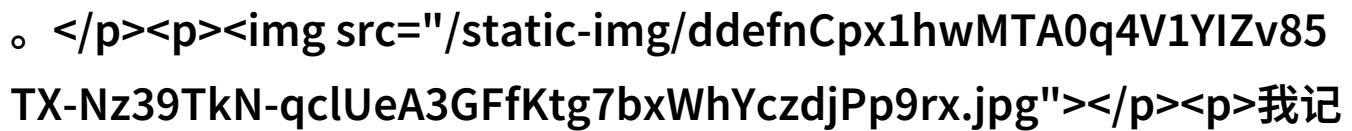


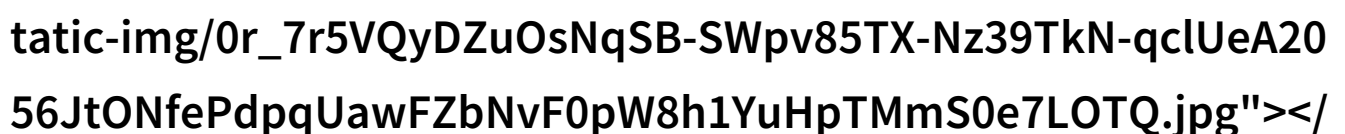
淡定为妃我是如何成为男神心中的淡定大

在这个喧嚣的世界里，保持淡定是一种艺术，一种修养。一位女性若能以淡定为妃，那么她就拥有了一种无形的魅力，可以让人心生敬佩。



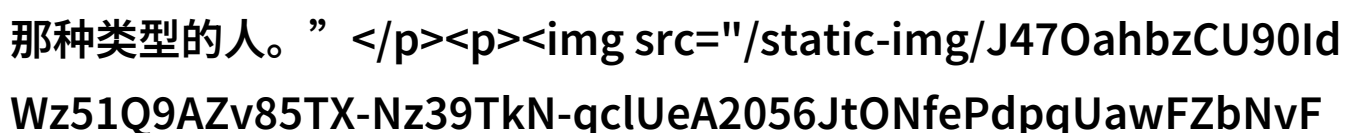
我记得那个时候，我还是一个不太稳重的女孩，每次遇到小事都会心跳加速，脸红耳赤。直到有一天，我意识到，这样的自己实在是太累了。我开始学习如何控制自己的情绪，如何在压力面前保持冷静。

起初，这并不是一件容易的事。每当我尝试深呼吸、放松肌肉时，都会发现自己难以集中注意力。然而，我没有放弃。我开始阅读一些关于心理健康和自控力的书籍，参加瑜伽课，并尝试冥想。



随着时间的推移，我渐渐学会了如何在紧张的情况下保持镇定。在工作中，当同事们纷纷焦虑地讨论即将到来的项目截止日期时，我却能够平静地分析问题并提出解决方案。这让我获得了更多人的尊重，也让我更有信心去处理生活中的各种挑战。

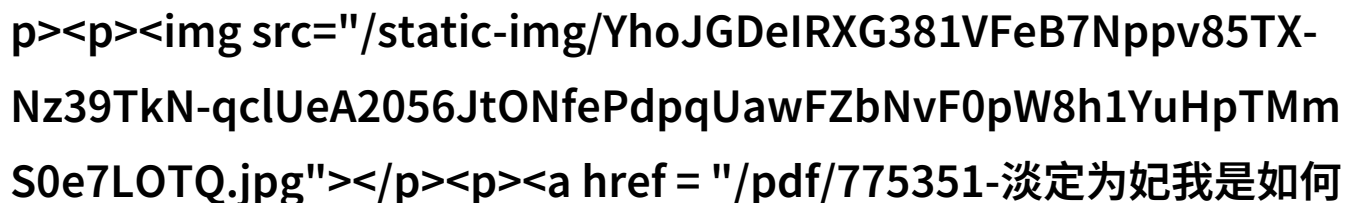
我的男朋友也注意到了这一变化。他经常说：“你真的变成了一位淡定大师。”他喜欢告诉他的朋友们，他怎么找到这样一个女朋友，而他的回答总是：“她就是那种类型的人。”



当然，这并不意味着我从来没有失去过理智。但重要的是，即使是在最糟糕的时候，我也知道怎样快速恢复平衡。当我感到愤怒或沮丧时，我会告诉自己，“深呼吸”，然后慢慢释放那些负面情绪，就像释放一缕烟雾一样消散无踪。

现在，当人们提起“淡定为妃”这句话时，他们往往想到的是那种能够带给人安宁与力量的女性。她不需要惊天动地，只需要用她的内心世界点亮周围人的生活。而我，就是这样的一个人。我不再是一个易

于激动的情绪波动者，而是一个能够以淡定的姿态影响他人的女人。



[下载本文pdf文件](/pdf/775351-淡定为妃我是如何成为男神心中的淡定大师.pdf)