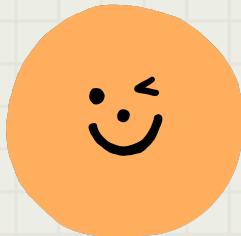


Wed.
09.03



棒！

觀心書

身

-最近壓力沒有平衡，導致有點嗜睡就沒執行接破曉

Todo:盤點工作上的問題，向上級求救

意

+即便有點負面，但還是有依時間打掃自助洗和上班

欣賞自己/他人

欣賞自己願意時刻內省沒有做好的地方並想辦法解決

欣賞Jamie老師竟然願意為過去指導帶人身攻擊這件事跟我道歉

Thur.

09.04



開心

【定課】

接破曉

陰陽拳

【五感恩】

1 感謝學苑讓我能自行安排上班時段給予我許多調整自己的空間

2 感謝岳母總適時給我們一些料理，讓我們隨手就能微波來享用

3 感謝宥安下午花時間幫我重新盤點問題及未來的關卡，讓我能好好面對自己的內心，重心接受挑戰

4 感謝自己有勇氣繼續在學苑修自己沒過的功課

5 感謝老婆身體不舒服仍然提醒我要注意的細節

【觀心書】

身

-最近還是為了求方便而到早餐店吃外食

Todo:週末花時間盤點有哪些食物可以準備在冰箱，可以輕鬆熱來當早餐的

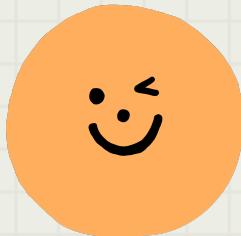
【欣賞自己與他人】

欣賞自己重新面對自己的內心，確定不再逃避自己沒過的功課，好好思考如何穿越工作上的挑戰

欣賞宥安能達到現在的高度是過去願意學習別人不願面對的功課，是他人的典範

Fri.

09.05



棒！

【觀心書】

身

+這幾天都有睡滿六個小時，給自己一天充足的精神
意

-早上出門去自助洗之前，老師臨時交辦找一個影片，因為自己沒有入心執行，導致沒有看內容就丟出影片，雖然沒有受到臭罵，但也發現自己很多事情沒有用心

Todo:在充足的情況下，把每一件事重新全方面思考並找到意義後帶著熱情再來執行

【欣賞】

欣賞自己心情過關後，勇於面對自己要修的功課
欣賞老師在我犯低級錯誤時，仍耐住性子重新交辦
事項

Wed.

09.10



開心

【定課】

接破曉

陰陽拳

【五感恩】

1 感謝嗡嗡這週開始學習並分擔助理工作，讓我在教學時更能清楚熟悉工作

2 感謝自助洗的工作讓我頻率低的時候仍可以在早上就開啟工作狀態

3 感謝這幾天都可以順利停到別人剛離開的機車格

4 感謝自己忙碌之後仍告訴自己該回到定課上

5 感謝老婆總是能在我下班前幫我準備好晚餐

【觀心書】

身

-近期飲料甜食不忌口，導致體重上升

Todo:

1.如果想買飲料就要買同等量的水並喝完

2.內觀自己是不是有什麼情緒負債沒清理

【欣賞自己與他人】

欣賞自己即便慣性很重，仍持續找機會回到早起定課中修回自己

欣賞學苑工作家人們多年來學到一身好功夫，可以承接學苑大大小小的任務

Thur.

09.11



撲通～ ❤

【定課】

接破曉

陰陽拳

【五感恩】

1 感謝自己把助理大部分工作都優化，獲得許多肯定

2 感謝老婆有買許多食物在家，讓我可以不用出門就自理午餐

3 感謝機車的便利讓我可以快速到公司上班

4 感謝工作找的方向就有持續努力的動力

5 感謝宥安錄語音肯定我近期的表現，獲得滿滿成就感

【觀心書】

身

-晚上有講座就會接近十一點半才到家導致晚睡

Todo:

回家加快腳步洗澡，早點上床陪老婆同時早點入睡

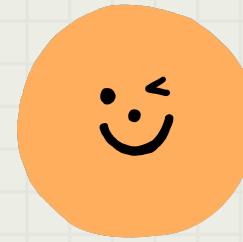
【欣賞自己與他人】

欣賞自己努力認真聽話照做，不斷求進步

欣賞老師隨時可以分享自己的業務經驗，建設學員

Mon.

