小默船长发明创造（2024.10.22）

手动闹铃播报

现在是北京时间10:00分。

请大家提起觉察，感受此刻正在说什么，做什么，想什么。

随机静坐觉察提醒播报

现在是北京时间11：04分

看到这条消息，你可以开始随机静坐。静坐时一切都是念头，需要及时看见，不评判，不跟随。

吃饭觉察提醒播报

现在是北京时间12:00

辛苦了一个上午，接下来同学们进入午饭时间。

吃饭时，尽量不要干别的，也不要想别的。把你的觉知放在嘴里，放在牙齿、舌头、口腔壁、饭菜上，正常咀嚼，多咀嚼几次，专注吃饭的每个动作，期间有念头跑了，及时回来，继续吃饭。

带着觉察吃饭，你会发现自己是那么的优雅。

情绪觉察提醒播报

现在是北京时间13:00，学习时间到~

孩子不睡午觉，你会起情绪💢？

老公只拿了自己的筷子，没有给你递筷子，你会起情绪💢？

同事又在你想睡觉的时候说话了，你会起情绪💢？

老板和同事一起聊天，没带着你，你会起情绪💢？

......

能看见，才自由。情绪觉察，四步曲，你学会了吗？

15:00随机静坐觉察播报

有木有觉得还没有睡醒呀，来个随机静坐提提神吧~

现在是北京时间17:00

是不是大家要准备下班了，准备吃饭了呢？一起来练习走路觉察吧

嗨！屏幕前的你当下好！

现在是北京时间18:55分。

经过两天的情绪觉察+随机静坐觉察练习，你是否积攒了很多疑问呢？

今晚整7点，有风平船长、张苗船长为大家精心准备的作业讲解+答疑，记得来呀。

可以带上饮料，瓜子，八宝粥，但也记得带上觉察，在听会议中，在互动中，在开视频中，在提问中，在...中，提起觉察幺~

【爱你的觉察播报】

今天的你，过的好吗？

现在是北京时间21:08

此刻的你，是兴奋，喜悦的呢？还是在为没能看见的情绪沮丧，懊恼呢？

觉察也是游戏，认真玩，但也不怕输，永远有重头再来的勇气。

此刻，让我们提起觉察，认真的从头到脚感受一下身体，最后对自己说一声:谢谢你，我爱你。

2024.10.23之后骆驼刺

闹铃🔔播报

现在是北京时间5:30。

亲爱的同学们，起床了吗？

睁眼这一刻，看看身边的人；拿起手机摁掉闹钟；赖一会儿床，舒展一下身体，领受身体再次被床铺承接的感觉，慢慢地醒来……

带着觉察，去感受不一样的起床穿衣。

闹铃🔔播报

现在是北京时间6:45

今早静坐了吗？

静坐中，看见念头，止于知道。一次次切断妄念纷飞，一呼一吸的空隙间，无需太过用力，温柔地觉知当下，链接我们本自具足的智慧。

天气转冷，加个毯子哦~

闹铃🔔播报

现在是北京时间9:05

工作日的早晨，忙忙碌碌。

此刻是否刷好杯子，尘埃洗去？

是否给自己冲了一杯拿铁？

是困意还浓，还是已元气满满？

给自己一点点空隙时间，

来一次随机静坐觉察🧘🏻‍♀️，

补充能量，唤醒自己。

手动闹铃🔔播报

现在是北京时间10:30茶歇

你在办公桌前堆砌成就，你在电脑里更新保存进步。此时，请大家提起觉察，小歇片刻，感受此刻正在说什么，做什么，想什么。

随机静坐觉察，闹铃觉察，走路觉察，开车觉察……选其一，走起

吃饭🍚觉察提醒播报

现在是北京时间11:45

辛苦了一个上午，接下来同学们进入午饭时间。

吃饭时，尽量不要干别的，也不要想别的。把你的觉知放在嘴里，放在牙齿、舌头、口腔壁、饭菜上，正常咀嚼，多咀嚼几次，专注吃饭的每个动作，期间有念头跑了，及时回来，继续吃饭。

