

# 理想的習慣領域

思考與生活：習慣領域

王靜風老師

你被壓力壓扁了P84第四章

# 四大概念

- 1. 潛在領域
- 2. 實際領域
- 3. 可發概率
- 4. 可達領域
- 例：投擲2個硬幣，所有可能出現的現象，（正正）（正反）（反正）（反反）為潛在領域，投擲後只會出現其中一種為實際領域，每一種的出現機率為可發概率。

# 女朋友提分手 男朋友結婚新娘不是我

- 當你接收到訊息時的第一個念頭想法  
思想→行動
  - 我很差所以他不要我了→
  - 我得不到了，別人也別想得到→
  - 我所有的付出都白費了→
  - 我做錯了甚麼？→
  - 沒關係我可以面對→

# 思想產生行動

- 天涯何處無芳草→
- 舊的不去新的不來→
- 愛情不是生命的全部→
- 周圍還有很多關心我的朋友愛我的親人→
- 不適合勉強在一起將來也不幸福→
- 警覺實際領域停留在哪裡→ 擴展hd

# 思想產生行動

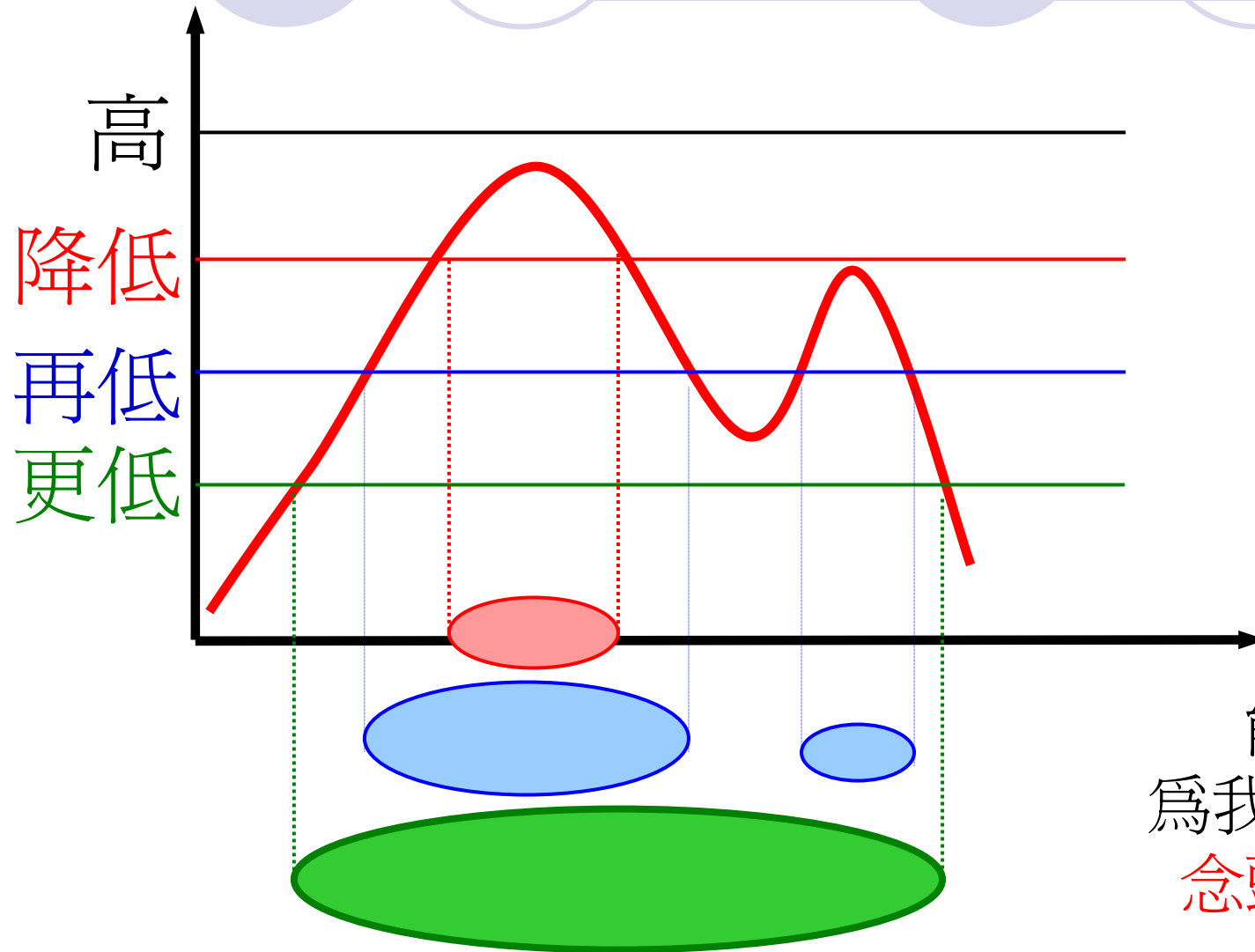
- 如果我不能欣賞接受感恩享用我的先生（太太、男、女朋友、），那麼他們就不屬於我的。
- 如果別人可以欣賞接受感恩享用我的先生（太太、男、女朋友、），那麼他們就屬於別人的。
  
