爱自己最好的样子

爱自己最好的样子，就是接纳当下的自己。

大家好，我是艾琳，一名做了13年的形体礼仪教练。非常开心能在这个温暖、有爱的线上云空间来跟大家分享我的学习心得和体会。我是来自知道之道村毕业通关的新手，我的村长是莎莉姐，观察员是周周，向导是沐霖，借此机会也对她们表达我诚挚的感恩和感谢。

 在这里，给大家分享我在练习觉察当中的2个案列：

1. 吃饭：在练习吃饭觉察当中，一开始我是特别的不适应的，总是在提醒自己认真吃饭，不要跟着习惯和念头跑了。因为以前吃饭的时候，不是看手机追剧，就是跟身边的人一边吃一边聊天。在领到吃饭觉察任务的时候，就觉得很好玩，所以刻意的提高觉察自己行为。第一次练习的时候，中间有三次想打开手机，第一次都拿起手机了，觉察到了就放下了，后两次就看了看手机，没有动，就觉察到了。关于吃饭聊天这个事情，我也是在刻意的提高自己的觉察，现在能做到的是，我不主动跟对方说话，但是对方主动跟我讲话，我还是会接话。特别开心现在吃饭的时候会有所觉察自己当下的状态，我爱现在这样的我。
2. 走路：在练习走路的觉察当中，我发现一开始是感觉不到我脚的感觉和我的身体的，当我刻意的去关注它们的时候，我发现我更提高了对身体的感知力。但是对于这个练习，我觉得我是失败的觉察者，因为到现在为止，我在走路的过程当中，并不能好好的觉察自己，我的脑子里出现的都是要走的路，要去的地方，要做的事情等等。只有当我静下来的时候，我才会觉察到，自己刚才跑远了。我一开始特别的焦虑，后来我发现我接纳它了，这样也挺好。

3、练习吃橘子时，当我看见它，拿到它，观察它，用指尖剥开它，放到嘴里感受到它，跟着莎莉姐体验完了这一整套流程时，我的鼻子酸了，眼里含着泪水，这是多么好的一种体验呀，我从来没有觉得人生是这么的美好，我可以这么用心的去感受这样一件小小的事情。它让我明白了，我们的人生就是这样一个一个小事情组成的呀，人生最宝贵的不就是体验吗？我每天都要经历了那么多的事情，我从来没有认真的看到过它们，也没有用心的体验过。通过吃橘子这个事情，它不仅让我知道要活在当下，它还让我学会了感恩和珍惜。

 最后，在这里再一次感恩所有的遇见。感恩必经之路带给我的成长机会，感恩各位同学的陪伴学习，感恩今天晚上所有在线的同学们的分享和陪伴，感恩。