

# 做起來即時改善感覺的 10件事情

電梯於我何所用

升降機與電梯——避之則吉

香蕉這家伙

吃一只蕉!

架上你的驚艷眼鏡

當你真真正正看這個世界時，  
會驚訝它是如斯美好

蔬果汁

飲一杯蔬果汁

吃粥

吃早餐，人快活

呼吸要粗重

不論你做甚麼——快些

把這記下來

不要一聲不響地受苦

減少一個

少吃一個漢堡包，健康兼省錢

助人為快樂之本

關鍵不在於你做甚麼，而在於  
你為誰而做

快活清單

記取美好的時光