

## 重點

- 1) 靜心：聽音檔、唸梵咒
- 2) 在筆記本寫下「我無憂無慮、輕鬆愉快地度過每一天，知道一切都很好。」不斷提醒自己。
- 3) 完成作業：寫下對你很重要的事

## 進度



## 梵咒

Sat Chit Ananda Sat Chit Ananda

## 訊息

我們今天要來看看我們如何過著無憂無慮的生活——從判斷和焦慮中解脫出來，專注於當前事物的喜悅和完美。透過冥想並沉浸在當下的意識中，你就能明白在這一刻，一切都很美好，每件事應該怎樣就是怎樣。你的所有問題都是暫時的。你會和真實的自己重新連結，感覺輕盈、自由。在人生中，你會開始更輕鬆地看到每天的遭遇，冷靜優雅地面對驚喜和意外。

問題一：你每天早上醒來的時候感覺如何？

問題二：如果你帶著無憂無慮輕鬆自在的心來生活，你的人生會有什麼改善？

問題三：你要怎麼調整思維，散播此刻你心裡所感受的愛和喜悅？

## 任務

創建一份清單，列出您擁有的所有重要事物：包含物質上的、心靈上的、情感上的。例如：我有一支與世界保持聯繫的智慧型手機。我有一張信用卡可以支付開銷。我有真誠的友誼。我有網路。我很愛丈夫，妻子或伴侶。我有回憶。我受過教育。我有一座最喜歡的城市.....在寫這些事情的時候沒有上限或下限。認清您擁有的所有與您息息相關的事物。

## 格言

我引導自己的感覺，並選擇感到完整無缺、健康、豐盛、幸福。

## 今日金句

我無憂無慮、輕鬆愉快地度過每一天，知道一切都很好。

# DAY 17

## 今日冥想音檔

中文冥想音檔

[https://drive.google.com/file/d/1B68mene8IboQwLGoAygKmfCVDAKgsNrA/view?usp=share\\_link](https://drive.google.com/file/d/1B68mene8IboQwLGoAygKmfCVDAKgsNrA/view?usp=share_link)

English Audio

[https://drive.google.com/file/d/1R6jxDDRv\\_BXW4VZAJwRsboKuHMSfOjKO/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/1R6jxDDRv_BXW4VZAJwRsboKuHMSfOjKO/view?usp=sharing)

# ness

## 亞洲最豐富 身心靈健康資源平台

ness wellness 擁有最豐富全面的身心靈課程選擇  
我們提供便捷友善的預約平台  
助你輕鬆找到心儀的課程體驗

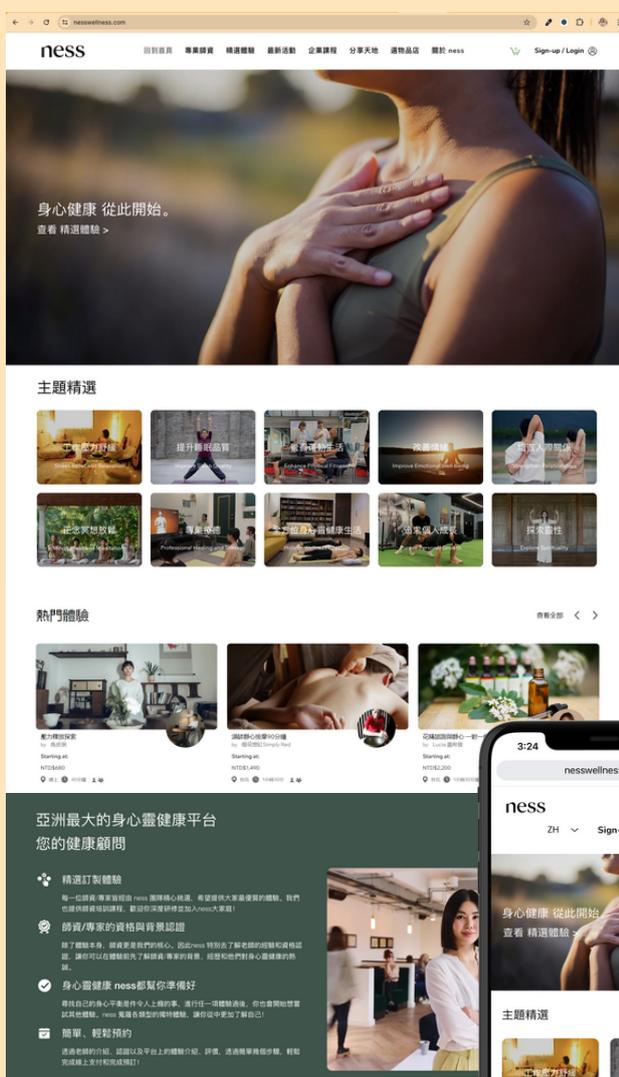
■ 你可以在這裡找到

- 多樣化類型的身心靈課程搜尋
- 企業課程訂製
- 特別限定療癒活動
- 定期更新的熱門主題分類課
- 免費身心健康資源

[www.nesswellnes.com](http://www.nesswellnes.com)



← 從身到心走向健康狀態，就此開始



也有手機版唷！

完成今天的挑戰之後，請在群組發送訊息：「Day 17 done」