

## 重點

- 1) 靜心：聽音檔、唸梵咒
- 2) 在筆記本裡寫下「我運用有意識的意圖，去展現我的夢想」，今天不斷提醒自己。
- 3) 完成今天的作業：  
列出讓你不爽、不舒服的人。

## 進度



## 梵咒

Sat Chit Ananda Sat Chit Ananda

## 任務

建立一份清單，列出讓你不爽、不舒服的人。

這可能和第一天的清單重疊，也就是說，讓你不爽、不舒服的人可能是逼著你成長，讓你的人生更有意義的人。我們今天要來談談不舒服的能量。這可能是你的親戚也可能是現在已經遠離你生活圈的人。不舒服、不爽的感受就是你的石蕊試紙，如果你在和這個人溝通的時候只是偶爾不太舒服也算。例如，這個人可能是你的鄰居、員工、老闆、親戚、或政府官員。請記得，這些人可能惹毛你，但同時，他們也可能是你的導師。

回想你們的相處過程，去發掘你為什麼要把他們的名字列在清單上。列完之後，在他們每個人的名字旁邊寫下一句祝福，發自你的內心，要傳到他心中的真誠祝福。

在每個名字的旁邊，寫下或小声唸著「荷歐波諾波諾。對不起，請原諒我。謝謝你，我愛你。」你有機會可以放下負面的感受、封起能量的裂縫，拾回你個人的力量。

## 今日金句

我運用有意識的意圖，去展現我的夢想。

## 今日冥想音檔

中文冥想音檔

[https://drive.google.com/file/d/1bHdrUOZoPZnQqI-D1nWqeCdhx6ZjsyGZ/view?usp=share\\_link](https://drive.google.com/file/d/1bHdrUOZoPZnQqI-D1nWqeCdhx6ZjsyGZ/view?usp=share_link)

English Audio

<https://drive.google.com/file/d/1e6mtAmUINuNIuuYrjh7z4VjLRJNgjXg2/view?usp=sharing>



有多久，我們沒有靜下來，好好的問問內在的自己。

也多久，我們沒有安靜的陪在自己身邊。

許多人都被自卑所困，總覺得自己不足、不夠，總是拿別人的標準、社會的標準放在自己身上，卻看不見自己真正做得好的地方。

學習與自己對話、擁抱自己，從自己和解開始

[點我了解課程資訊](#)