

DAY 15

ness

重點

- 1) 靜心：聽音檔、唸梵咒
- 2) 在筆記本寫下「當我活在當下的覺知，我就活出了共同命運的魔力」，並不斷提醒自己。
- 3) 完成作業：寫一封感謝信，認同肯定過去傷害過你的人

進度



梵咒

Aham Brahmasmi. Aham Brahmasmi

任務

向您認為在人生中某個時刻傷害了您的人，寫一封感謝和認可的信。進行沉思，讓這個人的形象出現在你腦海中。或許會出現不只一個人，但今天我們只寫信給其中一位。在你坐下來動筆之前，請先清除你對這個人的負面情緒。如果仍然有怨恨或憤怒，可以將所有這些感覺分別記錄在另一張紙上，然後將其燃燒或撕成碎片。

當你寫這封感謝函的時候，不要帶有敵意，這很重要。在一張紙上寫完，這個練習請務必用手寫。

今日金句

當我活在當下的覺知，我就活出了共同命運的魔力

今日冥想音檔

中文冥想音檔

https://drive.google.com/file/d/1OWEUKPbqbRtmlIB6CMPRwa_kW2StAFS6/view?usp=share_link

English Audio

<https://drive.google.com/file/d/1TL8137L9HBObytmqt9oY5JgiiesHqqbn/view?usp=sharing>



意念日誌 Intention Journal

一本陪伴心靈的豐盛手帳，連結內心與生活的日誌，如同一位溫暖的陪伴者，一個結合習慣、意念、書寫的力量的空間，讓你傾訴內心的聲音，將承接你所有情緒，陪伴你走過每個生活起伏。

 購買連結



完成今天的挑戰之後，請在群組發送訊息：「Day 15 done」

讓這一天充滿喜悅、幸福