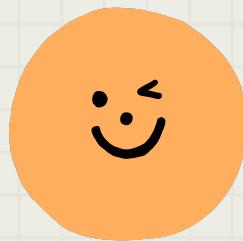


Fri.

10.03



棒！

【定課】

陰陽拳

【五感恩】

- 1 感謝出國回來還有三天連假可以好好整理返國行李
- 2 感謝出國的時候買到了幾件中意的衣服
- 3 感謝昨日飛回臺灣一切平安
- 4 感謝岳父母特地開車接送我和老婆回家
- 5 感謝出國期間身體健康，可以盡心享受人事物

【觀心書】

【付出愛】

| 身 |

+ 回國後早點休息調整回原本的生活作息

| 意 |

- 回國後沒有想要在工作群組說自己返國，心想會不會在其他人出國期間被交代工作

—— To Do : 轉念告訴自己已經安心出國六天，這時候換我成為其他人後盾本來就是理所當然

【欣賞自己與他人】

欣賞自己返國後就立刻調整作息開始安排行程來做事

欣賞老婆整理行李的技巧高超，不會浪費行李重量和空間

Sat.

10.04



開心

【定課】

陰陽拳

【五感恩】

- 1 感謝假日可以好好把出國的衣服洗完
- 2 感謝全天的艷陽讓衣服可以快速晾乾
- 3 感謝在誠品買到理想的日文學習書
- 4 感謝綠蓋茶提供適合讀書環境
- 5 感謝老婆煮了好吃的晚餐

【觀心書】

【付出愛】

| 身 |

－ 出國之後體重上升

—— To Do：維持兩週大量喝水、直到體重恢復正常

| 意 |

－ 走在路上會不自覺內心批評別人的身材

—— To Do：覺察對自己的身材也是匱乏才會沒辦法用平等心看別人，開始練習在別人身上找優點讚美

【欣賞自己與他人】

欣賞自己悟性不錯可以借事覺察自己的功課

欣賞前去花蓮當志工每一位超人有強大的行動力

Sun.

10.05



開心

【定課】

陰陽拳

【五感恩】

1 感謝自己發現松煙的誠品可以成為未來買書的好去處

2 感謝假日有營業的店家讓我可以買午餐吃

3 感謝在誠品買到喜歡的書可以用來練習做小事

4 感謝背痛家裡有貼布可以馬上貼來緩解

5 感謝自己整天有記得多喝點水，好的開始

【觀心書】

【付出愛】

| 身 |

－為了吃完老婆煮的湯，最後幾碗有點吃太撐

—— To Do：應該貫徹飯吃八分飽的原則，真的吃不完就要拒絕或是冰起來

| 意 |

+ 對於老婆不開心時可以先流動情緒，確定心情好時再嘗試處理問題

【欣賞自己與他人】

欣賞自己願意持續學習，並用新的收穫回頭覺察

欣賞昨天幫忙結帳的誠品店員並沒有因為人多就耽誤服務，依然很有朝氣的為每個客人結帳及建議優惠方案

Mon.

10.06



開心

【定課】

陰陽拳

【五感恩】

- 1 感謝起床後發現背部拉傷有痠痛貼布可以貼
- 2 感謝中秋假期在家可以好好讀書
- 3 感謝自助洗的工作讓我可以快速進入工作模式
- 4 感謝岳父母邀請我和老婆回家吃飯可以分享出國的趣事
- 5 感謝Yati安全載我們往返老婆家

【觀心書】

【付出愛】

| 身 |

— 最近都比較晚睡，開始習慣睡前做事

—— To Do：把睡覺當作一件事來做，並設定入睡時間在0030前

【欣賞自己與他人】

欣賞自己這幾天都沒有買手搖飲來喝

欣賞既能放開心去玩也能認真工作的人

Tues.

