

## 重點

- 1) 靜心：聽音檔、唸梵咒
- 2) 在筆記本寫下「每一天，每一刻，我都豐盛地活著」
- 3) 完成作業：用文字、錄音、錄影的方式分享你的21天豐盛之旅

## 進度



## 梵咒

So Hum So Hum

## 第21天的消息

你熟悉幸福的七個「開關」了嗎？

- 為身旁的人付出
- 傳送（愛與光）
- 放下（那些不會讓你更圓滿的事）
- 寵愛自己（活出最圓滿的人生）
- 付出感激
- 付出自己（為人服務）
- 原諒、寬恕

當這七件事成為你生命的一部分，幸福就會輕鬆不費力地湧入。  
一切都是能量，能量的流動必須循環、持續，將豐盛帶回來給你。

這就是互惠法則。

能量流會匯集豐盛。

保持你的通道乾淨暢通，讓你的能量可以不受阻礙地流動！

記得要活在當下。這就是你的時間！

你的未來就在你手中，你每一天、每一刻都在為自己做出選擇和決定。

你如何運用你的時間、和誰一起度過，每個當下有什麼感受，這些就決定了你的人生。

## 重點

- 覺知
- 感激
- 認同價值與豐盛

## 任務

在群組裡面發一段文字、影片或錄音都可以，描述你這21天以來的經驗

**在這份心得裡面，請說出或寫下與大家分享：**

你的名字、你從哪裡來、昨天你回顧了這段旅程，有什麼結果？

你從這個經驗中學到了什麼？

獲得了什麼？

你喜歡參與這段旅程，並在團隊交流中朝豐盛前進嗎？

說說你在人生中做了什麼、要提供什麼，或告訴我們你有哪些計畫和想法？

發揮你的創造力，描述你自己和你的經驗。

最後以Namaste結尾，為這21天的豐盛旅程畫下圓滿句點

請記得，勇氣就是智慧的靈魂！

(你有48小時可以完成這份作業。)

## 今日金句

每一天，每一刻，我都豐盛地活著

## 今日冥想音檔

中文冥想音檔

[https://drive.google.com/file/d/13TI7cVY0fLzDaNrFp4fHNkW\\_FjPp\\_23q/view?usp=share\\_link](https://drive.google.com/file/d/13TI7cVY0fLzDaNrFp4fHNkW_FjPp_23q/view?usp=share_link)

English Audio

<https://drive.google.com/file/d/1PGnOOYo5yPAZaCiMWCdmcCcD4LbUog5d/view?usp=sharing>



身心健康 從此開始。  
查看 更多主題精選推薦 >

**ness wellness 身心靈健康平台**

為亞洲首創的 Wellness Alliance 平台，專注於「身、心、靈」健康的資源整合，致力於協助每個人找到最適合的健康生活方式。平台匯集嚴選課程和體驗、專業導師與專家，強調自我成長與社群支持，實現健康生活與身心平衡。

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



完成今天的挑戰之後，請在群組發送訊息：「Day 21 done」

恭喜你完成了！期待未來再次與你相見！