



生命意义ikigai

DATE: _____

LIGHT HOUSE
Healing Studio

目录

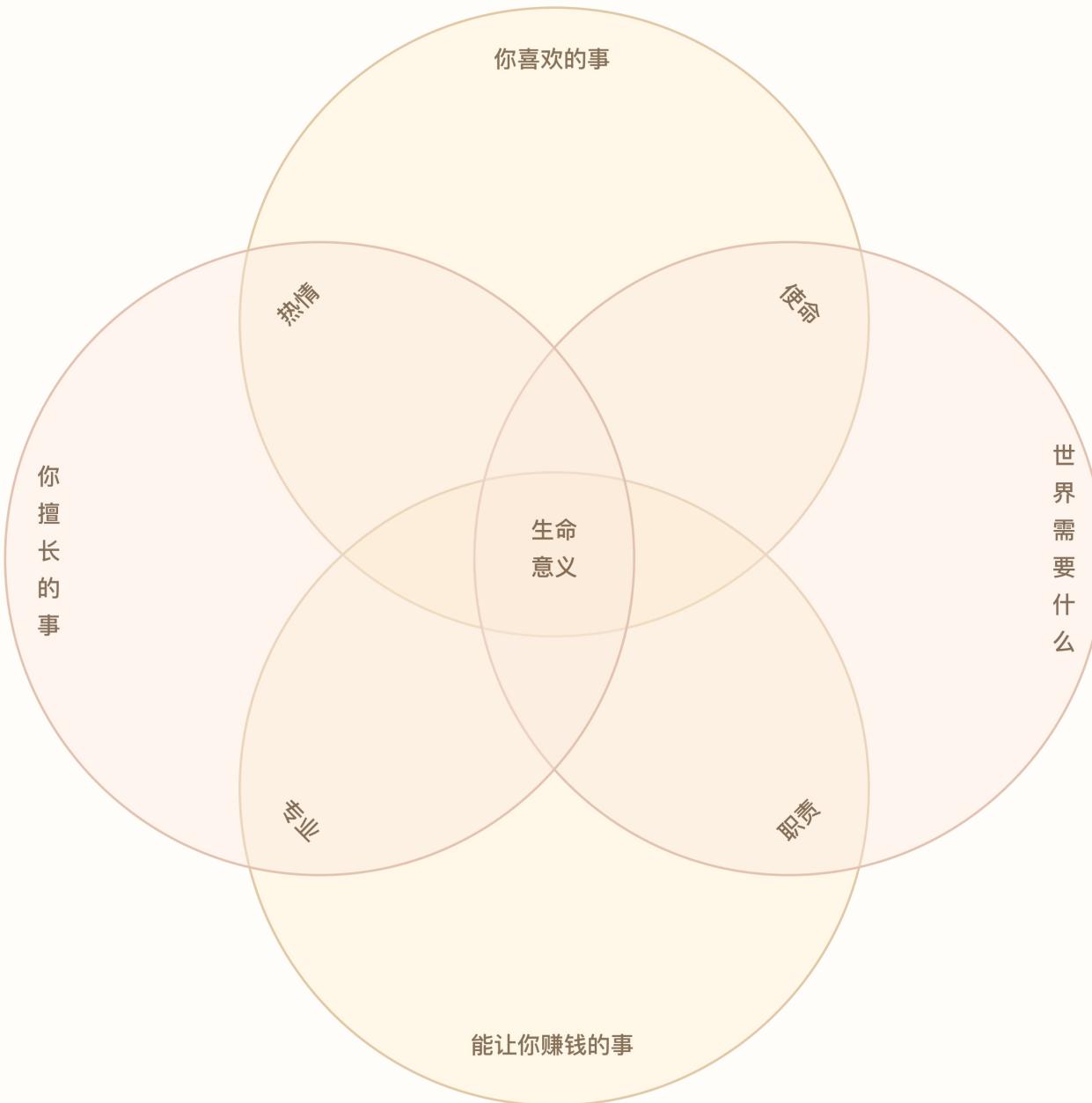
情绪健康

个人成长

正念觉察

笔记模板

Ikigai指一个人生活的意义或“值得为之活下去的价值”。它由四个核心要素的交集构成：你所热爱的、你所擅长的、世界所需要的、以及能让你获得报酬的。当你对生活感到迷茫时，可以使用这个工具，在这四个领域的重叠处找到自己的核心方向，并将其转化为日常生活中的具体行动与目标。



