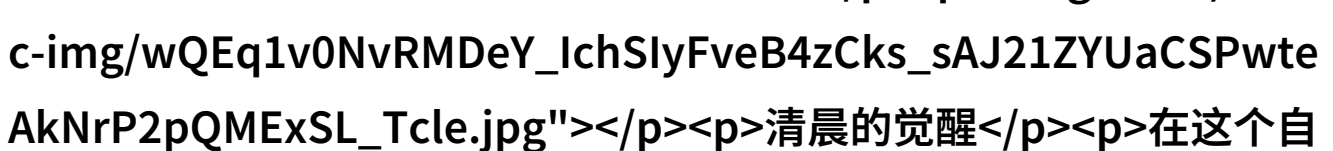


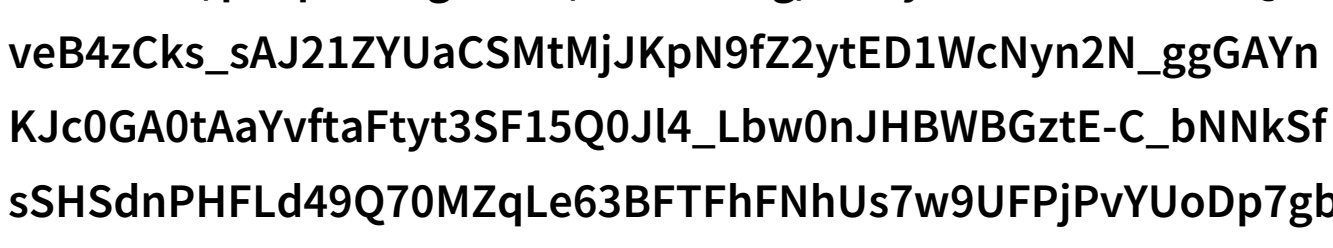
禁食日自罚一天的沉默守誓

自罚一天，从凌晨1点到晚上8点，是我为了让自己回归正轨，重新审视生活的决定。这个过程充满了痛苦和反思，但同时也让我深刻地理解了时间的价值，以及控制欲望的重要性。



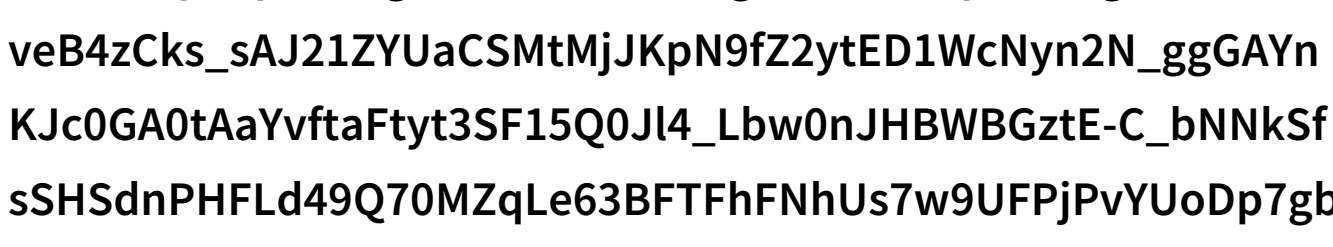
清晨的觉醒

在这个自罚的一天，我起床得很早，凌晨1点。我没有睡眠中的安宁，而是被寂静和孤独包围。我坐在客厅里，窗外还没亮，只有星空在闪烁。这样的时间是最想逃避的时候，因为它太长、太沉重。但这也是我必须面对的问题。



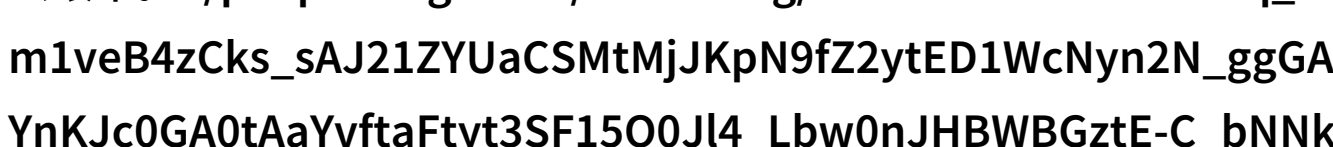
禁食与思考

整个一天，我都没有进食。这不仅是身体上的挑战，更是一场心灵上的考验。我用来填补空虚的手指，最终发现自己的思想开始变得更加清晰。在没有食物的情况下，我开始思考过去的一切：我的错误选择、我的遗憾，以及那些影响着我的人。每一次饥饿感都是提醒，让我知道这不是一个轻松的事业。



午后的疲惫

到了中午时分，即使只是喝水，也成了极大的享受。那时候，我感到非常疲倦，但又不能放弃。因为这是我唯一能控制的事情——控制自己的行为，不管多么艰难。



SfsSHSdnPHFLd49Q70MZqLe63BFTFhFNhUs7w9UFPjPvYUoDp7gbNKi-e4Fl3l6iW9Q5.jpg"></p><p>傍晚的反思</p><p>随着时间推移，这个日子慢慢地过完了。但它留给我的印象却远远超出了这些小时，它让我认识到生活中很多事情可以通过简单而坚定的决心去改变。当我们真正意识到什么是真正重要的时候，我们会发现很多无关紧要的事情其实并不值得我们去想或去做。</p><p></p><p>夜幕下的承诺</p><p>最后，当夜幕降临，我闭上了眼睛，对自己说：“明天将会更好。”虽然这一天对我来说充满了困难，但它成为了转折点，一次强迫性的自省和复苏。而从今往后，每当我想要逃避现实时，就想起那漫长而痛苦的一天，从凌晨1点到晚上8点，那段关于克制欲望和寻找内在力量的旅程。</p><p>下载本文pdf文件</p>