(1)

˙你相信什麼，你執著什麼，你就是什麼。

˙每一個離家的孩子，內心都住著一個渴望回家的靈魂。

˙思惟可以將地獄改造成天堂，也能將天堂折磨成地獄。

(2)

˙在沒有陽光的時候，更要找到戰鬥的理由!

˙我們所做的選擇，展現了我們的人生故事。

˙最難處理的往往是關於人的事，最難跨越的總是自己的限制。

(3)

˙請常保內心的光亮，因為你不知道，誰會循著這些光走出黑暗。

˙超人的偉大事業都是下班後開始的。

˙你的渴望有多深，夢想就有多大。

(4)

˙送給孩子最棒的禮物，無非是父母親彼此相愛。

˙持續走下去，我不知道我們會去哪裡，但我相信那會是你內心深處所指引的地方。

˙不只要嘗試做你喜歡的事，更要去喜歡你正在做的事。

(5)

˙愛的感覺，是在活出自己，而且同時為別人而活時發生。

˙接納生命中的遺憾與不完美，放過自己，同時也釋放別人。

˙昨日有昨日的花落，明日有明日的花開，所有的得到與失去都有意義。

(6)

˙愛，要等自己的能量夠了，才能釋放的坦然。

˙不斷提醒開車小心，目送車尾燈消失在街角，或許，這就是最柔軟的關愛了。

˙武裝只是為了保護內在脆弱的心。

(7)

˙生命中有些人，即使不在身邊，也能讓你微笑。

˙改變，是向未來的你借勇氣，同時也給過去的你力量。

˙生活不盡美好，但只要你願意，總會有條路讓你勇往直前。

(8)

˙安靜地與自己在一起，世界便會安靜地與你在一起。

˙選擇放下，不代表放棄，選擇轉身，是因為柔軟更勝剛強。

˙改變，有時唯有在我們停止試圖改變時才會發生。

(9)

˙不論身旁有人沒人，你都是一個完整的人；不論有伴沒伴，你都安好自在。

˙旅人的目的地並不是一個地點，而是看待事物的新方式。

˙把大部分的時間花在自己看重的事情上，就是種幸福。

(10)

˙過去的一切看起來這麼的難以承受，但終究你讓自己好好地走到這裡，這就是最

 不簡單的事。

˙勇敢不是不害怕，是帶著恐懼往前走。

˙許多時候，暫時的放下是一種必須，讓沉滯的能量流動，讓僵固的關係鬆開。

(11)

˙你若愛他，讓你的愛像陽光一樣包圍他，並給他自由!

˙走自己的路，做自己的英雄。

˙恐懼將我們困於情緒的風暴之中，唯有面對恐懼，才能真正「返回當下」，

 意識到想像中的危險並不存在，一躍而過，重拾生命的穩定與活力。

 (12)

˙讓該結束的結束，該開始的才能開始。

˙一路堅強的走到這裡，不僅僅是為了改變世界的不合理，更是為了不讓世界的不合

 理改變我們。

˙你只有接受過去和現在的模樣，才有力量去追尋未來，最終找到你自己。

(13)

˙擁抱，剛剛好的自己。

˙幸運的人用童年治癒一生，不幸的人用一生治癒童年。

˙世界上的事情沒有好壞之分，只是看你的想法如何。

(14)

˙只有生命可以抵達生命。

˙內心強大才能道歉，但要更強大才能原諒。

˙批評自己過去做的決定，對自己是不公平的。

(15)

˙每個意念都是一場祈禱。

˙最困難的，不是面對挫折打擊，而是面對各種挫折打擊，卻沒有失去對人世的熱情。

˙理性要靠說明，而感性要靠共鳴。

(16)

˙每滴眼淚都有它的力量。

˙一個家庭如果沒有愛，人就會在外面一直繞圈圈一直尋找。

˙給予時間，等待--不要著急，最好的總會在最不經意的時候出現。