



## 游戏存档点2: 休息日

如果有条件的话, 出门晒晒太阳.

太阳是极佳的能量来源. 身体热热的能量自然上来.

请多给自己创造条件散步、放空、阅读、休息.

这种放空的时间对于吸收内化新的知识是极其有必要的.



本周大家一直保持专注.

现在是时候后退一步, 让休息在你的大脑中发挥神奇的作用了.

我最好的想法、最流畅的写作灵感总是在远离电脑的时候发生.

**所以今天去户外走走吧!**

## 享受一下阳光

把它看作对你写作、创作、事业、生活有益的事情. 因为的确如此.

## 今日游戏: 休息日

### 游戏背景:

心灵的空间等待释放

### 游戏步骤:

1. 活动身体、放空心脏 (最好在户外)
2. 就这样

游戏愉快!

一省