09.15



棒！

【定課】

接破曉

陰陽拳

【五感恩】

- 1 感謝工作技巧越來越提升，讓我可以上班隨身進入工作心流狀態
- 2 感謝自己面對卡點隨身跟群組分享，並獲得許多建議與肯定
- 3 感謝嗡嗡的出現幫忙分擔許多工作，有在教學的工程中瞭解到自己做好的地方
- 4 感謝昨天線上直播器材一切順利，完美地跟完課程沒有出錯
- 5 感謝老婆明確點出她不上能量學的原因，讓我重新定位自己可以親證的方向

【觀心書】

身

-最近還是會因為想要有充足睡眠而沒有在睡前就給自己心印要早起接破曉

Todo:晚上沒課就要12點以前上床睡覺並在睡前冥想早起有很多時間做事的好處

語

+透過教學把工作的重點跟SOP都提點給嗡嗡，讓她可以快速上手工作

意

-走在路上都在思考下一步要做的待辦事項，沒有活在當下，導致有人說有跟我打招呼但我出神沒有回應

Todo:時間允許下，每天找三件事去覺察它的意義與優點

【欣賞自己與他人】

欣賞自己勇於面對挑戰，並開始學習如何傳愛

欣賞媽媽即便人生沒有大富大貴，仍是全然地為這個家付出努力

Tues.
09.16



悠闲

【定課】

接破曉

陰陽拳

【五感恩】

1 感謝生活在便利的松山區，生活機能相當充足完備

2 感謝到學苑上班只要10分鐘的車程，讓我有更充裕的時間可以安排

3 感謝學苑的工作家人幫我跟小妞一起慶生 ❤

4 感謝晚上沒課可以早點下班休息

5 感謝老婆心心念念要早點下班幫我煮晚餐

【觀心書】

【誠信】

+ 對於工作上交辦的重要事項都有立即完成

- 原本跟A約好下班後六點半通話，但晚下班五分鐘沒有提早告知，讓他多等一下

— To Do：當天有跟別人約要記得設定鬧鐘提醒

【付出愛】

| 身 |

+ 對於長時間坐辦公室工作，會有意識提醒自己站起來走動

- 最近不忌口體重有回升的情況

— To Do：先戒掉在非正餐時間喝飲料的習慣

| 語 |

+ 對於老婆為我做的事會即時給予讚美跟肯定

- 對於學員有些問題會不耐煩地回應

— To Do：重新修煉自己的平等心，覺察每個人都是過去的自己

| 意 |

+ 開始欣賞每個人做事的優點並從中學習

- 對於不遵守交通規則的人內心有許多批判

— To Do：如果有機會要適時提醒，希望他注意安全

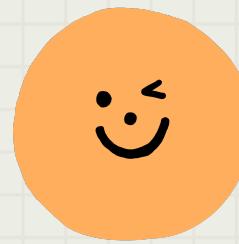
【欣賞自己與他人】

欣賞自己工作越來越上手，能處理好份內的工作事項

欣賞嗡嗡對於我的工作技巧能給予許多肯定和情緒價值

Wed.

