

#089同學會故事

第二次月聚會心得分享彙整

文/ 089 淵文 2015-03-07

104/3/7 新竹愛團 新春團拜 暨
月聚會：寧靜多一點
寧靜家庭：家人溝通沒距離



什麼是愛你一輩子家庭？
什麼是「寧靜家庭小確幸543」？
如何「家人溝通無距離」？
如何做到身健康、心寧靜、人平安？

日期：3/7(六)
時間：09:00-12:00
地點：新竹愛團基地 請著團服或白上衣。
(新竹市北門路22號3樓之2)
報名聯絡人：桂鸞 電話：03-5352321
E-mail：hcpu880725@gmail.com



主題：寧靜多一點

寧靜家庭：家人溝通沒距離

課程活動內容：

- 心寧靜 五步驟
- 語親近 四句話
- 身恬境 三件事

- 身健康 有序有律的生活、運動

- 心寧靜 清洗內在寶石

- 人平安 對家庭和家人的祈禱

活動講義與參考資料,可自行下載學習

印象最深刻的一段:

心寧靜:清洗內心的寶石 -> 讓自己重新的省視自己內在心中的角色與定位, 找回最初的那份活力與感動。

獲得的啟示:

今日的課程讓我覺得我能夠在往後的日子裡, 更和平的去面對每一個人、每一件事。

... 012 期 運鶯

印象最深刻的一段:

祈禱文:感恩、感謝、愛要說出來, 建構愛你一輩子的家, 說出來就能實現心中的那個圖像。

獲得的啟示:

身健康: 規律的生活 -> 淨、簡、美。心寧靜: 靜坐、省思。人平安: 祈求平靜安寧的人生。

... 012 期 淑穗

印象最深刻的一段:

身恬靜-淨、簡、美的家庭美學!

獲得的啟示:

乾淨清潔的簡單環境(舒適), 使心靈更有條理平靜 -> 面對一切。

... 082 期 翼如

印象最深刻的一段:

爭吵的家人坐在一起, 心的距離卻如此遠。目標相同時, 不管距離多遠, 心卻可如此近。

獲得的啟示:

父母不是萬能的, 如何在做錯事情時, 開口說出語親近四句話: 對不起、請原諒我、我愛你、謝謝你。

... 082 期 錦慧

印象最深刻的一段:

內在的寧靜 ~ 靜心(淨心)

獲得的啟示:

每天多愛自己, 因為有愈多, 能夠給的更多給家人、朋友。祝福大家 ~ 愛無限。

... 089 期 瑞華

印象最深刻的一段:

清洗內在的寶石, 讓心得到寧靜, 創造一個屬於自己的家, 溫暖恬靜的家。

獲得的啟示:

學習言談及站在對方的立場想, 無形中可拉近彼此的距離。

... 089 期 美華

印象最深刻的一段：

心寧靜：清洗內心的寶石 -> 建構一個讓自己的心可以隨時返回的寧靜的家。

獲得的啟示：

我們常常受到外在繁雜事務的紛擾、煩亂，而忽略了或忘記要給自己內心一個寧靜的家。

... 089 期 淵文