



THE CREATOR

YOGA | PASTEL | WRITING

靜心書寫冊

Citta 著作



Day 1

是時候釋放你的過往了，請在空白處寫下：
我願意釋放，願意放下任何不支持我的信念與想法。

如果你有兩題以上回答會，
那意味著你被過去的經歷制約了。

- 你是否受有受困的感覺呢？
- 你會不會經常覺得無法堅持一個新習慣？
- 你會不會經常覺得無法控制你的情緒？
- 你會不會經常陷入在過往中，無法集中注意力？
- 你會不會經常被自我批判壓得喘不過氣？
- 你在關係中很難表達你想要什麼？
- 你會不會覺得你經常在重複負面的模式跟迴圈？

用愛祝福著每一件事，
並放下那些不適用於你的念，
那些讓你無法去經驗愛自己的想法，
你不再緊抓不放了。



THE CREATOR
YOGA | PASTEL | WRITING

Day 2

沒有癒合的創傷會融入你身體的每一條纖維裡。壓力不只是心理狀態，也是導致身體失衡的現象。面對壓力與創傷，最常見的反應是戰或逃，長期下來，不只是神經系統會失調，也容易被困在被威脅的感覺裡。

你是否失眠、肌肉緊繃、慢性疲勞、恐慌、偏頭痛、焦慮感呢？

深吸氣，把手放在心上，再慢慢吐氣，並這麼說：我要釋放那些造成我健康問題的需求。

請在空白處寫下：「我從裡到外都是安全的，

我愛我的身體，感謝我有美好的健康。」

當不快樂不斷地出現在生命裡，

請記得，

愛是療癒所有傷口的萬靈膏。



Day 3

我們依賴父母來學習怎麼發展人際關係，怎麼面對壓力，怎麼處理情緒的創傷，也因此，我們複製父母的核心理念（比如批判，憤怒，冷落）並在潛意識寫好了程式，直到我們長大後，仍持續性地影響我們的日常生活。往外尋求別人的認同，依賴別人的眼光而活，你就無法活出真正的自己。

