

DAY 1

ness

重點

- 1) 靜心：聽音檔、唸梵咒
- 2) 在筆記本寫下「我在今日見到豐盛圍繞著我」不斷提醒自己。
- 3) 在筆記本裡完成今天的任務：列下50個影響你的人

進度



梵咒

SO HUM SO HUM

任務

拿一本新的筆記本，列下 50 個影響你一生的人。可以是在世、過世的人，或是親戚、朋友或名人、作家等等，不一定要是你認識的人。只要是影響過你的人、協助你成長的人都可以。請至少寫下 50 個名字。在列清單的過程中，想想你為什麼選擇寫下這個人。他讓你的生命產生了什麼改變？冷靜地、仔細地慢慢想。回想每個人最棒的地方，回想他們為你的生命帶來了什麼。請信任這個過程！做任務的時候把手機切到飛航模式，這樣就不會受到打擾。你的清單可以超過50人，但不能少！

今日金句

今日我見到豐盛圍繞著我。
將這句話寫在您的筆記本裡，經常提醒自己。

今日冥想音檔

中文冥想音檔

https://drive.google.com/file/d/1-_8ZXwHH4UEyvJWdSk0GpESap9BQtXF9/view?usp=share_link

English Audio

<https://drive.google.com/file/d/1ly8ldQPHNPE9zZCqOxzWf5RPRB9EyQer/view?usp=sharing>

挑戰提醒

完成今日任務和冥想後，只要在群組發送訊息「Day 1 done」就可以了。
強烈建議早上可以看一下今日的任務內容、聽冥想音檔。這能改變一整天！



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，整合身心靈導師與專家，透過課程與活動推廣健康生活方式，助每個人達到身心平衡，並提倡自我愛護與成長。從身到心走向健康狀態，從這裡開始

www.nesswellnes.com