09.17



棒！

【定課】

接破曉

陰陽拳

【五感恩】

- 1 感謝嗡嗡開始分擔助理工作後，心情上輕鬆很多，也可以開始思考如何優化工作流跟把事情做得更有品質
- 2 感謝自己今天沒有在早餐店買早餐，選擇省錢吃家裡的食材
- 3 感謝自助洗的工作，透過收拾弄髒的環境讓我有機會修適應了
- 4 感謝學苑彈性的上班時間可以讓我有很大的空間安排工作和生活節奏
- 5 感謝媽媽在34年前這一天給了我生命得以在人生修功課

【觀心書】

【誠信、付出愛】

| 身 |

+ 趁著今天沒什麼課程壓力就回歸接破曉的定課

- 昨天晚餐買了手搖飲增加熱量和身體負擔

— To Do：假日規劃勤奮喝水的獎勵機制

| 意 |

- 知道這兩天老師不在學苑有種想要懈怠、不想全力工作人員念頭

— To Do：利用時間複盤過去工作及重新整理待辦事項，把空餘時間和好心情充分發揮

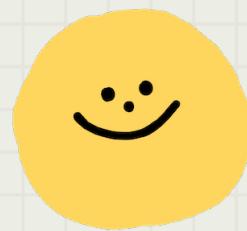
【欣賞自己與他人】

欣賞自己重新找到工作節奏，並有餘力開始為體系付出

欣賞嗡嗡雖然是左邊人，但是還是有訓練出穩定的業務能力，值得向她學習

Thur.

09.18



開心

【定課】

接破曉

陰陽拳

【五感恩】

- 1 感謝生日當天每個人給予的祝福
- 2 感謝身處學苑的工作環境擁有許多學習機會
- 3 感謝老婆準備蛋糕為我慶生祝福
- 4 感謝身體疲累讓我早點入睡，擁有充足的睡眠
- 5 感謝人生的每一個選擇讓我擁有現在滿意的生活

【觀心書】

【付出愛】

| 身 |

+ 晚餐時間煮了兩鍋麵可以和老婆和岳父母共進晚餐

- 接了破曉但到下午工作中精神不濟，有點反效果
—— To Do：重新規劃破曉活動，以早睡和充足睡眠為前提。

| 意 |

- 對於神戶行程規劃一直拖延，沒有如期完成
—— To Do：這週末空閒時間以完成出國行程為優先

【欣賞自己與他人】

欣賞自己工作喜歡優化的習慣，把時間留給更重要的事情

欣賞老婆對於醫院有的福利資源都會即時分享給家人朋友

Fri.

09.19



棒！

【定課】

接破曉

陰陽拳

【五感恩】

1 感謝生活和工作找到了平衡，開始有心思可以做更多優化

2 感謝打掃自助洗可以持續修適應力

3 感謝這個週末有時間可以好好調整步伐和安排自己的事情

4 感謝老婆個性直率，互補了我的殘缺

5 感謝官舍給我舒適的生活環境

【觀心書】

【付出愛】

| 身 |

+ 對於自助洗遺留的垃圾不抱怨，好好整理讓環境重回舒適

| 意 |

- 放假大多先放鬆才思考要做什麼，沒有妥善運用時間

— To Do：養成每天睡前做好規劃的習慣，隔天起床才能到點就執行

【欣賞自己與他人】

欣賞自己願意向上成長，發現問題逐一改善

欣賞鈺偉學長有被指點到問題就想辦法改善，力求表現到最好

Sat.

09.20



開心

【定課】

接破曉

陰陽拳

【五感恩】

- 1 感謝假日跟老婆都有放假可以好好享受兩人時光
- 2 感謝網路的便利讓我可以充份規劃出國行程
- 3 感謝老婆的巧手為我們準備三餐
- 4 感謝youtube分享許多值得參考的旅遊影片
- 5 感謝願意好好放鬆休息的自己

【觀心書】

【付出愛】

| 身 |

+ 睡滿足夠時數才起床，還清不少睡眠負債

| 語 |

- 在忙的時候，對老婆要求的家事有點不耐煩的回應

— To Do : 如果自己需要時間把手上的事情告個段落，則好好跟老婆溝通

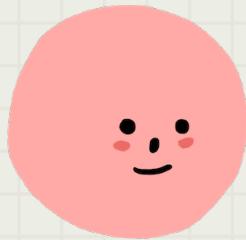
【欣賞自己與他人】

欣賞自己excel的能力越來越好，可以應用在許多生活和工作上

欣賞學苑的工作家人可以全心為了學苑持續做出努力和付出

Sun.