對著鏡子，深深地凝視自己的雙眼，然後對自己重複肯定的話語。

深呼吸，然後說出以下的肯定句：「謝謝你，一直以來你都這麼努力，你真的好棒，我認可你，你值得被愛。」

請在空白處寫下：「謝謝你內在小孩：我知道你做得好；

我認同你，我無條件愛你。」

沒有什麼外在事物

能讓一個人幸福和痛苦，
愛也不是誰能給予或剝奪的，
這些都來自於你的內在。



請在空白處寫下：「我是豐盛的金錢磁鐵」

Day 4

愛是引發奇蹟的關鍵字，我們都知道，要發自內心的愛護金錢，金錢才會愛護你，但我們卻很少知道，要先給予才能擁有。

我們可以這麼認為，給予是一種愛的至善表現，付費時心懷感謝，金錢便能感知你內在的富饒，將更多豐厚的資源帶來給你。換句話說，金錢喜歡舒適的流動，愛則能吸引它流向你。

想像你的背包裡裝滿了鮮花跟禮物，你開心地將這些美好的事物，分送給周遭的人。

在我之內擁有力量，我可以做自己喜愛的事，讓生命成為想要的樣子，
我已經實現自由豐盛的生活，
我確實接收到了這份禮物。



Day 5

肯定句是代表你對自己的陳述。你認定自己是誰會過怎樣的生活。

事實上，我們的語言具有強大的力量，而此時我們需要重新學習新的語言，一種愛與感恩的語言，當你願意每天充滿喜悅的複誦時，你就能有效地看到自己的意識以及生命的轉化。

觀察一下今天的你，最常出現哪句話在你腦中盤旋，無論是正面還是負面的，請在腦海中畫一顆愛心，畫完後，對自己這麼說：謝謝你，我愛你。

請在空白處寫下：「我是愛，我是被愛的，感謝每天我都

有無盡的愛」

藉由對生活中每件事物做感謝練習，培養感謝、知足常樂的心，
我們的生命自然豐盛滿足。



Day 6

能量追隨思想，你專注在哪裡，你的財寶就在那裡，你越是把焦點放在財富與豐盛，越能經常想像你擁有它，就越能吸引它。

你的情感越強，創造速度就越快。

經過剛才的顯化靜心後，請對你的願景充滿信心，懷抱著喜悅的感受和摯愛的想法，分別寫下你的短期願望，中期願望，長期願望。

我是金錢與豐盛的源頭，
我專注喜愛的事物，
並將它吸引到身邊。



Day 7

臣服意味著「願意接受」，試著靜下心來，用心去感受，如果內心放棄抗拒，讓生命之流做主，你不再讓恐懼去主宰自己的生命，會發生什麼呢？
順著流走，生命會自己找到出口。

請試著在瑜珈墊上，來到嬰兒姿的體位法，將你身體的重量交給大地，將你的抗拒不安，經由額頭，傳到地心，在靜默中，你知道生命會自行開展。

請在空白處寫下你當下的感受。

我敞開自己，
感受到宇宙對我滿溢的愛，
一切都是最完美的安排。



THE CREATOR
YOGA | PASTEL | WRITING

請在空白處寫下四句療癒法：謝謝你，我愛你，對不起，請原諒我。

藍色太陽水是具有清理效果的水，你可以想像自己正在飲用藍色太陽水，它能消除內在負面的記憶，並使你找到完美解決的方法。

Day 8

荷歐波諾波諾裡說的記憶，指的是在潛意識裡，全人類、全事物共同擁有的龐大記憶，而清理就是消除，當我們透過清理進行修正，就能回到原本的自己，回到零的狀態。

我能獲得完美的靈感，
我能回到原本是愛的狀態，
我的平靜。



THE CREATOR
YOGA | PASTEL | WRITING

Day 9

外在沒有一物能傷害得了你，也沒有一物能騷擾得了你的平安，罪咎與救恩都是出自你的心內，你若明白，你就能看出你早已痊癒。

每個人的心靈都有兩個聲音，小我的聲音，和愛的聲音，你永遠可以選擇用開放的態度，去面對生活。請在空白處寫下：凡是出自於愛的就是奇蹟。

我是靈性，圓滿純潔，
已經被全然寬恕且釋放了。



Day 10

當你持續書寫一陣子後，你會感覺自己有一種新的洞見，或對一些事物產生莫名的憤怒，然而這都是一種釋放過程，當這潛在的不滿被帶到覺知層面上的時候，你便開始治癒。

將身體徹底的放鬆，放慢你的呼吸，並將你的心事完全地放下，想像有道白光將你的身體的雜質跟負面情緒，從頭頂帶入地心。

空白處寫下：我在生命的苦痛中，看見自己生命的真理，我是愛。

我釋放了使自己動彈不得的恐懼，
我展現了智慧之光



Day 11

正念是一種有意識的覺知，它不是教人不起念頭，而是讓你明明白白地看見當下的自己，從你每一次呼吸的變換，每一個感受，到你每一分的念頭，透過個人的自我覺察，與你自己的內在產生連結。

每個當下都是力量所在，每個當下都是全新的開始，不去擔憂未來，不去懊悔過去，讓我們專注在自己的呼吸上，此時此刻的你是最完美的。

請在空白處寫下：我是有力量的，我活在當下。

我能領略生命裡本來就有的豐盛，
當我專注在當下時，
我就是跟自己的內在做連結。



THE CREATOR
YOGA | PASTEL | WRITING

Day 12

感恩，讓我們關注生活中的美好，如果你對自己所擁有的，抱著感激的心情，那麼，吸引到你生命裡的都會是美好的事。你滿溢的感激之情越多、感受到的越多，你所擁有的就會更多。

把注意力放在正面的事物上，有助於強化正向的吸引力，你可以在睡前回想一天當中發生的美好事情，並寫下你所感謝的三個人以及三件事情。

我越懂得感恩，
就越容易吸引到我的夢想，
感謝我的夢想，
總是以幸福的方式實現。



THE CREATOR
YOGA | PASTEL | WRITING

Day 13

無論現在的你正經歷著莫大的悲傷，還是無法停止回憶的傷害，這些痛苦都會以不同的方式在你的生命模式裡呈現，寬恕是一項很好的療癒藥方，為了療癒你自己，你需要去面對它，接受它，釋放它。

找一個安靜的地方，放點輕音樂，請安靜的坐下來，回憶起這些讓人自責的過往，並在空白的地方寫下：現在我準備釋放這些讓我痛苦的能量，我已經得到平靜了。

當我腦海中出現不舒服的言語
與畫面時，我願意寬恕，
你自由，我自由，都自由了



THE CREATOR
YOGA | PASTEL | WRITING

Day 14

一個人唯有在相信自己會達到目標的情況下，才算有接受的準備，而你必須對你的成功，懷抱著堅信不移的態度，財富，便是你信心的產物。

意志與心靈的力量都是無限的，除非我們有意去侷限它，我們必須先在內心取勝，請讓致富的感覺成為你日常生活的一部分，並在空白處寫下：我知道自己是有能力致富的，我能實現想要的一切。

致富是我的天賦資產，
我可以做自己喜愛的事，
創造無限的豐盛。