

Project Heha Newsletter



Co-create a happier world.
共創更快樂的世界。



Photo by Drahomir Postebý-Mach on Unsplash

cs@projectheha.com
www.projectheha.com

Aug, 2020
Vol.9

在3P視角能接受到什麼不能改變，但觀察到什麼可相應行動改變，更能享受活在當下。

► Louis Lam

能否享受生命的美好，在於是否能做到活在當下，若一直沉湎過去或憂慮未來，就等於丟掉了“此刻”，你不在此刻，那是誰在過“此刻你”的生活呢？沒有人。

► Leila Hu

Photo by Janita Sumeiko on Unsplash

今期主題：活在當下

根據內地一項針對4827人的調查顯示¹，在COVID-19期間，53.3%的人感到焦慮。我們之所以焦慮，通常是因為感受到壓力。正念減壓療法的創始人Jon Kabat-Zinn表示，當面對壓力而非逃離壓力時，我們更可能覺察自己的情緒，以及事情的來龍去脈。不要嘗試去消除那些讓我們不快的東西，而是覺知它們的存在，與之共處。

此內刊含隱私信息，請勿公開分享。若您想要停止訂閱，請發郵件至 cs@projectheha.com 停止訂閱。

1. 王一, 高俊岭, 陈浩, et al. 新冠肺炎疫情期间公众媒体暴露及其与心理健康的关系[J]. 复旦学报(医学版), 2020.

