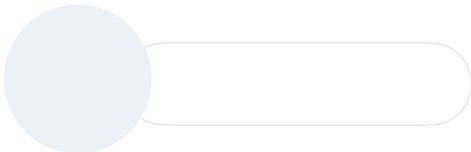


GRATITUDE JOURNAL

感恩電子手帳



TO DO LIST

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

每個人天生就是顯化大師，你只需要將意念能量更「準確地」發送。

感恩手帳就是將意念能量聚焦，人體就像一座訊號發射台，你每道意念就像能量光束發射給宇宙，告訴宇宙你擁有什么，而你所擁有的，就會回來到你自身，成為你的現實。

每天安排一點時間，寫下感恩日記，也可以在心裡面用說的，幫助自己將頻率調整到更正向的頻率上。記住，你的一言一行都將會發生！

MEMO

自我覺察

有足夠的熟悉度之後，就能在每個當下覺察自己的所有作為，在當下做出改變。

語言的力量

人生遊戲的關鍵是「語言」，記住，潛意識是毫無幽默感可言，心裡想的或說出口的話，都會成真！

宣告的力量

宣告是一個非常強而有力的力量，好好善用它！

如何宣告？

「我○○○以宇宙一切萬有之名宣告，這個苦難我已經學習完畢了，我要將所有產生的負面情緒和信念全部釋放掉，以此成就。」（可自由改寫）

祝福敵對的人

將善意傳達給那些「處處針對你」或「不懷好意」的人或會讓你產生各種「負面情緒」的人。

例如：

我○○○以宇宙一切萬有之名宣告，請讓○○○平安喜樂，而○○○可以感受到我對他的善意與祝福，以此成就。

1. 回想今天說了什麼話、做了什麼事？創造了哪些豐盛/限制性信念？給出什麼感受？

語言與思想是超強振動力

人的一言一行將返回自身

或許可以改變思維、說話的方式或行動：

2. 練習在潛意識重寫完美紀錄，或是放掉不再適合你的信念，說完後請花幾秒鐘的時間去感受。

3. 我可以去祝福……（人/事/物）

感謝的力量

透過感謝產生感受，讓我們和感謝的事物產生共振，能夠強而有力的加速顯化！

也可以透過感謝「轉化」負面情境，讓它變成正面感受。

感謝的同時，細細品嚐藉由感謝帶來的美好感受，你將與感謝的事物調整到同一個頻率中，感謝是很棒的顯化加速法！

例如：

- 感謝我付出了（多少）電費，讓我可以舒服的吹冷氣、享受電帶來的便利。
- 感謝這個月我繳了（多少）房租，讓我可以有安穩的地方住，也可以自由佈置我的家！
- 感謝空氣，讓我可以好好的呼吸！
- 感謝我的床，讓我可以舒服的睡覺！

轉化：

- 感謝今天下雨了，讓水庫充滿水！
- 感謝（名字/事件）讓我學習到……………。
- 感謝今天為家人煮飯，讓我有機會在飯菜裡注入我的愛和祝福。

4. 感謝在你生活中出現的人事物： 感謝什麼就會收穫什麼

- I. 感謝今天發生的人事物，不管好與壞，好壞都是頭腦去定義的。
- II. 感謝生命中所有看到、聽到、聞到、嚐到、觸摸到任何大大小小的事，也許可以感謝我們習以為常、容易忽略的美好事物。例如：空氣。
- III. 感謝投射出去的意念已經實現了，用現在完成式去感謝。例如：感謝宇宙讓我獲得了一份福利好、同事好、薪水又不錯的工作，我已經在裡面工作了！感謝宇宙！
- IV. 最後，放下期待，放下實現願望的執著，全然信任宇宙/高我會很好的替你安排，相信一切都已經在最好的道路上。
- V. 做出相對應的行動，你已經「是」的行動。
- VI. 聽從內在的聲音，遵循直覺的指引。

不抵抗法則

惡並不存在，不協調的情境源於一個人內心的不和諧。

你的信念創造了你的生活，因此你絕對有絕佳的理由去「無條件的信任」你身邊的人事物，當你嘗試這麼做的時候，你會發現事情將會往好的方向發展。

例如：

- 我信任（名字）會做出最好的選擇。
- 我信任（事情）會以最完美的方式收場。

5. 我可以去信任……（人/事/物）

接受不利的情況

不管善惡，都欣然接受