09.21



撲通～ ❤

【定課】

- 接破曉
- 陰陽拳

【五感恩】

- 1 感謝出門下雨讓我可以修適應力
- 2 感謝打掃自助洗聽兩個日本遊客對話讓我覺得自己日文突然有人學習動力
- 3 感謝假日讓我可以徹底放鬆身心
- 4 感謝昨天可以接老婆下班並有個散步採買小約會
- 5 感謝每日定課讓我可以隨時檢視自己的心

【觀心書】

【付出愛】

| 身 |

— 最近吃的有點放縱，體重微微上升

— To Do：試著每天習慣喝水開始

| 意 |

— 對於自助洗亂遺留垃圾的人有些抱怨

— To Do：轉念思考我把環境整理好就是在種好種子

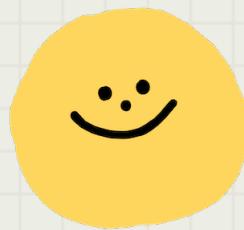
【欣賞自己與他人】

欣賞自己能夠幫老婆準備早餐和出門的物品覺得很讚

欣賞在颱風前夕仍努力出門上班的每個人

Mon.

09.22



開心

【定課】

- 接破曉
- 陰陽拳

【五感恩】

- 1 感謝自己對工作的熟悉可以一進辦公室就進入工作狀態
- 2 感謝自己具備程式設計經驗可以給行政資料處理一些建議
- 3 感謝下班回家沒有下大雨，還在可以正常騎車的範疇
- 4 感謝科技的便利買東西都只要帶手機
- 5 感謝uber司機安全的送我們到目的地

【觀心書】

【付出愛】

| 身 |

— 最近沒辦法早睡就很難接破曉，形成空有目標的窘境

— To Do：重新盤點自己的工作及作息，如果現階段無法執行破曉就斷然放下

| 語 |

+ 對於老婆的好表現都有適時給予讚賞

【欣賞自己與他人】

欣賞自己已經能掌握工作和生活的節奏，讓工作不再是壓力

欣賞每一個不畏風雨到學苑熱愛學習的同學

Tues.

09.23



開心

【定課】

陰陽拳

【五感恩】

- 1 感謝之前用國軍點數買的雨衣很好穿
- 2 感謝宥安無時無刻都在教學學員提升
- 3 感謝下雨天可以順利停到學苑附近的停車格
- 4 感謝廚房出現小強提醒我要隨時清洗碗盤
- 5 感謝老婆出門採買許多糧食

【觀心書】

【付出愛】

| 意 |

+ 放下執念，決定先暫停破曉定課，從練習早起開始

- 內心抱怨昨天私訊處理會籍問題的學員文字內容充滿質疑和不耐煩，心想也不是我任內沒做好的問題

—— To Do：反思自己是不是用詞上讓對方誤會、沒有站在對方立場思考，趁機修煉平等心

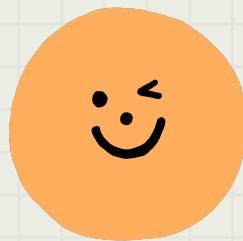
【欣賞自己與他人】

欣賞自己能在錯誤中快速檢討學習解決方法

欣賞思維積極能夠幫助我們做事更有效率

Wed.

