

自罚一天从凌晨1点到晚上8点-禁食日记

<p>禁食日记：坚守承诺的孤独时光</p><p></p><p>自罚一天从凌晨1点到晚上8点，听起来

像是一个极端的行爲，但对于一些人来说，这是一种自我反省和自我净

化的方式。今天，我决定尝试这种禁食方法，看看自己能坚持多久。</

p><p>早上6点钟，我的胃开始发动攻击，嗡嗡作响地提醒着我，它渴

望被填满。但是，我闭上了眼睛，不让那些想法占据我的大脑。我想起

了很多真实案例，其中有一个最让我印象深刻的是，一位名叫艾米丽的人，

她为了支持她的朋友在抗癌治疗期间，也选择了一段时间的禁食。

她说：“虽然很难，但每一次呼吸都像是生命的一次宣誓。” </p><

p></p><p>午后2点的时候，我感到疲惫不堪，但是

我知道这只是心理上的反应。正如一位哲学家所说的：“身体是你灵魂

的一个宿舍。”我继续保持清醒，用这个时间来思考自己的生活目标和

价值观。</p><p>到了下午5点，我感觉有些虚弱，但是我的决心并没有

动摇。我想到了所有那些因为饥饿而挣扎过的人们，他们在世界各地

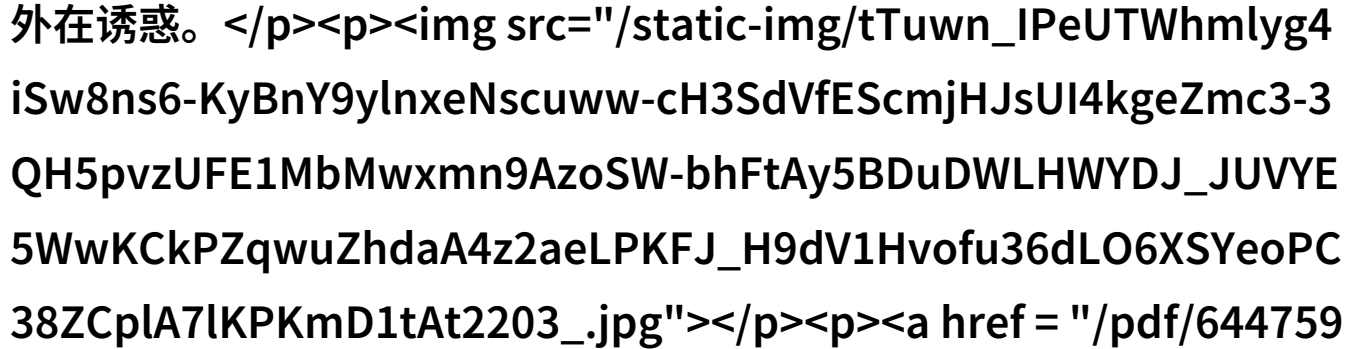
用各种方式为生存而奋斗。而现在，是时候为他们做些什么了吗？</p>

<p></p><p>夜幕降临，当月亮升起时，那种空洞感

又重新出现了。这回忆起了一位慈善家，他为了帮助饥饿儿童，每年都

会进行一段时间的禁食，以此来理解他们所经历的情形。</p><p>终于

，在晚上8点，我结束了这一天的自罚。尽管过程艰难，但我感到更加清晰、更有力量去面对未来的挑战。在这短暂的一天里，我体验到了一种超越物质欲望的心灵净化，并且发现真正重要的是内心的声音，而非外在诱惑。



[下载本文pdf文件](/pdf/644759-自罚一天从凌晨1点到晚上8点-禁食日记坚守承诺的孤独时光.pdf)