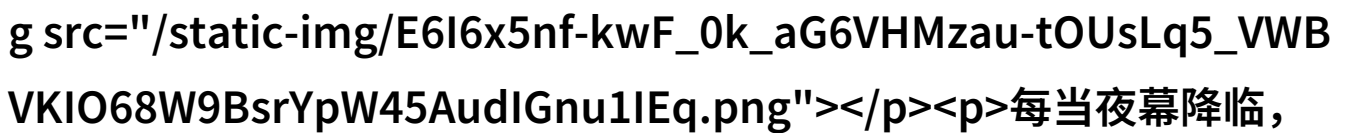


# 埋在体内恶意地顶了顶我被我的习惯玩了

我被我的习惯玩了一套。记得那段时间，我总是晚睡早起，每天都像机器人一样重复着相同的日程，仿佛有一股潜在的力量在我体内蠢蠢欲动，埋在体内恶意地顶了顶，让我无法摆脱这种循环。



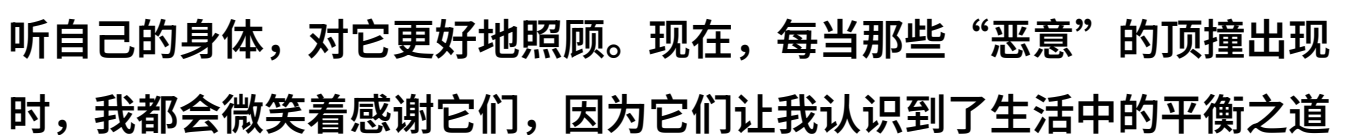
每当夜幕降临，我都会感到一阵不适，这种感觉就像是有一个小鬼藏在腹部的某个角落，用力推挤。我知道这是习惯造成的，它们像隐形的手脚，在我的身体里悄无声息地活动。

开始时，这种感觉并没有什么大碍，但随着时间的推移，它变得越来越明显，就像是在肚子里生根发芽的小草，一天天长大，最终成为了一个难以忽视的问题。我试图改变自己的生活节奏，比如多休息、尝试放松技巧，但这些方法似乎都不能彻底解决问题。



直到有一天，我决定采取更加 Radical 的措施。经过几次深入探索和尝试后，我发现原来这些“恶意”的顶撞实际上是一种对抗。这是我身体的一种自我保护机制，当它觉得自己需要一些“休息”或者说，是时候调整一下节奏时，就会通过这种方式提醒我。

于是，我开始学会尊重这份来自于自身的声音，不再强迫自己维持那种不合理的工作状态，而是给予身心一些必要的休养和恢复。在这个过程中，我慢慢学会了倾听自己的身体，对它更好地照顾。现在，每当那些“恶意”的顶撞出现时，我都会微笑着感谢它们，因为它们让我认识到了生活中的平衡之道，并且让我能更健康、更快乐地活下去。





</p></div>

