

锦鲤村第四期

Anna 同学新手村档案集

记者：DeltaH

向导：欢畅

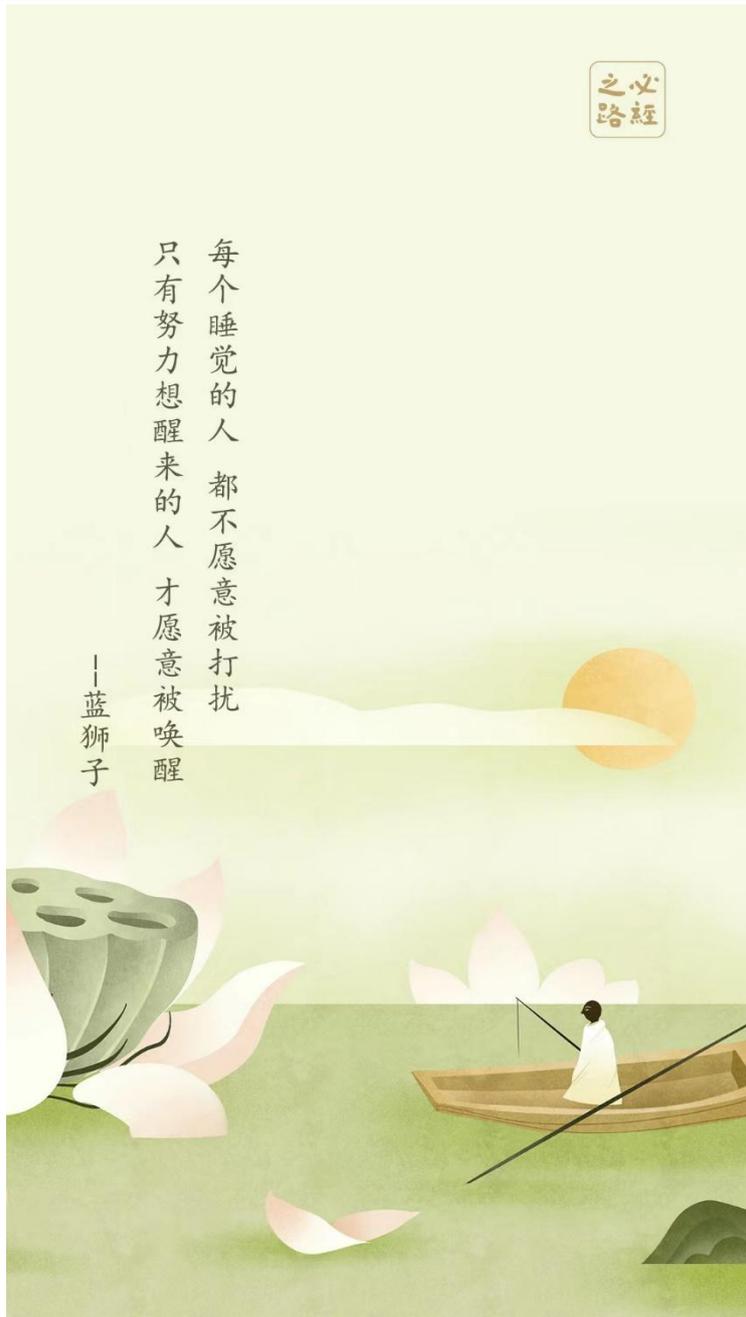
村长：草木本心

观察员：不空

掌柜：羊毛卷卷

每个睡觉的人 都不愿意被打扰
只有努力想醒来的人 才愿意被唤醒

——蓝狮子



必经之路

2024年10月



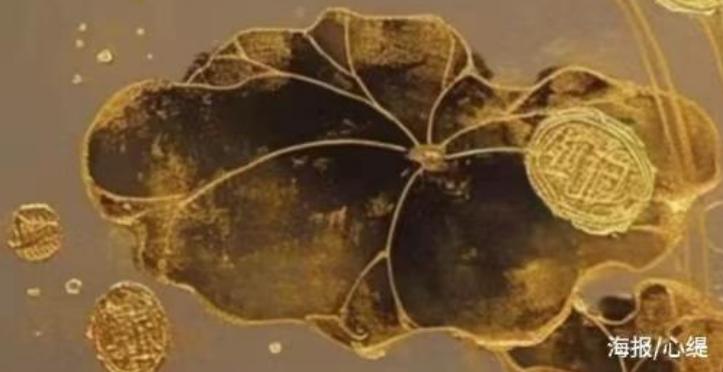
看到自己的胆怯

看到自己的退缩

看到自己不愿意坚持的软弱

这是一个看见自我的过程

——锦鲤村Anna



Anna 新手村学习主题目录

第一阶段:了解必经之路和抄经

- 【1】 自我介绍
- 【2】 三句话介绍必经之路和理解三不原则
- 【3】 我就是锦鲤
- 【4】 阅读文章感受《一条路能走多远》《在生活中修行》
《我愿意--写在必经之路七周年》
- 【5】 学会领取抄经纸,抄经打卡
- 【6】 参与云空间抄经并打卡
- 【7】 参加读书会阅读《觉察之道》第二章《什么是觉察》
- 【8】 观看《初始觉察》感悟
- 【9】 阅读文章《抄经有什么好处上、下》;《在抄经中修行》分享对抄经的认识
- 【10】 阅读绿荷老师文章《能量、人、剧本》写三句话感想
- 【11】 诵读《心经》
- 【12】 成为必经青铜骑士
- 【13】 查找附近的智慧栈

