

重點

- 1) 靜心：聽音檔、唸梵咒
- 2) 在筆記本寫下「今天，我要招待自己體驗奢華的時刻。」
- 3) 完成作業：和他人分享第19天的寓言，把過程中的觀察寫下來。

進度



梵咒

Om Ritam Namah. Om Ritam Namah

訊息

生活在富裕的國度

今天，我們要來檢視奢侈品的概念，在你的生命中添一點意義非凡的東西，不只是必需品而已。當你感到自己有資格獲得宇宙提供的所有祝福時，你的需求就會輕易地滿足，甚至超出必要。當你學會接受宇宙送給你的恩典，你就是在告訴宇宙，你值得最好的人生，你已經準備好要接收了。

問題一：奢侈品用什麼形式出現在你的生命中？

問題二：你送給自己什麼奢侈的禮物？

問題三：你可以透過什麼方式送給人奢侈品？

任務

翻翻你的筆記本，閱讀你過去所有完成的作業，回想自己20天以來的變化。

在有了新的覺知之後，如果有想要補充的，你可以隨時補上去。

在這之後，想想你生命中或環境中一個似乎不快樂或身處難關的人。這個人可能經常抱怨，或是人生觀很負面。或許是你在第七天作業裡提過的人，或許不是。請和他分享第19天的寓言，並且在筆記本裡寫下分享後發生了什麼事。你和他分享寓言有什麼感覺？這個過程中有什麼思緒、聯想？感受？這個人有回你嗎？你們有談到寓言嗎？你們討論了什麼？當你和別人分享你的收穫時，你永遠不知道你能影響或改變誰的人生。

今日金句

今天，我要招待自己體驗奢華的時刻。

今日冥想音檔

中文冥想音檔

https://drive.google.com/file/d/1wYQw96lx652x9EZjxcqI9m_OmHxLCQWK/view?usp=share_link

English Audio

https://drive.google.com/file/d/1R1wUumm3t_H9iT7ZmKPyYSIyriEgf-sd/view?usp=sharing