

Sat.

11.01



開心

【定課】

陰陽拳

【五感恩】

- 1 感謝昨天出門去影響力班沒有下雨，從從容容
- 2 感謝做完叫車司機開了十五分鐘來接我們的單
- 3 感謝回歸影響力班讓我重新操勞自己的逆流
- 4 感謝身邊每個人的故事讓我知道應該努力成長才能翻轉人生
- 5 感謝老婆體諒我昨天忙了一天，今天還是讓我去上能量學的解憂

【觀心書】

【付出愛】

| 身 |

- 出門沒有習慣帶水壺，導致一直喝飲料

— To Do : 物色一個適合隨身攜帶的水壺

| 意 |

+ 出門前看到下雨但為了成長還是起床參加解憂

Sun.

11.02



棒！

【定課】

陰陽拳

【五感恩】

1 感謝解憂的課程重新定位我和父親的功課還要努力

2 感謝透過課程讓我覺察自己的破冰能力需要刻意親證

3 感謝這次參加影響力班讓我找到可以操練的重點

4 感謝自己有意識地早睡擁有充足的睡眠

5 感謝天氣終於放晴

【觀心書】

【付出愛】

| 意 |

— 昨天上課覺得A有點太「活潑」靜不下來有點煩躁。

—— To Do：覺察是自己也走了太過安靜的極端，難得上課卻沒有好好認識體系的夥伴

【欣賞自己與他人】

欣賞自己願意利用假日時間持續進修

欣賞昨天感恩環節收到許多感謝卡的人，代表他們過去累積了許多好種子

Mon.
11.03



棒！

【定課】

陰陽拳

【觀心書】

【付出愛】

| 身 |

+ 開始有意識的早睡，給自己充足的睡眠

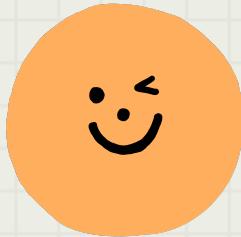
| 意 |

+ 努力學習GAS幫助學苑優化系統覺得有成就感

- 同學揪吃飯沒有先問過老婆是否要一起共度晚餐就答應，可能會讓老婆不開心

—— To Do : 後面與人約時間前先檢查老婆的休假狀況及電話詢問，給予尊重

Tues.
11.04



棒！

【定課】

陰陽拳

【觀心書】

【付出愛】

| 身 |

— 季節轉換導鼻子過敏，晚上似乎鼻塞沒睡好且多夢

— To Do：暫時先吃過敏藥，然後安排假日運動計畫

| 意 |

— 目前工作量稍微輕鬆，致使昨天下班前有點在混時間

— To Do：思考可以優化的地方並向上級請教承接更多任務

Wed.

11.05



開心

【定課】

陰陽拳

【五感恩】

- 1 感謝自助洗的工作讓我可以吃苦消業
- 2 感謝GPT讓我快速完成一個中獎查詢系統
- 3 感謝老婆下班前幫我準備宵夜
- 4 感謝老婆不內吞指出我可以做得更好的地方
- 5 感謝身處可以隨時使用網路的時代快速學習想學的

【觀心書】

【付出愛】

| 身 |

一起床後想到下午才上班就在床上多滑了一下手機

— To Do : 起床找一件家事來做，讓自己身體醒來。

Thur.
11.06



毫無波瀾

【定課】

陰陽拳

【觀心書】

【付出愛】

| 身 |

+ 最近都有十二點睡，睡滿六個小時，精神飽滿。

| 意 |

- 昨天直播出了點問題，導致流程不順、事倍功半

—— To Do：對於問題要練習勇於反映，讓決策者下決心，並且為上級多想一些

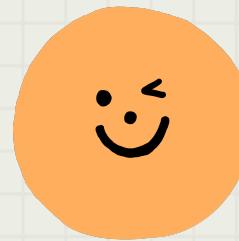
【欣賞自己與他人】

欣賞自己對於喜歡的程式設計樂此不疲

欣賞成功的人過去付出了別人想像不到的努力

Sun.

