

重點

- 1) 靜心：聽音檔、唸梵咒
- 2) 在筆記本裡寫下「我從無窮無盡的源頭創造生命的豐盛」，不斷提醒自己。
- 3) 在筆記本裡完成今天的任務：列出你的每月開銷。

進度



任務

在筆記本上列出足夠負擔自己每月開銷的金錢。例如：房租、電費、水費、瓦斯費、土地稅、會計師記帳費、幼稚園學費、音樂老師學費、健身房會員費、美甲光療、保險、油錢等等。不管是固定或變動的支出都完整的畫出來。對某些人來說，這清單可能很長，請給自己充足的時間冷靜地回顧生活中所有需要付錢的面向。畫完之後，今天之內想到都可以補上去。

今日金句

在筆記本中寫下：「我從無窮無盡的源頭創造生命的豐盛。」想想這個問題「豐盛對你來說代表什麼？」你如果願意，也可以把答案寫在筆記本裡。

梵咒

Aham Brahmasmi Aham Brahmasmi

備註：Aham 是我，Brahmasmi 是梵天，Aham Brahmasmi

意思是「我存在的核心是終極的實相、宇宙的本體、萬事萬物的源頭。」

今日冥想音檔

中文冥想音檔

https://drive.google.com/file/d/1mkRx-9RswybGnUVUqzMfIMcx2SYbDbI7/view?usp=share_link

English Audio

<https://drive.google.com/file/d/1togDSrpmQAQYRZwiyC2pW9BEAyvXXYLc/view?usp=sharing>



在現代社會中，隨著壓力和焦慮的增加，冥想從一種古老的心靈練習逐漸走向科學舞台。科學家們也開始發現，冥想不僅能帶來短期的平靜，還能從深層次改變我們的大腦結構與功能。

當你每一次靜心深呼吸，腦力也在進行一次大躍進。

閱讀全文>> <https://reurl.cc/A2vRk8>