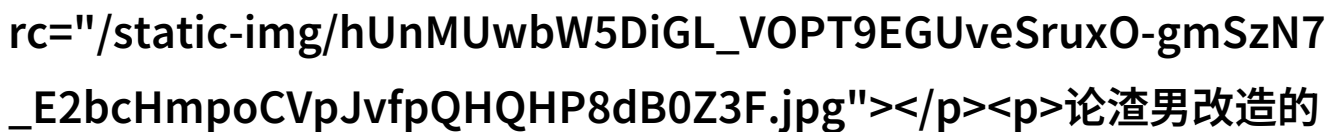


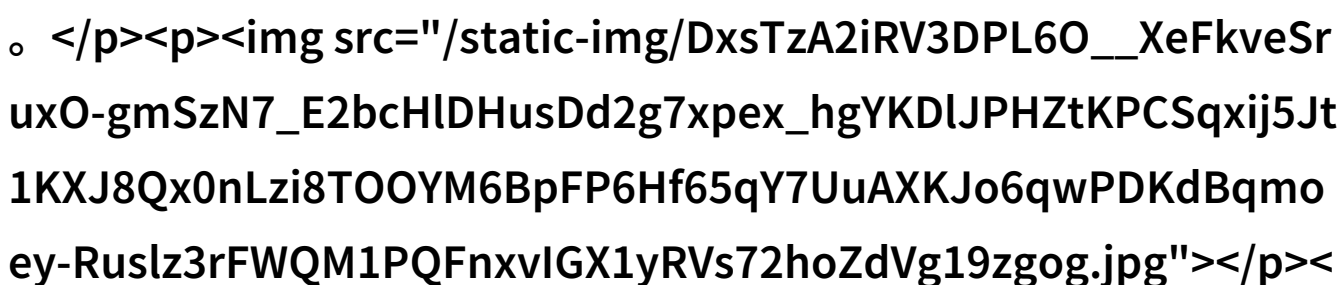
渣男变身之旅从背叛到自省的一千种转变

总结：渣男改造之路，难道真的只有一千种姿势？



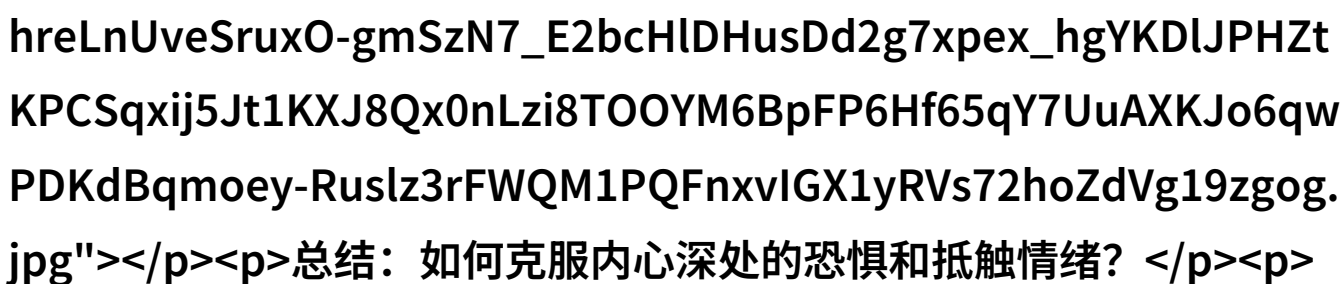
论渣男改造的一千种姿势

在我们的心中，或许有一个关于“渣男”的定义，它可能包含了背叛、自私和不负责任等特征。但是，这个定义并不是绝对的。每个人都有成长的空间，每个渣男也能通过努力成为更好的自己。