09.24



棒！

【定課】

陰陽拳

【五感恩】

- 1 感謝在出國的期間菈菈願意幫忙自助洗的打掃
- 2 感謝不小心紅線違停被開單提醒我要隨時慎獨
- 3 感謝透過想法優化了學苑的點名及行政流程
- 4 感謝過去的累積持續在對的時候幫上自己
- 5 感謝久違的陽光讓衣服可以快速被晾乾

【觀心書】

【付出愛】

| 語 |

+ 違停被開紅單，因為會寄到家裡，所以還是很有勇氣地在群組通知，並告知自己會盡速繳納

| 意 |

- 昨天一早買飲料不到三分鐘就被路過的員警開單，一開始還怪罪說都是旁邊的汽車也停轉角，導致我一起被收割

—— To Do : 學會將事件回歸自己，針對自己錯誤的部分檢討

【欣賞自己與他人】

欣賞自己持續學習並有意識地優化自己的工作

欣賞老師持續很有愛的教導工作家人，也不避諱地點出需要改進的部分

Thur.
09.25



開心

【定課】

陰陽拳

【觀心書】

【付出愛】

| 身 |

+ 昨晚沒有偷懶，吃完晚餐就趕緊把碗洗好不堆積
吸引小強

| 意 |

- 晚餐老婆的學妹來家裡吃飯，有點懶得社交就吃完飯就滑手機聽他們聊天

—— To Do : 也許可能只是一面之緣，但至少要做到記得對方的長相和名字

【欣賞自己與他人】

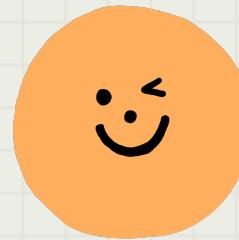
欣賞自己持續發覺自己的強項並應用在工作中

欣賞冬冬學姐除了自己的系統和行政能力優異之外，還能持續發想和整合人脈資源讓學苑的環境更好

好

Fri.

09.26



棒！

【定課】

陰陽拳

【五感恩】

1 感謝學苑去大堂課的這幾天工作非常自由，可以做一下長遠規劃

2 感謝老婆在家準備許多糧食可以讓我不用出門處理午餐

3 感謝冬冬介紹目前志工報名的新技術給我學習

4 感謝過去的程式經驗讓我可以承襲後快速瞭解新技術

5 感謝努力學習後，對於學苑工作可以幾乎不用思考就執行

【觀心書】

【付出愛】

| 身 |

— 明明肚子很撐為了用完生日收到的禮品還是買了星冰樂跟蛋糕來吃，增加身體負擔

— To Do：練習吃飯時活在當下，有意識的覺察身體的感受

| 意 |

— 出國前夕已經在醞釀放鬆的心情，導致工作有點沒效率

— To Do：如果緊急的事情都做完，可以選擇思考重要不緊急且有一直沒做的事

【欣賞自己與他人】

欣賞自己願意好好把家事做好，並針對沒注意的細節好好補救

欣賞老婆做護理工作是在協助拯救生命或減緩他人的病痛，十分偉大

Fri.

09.26



棒！

【定課】

陰陽拳

【五感恩】

1 感謝學苑去大堂課的這幾天工作非常自由，可以做一下長遠規劃

2 感謝老婆在家準備許多糧食可以讓我不用出門處理午餐

3 感謝冬冬介紹目前志工報名的新技術給我學習

4 感謝過去的程式經驗讓我可以承襲後快速瞭解新技術

5 感謝努力學習後，對於學苑工作可以幾乎不用思考就執行

【觀心書】

【付出愛】

| 身 |

— 明明肚子很撐為了用完生日收到的禮品還是買了星冰樂跟蛋糕來吃，增加身體負擔

— To Do：練習吃飯時活在當下，有意識的覺察身體的感受

| 意 |

— 出國前夕已經在醞釀放鬆的心情，導致工作有點沒效率

— To Do：如果緊急的事情都做完，可以選擇思考重要不緊急且有一直沒做的事

【欣賞自己與他人】

欣賞自己願意好好把家事做好，並針對沒注意的細節好好補救

欣賞老婆做護理工作是在協助拯救生命或減緩他人的病痛，十分偉大

Mon.

