

B – for “Believe”

“To be a Champ, you have to believe in yourself when nobody else will.” – Sugar Ray Robinson (Considered one of the greatest boxers)



抬頭望天，你會發現 ~ 千變萬化的美麗雲層，時常在我們週邊不斷移動..... (倫敦2015)

「Believe in yourself」聽來‘Cliché’，但若要從困境中邁向前，是其一不能缺少的推動力。問題在於要去說服自己“*You have what it takes to turn things around!*”，卻絕對非易事。

多年來 Clotilde 不斷地告訴自己“*I don’t have what it takes!*”，即使，如今決意走出第一步，仍然時刻被“*Negative thought creeps in – the devil’s noise inside us!*”。加上面對前路的不明朗，令她滿腦子充塞着‘self-doubt’...

每當“*Having a hard time!*”，必想到電影。因一部好的電影，總會能夠帶人進到一處‘*Truly happy place*’。試想想，在短短的九十 (或多或少) 分鐘之間，你能夠進入別人的世界，“*Go through what they go through, feel what*

they feel.”。經歷不同的年代、不同的背景，還有一種可跳出現實生活的解放感受。有時，甚至更有好像跟戲中的角色人物極為接近的感覺，幾乎差一點就能觸摸到他們，“How cool is that! Yep! Movie makes everything possible.”。

就如「*HOW DO YOU KNOW*¹」正是此刻最需要的鼓勵～

影片中，男女主角George (Paul Rudd) & Lisa (Reese Witherspoon) 分別同時遭遇到，他們個人和事業上的困局與挫折。而在片中的結尾，George向Lisa講述Play-Doh的故事，希望藉此啓發她從逆境中爬起來，及找出新的出路。

「Play-Doh～它的前身，最初是用來清潔，及去除因使用煤之過程中帶來的煙塵。但由於在五十年代中，已開始繼漸改變用天然氣和電力，引致它即將被淘汰。發明者之一Joe McVicker正當在徬徨之際，他的sister-in-law, Kay Zufall，遇然地觀察到她自己的孩子喜歡Play-Doh的柔軟，常愛將它當作玩具。就這樣啓發到她去建議Joe McVicker，應該將現在已經過時的Play-Doh加上顏色，然後把它改造成玩具出售。」

George繼而接着引：

「*“We are all just one small adjustment away from making our lives work!”*」

George 道出這故事，正意味著我們遇到困難時，應該有的態度。並嘗試找出改善目前問題的可能性，換句話：「*腐朽化神奇*²」！

¹ *HOW DO YOU KNOW* - 2010

Directed and written by James L. Brooks

Produced by Julie Ansell, James L. Brooks, Paula Weinstein

Production Company: Gracie Films

Distributed by Columbia Pictures

² *腐朽化神奇* – 1998

作曲：許冠傑，作詞：許冠傑，黎彼得

監製：許冠傑，Tony Tang，Johnny Herbert

寶麗金發行

亦剛巧配合香港歌神許冠傑先生，與著名作詞家黎彼得先生的精神，是自己一首鍾愛的歌：

「切勿忘記，前路每多生機，
祇要立心爭氣，你會向高處飛。
人生難免多傷悲，何必呼天搶地，
人生猶如做緊戲，**NG左TAKE TWO**黎過，就腐朽化神奇！」

確實是至理名言，人生難免有起伏和碰上難關，但亦總會有出路和生機。如果將現在暗淡的局面，去找出方法加以調整‘Shake things up’，化腐朽為神奇，持著 *雖此路不通，還有別路可行*，「柳暗花明又一村」打不死的精神。



Sometimes this is all you need!

決定不要被眼前的局面所限，“Don’t let the problems hold us back!”；反而將面前的障礙看成是一個新機會。正似「Play-Doh」中的故事，“Be willing to take a leap of faith and turn a lemon into lemonade.”。

明白到說易行難，第一步往往是最吃力，不奢望會容易。甚至偶遇些日子，因還在懷疑自己的能力，而影響着心情，艱難向前。當在這種情況出現時，嘗試只專注於這一刻，再問自己～此時能夠做些什麼？此刻能‘Believe’什麼？鼓勵自己去用你認為可行的方法，一點一點的作出小改變。只專注於走下一步、一小步。

雖知，若不向前邁進，就永遠只停留在有問題的那一點。換言之使出可以叫自己向前的各種招數。“Give your best shot!”。即使，只做今日‘To do

list' 中的一件小事。那麼，你的新生活已經開始多進了一步！而手上的困難亦多少得到些改善。堅信這一點，「今天」已經比「昨天」更接近成功了。

同時，在尚未能完全改善好的情況下，“Get comfortable with uncertainty.”。要知道，眼下面臨的挫敗，不會永遠持續。更重要的信念是～難關的出現不是來毀滅我們，而是叫人去克服，從以被操練更上一層樓！“Yes! 一位智者曾經說過：If you believe the ‘Good’ will come, the ‘Best’ is coming and it will.”。

下次，當再遇上‘self-doubt’，反過來問自己“Have I used all I have? Instead of I don't have what it takes.”。說不定，將來回想過來，你會發現此刻自己正幹著的，竟是曾幾何時，你認為是不可能的。此刻繼續為自己打氣“**You can do it!**”。

A wise man once said:

Life may give us some very difficult circumstances at times and our job is to try and find the positive side with any given situation. Even though it may be hard to find. I've learned the phrase, 'There's no such thing as failure'. In other words, open one's mind up and explore all possibilities, merely not limiting oneself to what one can do!



Focus! Focus! 全力以赴，看準時機，尋覓大魚。努力！加油！