- 被公司資遣、公司破產、投資失利
- 痛失親人、遭遇災難
- 我們可以怎麼想....

# 思想產生行動

- 六十歲,所有的退休金600萬因為投資施利
- 只剩下六十萬
- 你的第一個念頭是....(實際領域)
- 接著你會想.....(可達領域)
  
- 人生如海,潮起潮落
- 痛苦來自於實際領域無法鬆動

壓力/可能率

# 壓力與習慣領域變化圖



能出現  
為我們所用的  
念頭和思路

# 強而有力的電網

- 欣賞
- 接受
- 感恩

行動作業：

1. 每天寫下五件要感恩的人或事
2. 每天對身邊一位重要他人說出您的感謝或表達您的讚賞



# 鬆、靜、深呼吸

- 如何增加潛在領域中的電網的可發概率，使它落到實際領域受到我們的注意力？
- 鬆、靜、深呼吸是一很好的法門。
- 腹式呼吸、太陽功法的練習，可以幫助我們透過深呼吸，達到身體的放鬆與心靈的平靜。

# 我的美夢

- 讓我們一起來做腹式呼吸，搭配太陽功法，五分鐘之後，請閉眼開始回憶小的時候，曾經有過的夢想，盡可能的回憶，如果你想起來了，請坐下把它寫下來 ...

