

內在原力 INNER FORCE

常保初心

你是誰比你做什麼更重要

郁穎&盈昕

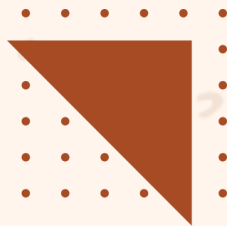
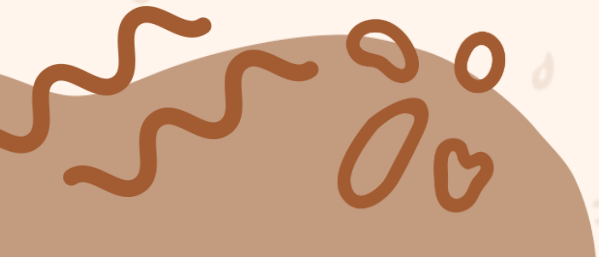
START

111學年度生命教育工作坊專業社群



”

七歲溺水的經歷





”

心理的不舒服 > 昆蟲的生命

→→ 選擇「讓昆蟲消失」





”

**驚覺生命有多麼脆弱，
往往只是一念之間，
而有了生死之別**



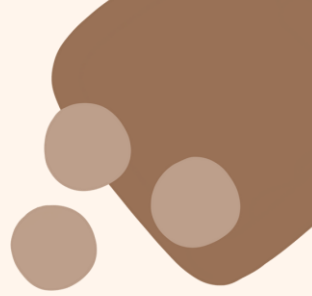


Q

A

**你曾經歷生死一瞬間嗎？
或生命最脆弱的時刻？
當下給你的啟示是什麼？**

GROUP TIME



SHARING TIME





”

**這個本心，蘊含了同理心、
慈悲心、上進心、感謝心的
內在原力，等這被喚醒**



活在00狀態的人生

如果我們危害動物或其他人，

那麼將會活在以下狀態的人生：

對動物有害，也活在被動物所害的世界中；
對人們有害，也活在被人們所害的世界中；
對環境有害，也活在被環境所害的世界中。

我們也可以選擇活在以下狀態的人生：

對動物有助，也活在被動物所助的世界中；
對人們有助，也活在被人們所助的世界中；
對環境有助，也活在被環境所助的世界中。



在我被吃掉以前



她看到我長這麼大了，會很驚訝嗎？

發揮內在原力的信念系統



普通人常見的信念系統



發揮內在原力的信念系統



我們必須先「是」而後才能「做」，
且我們僅能做到我們所是的程度，同時我們是什麼則取決於我們的思想。



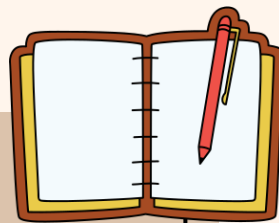
喚醒自己內在原力的 最簡單方法

”
自問：「為什麼不是我？」

感恩之心、慈悲之心



慈心祝福



台灣正念工坊
TAIWAN MINDFULNESS CENTER

正念練習

慈心祝福

引導者 李秉穎 Debra

正 念 練 習

職場恆星人與黑洞人的自覺

恆星人

- ✓ 照亮他人、滋養他人
- ✓ 能量終會耗盡
- ✓ 只是過客

黑洞人

- ✓ 物質、能量有去無回
- ✓ 負能量滿滿

用理解取代原諒



尋找典範，我們不孤單

恆星人

找到「更大質量的恆星」





Q



A

**自己未來想要成為的人？
或想成為具有哪些特質的人？**

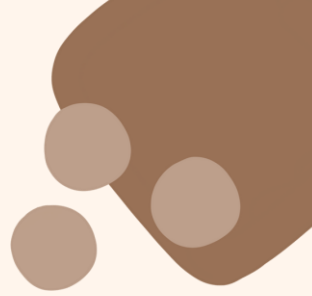
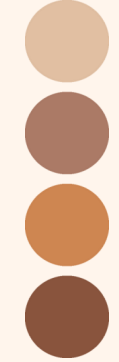
P.245



GROUP TIME



SHARING TIME



THANK YOU
SO MUCH!

