

重點

恭喜大家，我們已經完成一半了！

- 1) 靜心：聽音檔、唸梵咒
- 2) 在筆記本裡寫下「我期待並接受豐盛輕鬆地流向我」，今天不斷提醒自己。
- 3) 完成作業 —— 你的媽媽！

進度



梵咒

Om Daksham Nama

Om Daksham Nama

訊息

豐盛與最小努力法則

在今天的冥想中，我們會探討最小努力法則，以及這項法則可以如何支持你放下執念，讓你在實踐內心最深沈的慾望和目標時不強求結果。當你的行動是受到愛的驅使時，你的能量就會倍增並累積。釋放這股能量，你就能重新引導能量，用來開創你想創造的一切。當你的靈魂就是你內在的指引和參照，所有愛的力量都都在你的掌握中。你可以發揮創意去運用這股能量，朝豐盛與進化邁進。

問題一：根據你過去的信念，你要多努力工作才能享受真正的豐盛？

問題二：您想在生活的哪些方面（領域）獲得更多的豐盛？

問題三：你要做出什麼改變才能放手把你的慾望交給宇宙意識——豐盛之源？

任務

請你在筆記本裡描述你的母親，正面特質及限制。

你從她那裡學到了什麼？什麼讓你們團結在一起？什麼使你們分開、疏離？

如果你媽媽已經離世了，請專心想著她的形象，與她在一起，並寫下您記憶和情感中浮現了什麼。對某些人來說，這並非易事。如果是這樣 —— 在進行的時候，試著從與媽媽互動相處的自身經歷中抽離。把她當做一個素人、一個觀察的對象、一個過著自己人生的女人。

今日金句

我期待並接受豐盛輕鬆地流向我

今日冥想音檔

中文冥想音檔

https://drive.google.com/file/d/1BH0Rua-FyhhGcZPs5KJdA7AJL66z10yS/view?usp=share_link

English Audio

<https://drive.google.com/file/d/10rUZ3rDZrgsbrklfw62U9mp50Se-XSKD/view?usp=sharing>