09.29



開心

【定課】

陰陽拳

【五感恩】

- 1 感謝來到日本一切平安
- 2 感謝老婆的英文很好讓旅途對談很順利
- 3 感謝在一陣慌亂後學會搭公車去有馬溫泉的方式
- 4 感謝金錢的豐盛可以出國好好放鬆身心
- 5 感謝透過出國的機會可以時時覺察自己做事情的用心程度

【觀心書】

【付出愛】

| 身 |

— 出國期間都在走路，但常常忘了適時補充水分

— To Do：律定自己每天至少要喝兩瓶礦泉水

| 意 |

+ 對於老婆的抱怨沒有生氣，誠心的檢討自己

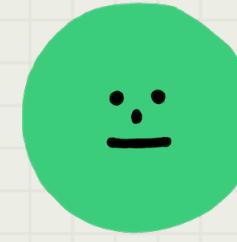
【欣賞自己與他人】

欣賞自己開始把改變的契機放在自己身上，真誠面對自己才能破圈

欣賞英文及日文講得流暢的旅人，是我持續精進自己的力量

Tues.

09.30



九月痛的參解

一、發生了什麼事？來龍去脈？

在學苑發新聞動員講座的業務，改了文案卻沒有修改到連結，導致被A罵了，還被講了跟老婆類似的話（道歉有用的話還需要警察幹嘛）

二、我感受有何不舒服之處？

讓我覺得為什麼工作和生活都一直被別人糾正，偶爾陷入「我不夠好」的沒自信情緒

三、我的習性中有什麼陷阱？

這個事件中我覺察到自己沒有活在當下做事，導致做事情都只有做相，才會沒有辦法發現只要站在讀者的角度看事情，就會發現自己發出的連結是有問題的。

生活上對老婆也常常是應付的心態，不是從如何讓她感覺我是好老公的思維來做事，才會常常沒辦法達到她的標準，讓她累積對我的好印象。

四、它教會了我什麼？用何正向特質來面對它、化解它（轉念）？

真誠地面對自己的內心，認知到沒過的功課會一直回來，並且要學會思考每一件事情都不會沒有意義，它都是出現來教會我們事情，同時也要告訴自己不是沒有時間所以放棄把事情做到好，而是用了正確的觀念做事才會事半功倍。

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？

我過去在軍旅工作上都一直種下大部分業務都沒什麼意義的信念，對於上級的指導也常常表面應付；未來在工作上如果無法想通事情的意義，就要提出疑問或提出更好的建議

六、我排斥什麼？心境上要如何接受？

（異質）：我排斥浪費時間的事情，心境上應該是要好好賦予每件事被完成的價值，以做完獲得價值或成就感為出發點來執行

Tues.
09.30



開心

【定課】

陰陽拳

【觀心書】

【付出愛】

| 身 |

— 出國走路行程很多，但水還是喝不夠一千

— To Do：內心可能擔心要常跑廁所，但其實身處生活便利的大阪，根本不用擔心，所以就每一個小時提醒自己拿水出來喝

| 語 |

+ 對於每個為我們服務的店員都有好好的致上謝意

| 意 |

— 對於生活習慣被調整有些不適應和抱怨

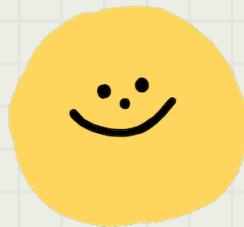
— To Do：學會看見背後的好，如果不違法甚至讓對方開心就應該做

【欣賞自己與他人】

欣賞自己福份很好可以受到很多人的教導

欣賞日本人的職人精神，可以把服務做得很到位

Tues.
09.30



開心

【定課】

陰陽拳

【觀心書】

【付出愛】

| 身 |

— 出國走路行程很多，但水還是喝不夠一千

— To Do：內心可能擔心要常跑廁所，但其實身處生活便利的大阪，根本不用擔心，所以就每一個小時提醒自己拿水出來喝

| 語 |

+ 對於每個為我們服務的店員都有好好的致上謝意

| 意 |

— 對於生活習慣被調整有些不適應和抱怨

— To Do：學會看見背後的好，如果不違法甚至讓對方開心就應該做

【欣賞自己與他人】

欣賞自己福份很好可以受到很多人的教導

欣賞日本人的職人精神，可以把服務做得很到位