

重點

- 1) 靜心：聽音檔、唸梵咒
- 2) 在筆記本裡寫下「今天和每一天，我付出我想收穫的己所欲，施於人。」不斷提醒自己！
- 3) 完成今天的作業：寫下你的五個缺點。

進度



梵咒

Om Vardanam Nama Om Vardanam Nama

任務

在筆記本裡寫下限制你的五項缺點。
這些特質讓你沒辦法接收你想要獲得的物質財富或任何豐盛。不要僅僅在腦袋裡快問快答，要用心去感受這些缺陷是什麼。

今日金句

今天和每一天，我付出我想收穫的（己所欲，施於人）。

今日冥想音檔

中文冥想音檔

https://drive.google.com/file/d/14cazOkZfVa132LUIXTLVmU5tfxYcguMq/view?usp=share_link

English Audio

<https://drive.google.com/file/d/1vZIMK8jwRW8aKFMJTuPbfbgXiAAqx6Cu/view?usp=sharing>

對身心靈感到好奇？
這些入門領域讓你能快速試水溫

課程
推薦



頌鉢



藝術



自我覺察



命盤



冥想

點我閱讀全文