

理想的習慣領域

閱讀：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....

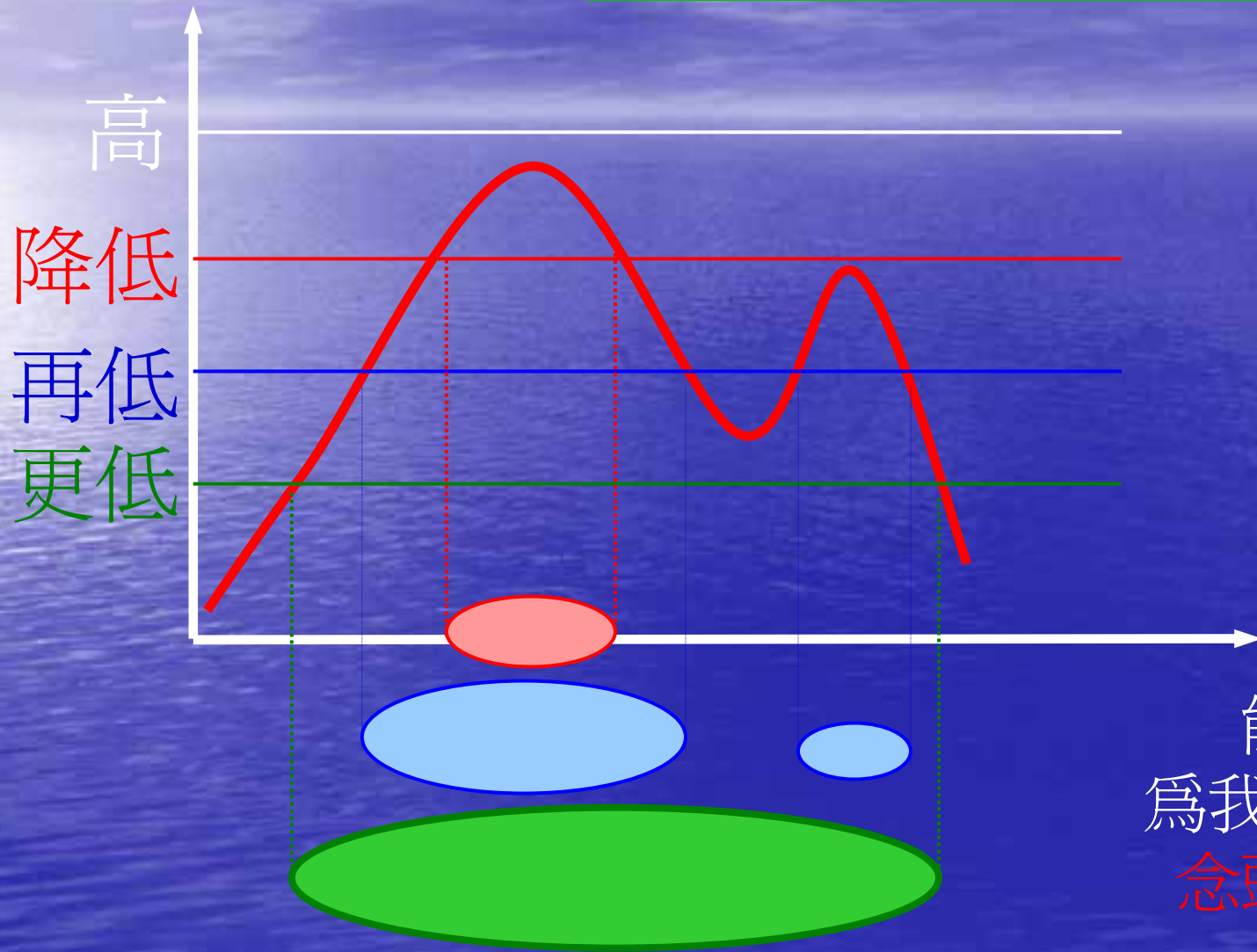
思想產生行動

- 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

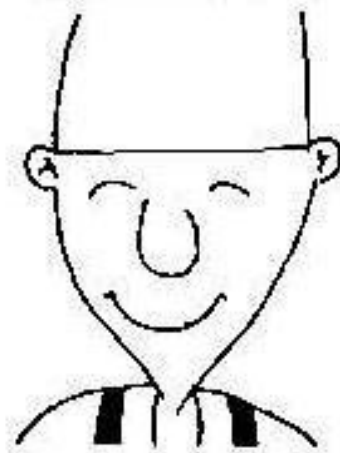
- 潛在領域特點：
 - (一) 深、廣、完整
 - (二) 自給自足
 - (三) 要熟練

