, einfach nichts zu tun und nur in Gedanken zu versinken. Den ganzen Tag lang in Gedanken zu versinken, war hart. Oft war ich extrem unruhig, aber wenn ich dann mein Handy benutzte, ein Buch las oder einen Film schaute, wurde ich genauso unruhig. Meine Finger glitten ständig durch die Freundesliste, und die meisten Beiträge hatte ich nicht die Geduld, bis zum Ende zu lesen. Meine Finger glitten ständig durch TikTok, doch nach ein paar Videos fühlte ich mich schon gelangweilt. In diesem Zustand hatte ich noch weniger Geduld, ein Buch zu lesen oder einen Film zu schauen. Wenn ich nach langem Nachdenken und Grübeln unruhig wurde, konnte ich meine Gefühle nur durch noch mehr Nachdenken beruhigen.

Ebenso, speziell beim Lesen von Büchern, habe ich erkannt, dass ich, wenn ich ungeduldig mit dem aktuellen Buch bin, auch ungeduldig mit jedem anderen Buch sein werde. Es liegt nicht daran, dass das Buch langweilig ist, sondern daran, dass mein Geist unruhig ist. Wenn ich jedoch innerlich ruhig bin, finde ich, dass jedes Buch, wenn man es langsam liest, interessant ist.

In den letzten Jahren haben der Druck von Arbeit und Unternehmertum mich sehr ängstlich gemacht. Ich war ständig in Eile, alles so schnell wie möglich zu erledigen, und es gab immer weniger Dinge, die ich in Ruhe genießen konnte. Alles, was ich tat, hatte einen Zweck. Und jedes Mal, wenn ich mit einem bestimmten Ziel an etwas heranging, konnte ich den Prozess nicht wirklich genießen. Wenn ich jedoch den Prozess genoss, vergaß ich oft das eigentliche Ziel und war bereit, diese Sache weiterzumachen, sie langsam und in Ruhe zu tun. Weil ich es genoss, wünschte ich mir, dass die Zeit länger wäre, damit ich es noch länger tun konnte.

Das Gehirn ist so ehrlich, wenn du es eilig hast, wird es auch unruhig; wenn du langsam

vorgehst, bleibt es ruhig. Der Mensch kann sein eigenes Gehirn am schwersten täuschen. Wenn du dir sagst, dass du das Lesen genießen sollst, aber es nicht wirklich genießt, wirst du bald nicht mehr weiterlesen können.

Also habe ich mir drei Prinzipien gesetzt, um der Angst entgegenzuwirken.

1. Gegenwärtig mich selbst versorgen und in der Zukunft meine Familie ernähren.
2. Abgesehen von Punkt eins, werde ich nur Dinge tun, die ich wirklich tun möchte. Ansonsten werde ich einfach in den Tag hineinträumen.
3. Nachdem ich Punkt eins erreicht habe, kann ich akzeptieren, dass ich für den Rest meines Lebens einfach nur träumen und nichts tun werde. Mein Wissensstand kann so bleiben, wie er ist, und ich kann auch nicht viel Geld haben. Ich vergleiche mich mit niemandem.

Die über viele Jahre gewachsene Angst zu lindern, ist sehr schwierig. Die unbewusste Angst ist allgegenwärtig, und ich kann nur gegen den Strom schwimmen.

Wenn ich merke, dass ich ein Buch nur schnell zu Ende lesen will, höre ich einfach auf zu lesen. Wenn ich merke, dass ich eine Fähigkeit nicht wirklich lernen kann, gebe ich es auf. Wenn ich merke, dass ich ohne Freude reise, ohne etwas in den sozialen Medien zu posten, und schnell gelangweilt bin, höre ich auf, in die Ferne zu reisen. Wenn ich etwas nicht langsam und mit Hingabe tun kann, dann tue ich es einfach nicht.

