

如果你想要享受幸福的人生，就必须舍弃以往的成功模式，以及认为理所当然的理念，开辟出一块容纳“新方法”“新思维”的空间。

If you need to enjoy a new life, you need to get rid of old mindsets, take in the new ones.

Rules

1. Get rid of the old thoughts

不要因为某个恋人条件好分手了可惜，而让自己与不喜欢的人在一起；不要因为某件衣服买的时候贵不舍得扔而压在箱底。那些让你感到可惜的人或事，皆因不愿吃亏导致。但是不愿吃亏的同时，也阻止了自己获得更多的机会。“旧的不去，新的不来”说的就是这个道理

2. Live the current role

我们不仅是自己，还是孩子的父母、公司的职员、丈夫（妻子）的妻子（丈夫），每种角色的切换都让我们有不同的责任和需求。为了担起这些角色的责任，满足某些人的需求，我们就会有不同的“想做的事”。

3. Please yourself first before loving others

《习惯陷阱》指出，第一个需要取悦和满足的人，不是伴侣，不是孩子，而是自己。“只有先让自己开心，给予自己足够的爱之后，才能真正地爱别人。”“就算为了自己周围的人，我们也应该先照顾好自己，给予自己更多的爱。

4. Accept good and bad about yourself. Leverage your shortcomings.

我在读书群里认识了秋叶大叔，他就是能够充分利用自己的缺点，把缺点当成优点的人。听过秋叶大叔说话的人都知道他有点大舌头，说话有点让人听不清，而且这也曾经让他陷入自卑之中。后来他不在乎这个缺点，大胆地做在线教育、做视频，却大获成功。而他的缺点却成为了他最大的魅力所在。

5. Have confidence in yourself.

悦纳自己需要全盘接受自己认为“不行”的部分和“还行”的部分。全盘接受并不是指认可自己在所有方面都优秀，而是站在中立的角度认可自己所有的好的特质和坏的特质。能够做到这一点，就可以获得一个幸福的人生。

6. Work on yourself and your goals. If failed, don't blame yourself. Tell yourself, you did good, you can do better next time.

7. Learn to focus on your goals and say no to others/minor things.

如果追求成功，那么决定做什么很重要；如果追求幸福人生，那么决定不做什么比决定做什么更重要

我们不需要做一个全能型人才，只需要借力，把自己不擅长的事情交给那些擅长的人去做，而自己只做最应该做和最想做的事情，这样大家都做得轻松、开心。

8. Learn to understand the root of conflicts/struggles. After figuring out your goals, pursue it proactively.

9. When you received negative feedbacks or criticism, introspect yourself and focus on your goal!

当你得知自己的目的时，从积极的因素出发，大胆活出自己时，就越能发挥自己的领导力，越能影响更多人。在获得很多称赞和支持的同时，你也会被很多人批判和轻视。这个时候，你更应该注重自我感觉，确保事情不会偏离正确方向。

References:

- [1] audi book (chinese version) : <https://youtu.be/lxv7Cjffrvw>
- [2] <https://www.163.com/dy/article/FVOFJL8605447DVB.html>