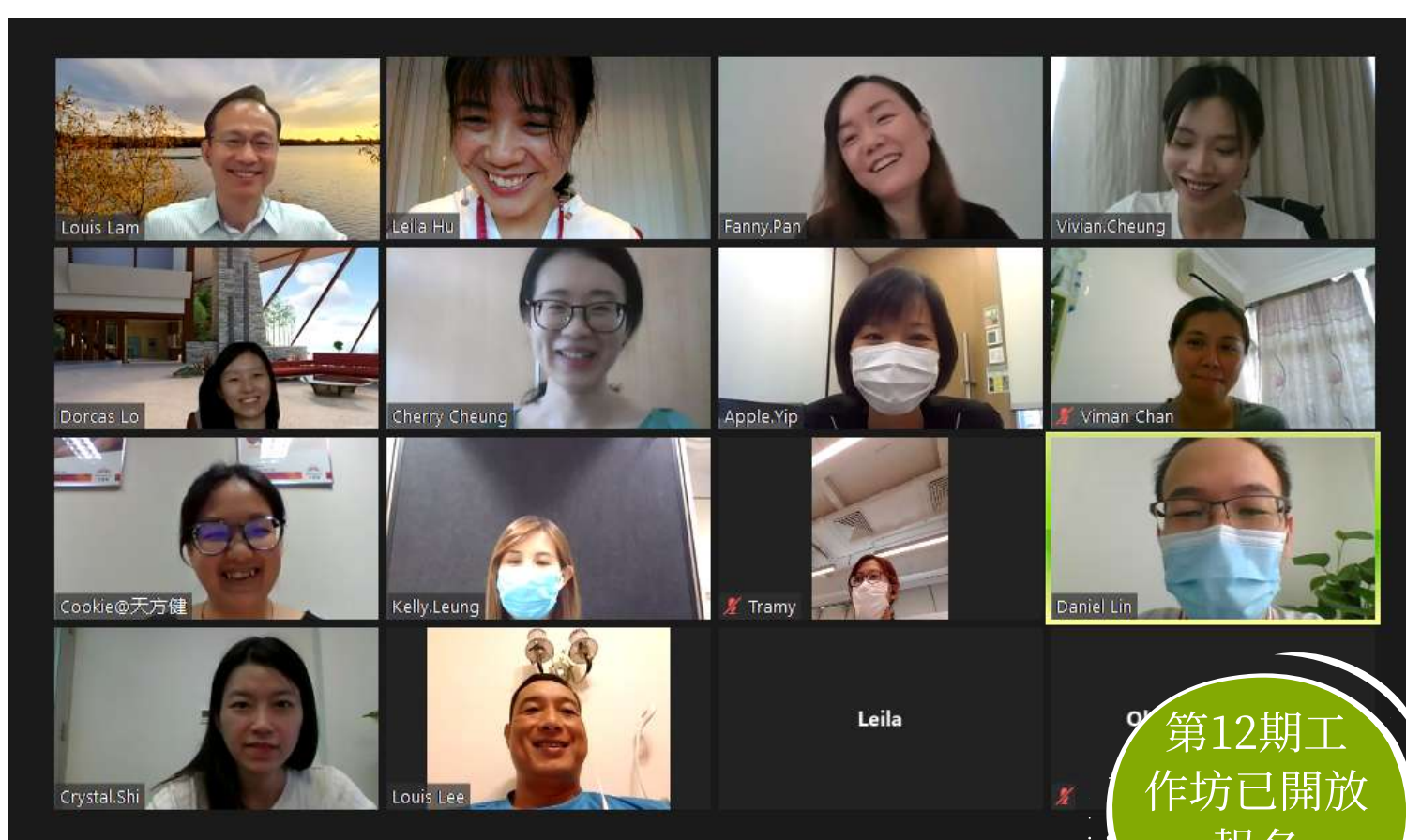


Project Heha News

動態

第11期工作坊在8月28日完結

第10期及11期的工作坊已圓滿完成。參加完工作坊之後，第10期參與者的平均爽指數提升了18%，第11期參與者的平均爽指數提升了25%。



第12期工作坊已開放報名

情
分
享

💡 真正進入2P，是關鍵的一步。但最終要解決問題，還是需要飛到3P角度。
(Crystal)

💡 通過學習3-2-3，知道了往哪個方向哪個層面去進行第一個3P，然後把自己代入到2P後，通過感受2P的思維去理解和尋求大家的共同點。
(Daniel)

💡 要提醒自己眼見不一定為實，我看到的，不一定是事件的全部，要停下來想一想，是不是我想的就是全部，是不是有其他可能性？
(Fanny)

💡 用3-2-3之後，比較容易從情緒的巨輪下抽離出來。
(Apple)

💡 留意到其他2P有可能是情緒的根本來源。
(Viman)

情
分
享

Story sharing

故事分享

通過簡單的小故事分享，希望可以給大家帶來新的領悟。

得道

施主問和尚：“您得道之前，做些什麼？”

和尚說：“砍柴、燒水、做飯。”

“那您得道之後呢？”

“砍柴、燒水、做飯。”

“那您得道之前之後，沒什麼改變呀？”

和尚說：“改變了。我得道之前，砍柴的時候想著燒水，燒水的時候想著做飯。得道之後，我砍柴的時候只想著砍柴，燒水的時候只想著燒水，做飯的時候只想著做飯。”



(Source: 跟熊浩學溝通)

愜氣的駱駝

一隻駱駝在沙漠跋涉，正值正午，艷陽高照，駱駝又餓又渴，內心焦躁。忽然一塊玻璃瓶的碎片硌了一下駱駝的腳掌，正感覺內心火氣無處發洩的駱駝頓時火冒三丈，狠狠地將玻璃碎片踢了出去，卻不小心弄破了腳掌，鮮血直流。越想越氣的駱駝，一瘸一拐地繼續前進，一路的血跡引來禿鷲，虎視眈眈地在駱駝頭上盤旋。驚恐的駱駝一路狂奔，傷勢卻越發嚴重，在沙地留下更多血跡。駱駝好不容易跑到沙漠邊緣，卻因為血腥味引來了沙漠狼，上有禿鷹，下有群狼，駱駝慌不擇路，倉皇逃跑，不想卻遇到了食人螞蟻，聞到了血腥的螞蟻蜂擁而至，瞬間猶如黑色毛毯爬滿了駱駝的全身。