Wenn ich etwas gerne mache, dann tue ich es einfach, egal ob es nützlich ist oder nicht. Wenn ich TikTok mag, dann scrolle ich eine ganze Woche lang durch die App. Wenn ich gerne nachdenke, dann liege ich tagelang im Bett oder auf dem Sofa und grüble, während ich spazieren gehe. Wenn ich mich für verbotene Bücher interessiere, dann lese ich mehrere davon hintereinander, ohne auf Essen oder Schlafen zu achten. Wenn ich mich einsam fühle, dann telefoniere ich den ganzen Tag mit alten Freunden, und jedes Gespräch dauert ein bis zwei Stunden.

Als ich versuchte, mein Englisch zu verbessern, kämpfte ich mit dicken englischen Büchern und einer schleppenden Lesegeschwindigkeit, bis ich schließlich aufgab. Stattdessen begann ich, auf ausländischen Frage-und-Antwort-Websites wie Quora zu stöbern und Themen auszuwählen, die mich interessierten, wie zum Beispiel "Wie sehen Ausländer China?", "Was macht ein Genie aus?" oder "Verrat, den du erlebt hast". Ich merkte, dass ich nicht aufhören konnte und sogar das Schlafen vergaß. Auf Twitter folgte ich besonders interessanten Accounts, um kurze, aber faszinierende Einblicke oder Zitate zu lesen. Außerdem wechselte ich zu Plattformen wie Netflix oder iQiyi, um englische Serien und Dokumentationen zu schauen, und auf YouTube, das mit Bilibili vergleichbar ist, sah ich mir verschiedene Videos an. Manchmal waren diese jedoch zu lang oder zu schwer zu verstehen, sodass ich mich stattdessen in

die internationale Version von TikTok vertiefte und unzählige Videos ansah – mittlerweile habe ich etwa zehntausend gesehen und über zweitausend geliked.

Nach und nach stellte ich fest, dass ich fast alles verstehen und hören konnte. Ich hatte keine Angst mehr vor langen englischen Texten und begann, aktiv verschiedene englische Informationen zu sammeln, und konnte sie flüssig lesen. Ich bemerkte, dass unser Gehirn sehr aktiv und offen ist, wenn wir besonders entspannt sind und Spaß haben, sodass wir alles aufnehmen und schnell lernen. Ich wusste, dass hochwertige Bücher definitiv umfassender und inhaltsreicher sind als fragmentierte Fragen und Antworten, und dass Wissensvideos nützlicher sind als kurze, lustige TikTok-Clips. Doch zuvor hatte ich die Beteiligung des Gehirns und den Spaßfaktor vernachlässigt. Wenn es darum geht, Englisch fließend zu beherrschen, warum sollte ich mich dann nicht für entspanntere Formate entscheiden? Warum nicht spielerisch lernen? Wenn ich es genieße und bereit bin, immer weiter zu spielen, werde ich sicherlich irgendwann fließend Englisch sprechen können.

Ich habe aufgehört, mich darum zu kümmern, ob etwas nützlich ist oder nicht. Mir geht es nur noch darum, ob es Spaß macht. Denn wenn es keinen Spaß macht, bleibt selbst das Nützlichste nicht im Kopf hängen. Außerdem habe ich mich in den letzten Jahren immer bemüht, besser zu werden, aber ich bin nicht wirklich viel besser geworden. Die wirklich guten Leute sind immer noch unerreichbar. So ist die Welt eben, in jeder Branche gibt es unglaublich talentierte Menschen.

Wenn wir den weltlichen Maßstab für Erfolg auf die 7 Milliarden Menschen anwenden, und ich mich durch lebenslange Bemühungen vom 1 Milliardensten auf den 10 Millionensten Platz verbessere, dann stellt sich die Frage: Was für einen Spaß bringt es, in diesen zwei oder drei Jahrzehnten intensiven Wettbewerbs erfolgreich zu sein, ähnlich wie in den vergangenen zehn Jahren des Lernens und Arbeitens? Außerdem sind unsere Gene zufällig von unseren Vorfahren weitergegeben worden, und es gibt keinen Grund, warum wir schlauer sein sollten als die Mehrheit der Menschen. Daher müssen wir uns nicht beweisen und sollten uns auch nicht überschätzen. Letztendlich wird fast alles in den Fluten der Geschichte verschwinden, und wir sollten uns eher fragen, was wir wirklich in diesem Leben wollen.