带着觉察吃饭，你会发现自己是那么的优雅

闹铃🔔播报

现在是北京时间13:31

阳光如丝如缕，轻轻洒在皮肤上，带来一丝丝温暖。

这是一个适合放松和觉察的美好时刻。

同学们，午休过后，一起来随机静坐觉察吧！

闹铃🔔播报

现在是北京时间15:00

等下午三点的风，一起去喝茶，和你在一起，相约静坐，感觉整个世界都被安静包围了。此时，工作的你稍有乏意，可以试试“静站觉察”练习，据说，感觉相当好哦~

闹铃🔔播报

现在是北京时间16:00

同学们，距离下班倒计时1个多小时啦~今天的你拼搏进取，让世界又多了份美好。不过，不必急于追赶，慢下来，抓住当下。

每一次的静坐，都充满意义，用心去体验。最后一次随机静坐觉察一起来打卡吧！

闹铃🔔播报

现在是北京时间17:17

忙碌的一天，

终于（快/已）结束🔚

如果乘坐公共交通，留下一段路，一起走路觉察练习吧！

如果开车，那就🚘开车觉察！

闹铃🔔播报

**2024.10.24**

北京时间6点40分

闹钟虐我千百遍，

我待被窝如初恋。

这辈子玩过最危险的游戏就是：早上按掉闹铃后再眯一分钟。

看见我的迟到，知道……

看见我的着急，知道……

无论什么，都是念头，

早安同学们

闹铃觉察来报道

作业提醒🔔播报

现在是北京时间8：44

《觉察之道》第五章读完了吗？

什么是情绪按钮❓

别人一提到某事，你就会爆发情绪。

比如：

①队友的臭脚，臭袜子乱丢；

②睡觉时，他打雷般的呼噜声；③妈妈的各种“唠叨”；

④孩子不写作业玩平板电脑；

⑤来自天花板的“Duang”特效；

……

提起觉察，找到自己的3个情绪按钮，真心、真诚、真实地交作业，加油⛽

闹铃🔔播报

现在是北京时间10点整🕰️

早晨的工作，滋养了你一天的活力。带着觉察去感受当下的每一分每一秒。

去茶水吧接杯水，

练习一次随机静坐/站觉察吧！

静坐练习觉察的过程，需要看见念头。一旦看见，知道即可！

闹铃🔔播报

现在是北京时间10点42分

大家偶尔犯懒，偶尔迷糊；

亦或工作很忙，亦或天空营作业繁重。

来自我们智慧心城的今日主题打卡

转发给大家，一起共勉

吃饭🍚觉察⏰播报

北京时间11:45午饭时间

吃饭时，尽量不要干别的，也不要想别的。把你的觉知放在嘴里，放在牙齿、舌头、口腔壁、饭菜上，正常咀嚼，每口咀嚼 30 次。

吃饭时，感知自己的每一个动作，看见吃饭期间出现的念头（想法），看见了，及时回到当下，继续感知动作。

优雅，优雅，你最优雅🥰

作业🔔提醒播报

现在是北京时间14点整🕰️

世间八法都知道了，你『“熟悉”的某人』，他的情绪按钮都是什么？

找到他的情绪按钮，尽量避免按到对方的按钮。当然，你也可以故意按他的按钮，等着看好戏

在看戏中修行😎

随机静坐-播报🔔

现在是北京时间15:00

同学们，下午好！

此刻是在做什么呢？觉察提起～

如果坐在办公桌前，请自然挺直脊背，放松，微闭双眼，我们一起随机静坐觉察，开始观念头。

看见，知道。

提升我们“看见念头”的能力👀

闹铃🔔播报

现在是北京时间16:07

此刻是正在趴在电脑前赶工作，还是趴在电脑前摸鱼

我们来一次，打字觉察，把觉知放到手上，感受胳膊、手以及十个手指的动作上，如果有念头，知道。

感知身体的动作，习惯以后，做事的效率可能还会提升哦~

闹铃🔔播报--走路/骑车/开车

现在是北京时间17:15

结束了一天的忙碌，让我们把心情调整到下班频道，无论哪种出行方式，保持觉察。

