

意外的 10 公里

bee*

112.04.04

很多收穫都是因為一個意外與一點點堅持。

1. 跑步

跑步應該是一個非常無趣的運動。不過，當你堅持過 30 分鐘，就會有一些興奮感，這個興奮感可以讓你持續跑下去。只要你的速度不要太快，可以跑的比預想的距離更遠。

2. 兒童節

早上，我只想跑 6 公里，大約 45 分鐘，最近我大概都跑這一個距離。速度也不快，大約可以很順利的跑完。

跑了 30 分鐘時，一位在操場走路的朋友問我說，你跑多久了？我回大約 30 分鐘，他說那你今天要跑 1 小時喔！我舉起大拇指，說對！

其實，我只打算跑 45 分鐘，6 公里已經很可以了。不過最終我跑了 70 分鐘，10 公里。

10 公里其實沒有很遠，但是因為一位朋友意外的一問，我多跑了 4 公里。

今天是兒童節。

3. 一個念頭

其實，很多事情沒有我們想的困難。

如果肯多做一點點，人生就會多一些收穫！

*bee 美麗之家: <http://www.beehome.idv.tw>

昨天晚上和老二討論了一下高微，意外的學到一些東西，我把一個問題打成了文章。

開始跑步是一個意外，是因為看到大學同學的分享，當然有點訝異這位同學在跑步，一天一小時。不過，只要我們肯，隨時都可以有改變，可以有收穫。

就是一個念頭而已。