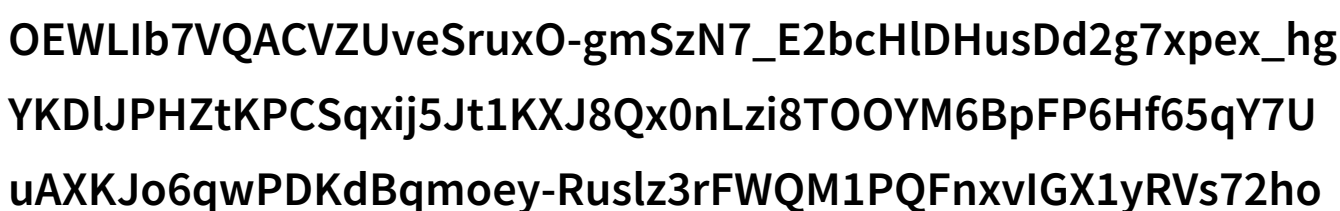
总结：从何时开始认知到自己的错误？

改变始于觉醒。在过去，我们或许不知道我们的行为给别人带来了什么样的伤害，但当我们意识到了这一点，那就意味着改变的旅程已经开始了。这是一个痛苦而又艰难的过程，因为它要求我们面对自己曾经做过的事情，并且承担起所有的责任。



总结：如何克服内心深处的恐惧和抵触情绪？

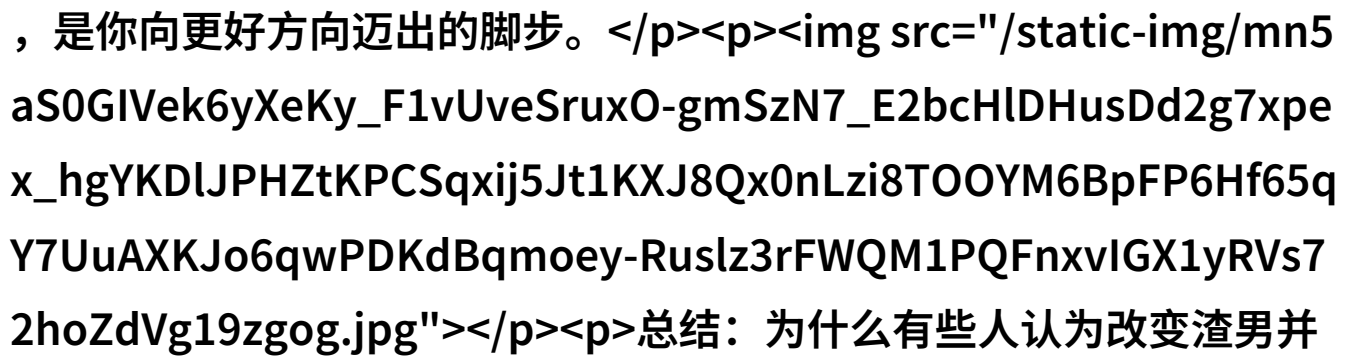
内心深处藏着无数的情感，是变革最大的障碍之一。为了跨越这条看似无法逾越的人生河流，我们需要找到一种方式来处理这些情感。这种方式可以是与信任的人分享你的感受，也可以是一次一次小小地尝试去做出不同于以往的小决定。



总结：生活中的哪些细节反映出了变化

？

随着时间推移，你会发现生活中的许多细节都在悄然发生变化。你可能会更加重视朋友之间的情谊，更关注伴侣们的心理状态，而不是只追求物质上的满足。这一切都是你前进道路上不可或缺的一部分，是你向更好方向迈出的脚步。



总结：为什么有些人认为改变渣男并不容易？

尽管存在一些困难和挑战，但真正想要改变的是那些愿意付出努力的人。当他们看到自己的行为产生积极影响时，他们就会继续前行，即使这个过程充满了挫折和失败。但正是因为这些挫折，才让他们变得更加坚韧，不断寻找新的方法去解决问题，最终实现真正意义上的转变。

总结：未来该如何规划，以确保这些新习惯能够持续下去？

成功地将旧习养成了新习，并不仅仅是停留在某一刻，而是在日常生活中不断地实践它们。一旦形成良好的习惯，就像养了一棵树一样，只要适当照料，它就会持续生长，给周围的人带来更多美好的影响。在未来的日子里，让我们一起为成为更好的人而努力吧！

[下载本文pdf文件](/pdf/648091-渣男变身之旅从背叛到自省的一千种转变.pdf)

>