Ein Zitat des Wissenschaftlers Feynman gefällt mir sehr. Du bist nicht verpflichtet, den Erfolg zu erreichen, den andere von dir erwarten, und ich bin auch nicht verpflichtet, so zu leben, wie sie es von mir erwarten. Das ist ihr Fehler, nicht mein Versagen.

Nach diesen Erfahrungen bin ich mir meines Wertes bewusster geworden. Ich brauche nicht mehr die Anerkennung irgendeines Unternehmens oder irgendeiner Person. Wenn sie kommt, freue ich mich natürlich, wenn nicht, dann lasse ich es einfach geschehen. Ich kenne meine Stärken und Schwächen, ich kenne meinen Wert und ich weiß, was ich kann und was ich nicht

gut kann.

Ich habe die Grenzen des Geldes gesehen und zu viele Unternehmen scheitern sehen, die Millionen oder sogar Milliarden an Finanzmitteln erhalten haben. Dieses Geld ist sehr nützlich und allmächtig, wenn es darum geht, Produkte oder Dienstleistungen zu kaufen. Wenn es jedoch darum geht, ein Unternehmen zu führen, ist die Kraft des Geldes sehr fragil. Was wirklich zählt, sind Gedanken, Wissen, Erfahrung und Methoden.

oooooooooooooooooooooooooooo  
oooooooooooooooooooooooooooo  
oooooooooooooooooooooooooooo “oooooooooooo” ooooooooooooo  
oooooooooooooooooooooooooooo

Auch bei der Zeit gibt es qualitativ hochwertiges und minderwertiges Denken sowie qualitativ hochwertige und minderwertige Praxis. Es mag so aussehen, als hätten wir viel Zeit damit verbracht, eine Menge Dinge zu erledigen und etwas Geld zu verdienen, aber sind wir wirklich besser auf die Zukunft vorbereitet? Haben wir uns wirklich weiterentwickelt? Gleichzeitig scheint es, als ob manche Menschen ein Jahr lang nichts tun, nur dasitzen und nachdenken, und doch viel weiser werden. Das Leben von Warren Buffett bestand größtenteils aus Lesen und Nachdenken. Je älter er wurde, desto weniger tat er. Es mag so aussehen, als hätte er nicht viel getan, aber er ist einer der reichsten und weisesten Menschen der Welt.

Wenn es darum geht, wie wir unser Leben verbringen, denke ich oft an die Vergangenheit zurück, um Antworten zu finden.

Rückblickend auf die Tage in der Schule und im Unternehmen, sind es nicht die Zeiten des Lernens und Prüfens, die mich am meisten erfreuen, nicht die Tage, an denen ich nicht arbeiten wollte, aber so tat, als ob ich mich anstrengte, nicht die Tage, an denen ich Angst hatte, zurückzubleiben und mich beeilte, aufzuholen. Es sind die entspannten, lachenden Momente im Unterricht, die Zeiten, in denen ich in der Schule meinen Hobbys nachging, die Momente, in denen ich bei der Arbeit meine Ideen verwirklichen konnte, die Projekte, die ich außerhalb der Arbeit aus einer Laune heraus unternahm, die Zeiten, in denen ich meinem Herzen folgte, ohne auf das Ergebnis zu achten, und die Zeiten, in denen ich mit Freunden spielte und lachte.

Mit zunehmender Meditation und Reflexion verstehe ich mich selbst und die Welt immer besser, lerne mehr über die Vergangenheit und die Geschichte, und kann ein wenig mehr in die Zukunft blicken.