11.09



棒！

【定課】

陰陽拳

【五感恩】

- 1 感謝回家可以讓我好好放鬆身心
- 2 感謝過去累積的3C知識，讓我可以快速判斷壞掉的螢幕是否該修
- 3 感謝老爸載我去搭車
- 4 感謝高鐵讓我可以兩天假可以早去晚回，好好善用假日
- 5 感謝過去的紀錄讓我可以隨時修正狀態

【觀心書】

【付出愛】

| 身 |

+ 早起搭車少睡的時數有利用午休補眠

| 語 |

- 因為不想讓父母擔心去找A敘舊瞭解近況，編造了去找大學同學吃飯的謊言

— To Do：之後循序漸進跟父母聊A已經重新來過，自己也不會再錯誤投資

| 意 |

- 假日想要躺平所以常常故意不完成定課讓它扣錢

— To Do：整理今年累計的罰款金額，重新正視金錢和定課的重要

【欣賞自己與他人】

欣賞自己花兩個小時往返只為了買老婆喜歡的食物讓她開心

欣賞Jamie願意花時間錄語音指導我的觀念，讓我有所成長

Mon.

11.10



棒！

【定課】

陰陽拳

【觀心書】

【付出愛】

| 身 |

— 睡前吃了許多飲料甜食，沒有讓身體好好休息

—— To Do：回到家洗完澡就先刷牙，避免嘴饞

| 意 |

+ 開始懂得欣賞上級的智慧並臣服好好內觀自己

Tues.

11.11



開心

【定課】

陰陽拳

【五感恩】

- 1 感謝台北風雨不大、沒有造成災情
- 2 感謝翁翁幫忙分擔助理工作讓我可以多點時間操練影響力和平衡家庭
- 3 感謝昨天車行老闆免費幫忙打氣
- 4 感謝每次犯錯都能提醒自己注意細節的功夫
- 5 感謝有時間可以跟課瞭解跟進的技巧

【觀心書】

【付出愛】

| 語 |

+ 早上外國人詢問自助洗操作，我很努力的使用不順的英文教學

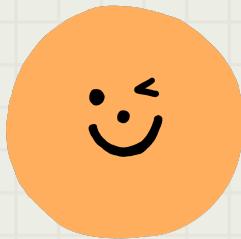
| 意 |

- 老婆提醒要運動，口中雖然答應會做伏地挺身，但最後還是沒做

—— To Do：明天開始早起半小時來運動

Wed.

11.12



棒！

【定課】

陰陽拳

【觀心書】

【付出愛】

| 身 |

+ 餐餐都有記得多吃蔬菜

| 語 |

+ 對於別人給予的讚賞回應表達開心

| 意 |

+ 發現學苑有製作排行榜的需求，馬上用程式寫了網站可供隨時查看，獲得許多肯定

Fri.

11.14



開心

【定課】

陰陽拳

【五感恩】

- 1 感謝GPT的出現讓我可以快速開發許多工具
- 2 感謝自製的財務檢查表可以讓我檢討財務狀況
- 3 感謝持續學習讓我可以保持正確的方向
- 4 感謝老婆準備午餐的食材讓我可以不用出門買飯
- 5 感謝買了可攜式螢幕讓我在學苑做事更方便

【觀心書】

【付出愛】

| 身 |

- 體重上升，不好好運動

— To Do：趁著假日沒有安排什麼行程，好好動一下

| 語 |

+ 對於老婆的抱怨沒有立刻回嘴，先讓彼此流動情緒

| 意 |

- 覺得老婆一直提舊事解釋新行為覺得煩躁

— To Do：提醒自己外在世界都是內在世界的投射，讓自己好好體驗情緒

Sat.

11.15



毫無波瀾

【定課】

陰陽拳

【觀心書】

【付出愛】

| 身 |

— 為了解決程式問題，導致玩到兩點才睡

—— To Do：早到處理程式，並設定晚上九點之後不能碰程式

| 意 |

— 覺得老婆一直生氣覺得煩燥

—— To Do：覺察這是我過去給她的感受，虛心體驗情緒

【欣賞自己】

欣賞自己能夠重拾寫程式的快樂，並且有機會為自己創造收入

Mon.

11.17



開心

【定課】

陰陽拳

【五感恩】

- 1 感謝最近有許多寫程式的需求可以累積作品
- 2 感謝老婆有好東西會跟我分享
- 3 感謝掃地機器人減輕家裡打掃的負擔
- 4 感謝今天早上有許多時間可以安排事情
- 5 感謝有機會可以幫老婆送水增加好感度

【觀心書】

【付出愛】

| 身 |

+ 最近有早點睡睡滿六小時

| 語 |

- 有時候被老婆提點沒有即時跟她說謝謝

—— To Do : 刻意覺察對她所有為我做的事情表達感謝

【欣賞自己與他人】

欣賞自己找到前進的方向持續發力

欣賞老師努力修口德，穿越自己的逆流

Thur.

