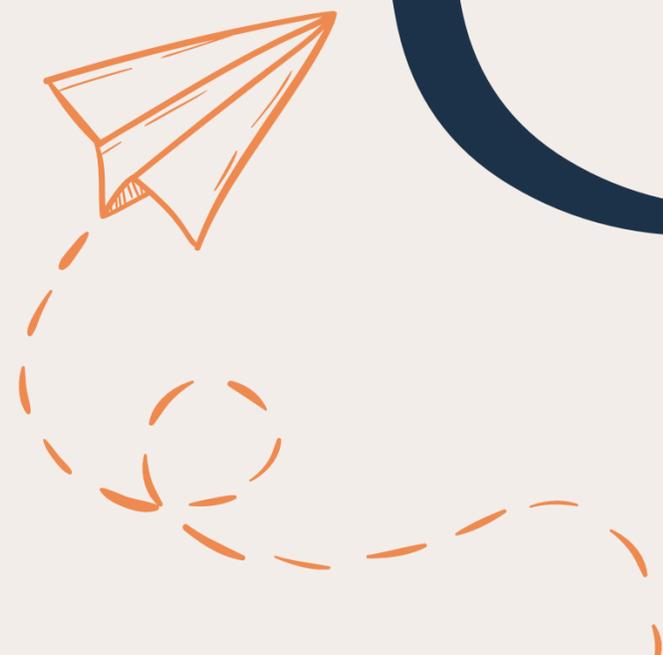


## 好書介紹

喜歡不了自己，  
那就從不討厭開始



# 作者簡介

## 涵寶寶

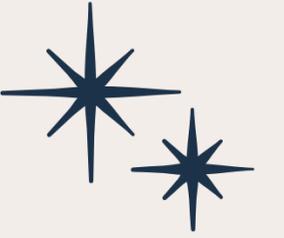
寫手帳、享生活、工作狂、愛瑜伽，力行著：Live a life with no regrets!

畢業於臺灣大學國際企業學系，輔系政治系國際關係組，曾經在外商管理顧問公司、資產管理公司實習，畢業後加入花旗銀行MA計畫，離職後創辦Blink，經營實習資訊佈告欄、BIG Student 大學生等社群，並在2020年創立了Groww and Gloww品牌。

曾為勞動局職涯講座講師，擔任超過30所大專院校百場履歷面試講師，線上職場33堂課程講師。

目前為CCE GCDF全球職涯發展師、NLP專業執行師、CLAB Candle Artist、KCCA Incense Master、EBEN Candle、L'odeur LAB 香水調香香水師，並擁有KDCA EO perfumer證照。