我目前生活中最接近 Ikigai 的一件事是：

我感受到的难点或困惑是：

我可以尝试的行动是：



人生平衡轮

DATE: _____

LIGHT HOUSE
Healing Studio

目
录

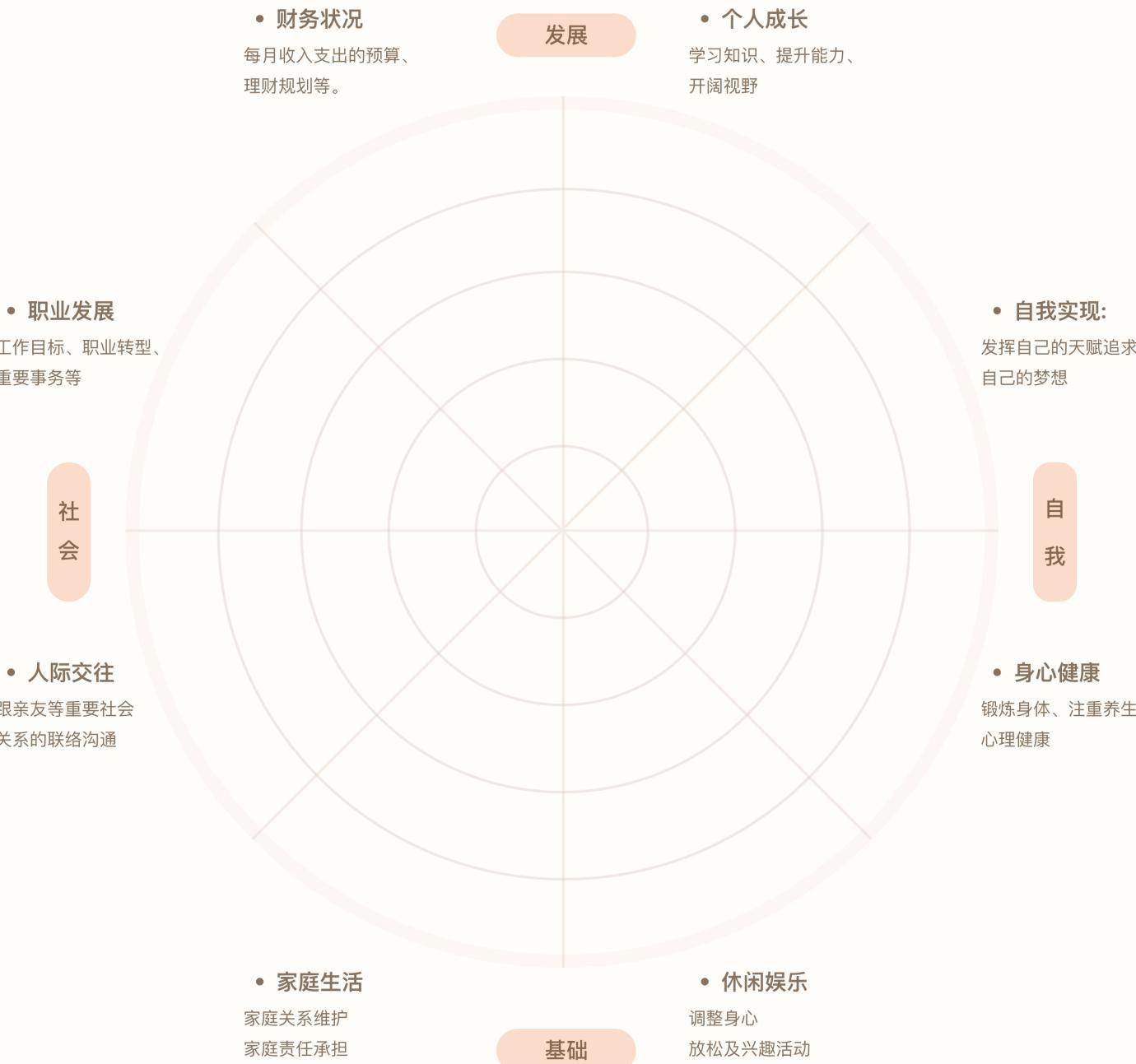
情绪
健康

个人
成长

正念
觉察

笔记
模板

人生平衡轮是一种通过可视化评估来审视生活各领域满意度的教练工具，它将人生划分为健康、家庭、事业、财务等8-10个关键维度。我们可以为每个维度的满意度打分并连接成图，从而给自己制定出针对性的改进计划。



