

《我的內在狀態初始觀察紀錄》

在這份觀察紀錄中，你將記錄自己進行內在探索時的各種發現。透過定期的靜心與自我觀察，你得以更深入地了解自己的思維模式、情緒波動以及能量狀態。這些紀錄不僅是你個人成長的見證，也是你探索內在世界的地圖。靜心讓你能夠暫時脫離外在的喧囂，回歸到自己的本質，而觀察自己的念頭與能量則幫助你認識到自己的思維慣性與情緒根源。

我的靜心方式

我的常見雜訊/念頭

我的能量感受

《我的內在狀態初始觀察紀錄》

例子

我的靜心方式

我主要採用呼吸觀察法進行靜心，每天早晨與睡前各15分鐘。我會選擇一個安靜的角落，盤腿坐在蒲團上，背部保持挺直但不僵硬。閉上眼睛後，我將注意力集中在呼吸的自然流動上，不刻意控制，只是觀察。當念頭浮現時，我嘗試不評判地覺察它們，然後輕柔地將注意力帶回呼吸。有時我也會使用引導式冥想或身體掃描法，特別是在壓力較大的日子。

我的常見雜訊/念頭

靜心過程中，我經常被以下念頭打斷：對未完成工作的焦慮、對過去對話的重複分析、未來計劃的構思、以及對自己靜心表現的評判。我注意到這些念頭往往呈現出循環模式，特別是當我面臨工作壓力時，關於時間管理的擔憂會不斷湧現。我也發現自己常有完美主義傾向，對靜心中的分心感到挫折，形成了「對分心感到分心」的惡性循環。有趣的是，我的念頭通常以內部對話或模糊的情緒感受出現，很少以清晰的視覺畫面呈現。

我的能量感受

我察覺到自己的能量狀態具有明顯的節奏性波動。早晨靜心時，我的能量通常集中在頭部和胸腔，帶有輕微的緊繃感。當我能夠深入靜心狀態時，這種能量會逐漸向下移動，在腹部形成溫暖而穩定的感覺。我注意到情緒與能量的密切關係：焦慮時，能量會上升並在胸口形成壓迫感；平靜時，能量則更均勻地分布在全身。我也發現外在環境對我的能量影響顯著，特別是天氣變化與人際互動後，常常會改變我的能量流動模式和強度。

這份初始觀察紀錄僅僅是內在探索旅程的開始。透過持續的靜心練習和觀察，希望能更深入地理解自己的思維模式、情緒反應以及能量流動。這種自我覺察不僅有助於提升日常專注力和情緒管理能力，更是通往內在平靜與智慧的重要途徑。未來，你可以計劃進一步探索不同的靜心技巧，並記錄各種生活情境對你內在狀態的影響，建立更全面的自我認識地圖。