

Mon.  
12.01



開心

【定課】

☑ 陰陽拳

【觀心書】

【付出愛】

| 身 |

+ 昨天下午有利用時間去附近公園散步拉筋，開啟一個出門運動的節奏

| 意 |

- 對於老婆常常因為一句話說錯就暴怒覺得煩躁，覺得相處好像在踩地雷

—— To Do：靜下心回顧對話內容，其實她想要我關注她的需求，提醒自己要把握每一個種種子累積的機會

Tues.  
12.02



棒！

### 【定課】

☑ 陰陽拳

### 【五感恩】

- 1 感謝老婆為我準備晚餐及備好食材當午餐
- 2 感謝出門就停雨沒有造成太多不方便
- 3 感謝我有時間可以陪老婆出門運動修體運
- 4 感謝即便準備要離開學苑，老師跟宥安還是不斷地做事件教學，收穫滿滿
- 5 感謝現在擁有的一切，繼續努力

### 【觀心書】

### 【付出愛】

| 身 |

+ 昨晚陪老婆運動慢跑一個小時，同時做到陪伴和修體。

| 意 |

- 差不多該準備履歷和找工作，但遲遲沒有動作  
—— To Do：今天至少做到現有能力有什麼職缺可以做。

Wed.

12.03



開心

【定課】

☑陰陽拳

【觀心書】

【付出愛、穩】

| 身 |

— 昨晚在沙發躺一下就睡了整晚，起來腰痠背痛  
—— To Do：改掉躺在沙發休息的習慣，如果疲倦就趕快洗澡上床休息。

| 語 |

+ 看見工作或影響力班演練的夥伴表現好的地方給予讚美與肯定。

Thur.  
12.04



棒！

【定課】

☑陰陽拳

【觀心書】

【付出愛】

| 意 |

+ 教戰隊夥伴如何做定課回報系統，讓她可以在自己的體系為定課群付出，覺得很棒

【穩】

| 身 |

- 購買打呼偵測的app，發現夜晚呼吸狀況還是蠻差的

—— To Do：這一個月安排時間回診檢查

| 意 |

+ 對於學苑的例行公事已經可以不疾不徐地完成，甚至能準確評估需要多少時間

Sun.

12.07



## 毫無波瀾

### 【定課】

☑ 陰陽拳

### 【觀心書】

### 【付出愛】

| 身 |

— 只陪老婆一起運動一天後續就一直晚上有課，回家很晚完全無法陪伴

—— To Do：跟老婆提前預約時段，把握每個有空的晚上。

### 【穩】

| 身 |

— 昨晚不小心在沙發上睡著

—— To Do：應該是兩天都早起太累，這幾天好好早睡

| 意 |

— 週末兩天都是學苑課程，明明有空檔可以至少做打拳跟欣賞老婆的定課，但發懶寧可罰款也不要做

—— To Do：覺察自己到底是不想為相而做，也好好思考未來同樣的狀況如何排行程來做

Mon.

12.08



開心

【定課】

☑陰陽拳

【觀心書】

【付出愛】

| 身 |

一下班回到家幫老婆吃吃不下的晚餐，造成身體負擔

—— To Do：如果不餓就不要睡前吃東西，寧可冰起來隔天再吃

| 語 |

+ 對於老婆誤會我說是不是在偷罵她東西都堆桌上導致我找不到東西，沒有去爭論。

【穩】

| 意 |

+ 回歸正常作息就好好完成定課，累積好習慣

Fri.

12.12



開心

【定課】

☑陰陽拳

【觀心書】

【付出愛】

| 意 |

+ 主動說要利用難得休假時間開車去保養，給未來的行車安全多一份保障

【穩】

| 身 |

- 即便要早起搭高鐵還是上床滑手機到睡著  
—— To Do：覺察是不是有情緒負債才會常常睡前要滑手機捨不得直接睡

| 語 |

+ 持續對於身邊朋友的好表現給予肯定與讚美

Sat.

12.13



棒！

【定課】

☑陰陽拳

【觀心書】

【付出愛】

| 語 |

— 對於老爸說某張股票當初就說要我幫忙賣結果不理他，導致現在已經下跌一部分，我直接回他只會事後諸葛，真的這麼厲害自己操作云云

—— To Do：要學會看見老爸是相信我能幫他解決問題所以才讓我幫家裡操作

| 意 |

+ 昨天一連幫大哥解決電腦密碼重置檢整及家裡Wifi機更換，好好地為身邊的人提供價值付出愛

【穩】

| 身 |

— 房間很久沒打掃導致灰塵讓自己過敏

—— To Do：下午把待辦事項告一個段落就來整理房間。

Sun.