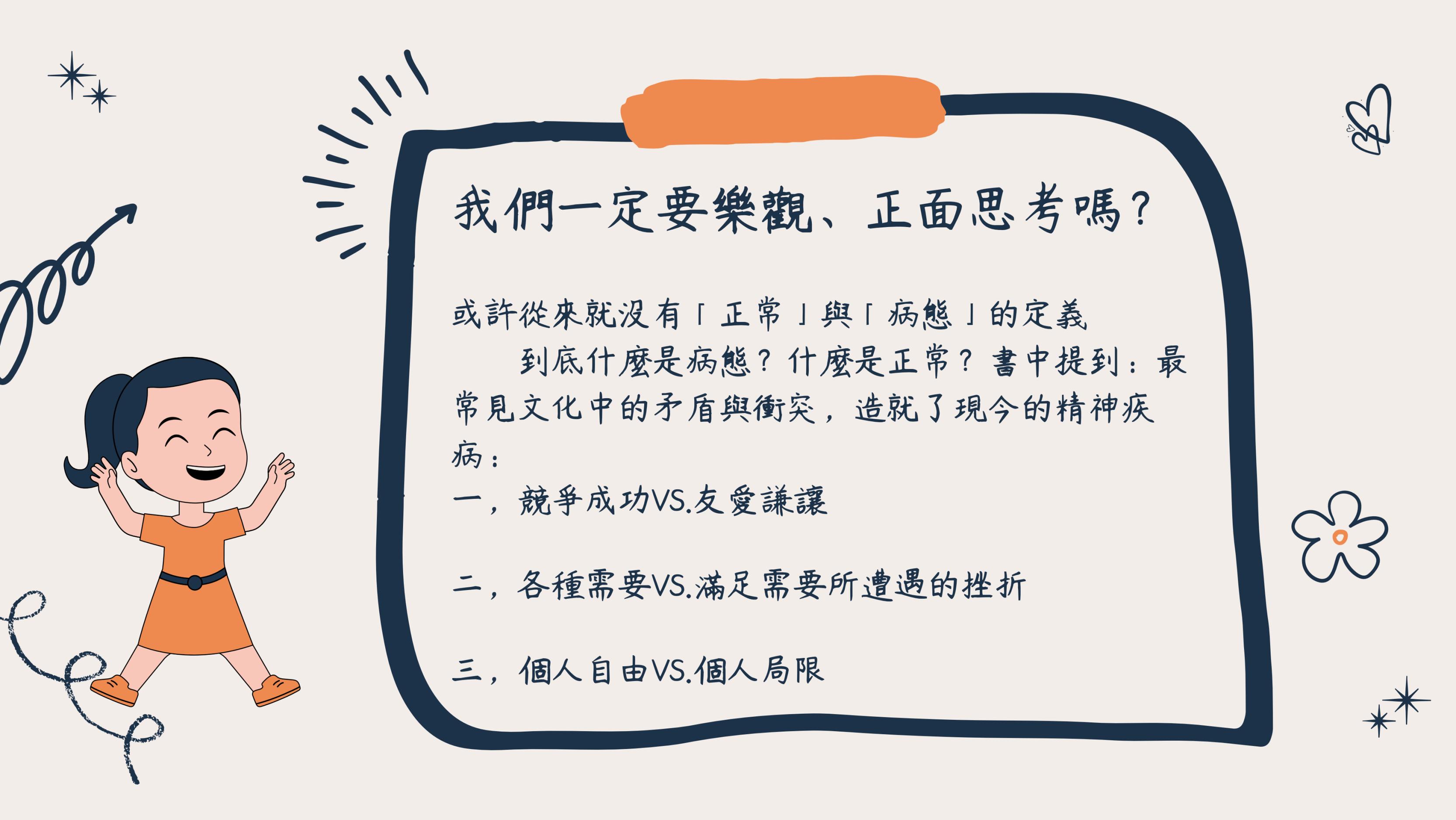


在書中，寫出每個人人生階段，常見的問題與迷惘，分享作者自己的人生經驗，同時也分享給自己的解法。

人生最大的敵人與恐懼，往往就是內心深處的自己。正視內心的自己，接受他、與他當朋友，你會發現，其他人事物，就單純了許多。

希望大家在閱讀後，感受到自己不孤單，幫自己一把，即使喜歡不了自己，仍能試著，從不討厭開始！





## 我們一定要樂觀、正面思考嗎？

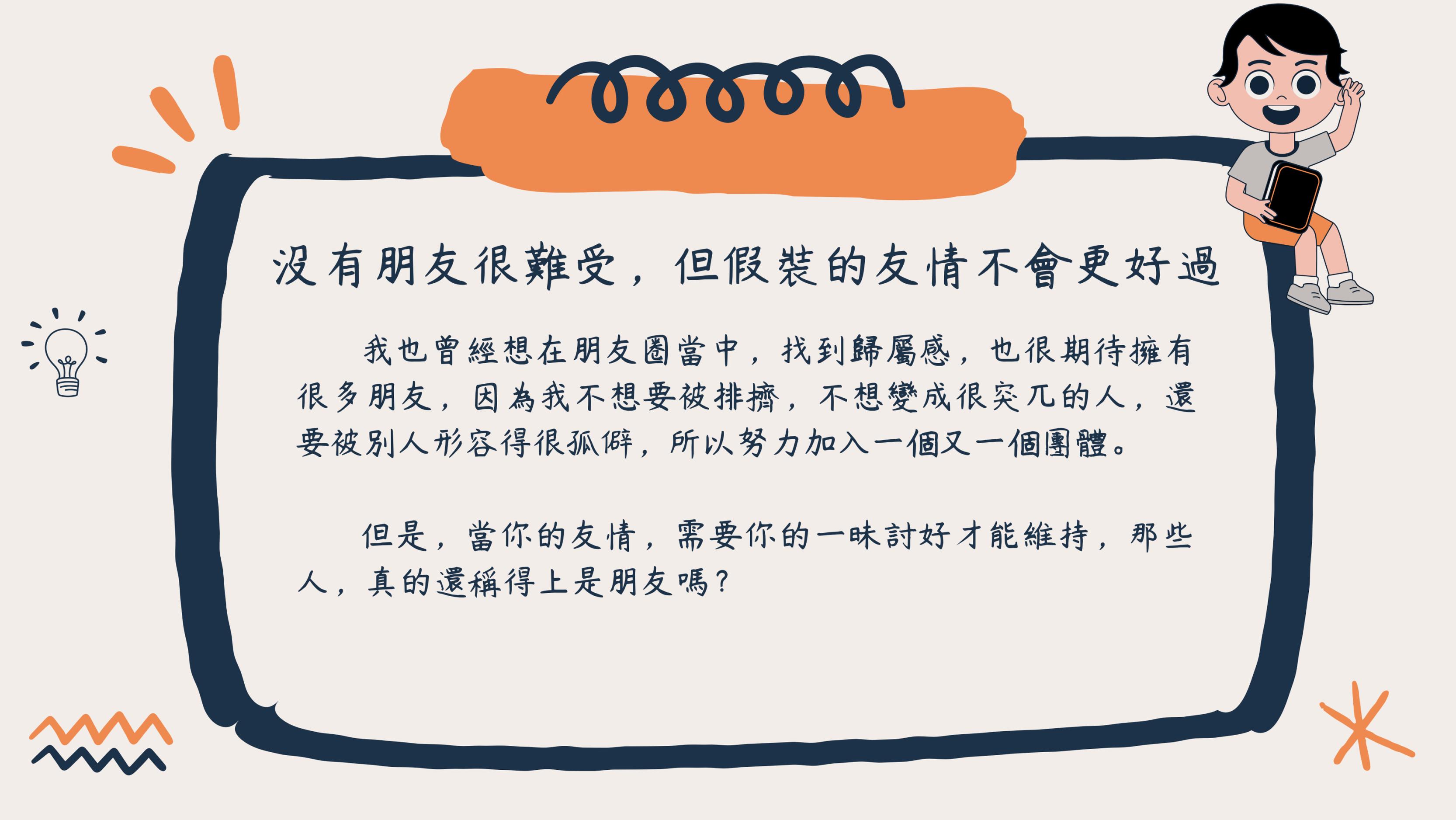
或許從來就沒有「正常」與「病態」的定義

到底什麼是病態？什麼是正常？書中提到：最常見文化中的矛盾與衝突，造就了現今的精神疾病：

一，競爭成功VS.友愛謙讓

二，各種需要VS.滿足需要所遭遇的挫折

三，個人自由VS.個人局限



## 沒有朋友很難受，但假裝的友情不會更好過

我也曾經想在朋友圈當中，找到歸屬感，也很期待擁有很多朋友，因為我不想要被排擠，不想變成很突兀的人，還要被別人形容得很孤僻，所以努力加入一個又一個團體。

但是，當你的友情，需要你的一味討好才能維持，那些人，真的還稱得上是朋友嗎？



## 陪你笑的人很多，但陪你哭的人很少

我們一生中會遇到很多人，但是又有多少人，是真的可以走到自己心中、真正可以談心的朋友呢？這樣的朋友，往往都會在你人生最困難時更能呈現。

我想，友情跟愛情一樣，「好」的定義沒有唯一的標準，但最容易判斷的就是，跟這個人相處在一起時，你會覺得很心安，當你把所有難過的事告訴他，會有種放下心中大石頭的感覺，當他有困難時，你也是他第一個訴苦的對象。你有這樣的朋友嗎？