我在这些方面有改进的空间：

我可以尝试的行动是：



控制圈

DATE: _____

LIGHT HOUSE
Healing Studio

目录

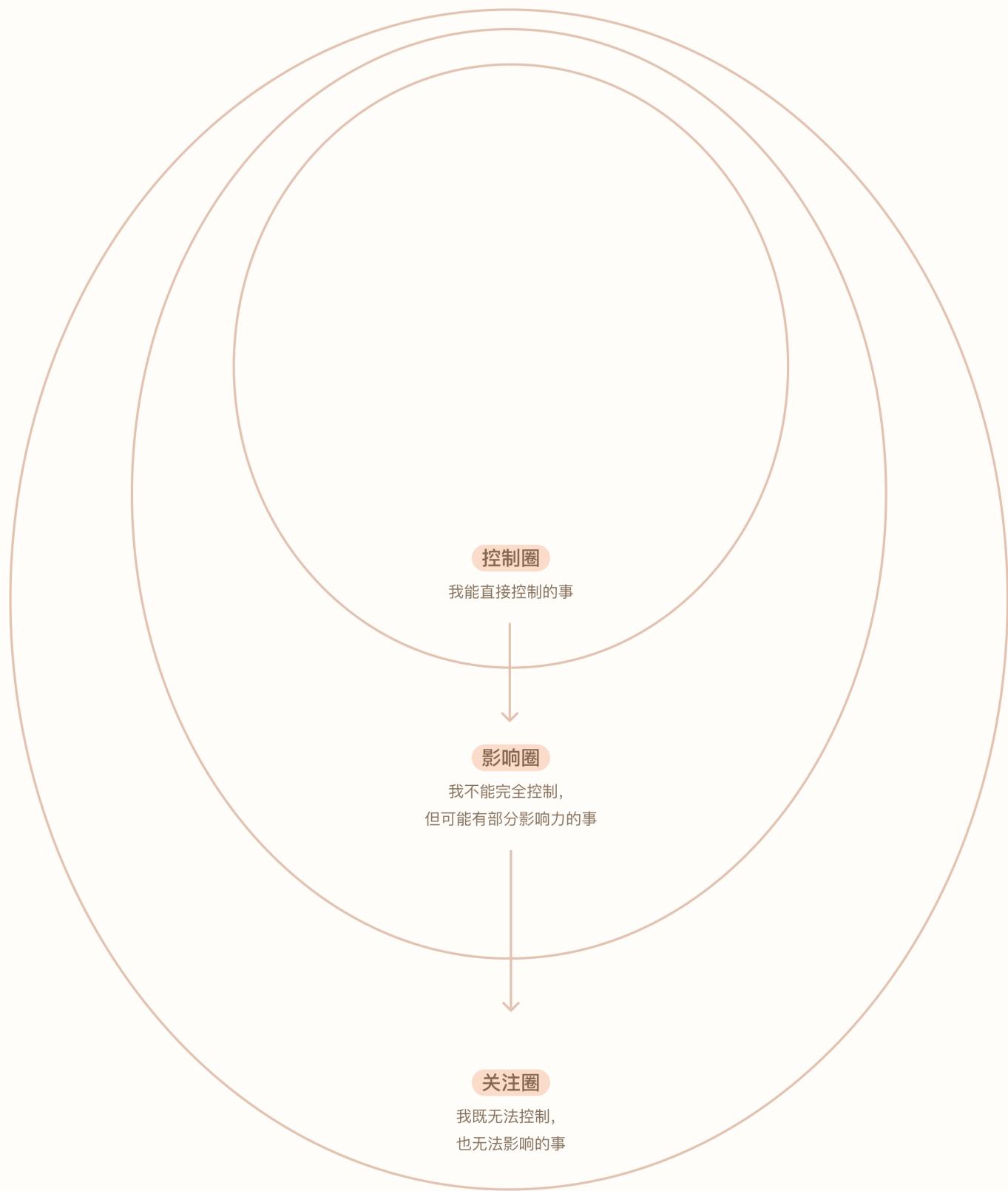
情绪健康

个人成长

正念觉察

笔记模板

很多焦虑来自执着于不可控的事。控制圈模型帮助我们区分可控、可影响和只能关注的部分，把精力放在能行动的地方，从而更高效也更安心。使用时，只需将你忧虑或面临的事项分类到三个圈层中，然后果断放弃纠结“关注圈”，全力做好“控制圈”的事，并积极通过策略和沟通去扩大“影响圈”。