觉察，是知道此刻的正在发生。

修行不是某一刻，是每一刻。

闹铃🔔播报

晨光熹微，新日初升，亲爱的同学们，早安

现在是北京时间6点整🕕

“睁眼第一件事就是觉察”来自童宏林同学的金句。我们一起开始吧！穿衣洗漱静坐，带着“看见”，自行、自醒、自见，自知。

不经一番寒彻骨，怎得梅花扑鼻香，加油，天空人！⸂⸂⸜👊⸝⸃⸃

闹铃🔔播报—随机静站

现在是北京时间上午10点整。

上班就像一场马拉松，终点是周五。开不开心，愉不愉快？

休息一下下，眺望远方，缓解眼疲劳，避免久坐！

一起体验随机静站觉察练习吧！

吃饭🍚提醒播报

现在是北京时间11:45午饭时间

吃好喝好，肚子喂饱，

吃饭多咀嚼，腰围小一圈。

如在食堂，吃饭时提起觉察；

如在家/餐盘，吃碗、刷碗/刷盘一起觉察练习。

吃饭能减肥，吃饭可以增长智慧哦～

作业📝闹铃🔔播报

现在是北京时间上午14点08分。

情绪是一条河流，一个小念头接着一个小念头，在持续往前走。

提起觉察，看盯挖改，群里发起来，@船长点评，剥掉一层层顽固的洋葱皮，我们都是勇士

闹铃🔔播报

现在是北京时间15:05

此刻是在做什么呢？觉察提起～

@所有人 下午好☕

如果坐在办公桌前，请自然挺直脊背，放松，微闭双眼，我们一起随机静坐觉察，开始观念头。

看见，知道

提升我们“看见念头”的能力👀

闹铃🔔播报--走路

现在是北京时间17:01

结束了一天的忙碌，也结束了一周的忙碌，让我们把心情调整到下班频道，主动选择提前下车，走路觉察。

把觉知放在脚上，关注你走的每一步，都想像自己在给大地盖上你的私人印章！

吃饭🔔播报

现在是北京时间12点15分

中午同学们记得带着觉察吃饭，

可以一起上线练习吃饭觉察！

由小默船长带领大家哦～🥰

闹铃🔔播报

现在是北京时间6:30

@所有人 早上好

天空营学习，到今天🈵两周了，今天我们一起好好练习觉察吧！

现在是静坐时间，你只要安静地坐着，什么都不做，知道此刻的正在发生，就是静坐觉察。

闹铃🔔播报

现在是北京时间上午9点整

周末的早晨，暖和的被窝

放下一周的疲惫，

拥抱清晨的宁静。

起床后，精心为家人做一顿美味营养的早餐，带着觉察吃饭，温馨且幸福🥰

同学们，周末愉快

陪伴家人❤️提醒🔔播报

现在是北京时间10：30

刚想发作业提醒，转念一想，我们可以在陪伴家人中，默默地觉察练习。

比如：@所有人

1.为家人做一顿爱的早午餐，看见做饭的繁琐。

2.打扫卫生，看见水池里的碗，地上的污渍

3.陪伴老人，看见她的唠叨。

4.娃没写完作业，看见自己的着急焦虑。

……

总而言之，“在生活在修行”😎

闹铃🔔播报

现在是北京时间13：00

此刻的你在想什么，做什么？

刚刚午餐有没有提起觉察？

真不爱刷碗，太伤手了，反者道之动，做一名快乐的刷碗工吧！

下午发起挑战

五次随机静坐觉察练习

每次十分钟，你来不来❓

闹铃🔔播报（随机静坐第2️⃣次）

现在是北京时间14：30

下午挑战

随机静坐觉察练习，

每次10分钟，一共5次

随机静坐觉察的要求：尽量看见念头，不评判，不跟随。

闹铃🔔播报（随机静坐第3️⃣次）

现在是北京时间15：30

下午挑战

随机静坐觉察练习，

每次10分钟，一共5次

如果你是独居，你找个周末，两天时间，除了吃饭上厕所，可以一直练习静坐觉察。不分日夜，饿了就吃，困了就睡，醒了就观念头。《觉察之道》