

創造不後悔的人生

把握當下，做時間的主人

文·圖 / 趙大鼻

在某個講座當中，我與學員做了一個很有意思的互動：我請大家想像自己的「告別式」，之後我問大家：「在告別式這天，你會怎麼形容你這一生？」

最後，我的問題是：「你對這樣形容，感到滿意嗎？」

許多人發現，他們對自己的生命品質並不全然滿意，總覺得可以為家人付出更多，可以做一個更好的朋友，成為一個更好的同事等等。

接下來，我把生命的決定權交給學員，我問：「你最希望人生在幾歲結束，如果這個時間到了，你會怎麼形容自己？家人會怎麼形容你？同事呢？朋友呢？」，這些問題都是一樣的，不同的是學員可以選在自己覺得「活夠了」的時間離開。很多人這時候都覺得一定可以活出自己，能做自己想做的事，對家人付出更多，成為一個更好的朋友、同事。

的確，我們常常會想著「總有時間」，就算某件事對我而言很重要，但因為還有時間，所以就晚點再說吧！

我們通常都樂觀的以為，反正還有時間，該做的事一定可以完成，那為什麼如果這一刻真的發生了，卻又感到後悔？如果我們沒有在活著的每一天付出全力，為什麼能期望在設定好的時間離開時，能活出自己呢？我們一直對生命這樣馬虎面對，真的可以等到

「有時間」的時候去做自己想做的事嗎？生命的長短又真的能如我們預期嗎？

朋友們，趁著還有時間，做自己覺得有價值有意義的事吧！如果有夢想，想辦法每天接近你的夢想！就算到最後沒有實現，相信這段路一定值得。無論在任何時候，為了自己能創造的最大價值而努力吧！無常它一定會發生，只是時間的早晚而已，我們能做的，是意外在任何時候來臨，我們都能讓此生毫無遺憾。❤



本名趙祺翔，曾經是淋巴癌第三期的患者。原本需要十五年的觀察期，經過九年的努力，現在醫生告訴大鼻：「他已經是一個比一般人還要健康的人。」

趙大鼻在這九年當中，不斷努力，如今成為一個透過演講讓人掌握幸福的幸福教練。著有《大鼻的抗癌日記》（紅印文化）、《就算衰到爆，也要窮開心——趙大鼻的傻瓜日記》、《seeing, dating, 我們要不要在一起？》（春光出版）

- 趙大鼻的抗癌繪圖日誌部落格：blog.xuite.net/jason700804/bignose
- facebook 搜尋：趙祺翔、趙大鼻

生命沒那麼多時間讓人難過，
專注在快樂的事物吧！



享受和親愛的人相處。



感受真情在彼此間流動。



那麼當生命的極限來臨時，
也會告訴自己不枉此行。

