



文 / 羅玉子 2012-11-3

[illegible]

晨間日記是我在2009年039期做培訓輔導員時，在興正部落格上看到的，當時還想說有這麼好的教練講師引導下我也可以做做看這個看似不錯的日記^^ 結果昨天驚覺發現興正已經做到1203篇了！我呢？才拿著第一篇空白表單上著課呢@@ 真是令人汗顏啊！

一天的日記要利用九宮格以曼陀羅式思考列出七大類別，以十五分鐘時間來完成!!而在晨間做為最佳時機是因為經過一晚的沉澱，所完成的日記會更客觀及理性!!同時也可以訓練自己的覺察度，當反思自己昨天要感謝自己五件事，我又驚覺到原來我的人生一直被自己忽略了!!「啊的人生」就這樣活生生的在自己的生活中不斷重複上演，謝謝興正又再次提醒了我自我覺察的重要性。

這次的課程我聽到一個重點非常受用，那就是利用擬定的願景板，將願景板做成晨間日記的目標標的區!那麼在每天做日記時，就會朝著自己的願景目標前進及努力。這應該也算是能完成這晨間日記的一個最佳動機吧!至少不會畫了願景板而不知如何執行，寫了日記做成記錄才能讓自己知道自己每天正一步步朝著目標前進，希望自己的虎頭蛇尾態度可以加以改善而不至於荒廢掉才行。

分享我自己當天寫的日記

突然要寫五個感謝竟然寫不出來，還好課程下來還是有完成了

- * 感謝自己有確實執行每日108遍大悲咒
- * 感謝自己沒有因迷路而遲到

- * 持續給媽媽加油及正向信念
- * 感恩自己主動發信邀約同事撿香
- * 感恩自己中壢深坑來回交通平安

因為育凌父親和同事父親相繼辭世，突然想拿[時間與空間之旅]這本書給他們看，於是自己又看了一次這本與生死相關的書。

花了10,500元託阿勇買了一台二手ipad2，準備給媽媽在醫院使用。

同時分享了親子互動家庭方面：因為逢週五所以都開放網路給孩子用，還跟兒子一起上網玩線上遊戲到凌晨2點，突然發現孩子的作息不正常，其實真的是大人的問題耶@@!!真的在寫日記的同時，會去發現一些自己原先沒有去注意到的事情!!

「寫下來」這件事真的很重要！

手繪圖 畫了個和媽媽姐姐一起在病床邊玩象棋麻將的圖 哈哈!!! 那是我媽媽最開心的時間~~

人是健忘的 你該如何反思？ 真的! 寫日記吧 第八格就給它改做行為日記吧~

後記

看到國瑛特地前來我好開心喔，雖然很久沒參加愛團的活動，不過在跟每個夥伴抱抱還是能感受到大家彼此間關懷的能量，很感恩琍琦促成每次聯合月聚會的活動圓滿，也感謝興正特別撥冗從桃園專程來總團部授課，雖然後面幾期都是些新面孔不過大家感覺還是像家人一樣親切，真的回愛團總團部就好像回到自己另一個家一樣，走出總團部看到外面晴朗多變的白雲，整個心情都飛了起來，感謝今天與我一同學習的夥伴們，有你們真好！愛你一輩子。

