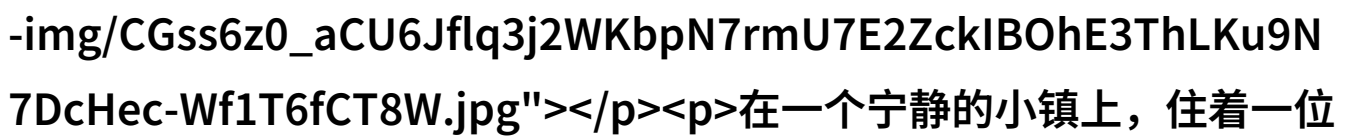
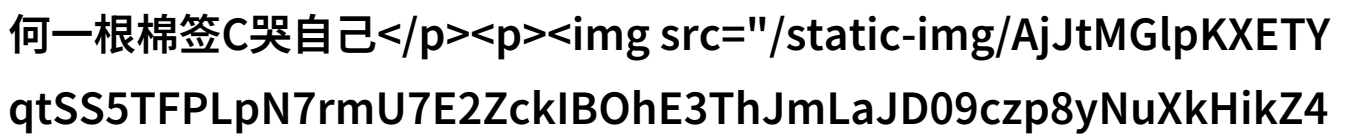


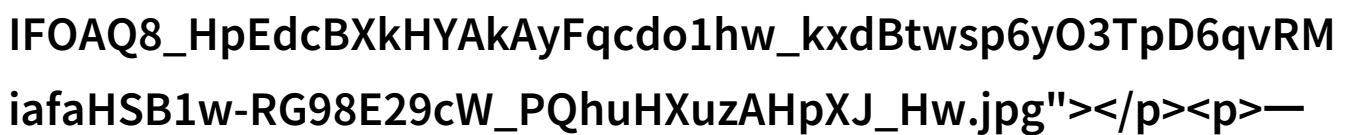
# 自我疗愈的温柔探索——一根棉签的故事

自我疗愈的温柔探索：一根棉签的故事

在一个宁静的小镇上，住着一位名叫李华的人。李华一直以来都很内向，对周围的事物持有一种淡定的态度。但是，当他遇到了一根棉签时，一切都发生了变化。

如何一根棉签C哭自己

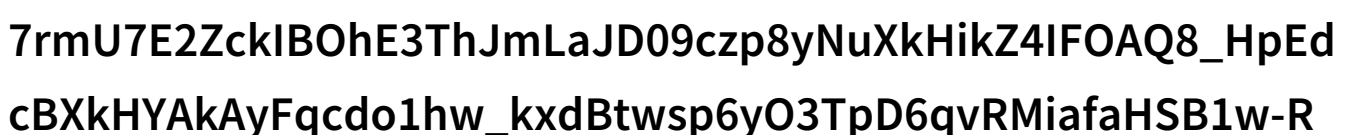




一、触碰与感悟

李华第一次看到那根棉签是在一次偶然的机

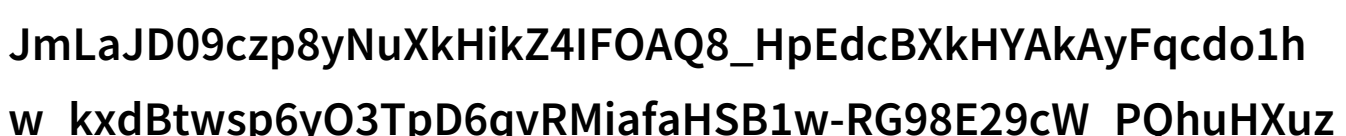
会中。他走进药店，想要买一些消炎药。当药师递给他一包消炎片时，他注意到了桌子上的那只小瓶装满了洁白的液体，那是一种用于清洗伤口或擦拭皮肤的溶液。随后，他发现旁边放着几张干净的棉签。在那些简单而纯粹的手工艺品面前，他感到一种难以言喻的情感涌动。这只是开始。



二、触摸与理解

这次购物让李华意识到，即便是最普通的事物，也蕴含着独特的价值和意义。一块布可以织成衣裳，一滴水可以生长出生命，这些都是对世界的一种新的认识。在接下来的日子里，李华开始更加深入地观察生活中的每一个细节，无论是自然界还是人间事。

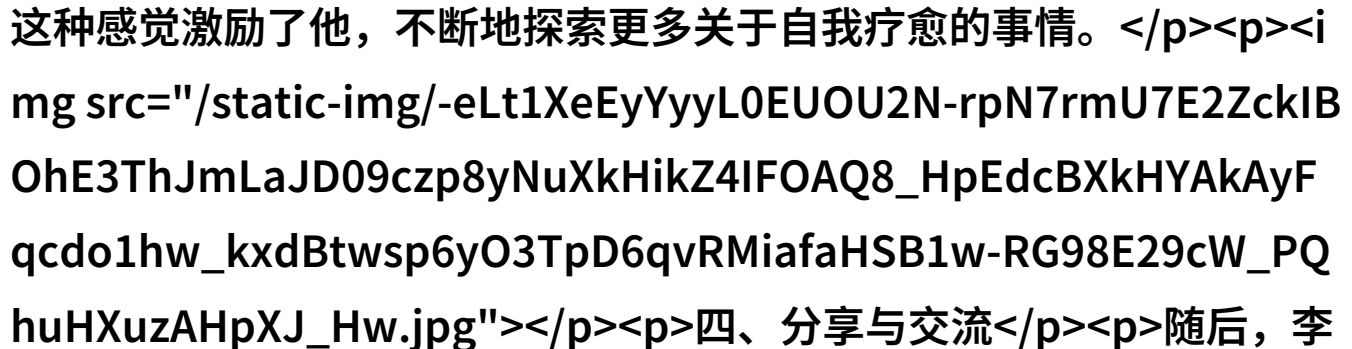




三、创造与发明

当他回到家中，将那个小瓶里的溶液倒在手掌上，用棉签轻轻擦拭他的手背时，那个瞬

间，让他的心灵得到了释放。他意识到，每个人都有能力去创造和改变自己的世界，就像用那根无形又脆弱的小东西来治愈自己的痛苦一样。这种感觉激励了他，不断地探索更多关于自我疗愈的事情。



四、分享与交流

随后，李华将这个想法分享给身边的人，并鼓励他们也尝试使用这些简单的手段来缓解压力或改善心情。这不仅帮助他们，更重要的是，它加强了彼此之间的情感纽带。通过这样的方式，他们学会了更好地理解并支持对方，同时也培养出了相互扶持的心理素质。

五、学习与成长

通过不断地实践和探索，LiHua发现自我疗愈并不仅仅局限于身体层面的修复，而是一个全方位的心灵旅程。他学到了很多关于心理健康的问题，以及如何运用正念冥想等方法来提升自己的精神状态。此外，他还了解到了不同文化对于治疗疾病以及维护健康生活方式的多样性，这为他的个人发展提供了广阔视野。

六、未来展望

现在，在这个充满挑战但又充满希望的时候，LiHua继续致力于推广这一概念，并且积极参与社区活动，以帮助人们找到自我治疗所需的手段。而这始终伴随着那根微不足道却富含深意的小棉签——它教会他即使在最低谷时刻，也总能找到光芒。这就是故事的一端，但仍旧未知的是未来的篇章，将会是什么样的呢？

[下载本文pdf文件](/pdf/1193111-自我疗愈的温柔探索一根棉签的故事.pdf)