



作業 1.

練習「**將思想與感受分開**」，你可以靜下心來，去觀察你的思想、去聆聽你思想，當你在觀察和聆聽思想的時候，你就會覺察到一件事情：**你不是你的思想，你是思想背後的觀察者、你是思想背後的空间、你是思想背後的意識存在！**



作業 2.

重複操作「**將內在感官關閉**」的練習，學習讓你的視覺、聽覺、觸覺、味覺、嗅覺的感官，一一的關閉，並在關閉後，專注於自己內在的感受上。



※ 這練習的訣竅，就是閉上眼睛，運用冥想的方式，先將回憶的畫面開啟，接著在心裡面回憶當時的情景，以及自己的**視覺、聽覺、觸覺、味覺、嗅覺**當時的種種體驗。

然後當你內在的感官都打開了之後，你內心胸口的情緒中心，感受自然也就會打開了！

最後，你再將內在的感官一個一個關閉，於是你內心胸口的情緒中心的**情緒能量**，就會被你覺察到、並且可以開始清理了！

作業 3.

將「**感受迴圈技術**」徹底的熟練，因為這是套非常實用的技術，當你覺察到**情緒能量**之後，就可以開始運用這套技術，來徹底清理你內心的傷痛！

而這也是我老弟在經歷嚴重失戀時，運用得最多的方法！畢竟這套方法很簡單、很容易上手，你只需要多加運用**【想像力】**，你就能夠運用它，去清理你那重大的情感傷痛啦～～～



※ 這套技術的訣竅就是，當你覺察到內心胸口不舒服的感受時，就將自己的注意力放在胸口的感受上，並且想像你用意念，去順時針和逆時針的轉動這感受，而一旦你來回轉動多次，你胸口的感受能量，自然就會消散囉～～～

作業 4.

聆聽「**第二週引導錄音**」，每天最少要操作一次，如果沒有操作滿 7 次的話（**最好是 7 次以上、越多越好**），就不能進行下一週。



以上作業必須要做完、並練習上手後，才可以進行下一週的課程，如果覺得自己的練習不夠，那建議你最好等熟練了之後再進行下一週，畢竟課程是循序漸進的進行，所以地基很重要喔！加油啦～

牢記：你的作業可不是做給我看的喔！你是為你自己的改變而做的！

所以千萬不要敷衍了事，一定要確實執行**所有的練習喔！！！！**

林昭璋