Als ich ein Live-Streaming-Platform gründete, durchlebte ich Betrieb, Promotion, Finanzierung, Einstellung, Entlassungen und schließlich das Scheitern. Dabei dachte ich oft über die Gewinne und Verluste nach.

Zunächst führte ich die Gründe auf meine mangelnde Erfahrung als Erstunternehmer zurück. Ich hatte erst seit einigen Jahren die Gesellschaft betreten, und sowohl meine Fähigkeiten als auch mein Netzwerk waren begrenzt. Da ich selbst nicht herausragend war, konnte ich auch keine herausragenden Talente anziehen. Nach der Finanzierung habe ich zu schnell Personal eingestellt, was die Betriebskosten erheblich erhöht hat. Ich erkannte auch, dass es an Kommunikation zwischen mir und dem Team mangelte. Nachdem sie eingestellt worden waren, beschäftigte ich mich meistens mit meinen eigenen Angelegenheiten, hielt selten Meetings ab, um Ideen zu vereinheitlichen, Vertrauen zu fördern und gemeinsam zu diskutieren.

Dann wurde mir bewusst, welche Kosten die Erstellung einer Internetplattform mit sich bringt. Die Plattformen, die bestehen bleiben, benötigen ein außergewöhnlich talentiertes Team und erhebliche Kapitalinvestitionen. Es handelt sich um große Kategorien und Plattformen mit enormem Umfang. Die Live-Streaming-Plattform, die ich gegründet habe, beschränkt sich auf die Live-Streaming-Technologie im Bereich der Internetsoftware. Ich habe keine großen Kategorien entwickelt und keinen klaren Weg eingeschlagen, um eine große Plattform zu schaffen. Mit meinen Fähigkeiten bin ich besser geeignet, mich an große Plattformen zu binden, dort Inhalte oder Produkte beizusteuern und in kleinen Teams Dinge zu tun, die wir leisten können.

Später bemerkte ich die Rolle, die das allgemeine Umfeld der Branche spielte. Wenn ein Startup gegründet wird, sind die Zielgruppe und die Bedürfnisse, die durch die Ausrichtung bestimmt werden, die Gehälter der Mitarbeiter in der Branche, die Mietkosten in der Stadt und die Kosten für Buchhaltungs- und Steuerberatung bereits vorgegeben. Daher erkannte ich allmählich, dass neben persönlichen Gründen auch das allgemeine Umfeld der Branche eine große Rolle spielte. Denn die meisten anderen Unternehmen in der Branche sind gescheitert. Wenn alle erfolgreich wären und nur wenige wie ich gescheitert wären, dann wäre das mein Problem; aber wenn die meisten gescheitert sind, dann ist es nicht so einfach, dass es nur mein Problem ist.

Später, als ich meinen Blick über die Internetbranche hinaus auf andere Branchen wie selbstständige Geschäfte in der Stadt, die Gastronomie, die Fertigungsindustrie usw. richtete, und nach einigen Recherchen erkannte ich, dass über 90% der chinesischen Bevölkerung, abgesehen vom Lebensunterhalt, ihr verfügbares Geld in Immobilien stecken – sei es durch Sparen für den Kauf eines Hauses oder durch die Aufnahme von Hypotheken. Sie haben nicht viel freies Geld zur Verfügung. Die Bauindustrie (Immobilien und Infrastruktur) ist das Rückgrat der chinesischen Wirtschaft, und die meisten der 100 reichsten Personen auf der Forbes-Liste stehen in Verbindung mit der Bauindustrie. Die Gewinne in anderen Branchen sind im Vergleich dazu eher gering.

In China, the middle class in the true sense, like that in the United States, is relatively small. The domestic consumer demand is weak and sluggish. Among China's 1.4 billion population,

96% can only maintain a modestly comfortable standard of living, with only about 4% of the population, or over 50 million people, truly possessing high consumption capacity. Among these 50 million people, there is a strong preference for international brands and luxury goods, and they enjoy shopping in developed countries. As a result, China has become the world's largest outbound tourism consumer.