12.14



開心

【定課】

☑陰陽拳

【觀心書】

【付出愛】

| 身 |

+ 沒有吃外食而是吃老婆煮的健康餐，既吃得好就有機會給老婆情緒價值

| 意 |

+ 昨天信手拈來就幫能量學職缺媒合群組的職缺做一個儀表板程式，幫助大家更容易查找

【穩】

| 意 |

- 原本想說今天排了上下午各一個面試，就有點懶得做定課，寧可花錢讓自己輕鬆

—— To Do：覺察到這個慣性要改，馬上趁空檔寫完觀心書

Tues.  
12.16



開心

【定課】

☑ 陰陽拳

【觀心書】

【付出愛】

| 身 |

+ 前天排休但學苑電燈壞掉剛好在附近就騎過去幫忙維修。

| 意 |

- 最近下班回家常常沒有陪老婆一起入睡

—— To Do：規劃早起行程，讓自己習慣早睡，也思考自己為什麼不能把握難得可以修關係的時間

【穩】

| 意 |

+ 持續發想學苑有哪些資料可以做系統優化，並聚焦在上級需要的事務上

Sun.  
12.28



開心

【定課】

☑陰陽拳

【觀心書】

【付出愛】

| 身 |

— 大會忙完就想放空休息，導致熬夜晚睡

—— To Do：到過年前都恢復正常作息，嘗試運動半小時讓自己累一點早睡

【穩】

| 意 |

— 觀心書從腸胃炎後好幾天沒寫，大會前也提不起勁直接繼續荒廢到今天

—— To Do：統整年度定課罰款金額讓自己警惕，也來寫痛參好好覺察自己

Mon.

12.29



棒！

【定課】

☑陰陽拳

【觀心書】

【付出愛】

| 意 |

+ 昨晚老婆請我幫忙搬事務機給她同學，我放下手邊工作直接配合，種下好種子

【穩】

| 身 |

+ 昨天一感到累就直接上床睡覺，獲得充足睡眠

| 意 |

- 忙完大會想好好休息，但還是出門上班沒有如預期排休，起心動念是為了刷存在感，讓年終好看一點

—— To Do：應該隨時都能適時表達為團隊提供什麼價值，列舉執行項目就事論事，不是裝忙就能獲得「沒有功勞也有苦勞」的結果

Tues.  
12.30



開心

【定課】

☑陰陽拳

【觀心書】

【付出愛】

| 意 |

— 騎車看到路上lalamove外送員的箱子東倒西歪、也拿來放雜物，心中不禁批判生財器具這樣對待也難怪這樣子。

—— To Do：覺察自己就是習慣內心批評別人，才會常常對自己的能力沒有配得感，應該試著站在對方的角度思考，也許他也想努力但沒有方法而已

【穩】

| 身 |

— 最近都賴床到八點半才起床，沒有好好利用早起的時間

—— To Do：好好覆盤年度計畫，找到一定要早起利用時間進修的事情

Wed.

12.31



## 12月痛的參解

啟鴻12月份痛參

一、發生了什麼事？來龍去脈？

這幾天老婆因為我做家事沒有如她預期完成就會突然暴走生氣，連帶我也感到莫名其妙

二、我感受有何不舒服之處？

覺得我也有花時間好好做了大部分如洗衣服、洗完、倒垃圾的家事，有時候真的是時間安排先後順序的問題，卻讓她覺得我都不做事

三、我的習性中有什麼陷阱？

對於自己不是真心想做的事情都是應付了事的心態，才會容易沒有注意到細節，也沒辦法覺察到對方的實質需求

四、它教會了我什麼？用何正向特質來面對它、化解它（轉念）？

教會我時時覺察自己做事有沒有入心，有沒有藉事練心的態度，應該隨時提醒自己遇到難事或是雜事就是自己學習如何提升能力的機會

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？

過去工作上的瑣碎事情也是抱著趕快做完的心態，沒有好好思考事情的關係人需要什麼，我能不能讓同一件事發揮最大效益，才會常常被說在瞎忙。

六、我排斥什麼？心境上要如何接受？

（異質）：我排斥主動求救和示弱的自己，才會在遇到困難時默默處理，處理不來就導致品質不佳，心境上應該要多以請教的心情去詢問有能力的人，學習冰山上下如何調整

Wed.

12.31



開心

【定課】

☑陰陽拳

【觀心書】

【付出愛】

| 身 |

+ 昨天倒數完就直接睡覺，早上七點半前就起床，擁有充足的睡眠

| 意 |

- 難得跟老婆同一天放假卻都在忙工作，吃飯時間也是在看手機而被唸，但內心批判老婆也常常不開心就自己滑手機不說話

—— To Do：先從自己種種子開始做起，練習無條件的付出。