Awareness journal

觉察,是改变的开始

03

正念觉察

感恩日记

社交觉察

成功日记

身体觉察

今日小确幸

显化日记

环境觉察

积极肯定语

呼吸觉察

葡萄干练习



感恩日记

DATE: _____

LIGHT HOUSE
Healing Studio

目
录

情绪
健康

个人
成长

正念
觉察

笔记
模板

今天，你有什么对自己感恩的事情？

试着感谢你的努力、成长，或是任何让你引以为傲的小进步。

今天谁为你带来了温暖或支持？

回忆他们为你做的一件小事，写下你当时的感受。

是什么让你感到安全、舒适或平静？

观察你周围的环境，有什么是让你感到安全、舒适或平静的？写下对它们的感谢吧。

对于未来你有什么话想说？

最后，对于未来，有什么事情是你正在期待的？
在这里畅所欲言吧~



成功日记

DATE: _____

LIGHT HOUSE
Healing Studio

目
录

情绪
健康

个人
成长

正念
觉察

笔记
模板

这一页将帮助你记录每一个值得庆祝的时刻，让你看到自己的成长与进步。无论是大成就还是微小的突破，每一步都值得被铭记。

今天成功瞬间

我的感受

（Large orange box for writing today's success moment）

（Large orange box for writing feelings）

（Large orange box for writing today's success moment）

（Large orange box for writing feelings）

（Large orange box for writing today's success moment）

