

# 大千心语（一）

文：大千老师

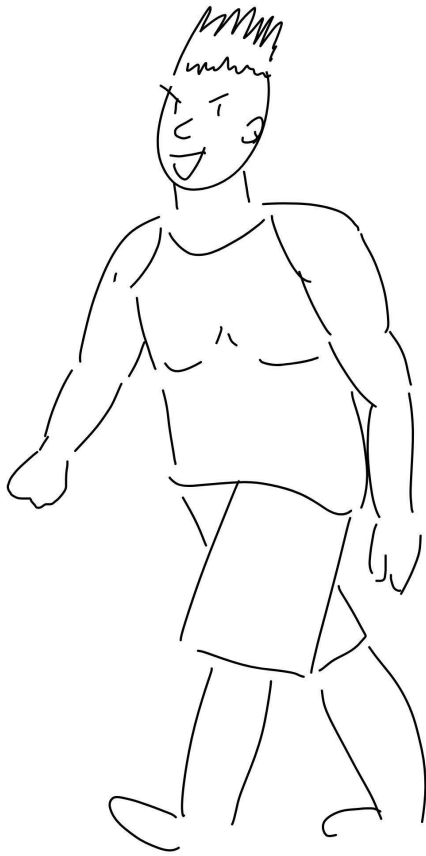
图：小邱

摘录：汪汪

理论中心

二〇二二年六月二十一日

1. 你怯懦了，别人只会踩你，走好  
自己的路，让自己强大，人永远崇  
拜强者，这就是真理。



2. 为啥要轻松惬意？喜则气缓。经脉缓和畅达之后，做事就有劲，气血流畅特别顺。



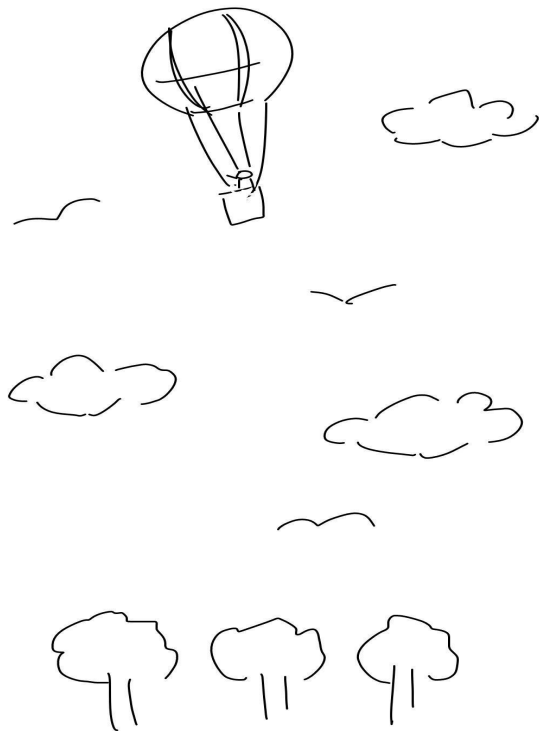
3. 人必须变得五大三粗，每天蹦蹦跳跳，冲人就乐。不管你是三十，还是六十，都要做一个快乐无忧的人，这才是人生乐事。



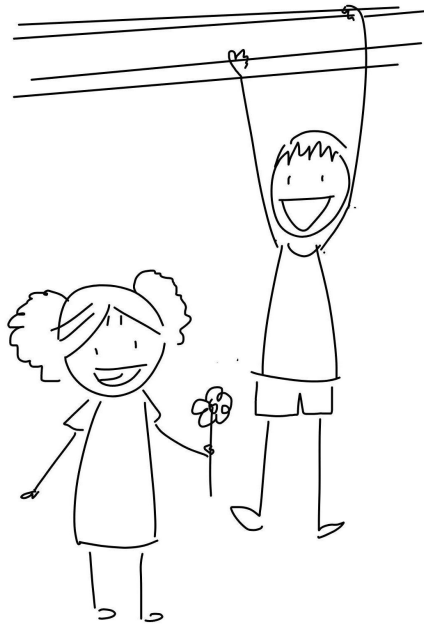
4. 躺则邪重，站则阳生。人是动物，越动，经脉越顺，越宽，气血越容易流动，人就越精神。