# 理想的習慣領域

- 潛在領域既深且廣，能認同萬事萬物，能幫助知微見機。
- 實際領域則有靈活的機動性、化解力和無限的彈性，可以解除自己與別人的困難和壓力，創造喜悅。

# 理想的習慣領域

- 潛在領域特點：

- (一) 深、廣、完整

- (二) 自給自足

- (三) 要熟練

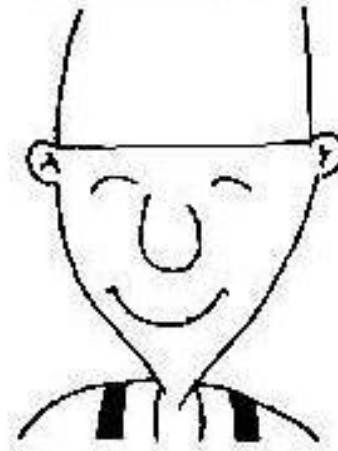
- 實際領域特點：

- (一) 靈活應變、富彈性

- (二) 立即性，和平且有力

# 理想HD

先要準備各式蔬果魚肉



參考食譜。

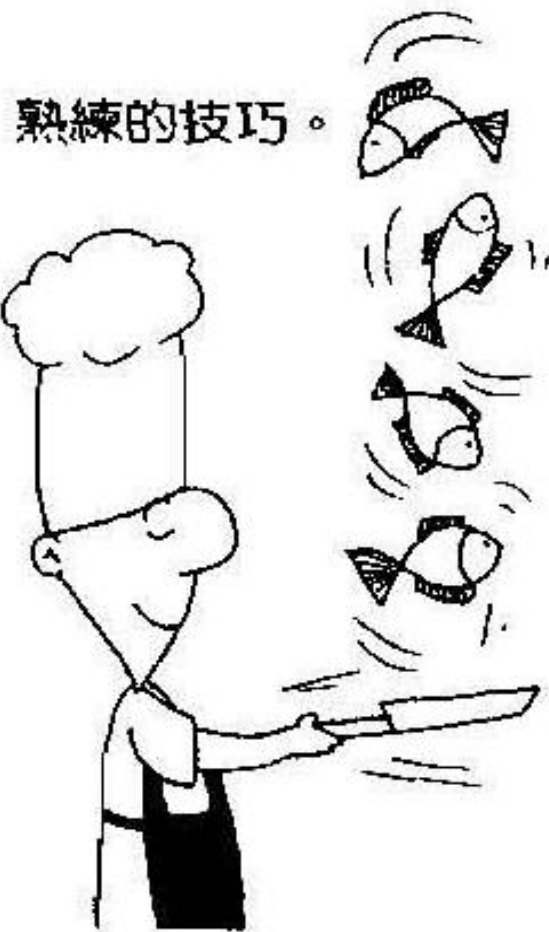
用我自己的創意。



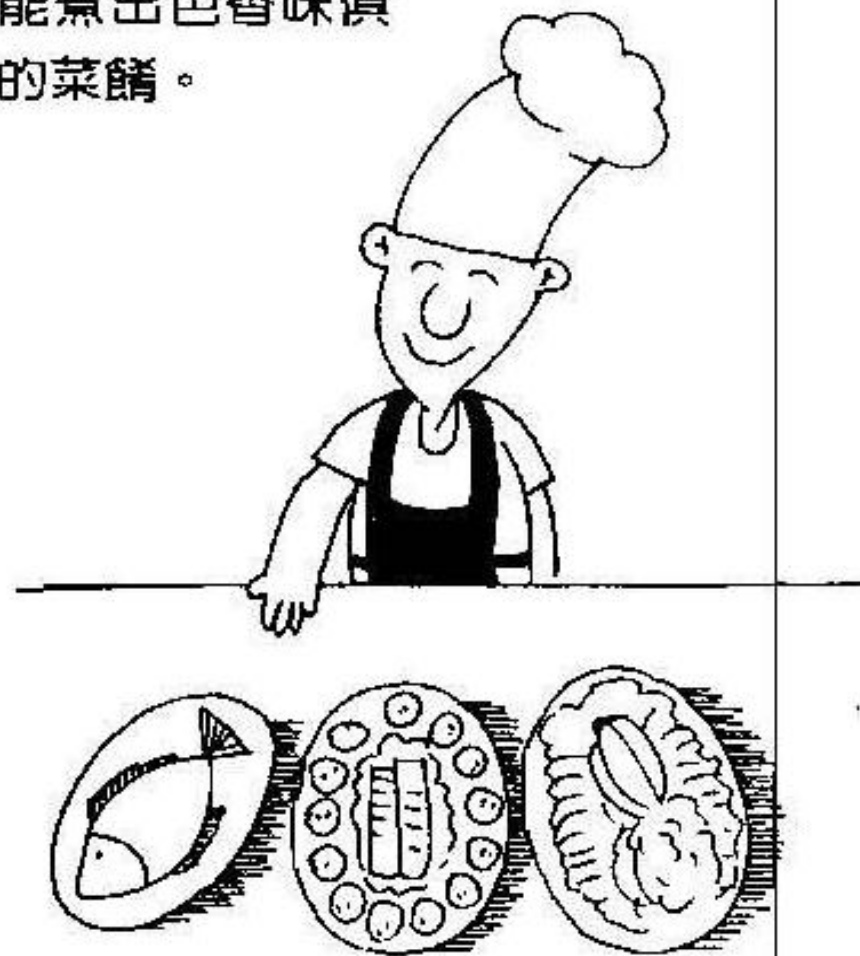
# 理想的習慣領域

- 烹飪大師
- 潛在領域特點：
  - (一) 深、廣、完整：大廚會煮各地不同口味的菜餚
  - (二) 自給自足：擁有齊全的烹調工具及材料
  - (三) 要熟練：熟悉各種食譜及食物特性

