

免费反思日记

量子意识反思日记

七天的反思，建立在《Quantum Consciousness: The Alchemist Handbook》（量子意识：炼金术士手册）和《The Quantum Wheel of Life》（量子生命之轮）的理念之上。

《炼金术士手册》探索“思想、能量与显化的隐藏维度”，提供实用的工具，帮助你“重新编写信念、聚焦意图，并把负面模式转化为正面能量”，并邀请你“把挑战重新看作成长的机会”。每天用 10 分钟回答这些问题。

第 1 天：留意你的念头

今天我最常想的三个念头是什么？它们正在帮助创造怎样的现实？

第 2 天：检视一个信念

关于我自己，有哪一个信念可能在限制我？它是从哪里来的？

第 3 天：设定一个意图

这一周我想创造什么？当它到来时，我希望自己有什么感受？

第 4 天：重新看待一个挑战

我正面对什么挑战？它怎样可能成为成长的机会？

第 5 天：走一圈生命之轮

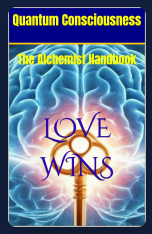
《量子生命之轮》涵盖生活的每一个领域，“从人际关系和健康，到财富和使命”。给每个领域打 1 到 10 分。哪一个最需要我先关注？

第 6 天：让思想、情绪和行动一致

我的思想、情绪和行动在哪里各走各的方向？让它们一致的一个步骤：

第 7 天：回顾

这一周我有什么改变？我会继续练习什么？



更深地探索科学与灵性相遇的地方。

Robert Anderson Love Wins 著《Quantum Consciousness: The Alchemist Handbook（英文版）》。

免费试读和更多资源：robertandersonlovewins.com/zh/shuji/

© Robert Anderson Love Wins。可免费打印供个人使用。本资料不能代替专业的医疗或心理健康照护。