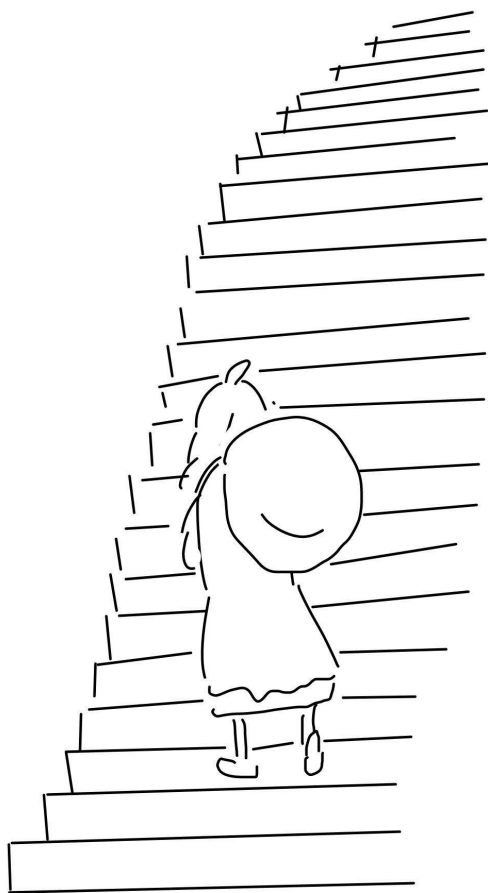
5. 人要天高地阔。天高，即心肺、心胸打开。地阔，即小腹、腿脚活开。天地循环良好，你就越活越年轻。



6. 人必须不断主动地去动，不仅是身体的动，还是环境的动。接触不同人，让自己的才华发挥出来，让自己的能力有用的地方。要挥霍青春和汗水，力气都是越用越有。



7. 啥事都操心，迟早会败到操心上。你不操心，别人一样活得好好的。爱操心是病，得治。





8. 健身的目的就是健康，让人更有活力。如果练了一段时间，发现生命活力没有绽放，没有获得应有的健康，反而很累、很弱，那么就要反思练的是否正确，而不要被表象所蒙蔽。



9. 所谓通透，一是脑子要通透，二是身体要通透。在通透的前提下，人才会有敏锐的感知能力。



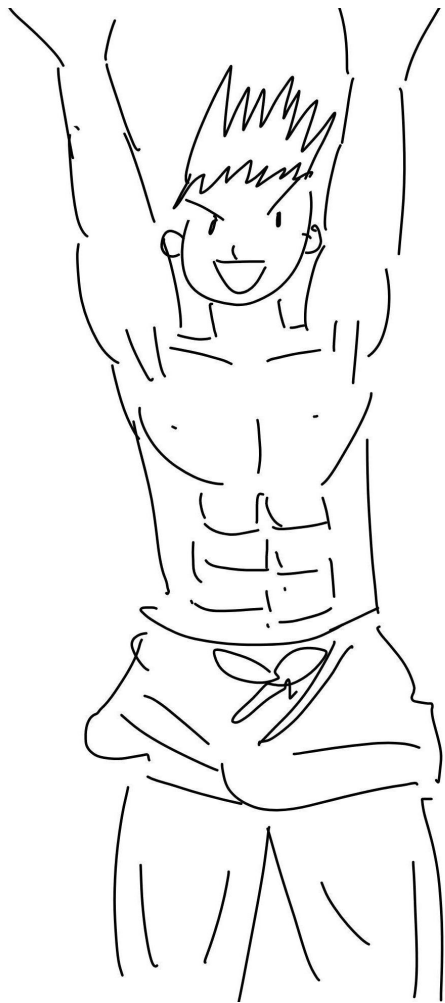
10. 竞争的真相就是比拼生命活力，活力足就架得住折腾，社会活动空间大，掌握资源多，竞争能力就强。



11. 事物本身没有对错。站在不同的立场、角度考虑问题才有对



12. 人生的目标是心灵和肉体的解放。



13. 找回自己，活出自己，绽放自己。



14. 人越来越纠结，就会生病。



15. 人之所以痛苦，就是因为  
执着于事物的表象。





16. 人的根本竞争就是生命能量的竞争。

