

重點

- 1) 靜心：聽音檔、唸梵咒
- 2) 在筆記本裡寫下「今天我擁抱我所有的潛能，去做並去擁有所有我夢想的一切。」不斷提醒自己。
- 3) 完成今天的功課：畫出或寫下你對未來的自己的理想樣貌

進度



梵咒

Sat Chit Ananda

今日的訊息

宇宙無窮無盡的力量隨時任你取用。在您的日常生活中，花更多的時間在大自然中，吸收她的美麗，並觀察豐盈在各個地方的表現。讓自己沉浸在優美音樂的能量、振奮和鼓舞人心的故事及樂觀且志趣相投的人。當您怎麼做，您將看到潛藏所有可能性的能量場在你面前開展，協助您實現夢想。

任務

前幾天我們列出了自己的開銷和欣賞對象的特點，希望這讓妳對自己開始有不同的見解與希望的生活方式。

今天的任務是：視覺化未來的你。

你對未來的自己的理想畫面與想像是什麼樣貌？畫出或寫下來都可以，這也是顯化的第一步。

今日金句

今天我擁抱我所有的潛能，去做並去擁有所有我夢想的一切。

今日冥想音檔

中文冥想音檔

https://drive.google.com/file/d/1jfBm9ThRdwIRcc_2vK89VfhgWNKEOPi/view?usp=share_link

English Audio

https://drive.google.com/file/d/1HKKs4_wVrwidl9phKfDKFuCKQdRakmpj/view?usp=sharing



標籤你的情緒

你是否曾經被情緒吞噬，最後做出後悔舉動的時刻？

透過標籤自己的情緒，能夠更清晰的理解自身狀態，選擇更理性的行動。就像為一團打結的毛線梳理開來，識別和分離內心的感受和想法，而不是被牽著走。

閱讀全文>> <https://reurl.cc/Re3kGD>