同学们此刻好呀

2024年10月14日 锦鲤4期第6天

【今日必修】

一、情绪觉察:看见情绪念头，改变行为

🌹在生活中，很多人说：我控制不了自己的情绪。我们会发现经常容易被情绪困扰，经常会有很多看不惯的东西，看不惯的人和事。

🌹遇到这些情况时，焦虑、愤怒、担心、沮丧等各种负面情绪就出现了。

🌹从本质上讲，情绪，只是一个念头，一个念头接着一个念头。

🌹我们之所以会爆发情绪，是被念头带走了。

🌹如果能及时“看见”念头，情绪自然会消失。

🌹当提起觉察真正看见，最符合当下的行为改变，自然会发生。

🌹请您分享一次情绪觉察的挑战

🔔挑战要求：请尝试时刻提醒自己提起觉察，及时看见自己当下的情绪念头，当负面情绪出现时，尽早看见并改变行为，记录一个事情场景的觉察过程

❤举例：

【1】小黑 情绪觉察记录

我出了地铁站，要走路十分钟到公司。忽然，有人骑电瓶车从我身边快速过去，胳膊撞了我一下，头也不回就走了。

我刚准备骂出口，此时，看见了自己想骂人的念头，笑了。

是啊，自己也没受伤，有必要吗？想想自己以前的德行，有些羞愧。

二、我是锦鲤体质

🌹在必经之路，我们以“同学”相称，就是一起学习的意思。我们因缘相聚在线上，人生的必经之路，曾有你陪伴的身影。

🌹同学情，是纯洁真挚的情感，不掺杂任何利益关系，只是因为我们是同学；

🌹同学情，是一种无私的情感，不求回报，只是因为我们是同学；

🌹同学情，是一种永恒的情感，不会因为时间的流逝而褪色，反而会变得更加深厚；

🌹同学情，是一种珍贵的情感，值得我们用心去呵护，用爱去珍惜。

🌹今天请夸夸同期的新同学，因为，真的很高兴认识你！

【今日选修】

一 、诵读心经

🌹要求：与你的向导视频连线诵读心经。

二、成为必经青铜骑士

🌹守护必经之路，让必经之路走更远。

🌹只需1元，即可加入守护必经之路的旅程。

🌹如果您有发心支持（助印）必经之路，请进入小程序【必经之路精选】

🌹点击购物车

🌹选择必经青铜骑士，下单即可。

🌹必经青铜象征着“诚实，勇敢” 每一位骑士都将成为必经守护者， 用自己的勇气和智慧照亮前行的道路。

🎈作业要求:购买数量只能是1（注意:多了不得分），截图页面发到学习群。

温馨小剧场：第六天简版作业

1. 情绪觉察体验，看见情绪念头，改变行为
2. 我是锦鲤体质，夸夸新同学
3. 诵读心经
4. 成为青铜骑士