Die treibende Kraft des chinesischen Konsums sind die gewöhnlichen Bürger. So viele Unternehmen kämpfen um das Geld in den Taschen der Bürger, was natürlich das Unternehmertum erschwert. Darunter gibt es auch einige Superunternehmen mit einer jahrzehntelangen Geschichte, wie Apple, die mehr als 90 % der Gewinne in der Mobiltelefonbranche erzielen, was es für andere Mobiltelefonmarken natürlich sehr schwierig macht. Abgesehen von den Wohnkosten verwenden wir unsere Gehälter, um die neuesten Apple-Handys und Kopfhörer zu kaufen, während wir gleichzeitig die Werbeanzeigen von Mikrohändlern in unseren sozialen Netzwerken blockieren, obwohl es sich um gute Freunde handelt. Daher lässt sich erahnen, warum es für Einzelpersonen oder kleine Teams so schwierig ist, ein Unternehmen zu gründen.

Es gibt noch weitere Gründe, persönliche oder umweltbedingte. Ich denke immer noch darüber nach. Oft vergleiche ich mit anderen erfolgreichen Unternehmen wie Apple und Tencent oder mit Unternehmen von Freunden, die ebenfalls gut laufen. Ich vergleiche mich mit ihren Gründern und sehe meine eigenen Schwächen. Ich vergleiche die Umgebungen in verschiedenen Epochen. Ich vergleiche die Situationen in verschiedenen Ländern. Ich vergleiche unterschiedliche Richtungen des Unternehmertums. Unternehmertum ist eine so komplexe Angelegenheit, dass es viele interne und externe Faktoren für Erfolg und Misserfolg gibt. Ich habe viele Reflexionen von Freunden aus der Gründerszene gesehen, und ich denke, mit der Zeit werden sie wieder anders darüber denken.

Ich denke auch oft über andere Dinge nach, zum Beispiel darüber, wie man mit Menschen zusammenarbeitet, wie man die Beziehungen zu anderen unterscheidet – ob es sich um eine Beziehung des „Gefällt-mir“-Klicks handelt, um eine Beziehung des gelegentlichen Treffens, des häufigen Kontakts, der finanziellen Zusammenarbeit, der langfristigen Zusammenarbeit oder der Partnerschaft bei gemeinsamen Projekten. Warum helfen mir manche Menschen? Warum helfe ich manchen Menschen? Ich denke darüber nach, welche Art von Menschen für die Erledigung einer bestimmten Aufgabe benötigt werden, welche Erfahrungen und Einstellungen geeignet sind. Die Gründe für Erfolg und Misserfolg in allen vergangenen Projekten, die Gründe für reibungslosen Ablauf und für das Scheitern.

Ich habe über meine Erfahrungen nachgedacht, als ich in der Universität versucht habe, Mädchen zu umwerben. Da ich nicht erkennen konnte, wer an mir interessiert war, wer ähnliche Interessen wie ich hatte, wer nur mit mir befreundet sein wollte und wer eine weitere Entwick-

lung zulassen könnte, und auch, mit welcher Art von Person ich gerne zusammen sein wollte, führte dies zu vielen peinlichen Situationen, blindem Anbiedern und erzwungenen Beziehungen. Nachdem ich eine stabile Beziehung eingegangen war, dachte ich darüber nach, wie man mit dem Partner umgeht, wie Vertrauen aufgebaut wird, warum es immer wieder zu Streitigkeiten kommt, warum man sich wieder versöhnt und was in einer intimen Beziehung wirklich wichtig ist. Mir wurde klar, dass in den sichtbaren Jahren, wenn zwei Menschen sich wirklich lieben, alles außer Verrat und Untreue kleine Dinge sind. Obwohl es manchmal heftige Streitereien gibt, reichen diese nicht aus, um die Beziehung der beiden zu beeinträchtigen.

