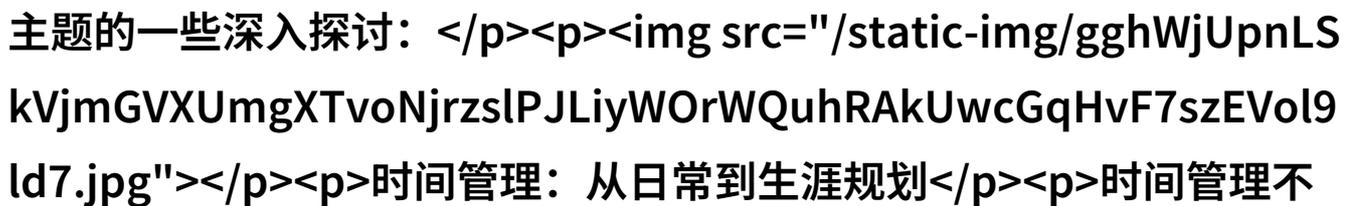
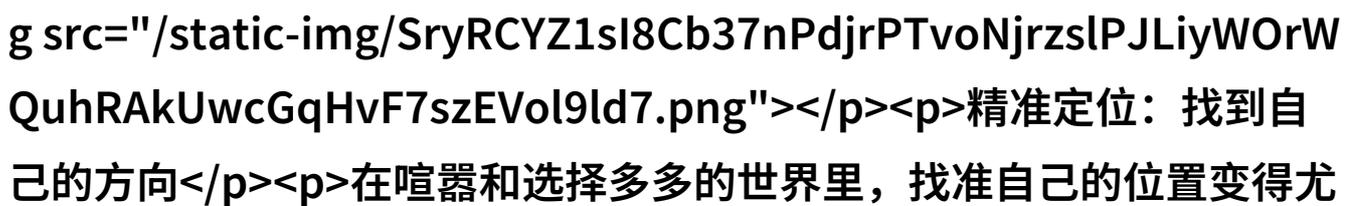


365DAYS今时之欲探索瞬间的渴望与永恒

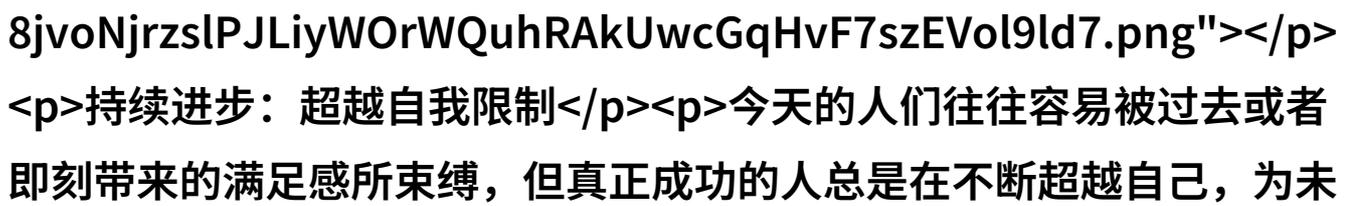
在当下这个快节奏、高要求的时代，人们对时间的渴望达到了前所未有的高度。365DAYS今时之欲不仅是一本书，更是一种生活态度，它鼓励我们把握每一个现在，去爱、去享受、去追求。以下是对这本书主题的一些深入探讨：

时间管理：从日常到生涯规划

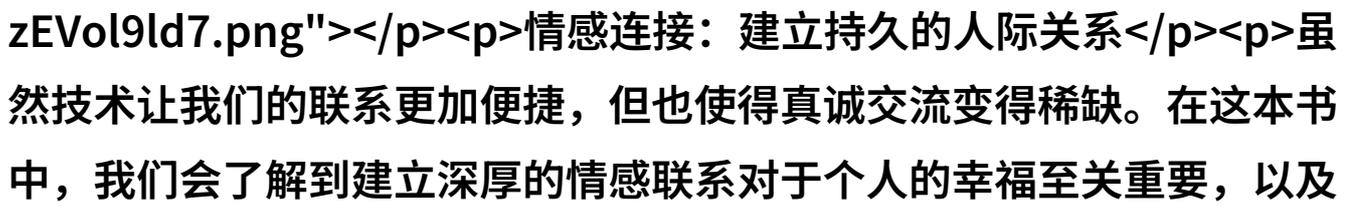
时间管理不仅仅是关于如何安排一天，更是一个涉及个人生涯规划和长期目标实现的问题。在365DAYS今时之欲中，我们可以学习如何将有限的资源（时间）高效地分配给最重要的事项，同时保持生活平衡。

精准定位：找到自己的方向

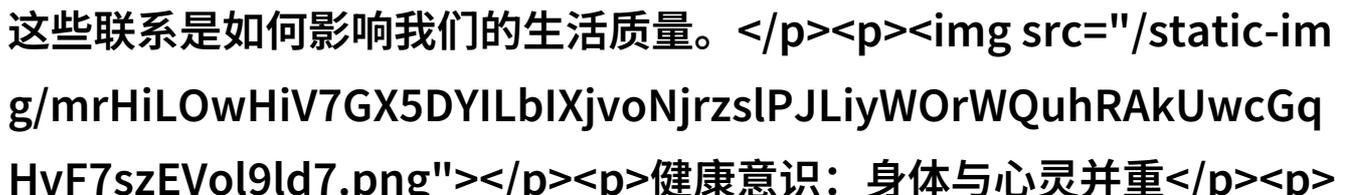
在喧嚣和选择多多的世界里，找准自己的位置变得尤为重要。这需要不断地自我反思，并通过实践来验证我们的价值观和生活目标。通过阅读这本书，我们可以获得更多关于如何确定自己人生的指南针。

持续进步：超越自我限制

今天的人们往往容易被过去或者即刻带来的满足感所束缚，但真正成功的人总是在不断超越自己，为未来做好准备。365DAYS今时之欲提醒我们，要有勇气跨出舒适区，不断挑战自我，以实现更大的潜能。

情感连接：建立持久的人际关系

虽然技术让我们的联系更加便捷，但也使得真诚交流变得稀缺。在这本书中，我们会了解到建立深厚的情感联系对于个人的幸福至关重要，以及这些联系是如何影响我们的生活质量。

健康意识：身体与心灵并重

健康是一个整体概念，它包括了身心两方面。在《365DAYS今时之欲》中，我们会看到作者强调了健康饮食、规律运动以及心理健康等方面，这些都是维持良好状态不可或缺的一环。

积极思考：转变负面思维模式

思考方式直接影响着我们的行动和结果，而积极的心态则能够帮助我们克服困难，迎接挑战。通过阅读这本书，我们可以学会识别并改变那些阻碍我们成长和发展的心理障碍，从而培养一种更加乐观向上的思考方式。

[下载本文pdf文件](/pdf/394830-365DAYS今时之欲探索瞬间的渴望与永恒的追求.pdf)