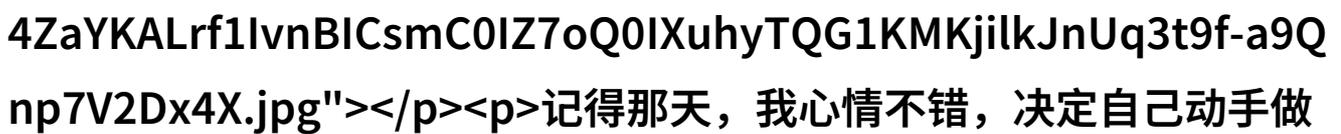


一边做饭一边躁狂暴躁35分钟我是如何在

我是如何在厨房里喷嚏连连的!



记得那天，我心情不错，决定自己动手做顿饭。想着一边忙碌一边放松，仿佛能治愈所有的烦恼。但没想到，一切都被我的躁狂暴躁给打乱了。

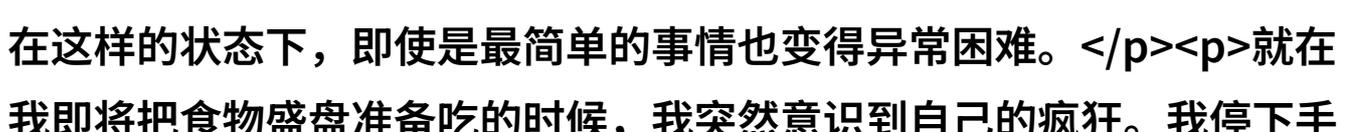
刚开始一切顺利，一边翻炒菜肴一边听着音乐，这种轻松自在的感觉让人心情大好。但随着时间的推移，我发现自己越来越焦虑，不能平静地专注于烹饪。我开始加快速度，不顾一切地快速切割蔬菜、煮熟米饭，而这份急促与紧张却让我更显得焦虑。



35分钟过去了，那时我的心跳几乎可以听到，它们像是鼓点一样，在我的胸膛上跳动。每当我试图深呼吸放松一下，却又被突然间忘记调好的火候或是我对味道的小小失望所扰。

在这样的状态下，即使是最简单的事情也变得异常困难。

就在我即将把食物盛盘准备吃的时候，我突然意识到自己的疯狂。我停下手中的工作，看着面前散落的一片狼藉，也许这就是那个“暴躁”的体现吧。那份既有力量又带有无奈的情绪，让我陷入了短暂的沉思。



后来，我学会了一种新的方式——以一种更加平和的心态去面对生活中的挑战。虽然有些事情仍然会让我感到焦虑，但我学会了控制那些瞬间，用深呼吸和微笑来应对它们，而不是让它们控制我。



这次经历教会了我一个简单而重要的事实：生活中没有必要总是一副

紧张严肃的面孔，我们可以选择笑容满面的样子去迎接每个新的一天，无论是在厨房还是其他任何地方。

[下载本文pdf文件](/pdf/567025-一边做饭一边躁狂暴躁35分钟我是如何在厨房里喷嚏连连的.pdf)