第二阶段：觉察体验

- 【1】 挑战一小时不看手机
- 【2】 我看见
- 【3】 在吃饭中觉察
- 【4】 挑战不说谎
- 【5】 挑战不占便宜
- 【6】 挑战不抱怨
- 【7】 挑战不思他人过
- 【8】 情绪觉察
- 【9】 毕业体悟
- 【10】 参加结营晚会
- 【11】 向导寄语

(1) 自我介绍

【昵称】 Anna

【城市】 成都

【如何结缘必经之路】

朋友推荐，但其实很多很多年前就关注鬼脚七的公号，但也是今天才知道咱们的必经之路和鬼脚七的渊源。

【最喜欢的书】

《巨婴国》《你不知道的自己》《活着》

【你目前最大的烦恼】

赚钱太少

【其它爱好】

搏击，游泳，旅行，音乐

同学们的暖心互动：

欢畅向导：有些种子是早早就种下了，得等到因缘具足时才发芽开花。

我们在必经之路的相遇相识相伴就是因缘具足了开的花。

林锦海向导：搏击，很酷的爱好。

(2) 三句话介绍必经之路和理解三不原则。

1.必经之路是一个倡导大家抄心经的公益组织，通过抄写心经去内观自己，在生活中去觉察，增长我们的智慧。

2.三不原则：

1.不推销 不强求

2.不拒绝

3.不求名利

(3) 我就是锦鲤

10月9日 我就是锦鲤 (分享自拍照一张)



同学们的暖心互动:

心缇—海报: 头像很好看。

欢畅向导: 这样就很好呢。

郭菁总向导: 我也喜欢这个自拍照呢。很有质感。

10月10日 我就是锦鲤 (夸赞孩子)

10月11日 我就是锦鲤 (夸赞伴侣、同事)

10月12日 我就是锦鲤 (夸赞父母公婆)

10月13日 我就是锦鲤 (赞美你讨厌的人)

10月14日 我就是锦鲤 (夸赞同村新同学)

我们成都的同学还是蛮多的，大家都很积极，乐观，有爱，被这样的正向的氛围包围，让我这个一向喜欢隐没在人群里的人也被感染到，非常有幸与大家结缘，也特别感谢灵格儿浪同学的推荐。

不空观察员点评：这个夸夸，也是一种突破呀，非常好的表达，后面可以继续。你就是那个锦鲤哟。

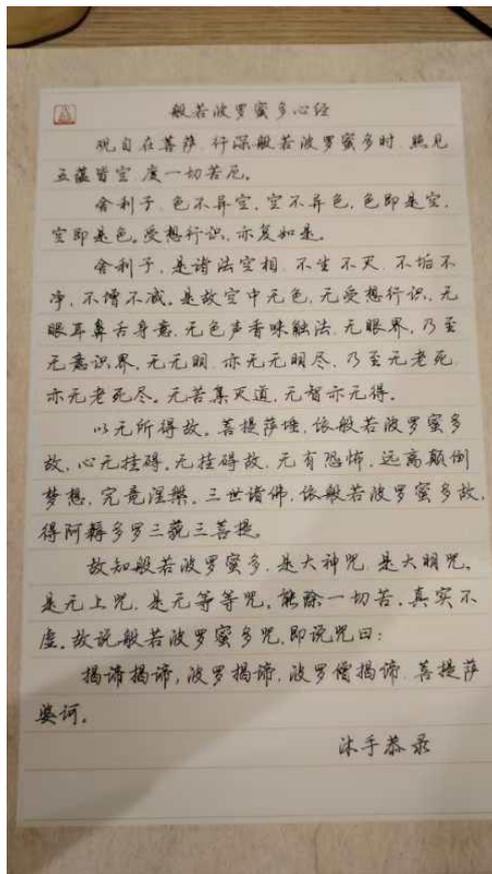
10月15日 我就是锦鲤（看见自己的闪光点）

(4) 阅读文章感受《一条路能走多远》《在生活中修行》《我愿意--写在必经之路七周年》

(5) 学会领取抄经纸，抄经打卡。



(6) 参与云空间抄经并打卡



- (7) 参加读书会阅读《觉察之道》第二章《什么是觉察》
- (8) 观看《初始觉察》视频感悟
- (9) 阅读文章《抄经有什么好处上、下》；《在抄经中修行》
分享对抄经的认识
- (10) 阅读绿荷老师文章《能量、人、剧本》写三句话感想
- (11) 诵读《心经》
- (12) 成为必经青铜骑士