（Large orange box for writing feelings）

这些成功背后，你做了哪些努力？你的哪些品质、习惯、或者外界的支持促成了这个结果？

（Three horizontal lines for writing the effort behind the success）

这些成功是否可以被放大？有没有什么方法可以让这种状态持续？

（Three horizontal lines for writing how to sustain success）

我想对自己说的一句话：

（One horizontal line for writing a self-motivational statement）



今日小确幸

DATE: _____

LIGHT HOUSE
Healing Studio

目
录

情绪
健康

个人
成长

正念
觉察

笔记
模板

今天有哪些美丽的景色让你驻足？

什么声音或气味吸引了你，为什么？？

今天你吃到最美味的食物是什么？

今天有什么物品的触感让你印象深刻？

有某个瞬间或场景让你特别有触动吗？可能是一个让你微笑的温暖瞬间，或是一个触动心弦的片段.....
记录下当时的感受与想法吧！



环境觉察

DATE: _____

LIGHT HOUSE
Healing Studio

目录

情绪健康

个人成长

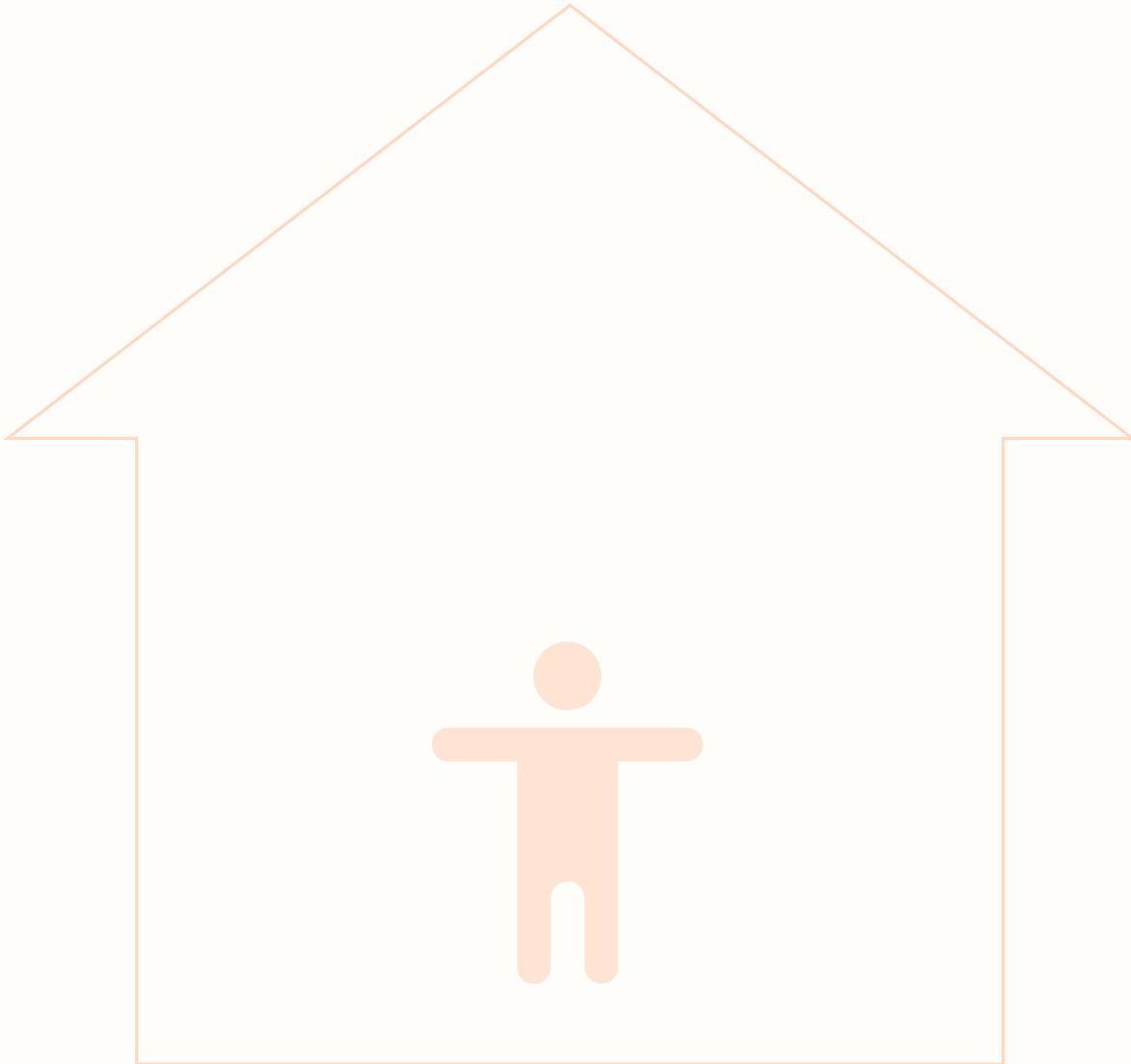
正念觉察

笔记模板

想象有个雷达，帮你寻找身边那些让你觉得特别放松或有趣的元素，

然后把它们全都收集起来，打造属于你的治愈小屋吧！

(可以贴上照片或者贴纸哦)





