**家庭主妇的修行成长记﻿**

**16期天空营 Lily BJ2404016**尊敬的蓝狮子，亲爱的同学们:﻿  大家晚上好!分享是检验自我修行的镜子。感谢自然村给我这个分享的机会。感恩今晚和同学们有缘相聚。

我是莉莉，是一位家庭主妇。圈子和烦恼都来自于家庭。我是2024年4月来加入的必经之路，和同学们一样，第1步是参加新手村，新手村结束后有更系统的21天的天空训练营。攒300个豆豆就可以上。新手村是初步体验看见，天空训练营是把看见深入生活的点点滴滴。

300个豆豆很容易攒，我是因为家里的事儿耽误了，上天空训练营时间晚了点。

下面讲2个自己生活中的案例:﻿

第一个:队友很喜欢去投资，只要别人给他介绍，他多多少少都会投。基本上都是失败的。有一次又有朋友介绍，我们因为这个事儿争论了几波。没有吵架，就是口气不大好。当时我意识到，如果我不改变结局肯定是吵架。吵架之后反而会激怒他。反思一下，之所以不同意，是因为怕他失败。自己过不了好的生活。我看见这一点的时候，选择了平和的跟他商量。投资以能接受失败为标准，避免了一次争吵。

﻿第二个例子:孩子做作业磨蹭，提醒很多遍的结果半个小时过去了，写了几个字，时间也来到了9点,当时就非常生气，念头很多，想着我提醒了你几遍，你还是只写了这么一点，时间全部浪费了。看见自己的情绪和念头，解决情绪，摸摸孩子的头，告诉他早点写完可以上床看故事，他就很快写完了。

学们有没有发现第1个案例是事情过后再反省。会去反省是因为一直在必经之路，听同学们分享的结果，没进来之前是直接吵一架，把脾气发出去，还会一直去思对方的过错。想起对方以前对我的种种，内耗自己，最后也没解决问题。

第2个案例是在天空营学习后的处理方式，当情绪出来时立刻看见情绪。盯住自己的身体反应，直到情绪消失。有情绪都是自己的错。不是事情的对错，是情绪的错，有情绪一定有一个执着点，找到自己的执着点，破除执着情绪就消失了，更详细的方法天空营有答案。

曾经我一直在想，这样会不会是让自己做老好人，或者是纵容孩子?学习后发现完全不是。是教我们不管遇到任何事情，可以争取自己的权益，引导孩子好好学习。只是不能带着情绪。

修行是不是减少对物质的欲望?以后就不需要工作了，家里的人不用照顾了，朋友亲戚关系就不处了。不是的。修行是告诉我们遇到任何人任何事儿，做好自己该做的，允许并且接受好与不好的结果发生。

就像天空，不管是乌云还是白云，是晴天还是雨天，天空就在那里。而你本来就是天空。何惧雨天晴天，乌云和白云。所以21天的学习叫天空训练营，帮助你成为天空，认识到你自己本来就是天空。

独行易辍，众行致远，说的就是我。从24年到现在同学们前拉后推。才有了现在的我。我刚才举的例子只是冰山一角角。朋友都说我改变非常大。我自己说改变很大不一定改变大，但是朋友确认过的还是有点可信度，在这里小小炫耀一下。我会一直走下去，哪怕慢一点。

﻿最后用一句话结束今天的分享:万千法门，不如一门深入，百转千回，不如一心归航。

﻿祝福同学们找到自己人生的主线。感谢同学们的聆听。