**内心改变**

大家好，我叫妙舍,来自大连。我毕业于第5期幸福早早村，村长超越同学,向导莎莉同学，还有在背后默默付出的小七们，感恩大家的陪伴。

跟大家在一起学习，虽然只有七天的时间,但是七里收获很大。知道去觉知了,知道每做一件事情的时侯都会先看见知道。有时候思绪会跑走的，知道了就再回来,练习让自己时时刻刻的知道。

即使不会时时刻刻做到知道，但这次学习里好像刻在心里了。有时候我自己没有觉察到知道、看到大家都在群里练习觉察，自己也是一个动力。

还有一件事情就是坚持抄经， 之前练习抄经，但总是断断续续，坚持不了多久。但这里有打卡记录，每天再忙也会抽时间去做抄经这件事，不会给自己找理由了。而且最近抄经自己也有很大的感触，每次抄完经典，我自己心里会很平静，很充实，感觉抄经后这一天的心情都很开心。

在这里学习后，每天的觉察都是不一样。在这里，觉察教你的不是某一条路怎么走，而是让你自己把眼睛睁开，看清路上的障碍，让你自己知道该如何走。

感恩各位小七默默地做了这么多事情，感恩有缘遇到大家。

再跟大家说说在我身上发生的事情吧。在学习之前，我每天都在抱怨、唠叨。学习一段时间后，我每天会练习觉察。在家中老公会主动去做家务了，打扫卫生收拾家了。还有在孩子身上发生的一件事情。之前孩子考试，成绩不好，我会去说她“为什么不认真听课呀，为什么不认真学习呀！”我会很生气的。但是现在我能发现孩子成绩不好的时候提起觉察，真的不生气了，能够做到与孩子心平气和地去说话了。孩子也变得很开心，不懂的作业也会主动来问我，每天都会认真写完作业再去玩。

还有就是我最近发现我自己的变化是，可以真心真意去祝福身边的人了，看见每个人变开心，我也很开心，看见大家变漂亮，我也很开心。

妙舍 BJ2412157