(Source: 网络)

Enlightenment from Books

書中的啟示

正念意味着抽离

正念所提倡的是順其自然，無論是念頭、情緒、評判，只是看著其來去，不嘗試干涉、控制、分析、停止、消除，而是任其自由流淌。練習正念沒有所謂的正確之道，只需專注此刻。正念本身就是一種抽離狀態，抽離自身，以客觀的視角觀察自己的呼吸、念頭、情緒等等。正念強調的是不評判，而是盡可能掌握此刻真實存在。

正念指引

【當下美好】 在一天中的某個時候，看看自己能否在每時每刻發現當下的美好，無論這每時每刻是普通平常還是艱難困頓，抑或介於兩者之間。努力讓更多的事物在你生命中展開，不強求，也不拒絕那些違逆你心意、你認為不應出現的事物；看看如果每天清晨抽點時間什麼都不做只靜心感受的話會給你這一天帶來怎樣的變化。先明了自己的人生中什麼才是首要的，然後看看這一天中自己的精神是否有質的飛躍，看看自己是否更能感受、欣賞每一刻如花般的美好，是否更能對這種美好做出回應。

(Source: Jon Kabat-Zinn 《正念》)




Enlightenment from Books

書中的啟示

冥想是衝浪而非遏制波濤

許多人以為，冥想追求一種心如止水的狀態，就如沒有波紋的湖面，可以屏蔽壓力。但實際上冥想是一種清醒的意識，意識到問題存在，意識到可以從不同視角看待我們和這些問題之間的關係，它無法消除、干涉、解決問題。而是讓我們得以與壓力共存，了解壓力並找到壓力之中蘊含的意義，從而做出抉擇，從壓力中獲取能量。

如果用湖面的比喻，正念冥想能夠清楚看到湖面上的漣漪，或者大浪，卻不會徒勞無功地嘗試壓制這些起伏。



你無法遏制波濤
但你可以學會衝浪

正念指引

利用湖的形象幫助自己靜坐或靜臥，不求達到什麼境界，只清醒地坐著或躺著。留意自己的心靈何時平靜如鏡，何時風起浪卷。留意湖面之下的平靜。在你心緒混亂之時，湖這種意象能否為你的行為舉止提供新的啟示？

(Source: Jon Kabat-Zinn 《正念》)



Event 活動

Deposit for Happiness



為了“共創更快樂世界”的願景，我們開啟了“幫人就係幫自己”在線活動，請到活動頁面查看所有善行項目，並體驗AR效果。



掃碼進入活動頁面

活動链接：www.projectheha.com/payitforward

歡迎大家加入已有的善行項目，或者提交新項目到 leila.hu@projectheha.com，將更多善行idea傳播出去。

Schedule

日程

Schedule 活動日程

Online Gathering



Sept 8 8:00pm~9:15pm

Welcome to invite your friends & family.
歡迎邀請家人或朋友一起參與

Online Workshop



Open for
registration

No. 12 (4-day):

Sept 12, 19 on Sat **9:00am-1:00pm**

Sept 15 on Tue, 17 on Thu **8:15pm- 9:45pm**

If you have realized the enlightenment and positive change from our workshop,
who will you highly recommend enjoying the same benefit together?

如果你已經從我們的工作坊中體會到了悟和正面改變，你會強烈推薦誰與
你一起受益？

Project Heha

Online Workshop Module 1



**PRACTISE MINDSET CHANGE FOR
HAPPINESS**



**Pay
at your
perceived
value**

Workshop No.12

Date	Time	Venue
Sept 12 & 19 on Sat	9:00am-1:00pm	Zoom online
Sept 15 (Tue) & 17 (Thu)	8:15pm- 9:45pm	Zoom online

Fee: Already paid by previous participant, welcome to pay forward for future guest

Please sign up at www.projectheha.com

Copyright © 2020 Project Heha Limited. All rights reserved.