

許願不一定以你想要的方式發生

例子：
收入不一定要來自薪金
想要的東西不一定是最好

永遠記得：凡事比你想像中更加好



The Answer
Your Spiritual Coffee

覺察自己的念頭

事件：
想報讀課程，老師想收又不想收、最後說謝謝我。

感受：
憤怒、浪費我的時間、不回應、把我當傻子、
付錢給對方還被佔便宜。



回想到人生曾經出現類此的情況：

憤怒、浪費我的時間、不回應、把我當傻子、
付錢給對方還被佔便宜。

如果沒有「把我當傻子、被佔便宜」的想法，
我會如何看這件事？



The Answer
Your Spiritual Coffee

1. 想起對方曾經說過，我和她一位已絕交的朋友很像，而她爲了這件事很傷心。
2. 想起對方和她爸爸的相處模式。
3. 想起其他同修也曾因爲對方的不回應而憤怒
4. 想起對方的人生一塌糊塗



回想面對日本人的猶豫不決、說話間接卻不感到憤怒。

反思：
爲什麼同一個行爲，會出現不同的情緒？

原因：
因爲早已預料（接納）所以沒有憤怒。



The Answer
Your Spiritual Coffee

對方浪費了我的時間

反思：
對方真的有浪費我的時間嗎？
還是在浪費自己的時間？
不回應會否也是一種回應？



這個世界上會不會有一個人，面對同一個情況，
卻不會和我一樣感到憤怒、浪費我的時間、不回應、
被當傻子、付錢給對方還被佔便宜？

我們都在用自己的想像看地方，
而這個想像會創造出我們的情緒。



The Answer
Your Spiritual Coffee

功課：

1. 回想一件令你很有情緒的事。
2. 這件事令你有什麼情緒？
3. 如果沒有你的想法，你會如何看這件事？
4. 這個世界上會不會有一個人，面對同一個情況，卻沒有你的反應？