11.20



毫無波瀾

【定課】

陰陽拳

【觀心書】

【付出愛】

| 身 |

一天冷且排休就賴床了一陣子，沒有好好利用時間

—— To Do：安排行程或家事，讓起床有要事要做

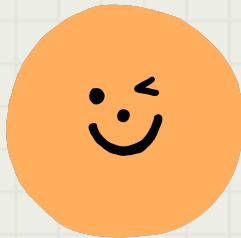
| 意 |

— 這兩個跟老婆鬧脾氣就不想寫觀心書

—— To Do：練習課題分離，或做完靜心功法再決定事情

Fri.

11.21



棒！

【定課】

✓ 陰陽拳

【觀心書】

【付出愛】

| 身 |

— 天冷出門運動的意願更低

— To Do：如果沒有運動，至少飲食要健康

| 意 |

— 覺得老婆一直關注我沒做好的事情，不選擇聚焦
做好的事覺得心煩

— To Do：覺察自己是否也有同樣的慣性

Sat.

11.22



悠闲

【定課】

陰陽拳

【觀心書】

【付出愛】

| 身 |

+ 開始讓自己十二點左右上床睡覺，有什麼事情睡飽再處理。

| 語 |

- 有不開心的事情沒有說出來溝通，選擇內吞

—— To Do：先流動情緒，情緒過了再就事論事

【欣賞自己與他人】

欣賞自己對於程式的熱情願意花時間研究

欣賞不同觀點的人可以反覷自己有沒有盲點

Mon.

11.24



開心

【定課】

陰陽拳

【五感恩】

- 1 感謝孟臻給予看事情的不同角度，破除盲點
- 2 感謝有戰隊的夥伴在有卡點時可以互相討論分享
- 3 感謝昨天報名表的壓力測試讓我認知的自己的技術可以往哪裡繼續發展
- 4 感謝人生每一個痛都在教會我一些事情
- 5 感謝最近的錯誤慣性讓我深深反省

【觀心書】

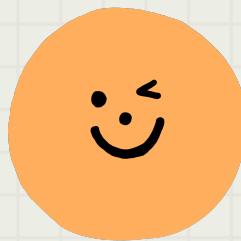
【付出愛】

| 語 |

— 對於爸媽打過來詢問家裡 WiFi 機斷線的問題覺得不耐煩，語氣不悅地回應

— To Do：要看見自己有能力給父母方便使用網路環境的能力，如果鞭長莫及就早日安排下次回家的時間就好。

Tues.
11.25



棒！

【定課】

陰陽拳

【五感恩】

- 1 感謝老婆準備了許多食材讓我在家煮飯
- 2 感謝學苑的環境讓我有機會可以持續精進資訊技術
- 3 感謝人生的每一個挫折都讓我有所成長
- 4 感謝自己持續待在正向的環境能夠保持頻率
- 5 感謝覺察能讓我知道自己身在何處以及該做什麼

【觀心書】

【付出愛】

| 語 |

— 雖然每天欣賞老婆但是都沒有好好讓她知道

— To Do : 每天找她做得很棒的事情好好跟她說

| 意 |

— 上週A事件讓我很不舒服，甚至想要找藉口

— To Do : 覺察那是在教會我做事情要有明確判斷，承諾要重視

Thur.

11.27



開心

【定課】

陰陽拳

【觀心書】

【付出愛】

| 語 |

+ 在和A吃飯後有好好表單自己的想法，也因此收到許多建議

| 意 |

- 昨天冰箱事件讓老婆很不爽，但覺得自己有委屈也不想馬上道歉

—— To Do：好好覺察她在意的點，好好溝通

Sun.

11.30



棒！

【定課】

陰陽拳

【五感恩】

1 感謝Ray哥邀請我參加學苑內訓，才有機會重新看見自己

2 感謝學苑舉辦這麼棒的內訓，每個橋段都有很棒的覺察

3 感謝內訓十一組的大家都很有愛，這兩天分享彼此的故事，建設彼此

4 感謝遊覽車司機平安地送我們往返妖怪村

5 感謝老婆願意支持我持續參加學苑的活動

【觀心書】

【付出愛】

| 身 |

— 因為鼻子過敏導致睡眠品質很差

— To Do：趁著現在消時數，先至少安排一週運動兩次，把體運修好

| 語 |

+ 好好地在內訓欣賞環節表達自己對對方的感謝，以前放在心裡沒說的也好好說出來