



進入內在空間：重拾內在平靜

你有沒有曾經試過，想靜下來跟自己對話，卻怎麼都靜不下來？也許不是你做不到，而是你沒找到適合自己的方法。高我的訊息就像掉進渾水中的寶石，要看見它，我們得先讓水變清澈、平靜。如果停不下來，就先學會慢下來。

學習目標與課程概述

本次課堂將引導您探索內在平靜，並掌握實用的靜心技巧。

1

學會日常靜心技巧

為接收高我訊息騰出空間，培養清晰的內在連結。

2

培養覺察內在狀態的能力

細緻感知情緒與念頭，提升自我理解。

3

了解「靜心」的正確認知與原理

破除迷思，建立科學且靈性的靜心基礎。

為什麼『靜心』是第一步？

高我訊息頻率細緻安靜，需要我們調整自身頻率才能接收。靜心並非清空思緒，而是成為內在的「觀察者」。

1

調頻接收

高我訊息來自第5維度以上，頻率細緻安靜，需先調頻才能接收。

2

成為觀察者

靜下來不是要清空腦袋，而是讓自己成為「觀察者」。

3

清晰頻率

比喻：高我是電台訊號，你的心是收音機。雜訊越少，接收越清晰。



意識頻率與高我連結

參考大衛霍金斯能量圖表，要接收高我訊息，需將自身頻率穩定在「愛」的意識能量層級 (500)，甚至更高。



頂層頻率

平靜、喜悅、開悟
這些是更高層次的意識狀態。



入門頻率

「愛」 (500)
這是連結高我的關鍵門檻。



自我覺察

感受內在是否穩定在500頻率或以上，是判斷是否真正連結上高我的其中一個指標。

念頭不是敵人，是觀察的起點

我們不需控制念頭，而是看著它們來去，如雲朵漂過天空。每個念頭都是自我探索的機會。

靜心原理：意識到你的身體、想法和情緒都是「你的東西」，而非「你自己」。這種分離感讓你能夠選擇放下不必要的執著。

- 這個身體是 **【你的】**，而不是 **【你自己】**。
- 它是一件屬於你的東西，但不是你，就像衣服是你的，但你不是那件衣服。
- 想法和情緒也是 **【你的東西】**，但不是 **【你本身】**。
- 意識到這一點，你就能選擇放下不需要的。

練習：

閉上眼睛30秒，默念「我只是觀察.....」。觀察腦海中的想法，不要被吸引過去，只是單純地看。



如何判斷『真的靜下來了』？

當你真正進入靜心狀態時，身體與心靈會發出明確的訊號。這是一種深層的內在回歸。

呼吸與心跳

呼吸變得緩慢深沉，心跳平穩而有規律。

時間感模糊

對時間的感知變得模糊，彷彿進入一個無時間的空間。

能量流動

體內有明顯的能量流動感，或感受到溫暖、輕盈。

內在安在

感覺內在「安在」，心靈平靜、和諧。

感官敏銳

對外界聲音或其他感官刺激變得更加敏銳，但不會感到干擾。

靜心的迷思與真相

許多人對靜心有誤解，這導致他們放棄。了解真相能幫助你堅持下去。

✗ 迷思

「我靜不下來代表我沒天份」

「一定要很久才有效」

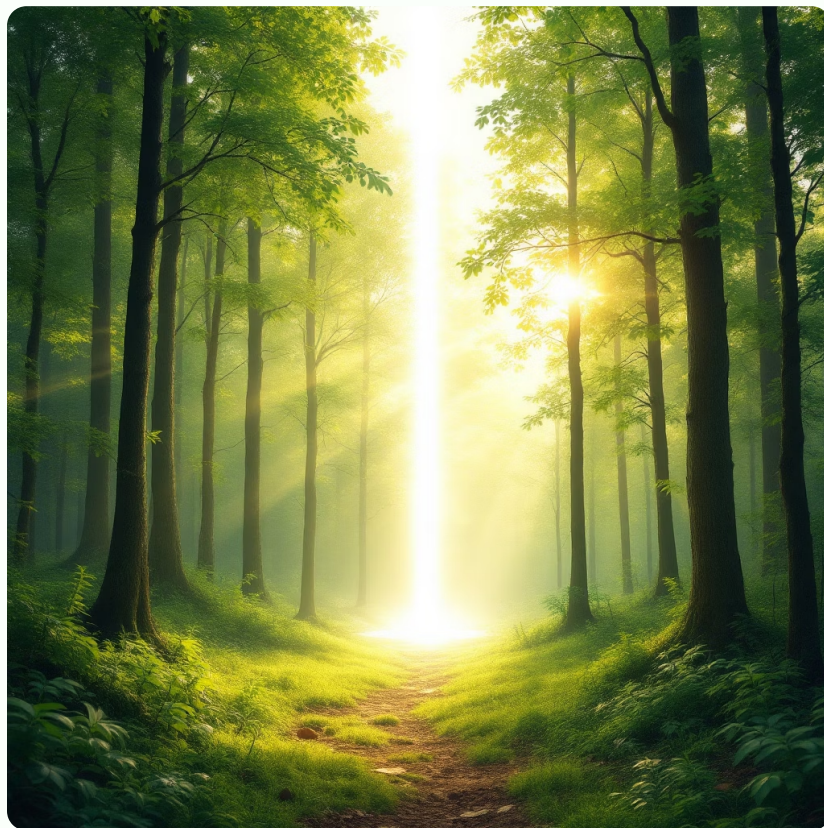
✓ 真相

靜心是練習出來的

品質比時間更重要

實作練習：連結內在平靜的光

透過「觀察者冥想」，引導您連結最原始的自我，回到純粹的光。這將幫助您自然放下非本質的束縛。



冥想步驟：

- 坐在森林中，感受陽光灑落。
- 想像白光從頭頂灌入，充滿全身。
- 吐氣釋放緊張與負面情緒。
- 吸氣灌入愛、喜悅與平靜。
- 感受自己就是寧靜本身。

當你進入心流狀態，你會以純粹的光運作，那是你最原始、最根本的自己。在這狀態中，你可創造或改變任何事物。

課後練習與下一步

將靜心融入生活，持續探索內在，為高我訊息開啟清晰的通道。

日常實踐：三的法則

- 一週三次：5 分鐘觀察者冥想 + 《連結內在平靜的光》。
- 記錄念頭：寫下當天最頻繁出現的念頭，無需評判。
- 啟用『高我筆記本』：記錄任何靈感、夢境、內在對話，培養與高我的連結。

反思與探索

❓ 你目前的內在狀態像什麼？風暴、沙漠，還是花園？

你最容易分心的時刻是什麼時候？那時候你的身體有什麼感覺？

專案任務

撰寫《我的內在狀態初始觀察紀錄》一頁，記錄：

- 我的靜心方式
- 我的常見雜訊/念頭
- 我的能量感受