13:29 订单详情

商家已发货
还剩13天23时自动确认完成

买家付款 商家发货 交易完成

订单二维码: E20241014132908003406193



为保障您的权益,未消费前请不要将二维码/条形码提供给商家

大家喜欢 64人疯抢中

必经之路精选

必经专属权益卡 必经青铜骑士 实付 ¥1
¥1
x 1

再来一单 我要晒单

(13) 查找附近的智慧栈

15:03 智慧栈

请输入城市或智慧栈名称查找

- 附近智慧栈 全国 智能排序
- 成都·有元
金牛区营门口锦西商务... 1.6km
37
 - 成都:观心
四川省成都市青羊区府... 2.7km
3
 - 成都:水喜宝
四川省成都市金牛区荷... 3km
54
 - 成都:何时茶舍
四川省成都市青羊区光... 3.4km
486
 - 成都:慕茶
四川省成都市武侯区丽... 6.5km
463
 - 成都:舒心堂茶美学
四川省成都市武侯区簇... 6.9km
71
 - 成都:美知知生活美学
四川省成都市锦江区沙... 8.4km
11

打卡 智慧栈 团队 我的

要想得到幸福快乐的日子，或者是人生
首先要懂得有一颗宁静的心。

-- 蓝狮子



觉察体验——

【1】挑战一个小时不看手机

下班回家，洗头洗澡，洗头的时候一直在思考一个问题：“我为什么要群里说我实在不好意思发自拍”？虽然向导私信我昨天的自拍没发，但是没人知道向导私信我，我并不需要在群里说这句话，我的真实动机是什么？好像有些多此一“句”，但没有无缘无故的废话，我的潜意识好像在故意引诱别人来助力我发出这张自拍。不过还真的引诱成功，@心缙-海报-宿州 你在我潜意识的引诱之下，我们合谋发出了这张自拍。自我之矛盾可见一斑。

不空观察员点评：Anna 同学，你好呀。很诚恳的看到了自己的念头，故事也比较连续哈，结果确实发出了照片。此题目为挑战一小时不看手机，如果能把这一小时里，去观看手机的念头，那就比较扣题了哦，有时间的话，可以再战。

【2】我看见

欢迎在以后的生活中体验.....

【3】在吃饭中觉察

欢迎在以后的生活中体验.....

【4】挑战不说谎

欢迎在以后的生活中体验.....

【5】挑战不占便宜

欢迎在以后的生活中体验.....

【6】挑战不抱怨

欢迎在以后的生活中体验.....

【7】挑战不思他人过

欢迎在以后的生活中体验.....

【8】情绪觉察

此时的我正在工作，但心里一直惦记着我们的作业，（一直都在惦记，但并未很好的完成）这个让我有点烦躁，工作的事也要处理，感觉好像一直乱忙一气，突然有一个念头冒出来，我不想做，我想摆烂，意识到这是自己的心没有定下来，烦躁的情绪又起来了，当下立刻深呼吸让自己平静了下来，也顺便记录下此刻对自己的情绪觉察。

不空观察员点评：Anna 同学，很开心看到你的游戏挑战呀。看到情绪了，很好呀。如果能从看到的那一刻，就知道是情绪，那该有多美好。就不会有“一直”这个词出现，你也就能自在处理情绪了。试试看，下次挑战情绪，不跟随，知道此刻的正在发生；发现情绪以后，用一个知道，来决定戏要不要延续。

【9】毕业体悟

经朋友推荐来到必经之路，七天时间没想到这么快就结束了，向导每天都会把简版的作业转给我，但尽管如此，我的作业也没有很好的完成，有点不好意思，不过每天看到那么多同学认真的完成作业，

对我也是一种激励和收获。在这个完成作业的过程中，我也看到自己的胆怯，看到自己的退缩，看到自己不愿坚持的软弱。这是一个看见自我的过程！希望未来能勇敢一点，坚定一点。

不空观察员点评：Anna 同学，大胆、美好的总结。看见了胆怯、看见了退缩、看见了软弱；看见了也就消失了。此刻的你，真正的勇士、一往无前、而且做到了七天的坚持。天空训练营欢迎你哟。

【10】参加结营晚会

【11】向导寄语

Anna 同学：

七天的学习匆匆而过，是不是感觉自己这几天里时有忙乱，顾此失彼啊？哈哈哈哈哈，没关系 ~ ~ ~ 是结束也是开始，修行不是一事，是事事；修行不是一时，是时时。你没有错过任何，在忙乱中，我们依然觉察了，成长了，为你点赞。也非常感谢您在百忙之中每次也是积极的回应我，愿我们一起在必经之路，在修行路上一直走下去。

—— 向导欢畅寄语