# 所有的放不下、想不通、意难平，说到底是因为自己的执念

来源：说说网 作者：说说网 更新时间：2023-12-29

*有一句话说的好：“外在的困境只是表象，真正折磨我们的，是自己的内心。”细细想来，确实也是如此。很多时候，我们所有的放不下、想不通、意难平，归根结底其实就是因为我们自己的执念太重。也正是因为如此，我们才*

有一句话说的好：“外在的困境只是表象，真正折磨我们的，是自己的内心。”

细细想来，确实也是如此。

很多时候，我们所有的放不下、想不通、意难平，归根结底其实就是因为我们自己的执念太重。

也正是因为如此，我们才放不下这些。因为在我们的人生中，遇到的很多事情都在会告诉我们这样一个道理。

为什么别人能够很快的就放下，而你总是一直放不下，就在于对于这件事对方并没有执念。换句话来说。对于对方来说这件事情就是一件随时可以丢弃的。

所以，他才能够轻易的就做到放下。就好像有人说的那样：“如果痛苦，只因为你在乎，越是在乎就越痛苦。只要不在乎，就一根毫毛也伤不了。”

是啊！正是因为我们在乎，所以这件事情也就很难放下，最后也就会变成我们的执念。

正如看过这样一个问题：“执念太深是一种什么样的体验？”

有人在这个问题下面是这样回答的：“就像心中藏着一把火，日日夜夜都在灼烧自己。”

的确，执念就好像是迷宫一样，它总是在困着我们。可是在人生的道路上，总有一些事情是我们无法如意的，总有一些事情是没有结果的。

所以，我们才需要明白，人生多的是放不下、想不通、意难平。但如果我们不想获得更多的遗憾和懊悔。

那么，我们就需要放下自己的执念。是啊，我们都需要学会解锁。就好像是一团乱麻一样，我们想要解开它，就需要学会和解。

因为在有情绪的时候，我们根本就没有办法解开它。当然，我们也知道放下执念并不是一件容易的事情。

毕竟，我们很多人都是身在局中。而当局者迷。就好像道理我们都懂，可是在执念时的我们是很难走出那个痛苦的自己。

但也正是如此，我们才更加需要学会释然，因为只有这样我们才能够更好的前行。毕竟，在我们的身上每个人都有枷锁。因此我们也需要学会给自己解锁。

而给自己解锁的过程，其实也就是放下执念的过程。当然，放下执念并不是让我们忘记，而是让我们学会释怀。

确实，有些事情并不需要我们忘记，只需要我们放下就好。有的时候如果真的释怀不了，那么不妨换个角度来看。

对方都能够这么快就放下了，你又何必执着呢？

正如有一句话说的好，凡事顺其自然，尽力而为就好，事事做到有度，生活才能够从容自渡。

所以，当我们在面对一些放不下、想不通、意难平，不要强求自己一定要忘记，不如就让它先搁置吧！

这其实也是一种不执着。毕竟，有时候你的执着，对于别人来说一文不值。别人也看不见。所以，我们都需要学会说“不”。

对于自己不喜欢的事情说“不”，对于自己放不下的事情说“不”。毕竟，我们会过什么样的生活，什么样的人生，最终决定的人其实是我们。

那些人生中的放不下、想不通、意难平，其实也是如此。所以，有些事情不要太过于执着。该释怀的就需要学会释怀。

想不通的时候不妨就换个角度来看一看，或许我们也就能够放下执念了。因为心宽路自通，心阔烦自消。

文|说说网

图|图片来源于网络，如有侵权请联系删除；

本文档由撇呆范文网网友分享上传，更多范文请访问 撇呆文档网 https://piedai.com