**16期温泉度假村作业简版**

开营: 自我介绍/开营晚会

第16期

第一天

1、三会，三原则(必修)

2、聆听此刻自己真实的身心(必修)

3、阅读一篇文章(选修)

4、朗读《很高兴遇见你》(特色)

第二天

1、领取心经纸(必修)

2、云空间抄经+打卡(必须)

3、聆听此刻自己真实的身心(必修)

4、朗读《向内求》(特色)

第三天

1. 观看视频：
* 写申请智慧栈的流程
* 寻找身边的智慧栈 (必修)

2、聆听此刻自己真实的身心 (必修)

3、阅读文章《什么是觉察》上 (选修)

4、朗读《心经》(特色)

5、《觉察初体验活动》吃橘子

第四天

1、挑战四大原则(必修)

2、听我夸一夸(必修)

3、阅读文章《什么是觉察》下(选修)

4、朗读《我喜欢你们》(特色)

第五天作业简版：

1、走路觉察/吃饭觉察(必修)

2、聆听此刻自己真实的身心(必修)

3、阅读《在吃饭中修行》(选修)

4、朗读《我是那微弱的光》(特色)

第六天

1、我看见 (必修)

2、聆听此刻自己真实的身心 (必修)

3、拍一个小视频 (选修)

4、朗读《我看见》(特色)

第七天

1、七天的学习感悟 (必修)

2、听聆听此刻自己真实的身心 (必修)

3、阅读文章《幸福生活的五大原则》(选修)

4、朗读《醒来》(特色)

5、参加结营晚会