

重點

- 1) 靜心：音檔聽 3 遍、唸梵咒
- 2) 在筆記本裡寫下「今天我做出很棒的抉擇，因為我做決定的時候充滿覺知」
今天不斷提醒自己
- 3) 完成今天的作業——建立修正或逆轉缺點的計畫。

進度



梵咒

OM KRIAM NAMA OM KRIAM NAMA
我的行動符合宇宙法則

訊息

豐盛與因果法則

在今天的冥想中，我們會討論因果法則或有意識的決策，探討如何藉由做出正確的選擇，將更多美好事物帶入我們的生活。當你做任何選擇時，可以問自己：這個選擇將如何為我和周圍的人帶來更多的幸福和豐盛呢？提出這個問題後，將專注力轉移到心上，答案將立即變得清晰。透過這個方式鍛鍊有意識的決策，您將學會觀察自己的想法，並做出更有利的抉擇。

問題一：你如何制定抉擇？

問題二：你的抉擇如何影響你的人生？

問題三：你如何做出更有意識的抉擇？

任務

從昨天的作業裡選 2 項限制你的缺點。寫下至少 2 件你可以每天做的具體行動，來「修正」缺點、減少影響，或認知缺點有正向效果，開始妥善運用它來為自己建立一個程序，從此逆轉這個缺點。在這之後，馬上開始實踐。例如：如果你有個缺點是「不感激」，你可以每天寫日記，記下所感恩的一切。

今日金句

今天我做出很棒的抉擇，因為我做決定的時候充滿覺知。將當天的短語寫在筆記本上、記在腦海中，在一天之中盡可能地銘記、多多說出來。儘早開始，便能在這一天裡有更多機會重複。
除此之外，把今天的冥想音檔至少聽個 3 遍吧。

今日冥想音檔

中文冥想音檔

https://drive.google.com/file/d/1kiATLEAHRBVyMYZR8Gwhcx1J21KT6Amb/view?usp=share_link

English Audio

<https://drive.google.com/file/d/1pPmZPiFKPcg0yF76fUZvBBaAG9kMNNMy/view?usp=sharing>