呼吸觉察

DATE: _____

LIGHT HOUSE
Healing Studio

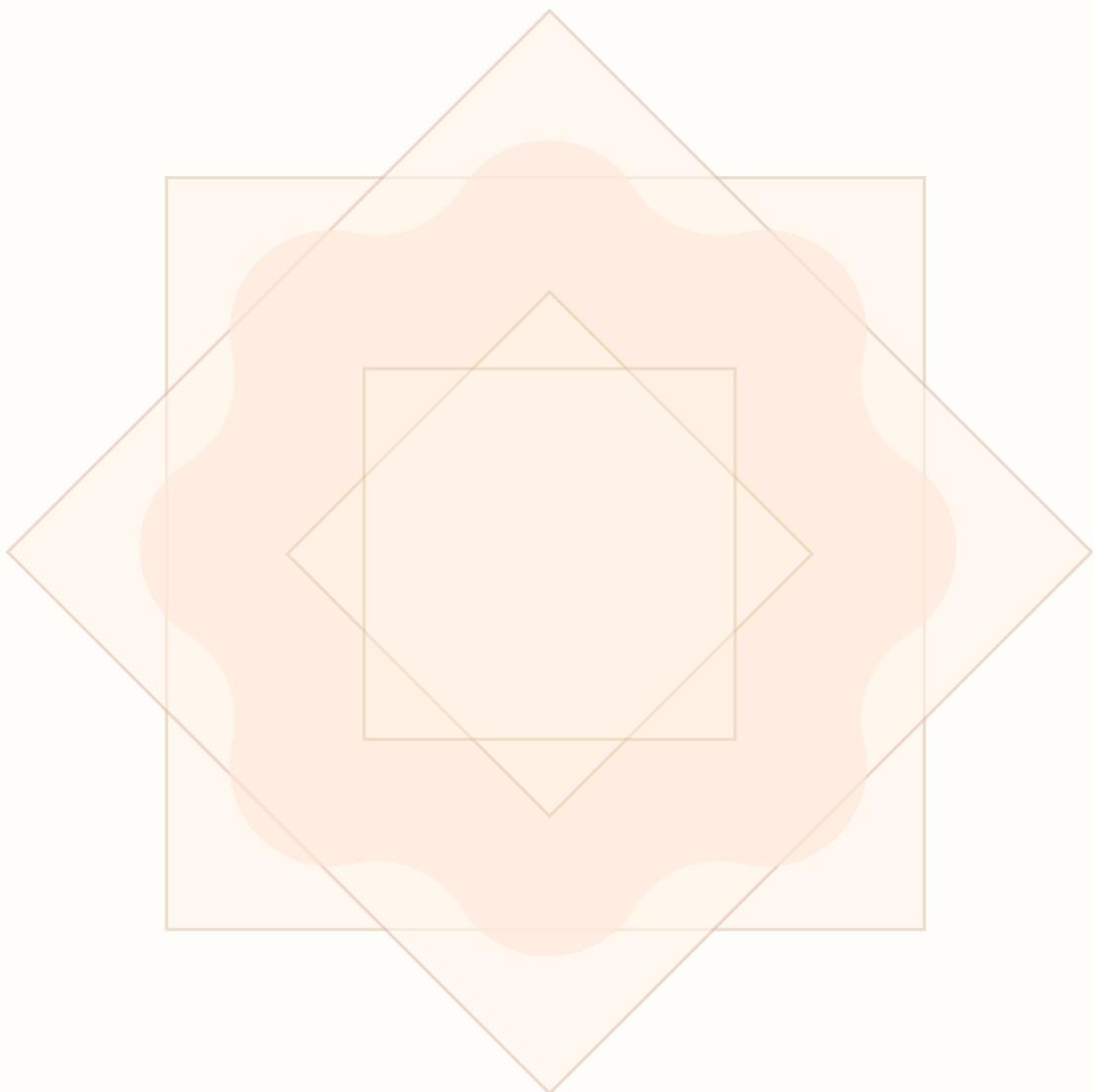
目录

情绪健康

个人成长

正念觉察

笔记模板



当思绪纷乱、压力袭来时，呼吸是最直接、最温和的锚点，能帮助我们回归当下，感受内心的宁静。

您可以把手指或笔放在图形上，随着呼吸的频率移动，观察和体验自己的呼吸。

如果杂念浮现，不需要批判，温柔地把注意力带回即可。

在练习前后，你分别有什么感受呢？

练习前

练习后



社交觉察

DATE: _____

LIGHT HOUSE
Healing Studio

目
录

情绪
健康

个人
成长

正念
觉察

笔记
模板

今天, 请留意身边的人带给你的情绪波动——哪些互动让你感到能量充沛, 哪些消耗了你的耐心?

TA是 _____, 我与TA最近的互动形式主要是 _____

与TA的相处让我感到 _____

因为 _____

TA是 _____, 我与TA最近的互动形式主要是 _____

与TA的相处让我感到 _____

因为 _____

TA是 _____, 我与TA最近的互动形式主要是 _____

与TA的相处让我感到 _____

因为 _____

最近和谁相处使我感到最自在, 为什么?

最近有遇到让我不适的社交情境吗?我是如何面对的?

目前我期待的社交状态是怎样的?为什么?