理想的習慣領域

- 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。

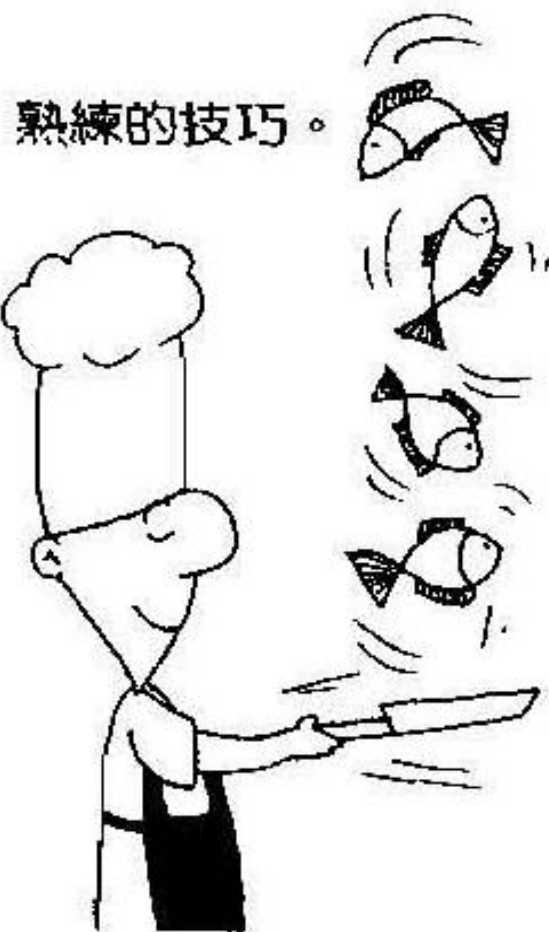
用我自己的創意。



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：

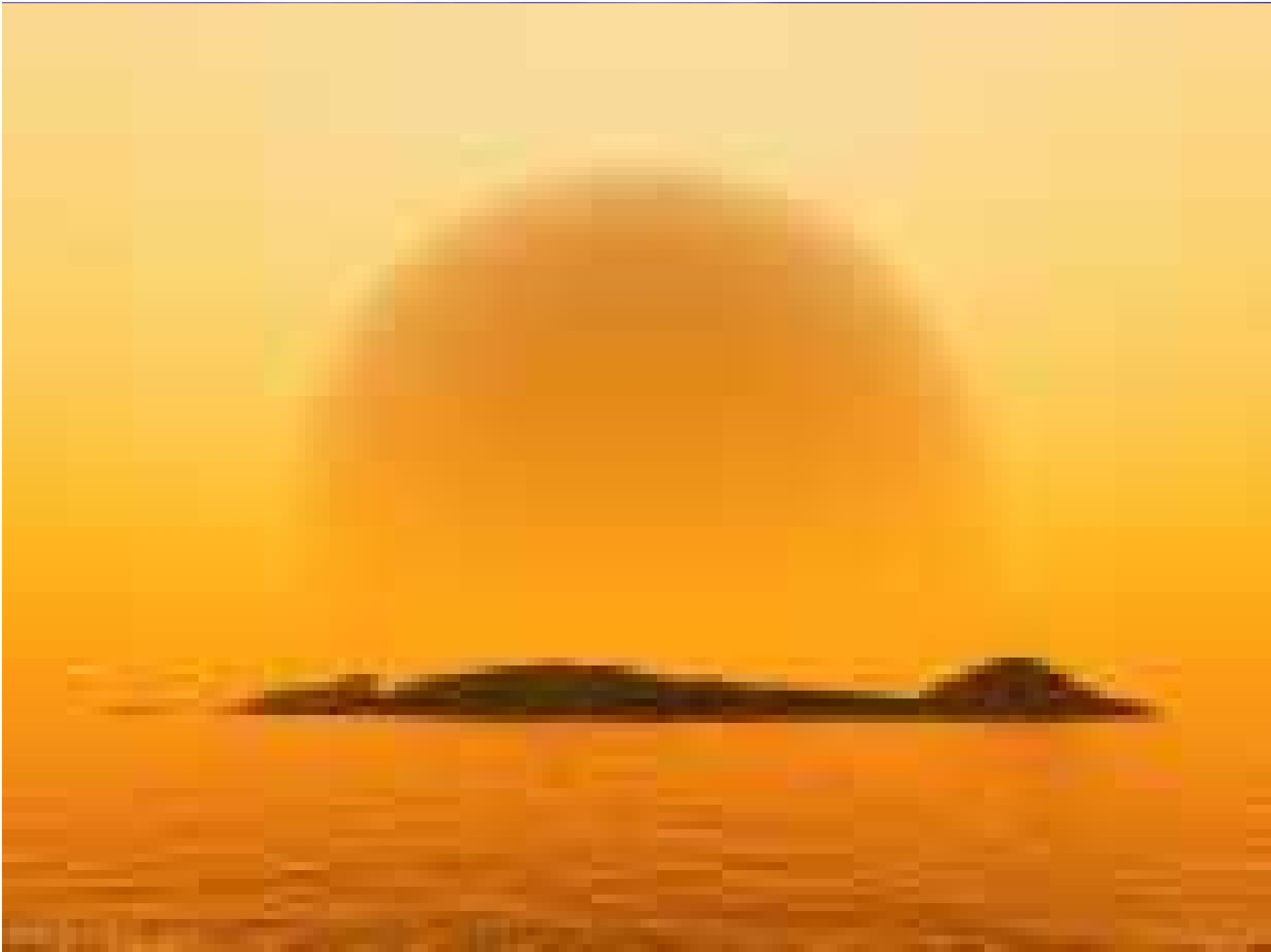
海納百川

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