2024年10月13日 锦鲤4期第5天

【今日必修】

一 、勇士的四大原则

🌹以下挑战不是道德绑架 ，而是希望大家能够看见自己的念头，不被欲望和习气控制 ，让我们一起来挑战勇士的【 四大原则】吧！

🌹完成其中两个挑战即算是完成！

🌹不说谎 / 不抱怨 / 不占便宜 / 不思他人过

❤PS:挑战前请您先仔细阅读 PDF 文档 (https://kdocs.cn/l/cqjjp1wjeuNp), 以便更好理 解游戏要求哟！

❤要求：请分享你是如何看见自己的这些念头 ，并改变行为的 。

二、我是锦鲤体质

🌹感恩每一个让你痛苦的人，因为他们是在通过让我们痛苦，给了自己觉知的机会，其实可能就是老天安排来渡你的天使。

🌹快乐其实不会让人成长。恰恰是因为痛苦的时候，才能看到自己是个什么样的人，被什么触动，被什么触怒，当你觉察到了，就不痛了，就是真正的解脱，自由的灵魂!

🌹今天请发现“讨厌的人”闪光点，真诚的夸赞他，简单记录互动过程发送到学习群。

❤ 请将挑战结果提交到游戏群 ，并@你的向导 和 观察员 哦！

❤【提交格式】

【序号】+名字+题目

如 ：张三 + 挑战不说谎/ 不抱怨 / 不占便宜/ 不思他人过

【今日选修】

🌹阅读绿荷老师的文章《能量、人、剧本》（下）

🌹文章链接：https://mp.weixin.qq.com/s/Z91KtCNJMHDrj-MYwk\_Zug

❤要求：输出阅读感受

❤【提交格式】

【序号】+ 名字+题目

如 ：【1】+张三 + 读《能量、人、剧本》下的感悟

@所有人💪💪🌹

温馨小剧场：第五天简版作业

1. 挑战勇士四大原则（可以四选二）
2. 我是锦鲤体质，夸夸讨厌的人
3. 阅读绿荷老师文章的感悟