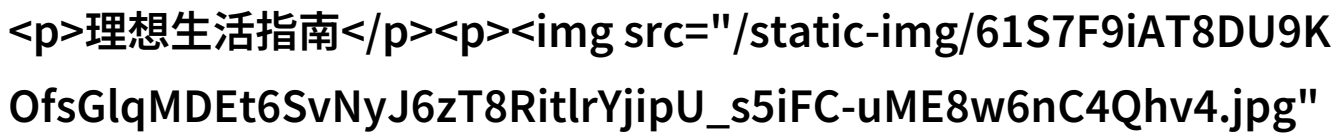


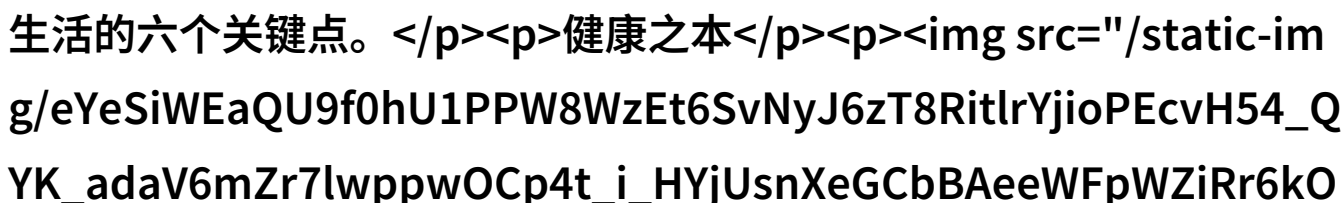
理想生活指南

理想生活指南



在现代社会，追求理想生活已成为许多人共同的梦想。然而，这一概念包含了多个方面，从健康到财富，再到个人成就和关系网络，每一个领域都需要我们不断努力以实现。以下是如何一步步构建理想生活的六个关键点。

健康之本



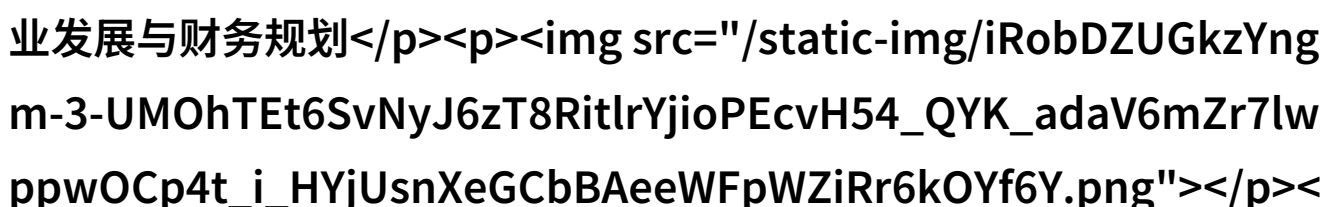
理想生活首先要有良好的身体素质。这不仅意味着定期锻炼，还包括均衡饮食、足够睡眠和有效管理压力。保持身体健康是所有其他目标的基石，无论你追求的是事业上的成功还是与家人共度美好时光。

精神层面的平衡



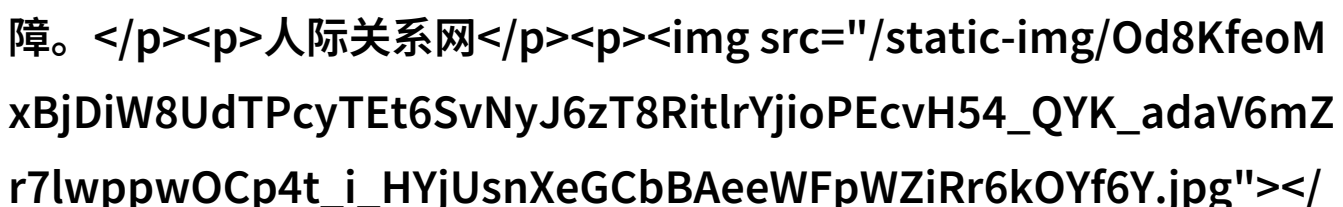
心态对于实现理想生活至关重要。当我们的内心处于平静和积极状态时，我们更能应对挑战，并且能够从中学习成长。通过冥想、读书或参与社交活动，可以帮助我们维持内心的平衡。

职业发展与财务规划



在职业道路上取得进展，不仅能够提升自我价值感，也为未来提供经济安全。制定清晰的人生规划，以及合理分配时间和资源，将帮助你更快地达到你的职业目标，同时也保证了家庭幸福稳定的基础——经济保障。

人际关系网



朋友圈以及家庭关系都是构建完善个人世界观的一部分。在这里

，我们可以获得支持、鼓励并分享我们的快乐与忧愁。培养深厚的人际关系，对于建立起充满爱意和理解的社区环境至关重要。

生活质量提高

提高日常生活质量可能意味着改变工作方式，比如远程办公，或者改善居住环境，以创建一个更加舒适宜人的空间。这不仅会增加我们的工作效率，也能让我们的休息时间更加愉悦，让整个生命体验变得更加丰富多彩。

终身学习与探索新兴事物

无论年龄如何增长，都应该保持好奇心和愿意接受新的知识和技能。此外，与科技发展同步更新自己的知识库，对于在未来的社会中保持竞争力也是必不可少的一环。

[下载本文pdf文件](/pdf/606407-理想生活指南.pdf)