你是否有個隨時都願意聽你分享心情的朋友？



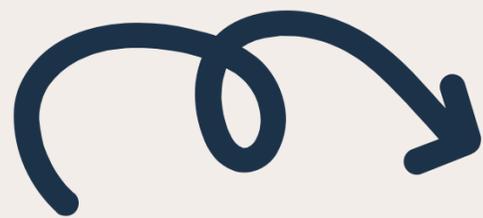


## 要有自己的底線

沒有劃清該有的邊界，也沒有好好保護自己，而讓對方予取予求，對方受傷了，不代表你也要把自己弄得遍體鱗傷。

我們可以理解對方，但不需要自己也割出一道傷。你要有自己的底線，即使這條線是要你保持距離、選擇離開。這不是自私，是自救。



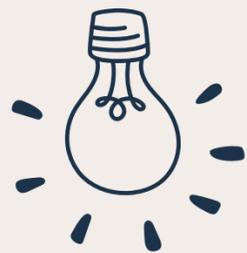


找到自己最舒適的姿態,向前邁步吧!

每個人對人生都有各自的期待,很多時候,內心真正在意的不是別人怎麼看,而是,在人生這路上,你的感受是什麼?你累積了些什麼?再過幾個年頭,會不會發現自己有什麼新發展?

找到自己最舒適的姿態,優雅地向前走吧!

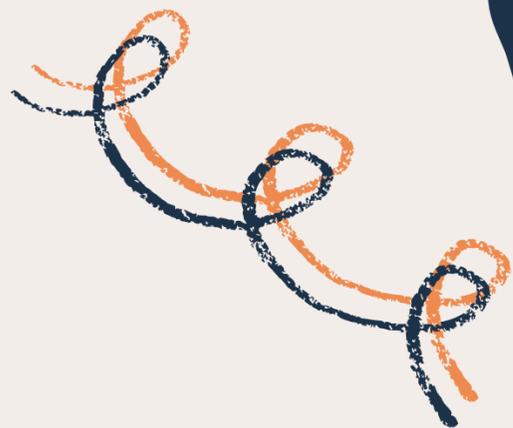


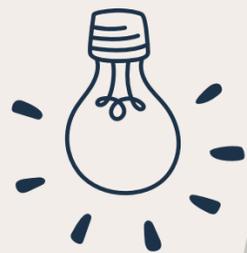


當你不用證明給誰看，  
就成功一半了。



當你不用證明給誰看，才有機會正視自己內心想  
要的究竟是什麼，找到打從心底想完成、渴望做到的  
事情。有熱情的人，為什麼總是令人感到羨慕，不是  
因為他身上的標，而是在過程中的那種義無反顧、堅  
定的眼神。





# 喜歡不了自己， 那就從不討厭開始

不完美才是常態，允許偶爾對自己失望，  
因為我們才是自己最好的朋友。

不需要自信心爆棚，也不需要對待自己如初戀，  
只需要像對待好友般，接納自己、肯定自己，  
你會發現，原來人生可以活成另一種模樣。

涵寶寶——著



MillyQ 米粒Q《米粒Q的巴黎私心瘋》作者——真心推薦

少女老王 作序

- ★ 16 心靈語錄涵寶寶的首部力作。
- ★ 特別收錄！涵寶寶的書單推薦——從不同面向讓大家感受生活，一點一滴地打破自己的迷思，突破自己給予自身的框架。

請把認真，用在對的人身上

索書號

177.2

3133

033433