# 靈活、有彈性、立即、和平有力



就能煮出色香味俱全的菜餚。



# 理想的習慣領域

- 實際領域特點：
  - (一) 靈活應變、富彈性  
技巧菜色能滿足不同的需求
  - (二) 立即性，和平且有力  
做菜快速熟練，不慌不忙而且營養好吃



# 擁有理想的習慣領域之人的特性

- (一) 博愛：愛所有的人及宇宙萬物
- (二) 吸收性：能接受吸收所有的觀念、思想，來化解所有的壓力與苦惱
- (三) 不偏見：對「是非對錯」沒有偏見
- (四) 自由：脫離自我的慾望，了解及欣賞萬事萬物並自由地思考
- (五) 豐富：了解、欣賞並認同宇宙萬物

# 擁有理想的習慣領域之人的特性

(一) 博愛：

佛曰「無緣大慈，同體大悲」

聖經：神愛世人

儒家：推己及人

老吾老以及人之老，幼吾幼以及人之幼

(孟子，梁魏王章句上)

我們應學習把愛心擴散至宇宙萬物，如同佛祖所說：「無緣大慈，同體大悲。」



# 擁有理想的習慣領域之人的特性

(二) 吸收性：

海納百川

山的偉大不在山高，而在能滋養萬物

你想當小溪還是大川？

謙懷接受的心能幫助你更樂於吸收更多知識  
訊息，豐富我們的習慣領域





# 擁有理想的習慣領域之人的特性

(三) 不偏見：

大自然化育萬物從不偏私不評斷

日照大地

# 擁有理想的習慣領域之人的特性

(四) 自由：

脫離自我的慾望，了解及欣賞萬事萬物並自由地思考

有自由的身心才有飛翔的思想

莊周夢蝶



# 有主觀的看法，才有夢與醒的分別



# 擁有理想習慣領域的人

- 楚莊王大宴群臣：愛妃與將軍
- 德蕾莎修女(1979年諾貝爾和平獎得主)
- 證嚴法師
- 你心目中的楷模人物

# 建立習慣領域的三大工具箱

- 七大光明心態(內功)
- 八擴展HD的方法(外功)
- 九個獲取深智慧的方法(外功)
  
- 聖經、佛經、道德經、可蘭經、諸子百家  
聖賢書及世界格言

# 七大光明心態

- 一、 人人都是無價之寶，你我都是佛或上帝的化身
- 二、 所有發生的事情都有原因，其中一個主因是幫助我們成長
- 三、 清楚而富挑戰性的目標是生命泉源，信心和全力知行是達到目標的不二法門
- 四、 我是自己生命世界的主人，我對一切發生的事情負責

五、我的工作是我的使命，也是樂園，我有  
熱情、信心去完成

六、生命的時光最寶貴，我要百分之百地享  
用，並奉獻現在到死之前的生命

七、處處存欣賞感激，也不忘回饋奉獻和布  
施

# 八擴展HD的方法

- 一、虛心地積極學習
- 二、升高察思
- 三、事物的聯想
- 四、改變有關的參數

- 五、改變環境
- 六、腦力激盪
- 七、以退為進
- 八、靜坐禱告

# 九個獲取深智慧的方法

- 一、 低深原理
- 二、 交換原理
- 三、 對立與互補原
- 四、 循環進化原理
- 五、 內部聯繫原理
- 六、 變與化的原理
- 七、 矛盾原理
- 八、 痕與裂的原理
- 九、 空無原理