## 至内心向外发出的需求

## 人生意义

人生的意义就是满足自己不同年龄段的一个一个的需求

## 正解，有欲望才有钱，有钱更长寿些。

合理安排自己工作和娱乐的时间，娱乐时间过多也不开心

## 价值感

内部：满足自己的需求

外部：满足别人的需求

## 自己需求

坚信自己的需求，想要就去获取，努力面对痛苦和困难

担心别人对自己有看法，担心失去这个人的帮助，担心得罪人，担心别人对自己的评价

## 追求中的痛苦

怕什么来什么 墨菲定律 怕痛苦就会更痛苦 怕本身就是一种痛苦

## 做自己

**需求：**

坚持要自己需要的东西，不管他妈的别人的感受，也不管他妈的别人的看法。

委婉拒绝自己不想要的管他妈的别人的感受和需要

**工作：**

向高手学习 考虑客户的需求，自己的权威方面要自信

## 需求是从内到外的，他人的评价是外在的

有兴趣做事情或者赚钱，为做事而开心，不为做的优秀而开心，更不为限定时间内做的好而开心，开心和痛苦取决于我们对价值观的态度，真正有价值的东西是我们做的开心，而不是做的好

优秀标准本来是外界给的，父母家人朋友，达不到标准会经常被智力道德能力攻击，一件小事做不好也会被人格攻击。辱骂中开始失去了自信。从小被灌输父母更聪明，父母是对的，别人说你优秀你才优秀等观念，开始不相信自己的判断，开始相信其他人的判断，进一步失去自信个自我。开始重视别人的标准和标签，同时开始惧怕别人不好的评价和标签，因为觉得那是真的。

为了保护自己开始反驳和吵架阻止别人的评价。

开始不相信对事物的判断，做决定犹豫不决。

更为了所谓的争气，做的不好就自我批评，自我缺陷攻击，**达不到标准就像其他人一样骂自己，给自己贴上标签没能力，笨蛋,傻，或者其他的**。

日常小事做不好也经常骂自己，像其他人为了一件小事做不好骂自己一样。比如小时候买烟的时间买错了

想通过自我攻击来鞭挞自己达到别人的标准，这就成了病态思维的开始。

自我批评仅限于做了道德低下的事情

恐惧仅限于真正危险的事情

其他事情靠喜欢不喜欢引导

喜欢和不喜欢源于社会财富的奖励和惩罚以及自我奖励和惩罚

## 我惧怕痛苦才放弃欲望，欲望才是人的动力

痛苦不是因为追求欲望 ，是欲望不能满足，而欲望没有真正的消除。

## 消除欲望就是在消除生命

之前修行不得法，一位消除欲望，舍本逐末，消除生命的意志，基因的延续才可以，从根本上消除欲望，而我根本做不到。那么不如如入世，增加欲望的深度可能会过分关注得失形成焦虑，要么乐观的看待人生，要么增加欲望的广度

## 人的欲望就像滚雪球，拥有的越多，需求更大

## 惧怕拥有的东西失去

心宽之人是恐惧较少的人，恐惧源于欲望，惧怕失去现在拥有的，不恐惧之人是不怕失去，因为你有决心赚回来

对某一方面欲望越重 ，就形成了价值观，就越怕失去

## 否定快乐

否定快乐显得自己欲望不平凡志向远大，否定他人，显得自己有品位

## 没有自我，不知道自己需要什么

花什么钱都不知道花的值不值

## 自我

自我的需求需要自己去实现，自我的需求和别人的需求发生冲突时，需要正当竞争和爱做容忍

## 怕花钱

不知道自己需要什么，地位？感情？

## 花钱花的值才是能力的实现

经常纠结花钱值不值