

正念

八週靜心計畫，找回心的喜悅

課程音檔下載

第一週：認識你的自動導航系統

<https://bookzone.cwgv.com.tw/event/bp319/images/001.wma>

第二週：覺察身體訊息

<https://bookzone.cwgv.com.tw/event/bp319/images/002.wma>

第三週：迷宮裡的老鼠

<https://bookzone.cwgv.com.tw/event/bp319/images/003.wma>

第四週：用心看見世界的真實模樣

<https://bookzone.cwgv.com.tw/event/bp319/images/004.wma>

第五週：正視困難

<https://bookzone.cwgv.com.tw/event/bp319/images/005.wma>

第六週：當下即實相

<https://bookzone.cwgv.com.tw/event/bp319/images/006.wma>

第七週：不再隨外界起舞

<https://bookzone.cwgv.com.tw/event/bp319/images/007.wma>

第八週：狂亂的世界，清醒的你

<https://bookzone.cwgv.com.tw/event/bp319/images/008.wma>