

## 重點

- 1) 靜心：聽音檔、唸梵咒
- 2) 在筆記本寫下「今天，我記得感恩」，不斷提醒自己。
- 3) 完成作業：你想做卻還沒做的清單

## 進度



## 梵咒

Om Vardhanam Nama Om Vardhanam Nama

## 任務

列一張清單，寫下你很想做卻遲遲沒做的事。或許是因為你有更重要的事，也可能是因為你的恐懼，怕傷害別人、怕失敗等等。不管什麼原因，你想做這些事，只是還沒做。列清單的用意是要原諒你自己還沒完成你想要做的每一件事。請你在每個項目下面，寫下一句寬恕的話，例如：我，全名，帶著疼愛全然原諒我自己沒有把大學念完。我，全名，帶著疼愛全然原諒我自己沒有展現我的脆弱。把你想做的事情都寫下來，沒有限制。

## 今日金句

今天，我記得感恩。

## 今日冥想音檔

中文冥想音檔

[https://drive.google.com/file/d/115gQFa\\_0PxaYRLUcHU9oFacZLEPiUKDk/view?usp=share\\_link](https://drive.google.com/file/d/115gQFa_0PxaYRLUcHU9oFacZLEPiUKDk/view?usp=share_link)

English Audio

<https://drive.google.com/file/d/1hmfBy6vCSjaDmyzmXZkb3g8UnC7cU4rm/view?usp=sharing>



## 訂閱電子報

## 獲取專屬身心靈新知 &amp; 療癒活動快報

透過電子報，你將收到關於生活品質、個人成長和工作狀態提升的實用內容，以及專屬優惠和療癒活動即時資訊。

這是一對一的私密對話空間

若有任何問題，歡迎回信交流！

點我免費訂閱