

用出來才是真功夫

思考與生活：習慣領域

王靜風老師

覺學用享

- 覺
- 學
- 用
- 享

使用光明心態的經驗

- 我把我的熱情、我的放假時間全部放在工作上，每天從6點打工到凌晨1點多，雖然很累，但是我很喜歡，只要聽到客人說一句：很好喝，我就覺得值得，再累都值得，因為我覺得工作不只是一個形式，而是把自己的心意傳達給每一個喝冬瓜茶的客人，我就覺得很滿足了！（許湘琳 96.12.04作業）

紀錄練習太陽功法的歷程

- 每天都花十分鐘做太陽功法，剛開始覺得時間怎麼這麼久，而且不了解到底做這個有什麼用途，之後漸漸發現十分鐘過得很快，而且會覺得環境突然變的很安靜，自己的心情也變的很平靜，也比較沒有煩惱。（童湘君96.10.2作業）

紀錄練習太陽功法的歷程

- 一開始覺得怎麼那麼麻煩，且又有點無聊，可是後來發現沒有想像中的無趣，且心靈有一種慢慢安靜下來、放鬆的感覺，覺得其實還挺不錯的。（王儷儒96.10.2作業）

用出來才是真功夫

- 在我工作遇到瓶頸時，想起老師上課所說的內容，讓自己靜下心來好好想想，讓自己的心情做個轉換，想像自己在渡假一樣，深呼吸讓自己有個空間和調適心情，很快的，這個原本的瓶頸就解決了(971方雅綺)。

用出來才是真功夫

- 在這學期我學到了「人人都是無價之寶，都是佛或上帝的化身」，或是獨一無二的創造，由這句話來奠定自己的存在價值。如果遇到不如意的事，我就會想到這句話來鼓勵自己，這樣心情就會好一點。（971 吳佩珊）

用出來才是真功夫

- 之前我還沒有上這一門課前，我常常會把工作的壓力帶回到家裡頭，導致會影響到我周遭的人，我覺得他們好無辜哦！至從上完了這一門課就比較沒有這種情形發生，（971黃裕全）。

用出來才是真功夫

- 以前我會失眠，有一天睡不著時想到老師教的腹式呼吸，於是就在睡覺前做腹式呼吸，隨著肚子的上下起伏，不知不覺竟然就睡著了。以後我只要睡不著，就會做腹式呼吸。982學生
- 老師建議每餐吃3種不同顏色的菜，而且每次吃不一樣的蔬菜，突破飲食的習慣領域，盡然改善我的便秘。

用出來才是真功夫

- 以前我看小孩都會一直挑剔他們，聽了無價之寶無限潛能的故事後，我就比較不會挑剔孩子，看他們都向價值連城的寶貝，親子關係也較好。

學習本課程您的收穫是...

- 透過分析更了解自己。更加認識自己。
- 使用太陽功法使心靈安定。
- 學會靜下心思考。
- 人人都有無限潛能，只看自己要不要做。
- 了解自己在習慣領域的行為思考能力。
- 了解HD對人生的改變。

學習本課程的收穫是...

- 學到人可以突破自己的極限，了解突破自己的習慣可以獲得更多。
- 學到了如何跳脫所謂的習慣，來看待這個世界，很多地方只要用另一種眼光來看的話，會發現更多的優點。
- 962學生

971學生的收穫

- 人人都是無價之寶，只要睜開眼睛看人生的光明面，可以看見世上很多的美好。
- 認識HD，讓我重新認識自己、肯定自我
- 學會轉換電網、改變心情及想法
- 更懂得規劃未來、享受生活中的每一秒
- HD把我的EQ變高了。

971學生的收穫

- 應用在工作上和同事相互討論
- 在決策溝通上更得心應手
- 小孩子的管教更EQ
- 在感受到壓力時，知道如何紓解壓力放鬆情緒，勇敢的突破壓力，化壓力為助力。

962學習回饋

- 我很慶幸自己選擇了習慣領域，讓我學到了很多東西，對人生也有很大的領悟，有些事情不去嘗試的話，永遠都只會在原地踏步，而我已經勇敢的跨出了第一步，接下來我該試著讓每一步都走的精采.....。
(許皓宇)

作業

- 請上傳使用本課程的經驗與收穫。
- 字數不拘，重點在用出來。
- 知識使用出來會產生能力與智慧。