新周期计划202411

第一个周期计划。

1. 实修功课落实：
2. 静坐。
3. 诵读大学。
4. 修控情。不发火；不怨恨，放下伤过你的人和事，不再恨。不纠结，常快活。
5. 修慎言。好好说话，任何时候说话心平气和，不抬杠、不顶撞、不讥讽、不嘲笑。
6. 修恒，保身（曾国藩的三节，节劳、节欲、节饮食）
7. 参加小组活动：

小组格物练习、小组读书会、小组静坐诵读活动，小组会、小组线下活动等等。

1. 阅读经典：
2. 启予四书《孟子浅说》
3. 《孟子译注》--杨伯峻
4. 《孟子传》--毕宝魁