10.07



開心

【定課】

陰陽拳

【五感恩】

1 感謝出國後第一天上班很有動力，把待辦事項完成了九成

2 感謝學苑的彈性上班時間讓我可以早點下班陪老婆

3 感謝自己買書買雜誌後有確實找時間閱讀學習

4 感謝冬冬花時間教我新系統的操作方式

5 感謝過去學習程式的經驗讓我可以快速上手新做法

【觀心書】

【付出愛】

| 身 |

+ 出國回來之後有好好補足充足的睡眠並記錄下來

| 語 |

+ 對於老婆好的表現已經可以有意識地給予讚美了

| 意 |

- 對於老婆的「玩耍」邀約感覺力不從心，只希望她早點睡覺

—— To Do：內觀自己是需要儀式感還是內心有一些不滿足，再跟老婆說

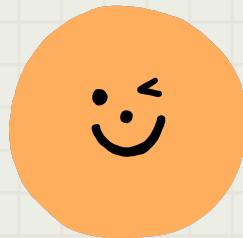
【欣賞自己與他人】

欣賞自己把自助洗的工作流程設定得很好，環環相扣不拖泥帶水

欣賞老婆出國可以很自然的溝通，甚至願意說剛學的很基礎的日文

Wed.

10.08



棒！

【定課】

陰陽拳

【五感恩】

- 1 感謝掃地機器人可以自動維持家裡地板的清潔
- 2 感謝久違地去早餐店吃早午餐，餐點一樣美味
- 3 感謝宥安有帶伴手禮給我，整個受寵若驚
- 4 感謝自己這幾天工作順利，沒有出差錯
- 5 感謝學苑的同學都很有愛，會關心我的近況

【觀心書】

【付出愛】

| 身 |

+ 作息跟飲食回歸正常後，感覺身體負擔少了一些

| 意 |

- 有時候一早看群組一早就有交辦事項覺得有點煩

— To Do：要轉念有人願意整理工作進度提醒是好事，也幫忙記錄大家做了多少事。

【欣賞自己與他人】

欣賞自己可以更用心看待每一件事情背後的意義，做起事情更有動力

欣賞講座志工的業務能力越來越好，幫助新同學加入有愛的環境

Thur.

10.09



毫無波瀾

【定課】

陰陽拳

【五感恩】

- 1 感謝沒有打掃自助洗的日子可以在上班前安排自己的活動
- 2 感謝機車行老闆全力的服務讓我感受到工作帶有熱情是多麼耀眼
- 3 感謝日本帶回來的巧克力收到很多好評
- 4 感謝自己在面對誤解時沒有隱忍而是選擇陳述事實
- 5 感謝下午上班還是有停到好車位

【觀心書】

【付出愛】

| 身 |

— 上班前的躺回床上睡到不得不出門才起床，內心似乎帶著抗拒而不想要上班

— To Do：重新審視自己為什麼工作，以及能做什麼持續獲得成就感。

| 意 |

+ 對於被誤解的指責，原本想說懶得解釋，但是最後選擇不內吞，至少闡述自己的思維邏輯，真的有不足的再修正。

【欣賞自己與他人】

欣賞自己有設立好定課回報系統，可以隨時提供給需要的人

欣賞Ray哥為了獲得不惜犧牲色相、沒有偶包，是值得學習的地方

Sun.

10.12



開心

【定課】

陰陽拳

【觀心書】

【付出愛】

| 身 |

— 假日研究程式太嗨結果一點多才睡

— To Do : 既然是三天連假，應該選擇早睡早起，把事情安排在早上來做比較好

| 語 |

— 在家做錯事對老婆不甘不願地道歉

— To Do : 如果情緒還沒流動完就先離開，心情整理好再好好道歉

| 意 |

— 三天連假一個念頭就只想花錢不做定課

— To Do : 重新思考定課的意義，不要帶著壓力在做

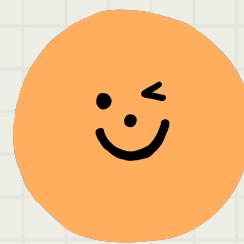
【欣賞自己與他人】

欣賞自己對程式的熱愛，花了三天終於搞懂GAS如何寫網頁應用程式

欣賞老婆整理東西的技巧，可以分門別類不亂擺以至於找不到

Mon.

