

2016/03/01

87138755 ykrbjy 编辑 陈凯璐

本期 家 字题写者 张建民 书画爱好者
感言：吾心之处是吾家。



外企高管辞职潜心练瑜伽 ,让更多人 慢下来 张露苗 过上自己想要的生活

不惜辞去高薪工作 寻找心目中的理想生活

张露苗本科和研究生都就读于广州中山大学 ,研究的是日本古典文化。2008年毕业后 ,她先后在几家外资广告公司工作。

2014年 ,她已经是上海某广告公司的客户部总监 ,年薪30多万。这样的职位和收入让很多人都羡慕不已 ,但她却越来越迷茫。

每天早上10点上班 ,晚上10点下班 ,每天的生活就是开会、写方案、加班。遇到新品上市的时候 ,周末也不能休息。工作近6年 ,她每天都沉浸在无休止的加班中 ,完全无法顾及自己的兴趣爱好。

这样的日子真的是自己想要的吗？有天凌晨1点 ,张露苗坐着出租车回住处 ,看着车窗外的霓虹灯 ,不禁怀疑生活的意义。

自从工作以后 ,每天都处于快节奏状态 ,我很想让自己慢下来。她开始思考自己内心真正想要实现的理想 ,真正想要的生活。

去年3月 ,张露苗毅然辞去了这份在别人看来前途无量的高薪工作。

从学员变成教师 生活蓝图更清晰了

辞职后 ,张露苗开始探索自己感兴趣的事。

父亲爱画画 ,受他影响 ,张露苗也从小就喜欢涂涂画画。小时候的梦想在她心里重新发芽成长 ,她开始画画 ,出入一些画廊。

后来 ,她接触到了昆达里尼瑜伽。也是因为这次偶然的的机会 ,她想要的生活蓝图越来越明朗。

张露苗学的昆达里尼瑜伽是使身体、心意和灵魂最快进入和谐统一关系的通道。通过修炼 ,可以增加内在的包容量 ,让人能从容面对生活中的压力 ,保持青春、健康。

修炼昆达里尼瑜伽非常严格 ,每天早上8点之前要练两个小时的早课。每天早上5点 ,她便起床去瑜伽馆练习。

无论刮风下雨 ,她都坚持了下来。两个月后 ,原先无规律的生活作息都变得有规律起来。在习练瑜伽的过程中 ,她的心逐渐地安静下来 ,也更清晰地看清了自己的目标。

去年7月的一天 ,她去瑜伽馆练习 ,听到昆达里尼瑜伽培训机构负责人说在招聘 ,她便毛遂自荐。就这样 ,她一面在这家机构负责市场推广 ,一面习练及教授瑜伽。此外 ,她还学画画和手工。

11月 ,张露苗还报名参加了昆达里尼瑜伽教师培训 ,经过一个多月的密集培训后 ,她顺利地考出了瑜伽教师证 ,并开始教授。

前不久 ,永康姑娘张露苗考出了昆达里尼瑜伽教师证 ,现在已经开始在带瑜伽早课了。

我现在正在寻找永康乡下老房 ,打算开一个工作室 ,可以教授瑜伽和一些传统手工艺以及国学文化。这种生活方式是我一直追寻的。这些天 ,这个80后为自己的理想正在一步步实现而高兴。

线索征集

家园版是平凡人、平凡家庭、平凡群体当主角的版面 ,每个人都可以出现在报纸上。欢迎大家来说说自己家的喜事、开心事 ,刊头的 家 字也等你来题写。

新闻热线：
87138755
13858911166

微信 ykrbjy

扫一扫

关注我们



正筹备开工作室 去乡间过上慢生活

前段时间 ,张露苗回永康过春节。这位文艺女生又在心里萌生出一个想法 :在乡下找房子 ,建一个工作室 ,平时可以练练瑜伽 ,有兴趣的人也可以一起来。

拜年的时候 ,她听一位远房亲戚说起他的朋友在武义乡下有一套老房子。她前去看了一番。

这座房子是泥土房 ,院子里有个小天井 ,前面有一条小溪 ,后面便是大山。露苗说 :我理想中的房子和这里的差不多 ,房子的好坏无所谓 ,最重要的是周围的环境要优美 ,最好是有山有水。

因为房子在武义 ,来去不太方便 ,张露苗没有最终确定下来。现在 ,她一有空便会回永康寻找合适的地址。

林语堂先生曾经说过 ,中国思想上最崇高的理想 ,就是做一个不必逃避人类社会和人生 ,也能够保存原有快乐的本性的人。半玩世者是最优越的玩世者 ,其理想就是一个半有名半无名的人。在懒惰中用功 ,在用功中偷懒 ,达到一种均衡 ,正是我想追求的生活方式。而我高兴的是 ,我现在正在慢慢地实现。张露苗说。

你我皆在追寻那种最心底的生活 ,我们热爱自然 ,热爱绘画 ,都想象着那有风声、有阳光、有时间漫流的乌托邦。加油！

朋友 大神

你是个热爱生活艺术的文艺青年 ,但没有文青夸其谈虚头巴脑自以为是毛病。一直接地气而不无病呻吟。祝你早日过上你理想中的生活 ,加油！

朋友 根爷

找到真正适合自己的生活状态很难 ,自省内心 ,坚持梦想 ,脚踏实地 ,支持你！

姐姐 张露艳

在我心目中 ,你一直是个在平凡生活中一步步实践出成果的人。我在你身上感受到了理想不灭的热忱与坚定 ,看见了生活的各种可能性 ,仿佛已能看见你的梦屋建成 ,心怀梦想的年轻人在你的支持下施展才华。加油！

朋友 Peggy

家有喜事