身体觉察

DATE: _____

LIGHT HOUSE
Healing Studio

目
录

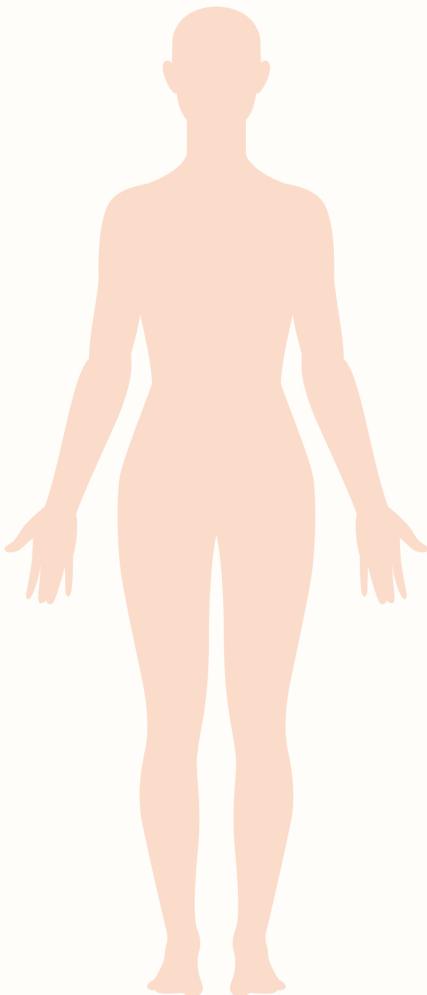
情绪
健康

个人
成长

正念
觉察

笔记
模板

我们的身体会通过细微的信号表达它的需求和状态。今天，请花一点时间来闭上眼睛，从头到脚慢慢扫描自己的身体，觉察是否有紧张、酸痛或放松的部位，轻柔地记录下你的感受。



肩颈

头部

胸背

手臂

臀腿

腰腹



睡眠



饮水



运动



冥想



便便

早餐

午餐

晚餐

加餐



显化日记

这一页将帮助你清晰你的目标，调动内在能量，并通过觉察、设定意图和行动，让显化更轻松地发生。

LIGHT HOUSE
Healing Studio

目
录

情绪
健康

个人
成长

正念
觉察

笔记
模板

我想要显化的目标是？（用清晰、具体、积极的语言描述你的愿望）

当这个目标实现时，我的感受是？（用“我感受到.....”的方式，代入情绪）

为自己写下一句显化肯定语，并每天朗读：

我拥有

我相信

我正在迈向

我已经拥有的支持和资源：

- -
 -
 -
 -
-
-
-
-
-

今天我可以采取的一些小行动：

- -
 -
 -
 -
-
-
-
-
-



积极肯定语

每天选择几句你最喜欢的肯定语，朗读或书写，让这些积极的信念在你的生活中生根发芽！

LIGHT HOUSE
Healing Studio

目
录

情
绪
健
康

个
人
成
长

正
念
觉
察

笔
记
模
板

1. 我是有价值的，我值得被爱和尊重。
2. 我的存在本身就足够，无需外界的认可。
3. 我值得拥有幸福和美好的人生。
4. 我接受真实的自己，并为自己的独特而自豪。
5. 我值得所有的美好，宇宙正在支持我。
6. 我拥抱自己的不完美，因为它们使我独特。
7. 我允许自己犯错，并温柔地接纳自己。
8. 我用耐心和温柔对待自己，就像对待最亲爱的朋友。
9. 我尊重自己的需求，给予自己足够的关爱和照顾。
10. 我无需成为别人期待的样子，我就是最好的自己。
11. 我有能力实现我的梦想和目标。
12. 我相信自己的智慧和能力，能够克服挑战。
13. 我拥有成长和改变的力量，每一天都在变得更好。
14. 失败是成长的一部分，我从中学习并前进。
15. 我充满创造力和潜能，未来充满无限可能。
16. 我选择活在当下，享受此刻的美好。
17. 我允许自己感受所有的情绪，并温柔地接纳它们。
18. 我的心灵像湖面般平静，所有的烦恼都会过去。
19. 深呼吸，我让焦虑离开，让平静流入心中。
20. 我可以自由地放下过去，轻盈地向前走。
21. 无论发生什么，我都有能力应对一切。
22. 每一个挑战都是让我成长的机会。
23. 过去的经历塑造了今天的我，我变得更加坚强。
24. 我选择相信自己的力量，而不是恐惧。
25. 任何困难都无法阻挡我前进，我会找到解决方案。
26. 我值得拥有真挚的爱，并以同样的爱回馈他人。
27. 我吸引健康、有意义的关系进入我的生活。
28. 我尊重自己的界限，也尊重他人的界限。
29. 我与周围的人建立深厚、有爱的连接。
30. 我带着爱去沟通，吸引更多温暖的人进入我的世界。
31. 我对生活充满感恩，因此财富自然流向我。
32. 我的能力和努力正在为我创造丰盛的未来。
33. 我值得拥有财务自由，并享受充实的生活。
34. 我打开自己，允许无限的可能性流入我的人生。
35. 宇宙总是以最美好的方式支持我，我拥有足够的一切。