九月九日 2004 年

Ich habe festgestellt, dass es mir schwerfällt, meine eigene Zukunft vorherzusagen, wie etwa meine Erfahrungen in den nächsten 20 Jahren, welche Menschen ich treffen und welche Dinge ich tun werde, ob ich insgesamt eher Schmerz oder Freude empfinden werde. Wenn ich mich selbst nicht vorhersagen kann, wie kann ich dann Unternehmen, Branchen oder das Land vorhersagen? Ich kenne mich selbst nicht gut genug, wie kann ich dann andere verstehen? Und ich lebe schon seit über 20 Jahren mit mir selbst, warum reicht das nicht aus, um mich umfassend und detailliert zu verstehen? Das liegt daran, dass ich zu wenig nachgedacht habe, zu wenig reflektiert habe. Ich denke, dass alle Menschen heute, ob sie nach Erfolg streben oder Glück suchen, die auf ihrem Weg verwirrt und besorgt sind, im Grunde alle zu wenig nachdenken. Wir haben lange genug gelebt und zu viele Informationen gesehen, es mangelt uns nicht an Erfahrungen und Lektüre, sondern an Nachdenken.

Newton, Einstein und andere herausragende Wissenschaftler haben viel Zeit mit Nachdenken verbracht. Sie haben von einfachen Phänomenen auf die zugrunde liegenden Prinzipien geschlossen. Nur wer intensiv nachdenkt, kann erkennen, dass der Grund, warum ein Apfel fällt, derselbe ist, warum der Mond die Erde umkreist. Ich denke, wir alle haben diese beiden Phänomene gesehen, aber wir haben nicht darüber nachgedacht. Wir haben zu viel erlebt und zu viel gelesen, aber zu wenig nachgedacht. Die Menschheit hat sich bis heute entwickelt, und das Wertvollste, was wir haben, ist das menschliche Gehirn. Einige haben ihr Gehirn gut genutzt und damit die Welt vorangebracht, mit Vernunft und Logik, die es der Menschheit ermöglicht haben, den Mond zu erreichen, und Smartphones und das Internet haben alle Aspekte des Lebens verändert.

Allmählich werden wir feststellen, dass das Denken süchtig machen kann. Wir sind begeistert von unseren einzigartigen Gedanken, freuen uns über unsere Klugheit und Scharfsinnigkeit, und es stellt sich heraus, dass wir durch das Denken so viele Zweifel beseitigen können. Wir

beginnen, das Leben und die Dinge um uns herum genau zu beobachten und zu betrachten. Oft können uns kleine Details zu tiefgründigen Überlegungen anregen, und wir kommen auf Ideen, die anderen nie in den Sinn gekommen wären. Wir beginnen, die Zukunft vorherzusagen, uns vorzustellen, wie die Welt der Zukunft aussehen wird. Wir schreiben unsere Vorhersagen auf und denken, was wäre, wenn sie wahr werden? Dabei empfinden wir heimliche Freude. Allmählich können wir vor lauter Denken nicht mehr schlafen, es ist einfach zu spannend. Neben den physiologischen Freuden von Essen, Trinken, Spaß und der Intimität mit geliebten Menschen ist das Vergnügen am Denken wohl die größte Freude für das Gehirn.

Daher möchte ich sagen, dass es beim Lernen, beim Erfolg oder beim Glücklichsein immer um das Denken geht, und das erfordert eine sehr entspannte Einstellung. Von nun an sollten wir nach der Arbeit unsere Freizeit nutzen, um das Handy beiseite zu legen und einfach in Gedanken zu versinken. Nach einem Monat, nach einem halben Jahr, werden wir allmählich Veränderungen bemerken. Wir werden beginnen, Ideen zu entwickeln, die uns vorher nicht in den Sinn gekommen sind, wir werden Aspekte sehen, die andere übersehen haben, wir werden immer mehr einzigartige Gedanken haben und wir werden uns selbst und die Welt tiefer verstehen können.

Mit einer entspannten Einstellung und der Freude am Denken habe ich vielleicht das Geheimnis des Lebens entdeckt.