2024年10月11日 锦鲤村4期第3天

同学们早上好呀，我在泉城济南向您问好！  
今天的闯关体验来喽！

【今日必修】

🌹挑战一小时不看手机

吃饭时，看手机……

走路时，看手机……

蹲厕所，看手机……

开车还想着手机……

🌹今天，邀请您挑战【一小时不看手机】

🌹在这一小时内，若发现自己有想看手机的念头，及时看见，不要被带走。

❤挑战内容：简单记录这一小时都做了什么，并分享下您此刻的体验感受，分享你成功或失败的经历 。

二、我是锦鲤体质

🌹幸运其实是一种可以练习的能力，从你能看见身边的美好开始。发现美好并说出来是一种能力。发现美好在于心中有美好。

🌹今天请真诚的夸夸伴侣或同事，简单记录互动过程发送到群里。

【今日选修】

1、观看【初识觉察】该视频正常倍速28分钟，主要两项内容：学习体系介绍和觉察作业指导，观看此视频会对吃饭中觉察、走路中觉察，以及勇士四大原则等任务挑战有更深的体会 https://nxvkp.xetslk.com/s/1StfU7 。❤ 今天一共 2道必闯题目 1道选闯题目，相信你肯定可以完成的！请提交到游戏群 ，并别忘 了@你的向导 和 观察员 哦！【提交格式】 名字+题目如 ：张三+我看见/初识觉察/夸夸伴侣同事

温馨小剧场：第三天简版作业

必修作业：

1.挑战一小时不看手机

2.我是锦鲤，夸夸伴侣或同事

选修作业：

3.观看《初识觉察》视频并分享您的感受