

## **Cómo Evitar la Muerte**

Estoy a punto de cumplir 30 años. No sabía mucho sobre la muerte mientras crecía hasta 2019, cuando uno de mis familiares falleció. En 2022, otro familiar también falleció. Me enteré de que dos de mis compañeros de clase habían muerto. Durante los tres años de la pandemia de COVID, vimos mucha muerte en las noticias.

Como un ser humano responsable, quiero compartir las lecciones que he aprendido de estas experiencias.

### **Ten Cuidado en la Vida, No Te Caigas desde Alturas**

Hay muchos lugares altos en la ciudad. Si uno no tiene suficiente cuidado, una caída podría causar lesiones graves o incluso ser fatal.

Nuestros cerebros son fácilmente lesionados al caer. Hace mucho tiempo, no había muchos edificios altos en la Tierra. Los seres humanos necesitan adaptarse a nuevos patrones de vida.

### **Sé optimista, cultiva una vida social**

A medida que envejeces, tu ciclo de vida comienza a permanecer inalterado: solo la familia, los colegas y unos pocos amigos. Con menos personas con quienes compartir, tienes menos interacciones con los demás.

Como tu vida depende en gran medida del trabajo y la familia, ten cuidado de mantener un buen ambiente familiar y buenas relaciones laborales con tus colegas.

Y aprender a manejar el estrés. El estrés es una gran parte de la vida moderna. Necesitamos aprender más, entender cómo otras personas viven en este mundo y conocer cómo vivían las personas en el pasado. Necesitamos leer mucho para adquirir perspectivas correctas sobre las cosas.

### **Sé Autodisciplinado, Evita el Juego y las Toneladas de Deuda**

El juego es un comportamiento de alto riesgo y no es racional. Jugar fácilmente puede hacer que pierdas mucho dinero rápidamente y puede llevarte a la depresión.

Debemos evitar acumular grandes cantidades de deuda. Parece que no podemos evitar una hipoteca porque necesitamos una casa. Esto no es cierto. Descubrí que en 2024 había perdido

1 millón de CNY al comprar una casa en Guangzhou en 2022. Estuve descontento durante mucho tiempo, pero luego reflexioné mucho y llegué a la conclusión de que el sueño de la vivienda está llegando a su fin. La información, el software de conocimiento, la IA y las criptomonedas son el futuro. Escribí un artículo titulado “El fin del sueño de la vivienda”.

Una vez que tu mente acepta la pérdida, estarás en calma al respecto. Así que decidí aceptar esta verdad y seguir adelante sin quejarme demasiado de ello nuevamente.

Es una hipoteca de la casa. Otros tipos de apuestas solo empeorarán las cosas. He escuchado algunos casos en mi entorno.

## **Ten cuidado con las estafas o delitos**

Mi experiencia en Estados Unidos no ha sido muy positiva en términos de seguridad. Un amigo me dijo que no fuera a lugares donde la gente se reúne en Estados Unidos, como festivales de música, y que tuviera cuidado de no ir a lugares peligrosos en las ciudades. Eso es cierto—puede dar miedo. Aunque puede limitar tus actividades, evitar este tipo de situaciones peligrosas te permite disfrutar de muchos otros aspectos de la vida.

## **Sé Saludable y Cuida Bien Tu Cuerpo**

Algunas personas que conozco han fallecido a causa del cáncer. Estas muertes a menudo fueron el resultado de comportamientos poco saludables. Esto me ha llevado a ser más consciente de mi salud en los últimos años. He escrito artículos como “Presta atención a la frescura de los alimentos” y “Come frutas en lugar de snacks”. Otros consejos que ofrezco incluyen elegir alimentos más naturales y hacer más ejercicio.

## **Cuidar de la Familia y Enseñar a los Niños sobre Seguridad**

El bienestar familiar tiene un profundo impacto en nosotros. Por lo tanto, la salud y la seguridad son de suma importancia para nosotros. Enseñar a los niños a desconfiar de los extraños es algo que no admite dudas. Los niños suelen ser inocentes y confían fácilmente en los demás. Sin embargo, todavía hay personas malas y actos criminales en el mundo, por lo que debemos estar alerta.

## **Fin**

A medida que uno crece, se encontrará con más muertes y nacimientos. Parece que la muerte es inevitable, aunque la inteligencia artificial y la tecnología nos están ayudando a vivir más tiempo. Así que asegúrate de que en nuestra vida limitada, tengamos algún tipo de realización. Logramos lo imposible. Cumplimos algunos de nuestros sueños. Vive una vida sin arrepentimientos y vívela plenamente.