10.13



棒！

【定課】

陰陽拳

【五感恩】

- 1 感謝老婆有在家裡儲備好處理的雞塊，早上出門前可以快速烤來當早餐
- 2 感謝定課群讓我隨時可以回到軌道上內觀自己
- 3 感謝榮服處的學長一直提醒我要辦理穩定就業津貼，避免撥款時間延到下個月
- 4 感謝當初寫好的程式持續幫前單位穩定輸出
- 5 感謝老婆在家煮好晚餐等我下班

【觀心書】

【付出愛】

| 身 |

+ 帶著目標和期待入睡就能做到睡飽就起床不賴床

| 語 |

+ 開始跟老婆的互動願意好好地為沒做好的事情道歉

| 意 |

- 現行工作有人分擔後比較閒下來，但還是不太想做逆流的跟進

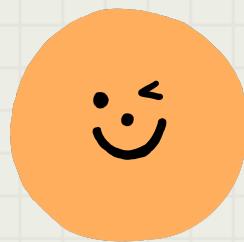
—— To Do : 今天跟主管討論工作項目再聽從建議調整

【欣賞自己與他人】

欣賞自己持續發揮長才改寫程式，為未來準備
欣賞學苑的資深家長願意為後進付出和給出愛

Wed.

10.15



棒！

【定課】

陰陽拳

【五感恩】

1 感謝透過跟A導覽學苑助理工作讓我重新回顧了成長的心路歷程

2 感謝學苑的環境有許多資源可以鏈結

3 感謝宥安無時無刻都在教育我們觀念讓我們成長

4 感謝能留在學苑修功課真是太好了 😊

5 感謝chatgpt教會我怎麼使用GAS達成我一直想要的功能

【觀心書】

【付出愛】

| 身 |

— 體重上升但遲遲沒有運動計畫讓自己定期動起來

— To Do：先從每天伏地挺身跟深蹲這種隨時隨地可以做的運動開始

| 意 |

— 小天使陪伴任務到今天才開始打電話聯繫，對於逆流的拖延症又犯了

— To Do：今天用盡諸般手段完成這項任務

【欣賞自己與他人】

欣賞自己對程式的熱愛成功完成卡關很久的功能

欣賞老婆為同事學妹費心準備並客製化伴手禮，可以學習觀察他人需求的能力

Thur.
10.16



開心

【定課】

陰陽拳

【觀心書】

【付出愛】

| 身 |

+ 開始要有意識地多喝水後，昨天有成功喝完兩瓶水。

| 意 |

+ 找到自己的定位後，開始期待在工作上提供價值
- 在程式上有發展空間後，回到家還是會想研究，反而又忘了陪伴老婆。

—— To Do：貫徹下班回家好好陪老婆的行程，要研究就改到上班前。

【欣賞自己與他人】

欣賞自己優化許多工作事項，讓事情做起來越來越輕鬆

欣賞A利用休假時間到學苑學習，只為了讓自己突破圈層

Sun.

10.19



開心

【定課】

陰陽拳

【五感恩】

- 1 感謝昨日回台北路上都沒有下雨，不用擔心行李會被淋濕
- 2 感謝雨天讓臺灣水資源豐沛
- 3 感謝有適合的雨衣讓我出門不怕下雨
- 4 感謝高鐵加班車讓我可以順利回到台北
- 5 感謝公司離家很近，省下很多交通費

【觀心書】

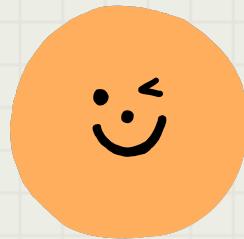
【付出愛】

| 身 |

— 昨晚晚回家還是在睡前吃了一些零食，增加負擔
—— To Do : 下次洗完澡就先刷牙讓自己因為怕麻煩而不在睡前吃東西。

Tues.

10.21



棒！

【定課】

陰陽拳

【五感恩】

- 1 感謝連續下好幾天的雨讓我修適應力
- 2 感謝老師工作之餘還有特別關心我們的工作及生活狀況，並給予建議
- 3 感謝團諮詢的問題能夠建設彼此
- 4 感謝目前工作和生活能夠達到平衡
- 5 感謝自己終於跨出第一步做到小天使的聯繫工作

【觀心書】

【付出愛】

| 身 |

— 最近身邊的人都有感冒現象但還是懶得戴口罩導致現在喉嚨痛。

— To Do：記起這次教訓，基本防護做好才不會影響工作。

| 意 |

+ 開始很樂意做好每一件家事，只為了讓自己和老婆的生活品質更好。

【欣賞自己與他人】

欣賞自己優化許多工作事項得到許多肯定的回饋

欣賞Youtuber日本留學生Rin可以隻身在台讀大學並持續學好中文

Sat.

