**我慢慢睁开了眼，缓步徐行**

大家好！我是夏荷，坐标安徽蚌埠，24年9月27日毕业于如是村二期，天空营16期了凡号新船员，船长是小云。

经历两段失败婚姻，有两个女儿，一个大三一个初一。目前带着小女儿生活，经过21天学习，我和女儿都有变化，由鸡飞狗跳到母慈女孝。

一直不喜欢小女儿，包括母亲和妹妹她们也都不喜欢她，都认为小宝没有大宝听话，言行中难掩对小宝的嫌弃。

我把对孩子爸爸的讨厌迁怒到孩子身上，歇斯底里对她咆哮：你是我上辈子的仇人，这辈子找我寻仇来了。用蓝狮子的话说，自己没有智慧，做着情绪的奴隶，还甩锅到上辈子去了。

如果不学习，这个观点和模式会一直持续下去，太可怕了！

蓝狮子说：自己的孩子无论怎样都要爱她，没有愚蠢的孩子，只有愚蠢的父母。蓝狮子心疼每一个孩子，也心疼我们这些愚蠢的父母，一步步毁掉自己的幸福而不自知！

如果早点遇到必经......？没有如果，庆幸终于我来了！正如小云船长说：该来了，就来了！蓝狮子说：重要的是，你已经在这里了！

情绪多是关于女儿 ：早上梳头会用很多时间，她执着把头发梳得一丝不乱，一遍遍重新扎。

我看到就起情绪，认为她就知道臭美，心思不在学习上！

船长给我点评说：爱美之心人皆有之何况爱美和学习不搭噶的两件事，做妈妈的头脑会认为自己很有道理。

小姑娘爱美不是正常的吗？看到了自己的标准和执着！

现在女儿依然在梳头上用很多时间，我已放下评判，不再气急败坏，不再横加指责！给她买了好用的直板夹，每天耐心帮女儿把头发整理好，看到女儿美美的，我很开心！

分享4月27日觉察作业

事件：明天考试，女儿今天不是不想学，是学不进去，心无法安静！整个人都很焦躁！

【看】到自己几次差点被她的焦躁带跑，想让她安静去复习！

【盯】心里很着急！苦于自己没有智慧安抚女儿的焦躁，给她力量和帮助！

【挖】对孩子的学习还是有执着！

【改】抱抱女儿！跟她说：你考 0 分，妈妈都爱你！

妈妈知道你不是不想学，你是被手机控制了！不怪你！

我们大人也常常被手机控制，别说你们孩子了！

现在有人给我一千万，交换我女儿，我都不换！

女儿说：真的？假的？

我说：真的，一千万又不会剥虾仁放进妈妈嘴里！

女儿听后开心了，说以后要好好学习！

（蓝狮子在分享，女儿动情的说：我们都要谢谢蓝狮子，要不是蓝狮子，今晚你肯定会被气得跑到外面去了！说完安静的睡着了）

船长点评：夏荷的改，做得特别好，女儿好棒！小宝就是来考验你觉察的。

蓝狮子说：其实每个孩子都很痛苦的。

我为啥从没想到孩子也会有痛苦呢：要承担学习压力，要处理同学关系，要承受老师批评，要承受来自家长语言攻击，可悲我这个妈妈麻木、冷漠了这么久！

觉察训练循序渐进！在锻炼与交作业过程中，自身悄悄发生着变化：

对孩子讲话方式和语气在改变，想指责孩子时能及时看见！自己变化了，孩子也在变化！

现在小宝体贴又懂事，主动写作业，手机只在周末玩；看到我提东西，会主动来帮忙，吃西瓜会把最甜的瓜芯挖给我，吃虾会先剥个虾仁放我碗里，我洗完头她要帮我吹干。。。。。。

写如果没有明天作业时，我泪流满面：如果没有明天，我现在最放不下的是小宝！这个我以前最不喜欢的孩子，现在感觉她好可怜！身边所有人都评判她，唯有妈妈经过学习，才刚想睁开眼睛，如果妈妈不在了！这个孩子将怎么独自面对所有人的不喜欢和种种指责！

天空营学习让我慢慢睁开了眼睛，没有觉察一直是睁眼瞎，瞎到老死也不会改变。是觉察让我看到女儿是上天赐于我的宝，没有她我不能走上修行之路，女儿是上天派来拯救我的菩萨！

修行的路还很漫长，感谢自己跌跌撞撞终于摸进了修行的门，感谢必经之路，感谢蓝狮子，感谢我的船长和各位用心陪伴我成长的小七！

好的，我的分享完了，感恩大家的聆听，有请下一位同学！