1. 我坚定地走在实现目标的道路上，每一天都在前进。
2. 我的梦想是值得追求的，我愿意为它努力。
3. 我拥有足够的动力和热情，去实现我的愿望。
4. 我相信自己，每一个小步都会带来巨大的改变。
5. 我的行动是有意义的，每一天都让我更接近成功。
6. 我的身体充满活力，我感受到健康和力量。
7. 我尊重并倾听我的身体，给予它最好的照顾。
8. 每一口食物、每一次运动都让我更健康、更强壮。
9. 我值得拥有充沛的精力，并享受每一天的生活。
10. 我允许自己休息，恢复能量，以最佳状态前行。
11. 我对生活中的一切感激不尽，感恩让我更加幸福。
12. 我选择关注美好，并感受喜悦的流动。
13. 每一天都有值得庆祝的事情，我愿意去发现它们。
14. 生活中的小确幸值得被珍惜，我心怀感恩地接受。
15. 我是幸福的创造者，我的快乐来自内在，而非外界。
16. 我天生就值得被爱，我的价值不依赖于外界的认可。
17. 我对自己的能力充满信心，每一天都在进步。
18. 我是独一无二的，我的独特性是我的力量。
19. 我拥有无限的潜力，任何事情都可以做到。
20. 我信任自己的选择和直觉，它们总是引导我前进。
21. 我不需要完美，我的真实就是最美的。
22. 我值得被温柔对待，包括来自我自己的温柔。
23. 我包容自己的过去，现在的我正在创造更好的未来。
24. 我相信自己的成长过程，每一步都有它的意义。
25. 我每天都在变得更好，无论速度快慢，我都在前行。
26. 我欣赏自己的每一点努力，哪怕是微小的进步。
27. 失败只是成功的一部分，我从中学习并变得更强大。
28. 我对新的挑战持开放态度，它们是通向成长的机会。
29. 我相信所有经历都在帮助我成为最好的自己。
30. 我允许自己慢下来，享受此刻的宁静。
31. 过去已逝，未来未至，我专注于此刻的美好。
32. 我的呼吸是我的避风港，每一次深呼吸都让我回到平静。
33. 我对世界保持好奇，每一天都是新的体验。
34. 我选择释放压力，让我的心灵自由流动。
35. 我拥有面对挑战的勇气，它们无法击败我。



葡萄干练习

DATE: _____

LIGHT HOUSE
Healing Studio

目录

情绪健康

个人成长

正念觉察

笔记模板

葡萄干练习是正念冥想中最经典的入门练习，要求你调动所有感官极其缓慢地体验吃下一颗葡萄干的过程。通过这种简单的日常行为，我们可以专注于当下、感知更多细节，从而缓解焦虑。使用时，只需找一颗葡萄干或类似的食物，用5-10分钟时间全神贯注地观察它的纹理、气味、口感以及被咀嚼的整个过程，并将这种专注力迁移到其他日常活动中。

请跟着这么做

我的发现/感受

1
放松准备

请找到一个舒适的姿势坐下，背部挺直但不僵硬，双手自然放在腿上。轻轻闭上眼睛，先做几次深呼吸……吸气，感受空气进入身体……呼气，慢慢释放身体的紧张……

现在，慢慢睁开眼睛，将注意力放在面前的这颗【食物】上。

2
观察食物

想象这是你第一次见到这个【食物】，或者你来自一个从未见过这个【食物】的星球。用全新的眼光去观察它：

- 它的颜色是什么？深棕色、紫色，还是略带金色？
 - 它的表面有什么纹理？是光滑的，还是布满褶皱？
 - 它的形状如何？是否对称，或者有不规则的边缘？
- 试着用好奇的眼光，像科学家一样仔细观察它。”

3
触摸食物

现在，轻轻拿起这个【食物】，用指尖感受它的质地：

- 它是柔软的还是有点硬？表面是光滑的，还是粗糙的？
 - 当你轻轻捏它时，是否有弹性？
 - 它的温度如何？是凉的、热的，还是接近室温？
- 注意手指触碰时的每一个细微感觉。

4
闻嗅食物

把【食物】慢慢靠近鼻子，闭上眼睛，轻轻吸气……

- 它有气味吗？是甜的、果香的，还是几乎无味？
 - 这个气味让你联想到什么？某个意向，或其他记忆？
- 只是觉察，不做评判，单纯地体验它的气味。

5
放入口中

现在，慢慢把【食物】送到嘴边，注意手臂移动时的感觉……

- 当它碰到嘴唇时，是什么感觉？
- 轻轻把它含在嘴里，先不要咀嚼，只是感受它在口腔中的存在……
- 它的重量、形状在口腔里是怎样的？”

6
品尝食物

现在，开始慢慢咀嚼，但只咬1-2下……

- 味道是如何释放的？是突然的味道，还是逐渐扩散？
 - 它的质地如何变化？从硬变软，还是黏在牙齿上？
 - 暂停一下，感受味道在口腔中的变化……
- 继续缓慢咀嚼，直到它变得足够小，然后有意识地吞咽……注意吞咽的动作，感受它从喉咙滑下去的感觉。”

7
回味与结束

现在，【食物】已经咽下，但感受仍然存在……

- 口腔里是否还有余味？是甜、酸，还是其他味道？
 - 身体对这颗【食物】有什么反应？满足、平静，还是其他感受？
- 最后，对比一下这次吃【食物】和平时匆忙吃下的体验有何不同。
- 当你准备好了，可以轻轻睁开眼睛，回到这个空间。