10.25



開心

【定課】

陰陽拳

【五感恩】

1 感謝有車可以開去實戰班並且在結束時把器材送回學苑

2 感謝連續兩次實戰班都順利進行，東西沒有準備錯誤

3 感謝當音控的過程再次複習天賦，讓我更了解每個人的特質

4 感謝實戰班的每個志工讓活動可以順利進行

5 感謝GAS程式跳錯誤讓我知道自己的功力還需要再精進

【觀心書】

【付出愛】

| 身 |

+ 禮拜六課程要早起，前一天有早睡讓我精神充沛

| 意 |

- 有時候忙碌忘了做定課而罰款，但一直沒有真誠反思如何解決問題

— To Do : 今天覆盤這個沒做到的日期是因為什麼事而沒有做定課

【欣賞自己與他人】

欣賞自己有福份待在正向的環境持續學習

欣賞Jamie老師很有愛創造學苑這個環境持續幫助別人成長

Mon.

10.27



開心

【定課】

陰陽拳

【五感恩】

- 1 感謝自助洗的工作讓我每月多一些收入
- 2 感謝日本買的外套讓我多一個白色外套的選擇
- 3 感謝昨天白天上班都沒有遇到下雨，交通方面十分方便
- 4 感謝家裡的除濕機讓好幾天雨天的濕氣可以去除
- 5 感謝老婆的好市多會員可以採購便宜的食材

【觀心書】

【付出愛】

| 身 |

— 上週開始咳嗽感冒但懶得看醫生導致拖了快一個禮拜才好

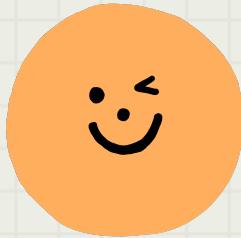
— To Do：告訴自己過去看醫生對症下藥幾乎一天多就恢復正常，沒有必要歹戲拖棚

【欣賞自己與他人】

欣賞自己願意付費學習待在正向環境持續操練

欣賞每一個認識自己並找到熱情工作的朋友

Tues.
10.28



棒！

【定課】

陰陽拳

【觀心書】

【付出愛】

| 身 |

+ 最近有早點休息，起床精神很好

— To Do :

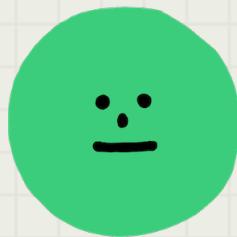
| 意 |

- 對於能量學的行程常常被工作牽制有點煩躁

— To Do : 評估自己真正需要的課程，重點參加並嘗試協調

Wed.

10.29



毫無波瀾

【定課】

陰陽拳

【五感恩】

- 1 感謝天氣終於放晴出門不用再濕答答
- 2 感謝過去累積的excel技巧讓我整理資料不用耗費大量時間
- 3 感謝透過詢問確認的過程讓我學會如何將時間效益最大化
- 4 感謝這幾天都是下午上班，早上可以好好安排事情
- 5 感謝掃地機器人讓家裡地板保持清潔

【觀心書】

【付出愛】

| 身 |

+ 這幾天就記得多喝水、減少飲料

| 意 |

+ 原本想說自行決定為了大會不去十二月一階複訓，最後還是問宥安的建議，最後評估沒有要陪伴的人，還是將時間和名額留給更需要的人

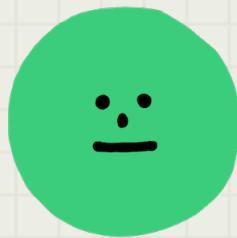
【欣賞自己與他人】

欣賞自己對於能幫助自己的技術都能樂此不疲的學習

欣賞老婆總是不厭其煩地提醒我不要吃外食浪費錢

Thur.

10.30



十月痛參

一、發生了什麼事？來龍去脈？
被老婆說不愛她，不是一個好先生

二、我感受有何不舒服之處？
覺得下班跟休假時間都有做家事就已經把時間用得差不多

三、我的習性中有什麼陷阱？
做事沒有做到最重要的事，打錯靶

四、它教會了我什麼？用何正向特質來面對它、化解它（轉念）？
要做有品質的陪伴，五分鐘給滿情緒價值比花三十分鐘坐在旁邊不說話好

五、找到痛的源頭
(同質)：搜尋過去曾對誰做了同樣的事？如何不再犯？
工作上總認為有花時間做事就是在工作，但沒有用思考為何而做，導致常常瞎忙

六、我排斥什麼？心境上要如何接受？
(異質)：
排斥被別人覺得閒下來，才會一直找事做，但沒有放心思。