

**居住空间**

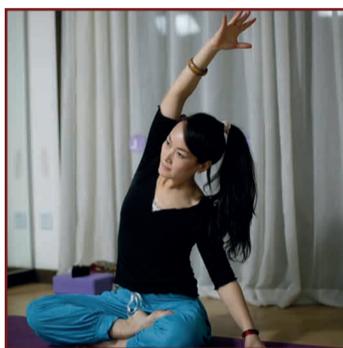
合租，自己的空间有12平米，有一扇大窗子，房间布置非常温馨

吸尘器

不用吸尘器，因为不用地毯。习惯赤脚走在木地板上

最想留下什么书

独自一人的时间 60%-70%的时间都是一个人

**Yoyo**

自由职业者
瑜伽教练
一只非智能手机使用了4年

做一道社交的减法

Yoyo是一名专业的瑜伽教练，从2006年至今，已有7个年头，但用Yoyo自己的话说，她是一名自由职业者。没有合同的束缚同样也没有三金的保障，但Yoyo依然自得其乐，因为现在的日子不用再去为那些盘根错节的人际关系而烦恼。极简的交友模式所带来的乐趣是比钞票更重要的事，至少在Yoyo看来是这样。

在2006年以前，她还是个每天应酬于觥筹交错间的营销经理。当她真正进入职场之后，她却发现自己正慢慢深陷于职场社交的泥潭，无法自拔。2005年，Yoyo从深圳的公司辞职，放弃了高薪的工作，开始了一次彻彻底底的放空之旅。

“这算是我的间隔年吧，目的地选择了阳朔。”

阳朔，一个江作青罗带，山如碧玉簪的小城。一个人，Yoyo走过西街的每块青石板，抚摸过漓江每一丝的温柔，她关掉手机，像一个当地人那样去生活。“我很羡慕这里的人们，在深圳我抬头看见的只是更高的水泥森林，在这里却是绝美的天空。”

好的时光总是快的，一晃就是四个月。“后来我又回到了深圳，自我整理。”Yoyo终于放弃了原先的工作，在一位同事的介绍下，开始了瑜伽的培训。2006年，在培训结束后，Yoyo成为了一名专业的瑜伽教练。Yoyo说这就是她一直想找的工作：自由的时间分配，简单的人际关系。

“有时候，我们想要的太多，总是习惯于去做加法，但是瑜伽学告诉我们生活应该多做减法才对。”放下过多的欲求，放下过多的经营，放下那些不必要的情感牵绊，就像Yoyo现在的朋友圈，虽然简单，但都是历经岁月沉淀下来的厚实情感。

没有微博，不用微信，不是要刻意屏蔽社交平台的喧闹，只是觉得真感情不需要各种手段来维系。甚至在去年旅居国外的时候，半年只接了不到20个电话。

“大多数时间，我们仅仅只是利用QQ联络，有的甚至一年只见两三次面，可是你知道，他们就在那里。”就像Yoyo刚来上海的时候，搬家对于人生地不熟的Yoyo来说成了大问题，可就是这个时候，那些平时很少联络住在上海的朋友给予了Yoyo细心的帮助。

有时候，君子之交虽平淡如水，但也更显清澈干净。交友如此，生活亦是如此。

“我这个手机已经用了四年，并不是说因为经济上的拮据，只是觉得手机嘛，只要拥有基本功能就好，更新换代的强大功能对于我来说没什么必要。”Yoyo笑着说。

学会生活的减法，过滤掉生活的杂质，让心灵在简单中摆脱世俗的牵绊，得到真正的轻松愉悦。还有什么比这个更重要呢？

在简单中寻找臻美滋味

食物蕴含的力量总会超出我们的想象。

清晨起床，小渔做的第一件事就是抓一把五颜六色的豆子丢进豆浆机，在豆香的氤氲中养出一天的好心情。中午的膳食简单依旧，紫甘蓝、包心菜、胡萝卜、土豆丁再配上橄榄油和自制的调料，清清爽爽即成美味。

从早餐到午饭，没有肉食，不见荤腥。然而小渔选择素食主义的简单生活却源于一个不这么简单的理由。2010年，小渔的父亲去世，“虽然是无疾而终，但心里仍旧像被掏空了一般难受。”父亲走后，小渔的世界瞬间崩塌了，而就在这悲痛欲绝的一瞬间，小渔似乎明白了放下的意义。人走后，什么都带不走，还不如早些放下不必要的牵绊，专注于我们值得专注的东西。”小渔说。

就像烹饪素食，去掉了味精，略去了热油，所有的食材都以一种最本真的鲜美之味在我们的舌苔上舞动，渐渐地你会发现，白米饭是清甜可口的，蘑菇是鲜美多汁的，西红柿是酸甜适宜的，亲切的原味打开了我们的味蕾。

奥修曾说：“对一个静心者来说，对于他吃什么，他如何吃以及会对他的身体造成什么影响保持觉知是必要的。如果一个人带着觉知试验几个月，他将一定会找到适合他的食物，会给他祥和、平静与健康的食物。”

而素食也许正是最适合小渔的食物类型。只是简单的清粥小菜，却能让心因此平静下来。每一粒米，每一颗果，每一株菜，都是大自然的赠与，在朴素中，品味出平淡中的意义。

除去食材上的简化，每天维持半饱的状态也让小渔乐在其中。“我每天只吃早饭和午饭，晚饭一般只喝水。”小渔介绍说。也许大多数人都曾有吃过饱饭后发困的经历，保持半饱，这个困扰自然迎刃而解。保持半饱，头脑相对灵活清醒，知道自己其实最爱吃什么，对下一顿美味永远有活泼迫切的期待冀盼。这是半饱的态度，也是知足常乐的智慧。

小渔说，半饱的对立是常满。常满也就太安定太无聊太不进取，所以馋嘴为食的人恰恰是有诸多不满的。

在简单中品味臻美，在半饱中感受知足。这或许就是简单生活的意义。

**一日三餐**

早、中餐七八分饱，晚餐经常不吃

主要购物的品种

坚果、红枣、豆腐干、菌菇类零食

最想扔掉什么

衣服

小渔

拥有一个时尚造型工作室
喜欢打坐、吃零食、聊天、做素食