

飛天的能力與自我超越研習會

2024/03/20 李如蓮作業

課程中我聽見，我看見可以盤點
出生涯的16類型，並透過這16類
型了解自己，超越自我的能力。

飛天的能力

1. 面對挫折的能力
2. 維持能量的能力
3. 不斷學習的能力
4. 控制慾望的能力
5. 發心立願的能力

透過飛天的能力我學習到

修練的行動計劃是：

善用靜思語提醒，想飛但是飛不起來，想衝後繼無力的自己。

我的策略：

善用靜思語來增強自己的能量，透過入人群學習和行動來提醒，檢視自己的起心動念。

方法：

1. 面對挫折的能力→逆境是非來臨，心中要持(寬)字。
2. 維持能量的能力→讓心靈健康三要素樂觀、善解、愛。

我的策略：

3. 不斷學習的能力→人因自覺而成長，人因自滿而墮落。
4. 控制慾望的能力→人生愈簡單愈快樂，愈單純愈幸福。
5. 發心立願的能力→任何事情都是從一個決心，一粒種子開始。

高老師在課程中有分享到；相信人要
經由自覺與努力，才能有所成就。
我有感受因此寫了下來，感恩老師。

懂得掌握趨勢~~~就是大贏家

人生有多長，沒有人知道，但人這生要盡所有的努力，去閱讀這六大本書，哪六本書呢？

1. 讀自己

2. 讀別人

3. 讀組織

4. 讀社會

5. 讀自然

6. 讀宇宙

