



生活的智慧

郭秀琴(明致)



要祝福別人
也要祝福自己



祝福自己最好的方法
→ 常起歡喜心



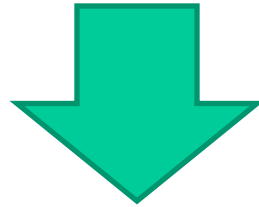
平安就是福

感恩平安無事日
珍惜健康有用時



90/10的定律

它將改變我們的一生



最低限度，它將改變我們對不同情況的反應

摘自：Stephen Covey

90/10 的定律就是--

- 生命的 10% 是由你遇到的事所組成
- 餘下的 90% 則由你的反應而決定

這意味著什麼？

●我們無法掌握 10% 的際遇。

但我們可以決定餘下的 90%

10%的際遇

汽車壞掉

延誤行程

航班誤點

交通事故

無法預測之事

90%

自己決定

如何做到呢？



• • • 憑你的反應

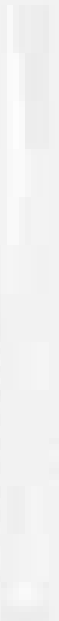
你不能改變一個紅燈【10%】，但你能夠控制你的反應【90%】
你不能改變發生事實【10%】，但你能夠控制你的反應【90%】

別讓他人操控你的情緒，你能夠控制你的反應。

舉個例子



有一個爸爸與家人吃早餐，
他的女兒不小心把咖啡潑倒在他的襯衫上，
這件事他無可奈何。【10%的無法預測】





但接下來發生的事情卻是由他的反應而定【90%】。

證教法師
菩提心要



為何他會有如此糟糕的一天？

- A) 是太太跟咖啡所造成的嗎？
- B) 是女兒所造成的嗎？
- C) 是機車騎士所造成的嗎？
- D) 是自己所造成的嗎？

回頭看看關鍵一秒



大愛



看到兩者的分別嗎？

反應A

他開始責罵

因

反應B

他溫柔的對女兒說

公司與家務事
都亂成一團

果

公司與家務事
都成功美滿

由同一個開端所引起的兩個情境，但結局完全兩樣。

皆因我們的不同的反應而起。

或許真的無法掌控 10% 的際遇，但剩下的 90% 則可由我們的反應而定。

****以下有一些實踐 90/10 定律的方法****

如有人說起你的**是非**，千萬別當一塊「**海綿**」，讓那些攻擊性的說話像擋風玻璃上的雨水般的流走。別讓那些負面評價纏繞著你！

對事情**適當的回應**能夠使你的生活不受破壞。反之，一個**錯誤的回應**能夠使你失去朋友、過度生氣、甚或讓壓力壓得喘不過氣來。

記著 90/10 的定律，**沒關係 別在意**

現在，你懂得了 90/10 的定律。
實踐它，你將會發現它的驚人效果。
嘗試實行它，你將不會有任何損失。

90/10 的定律非常神奇，而只有很少數的人懂得運用它。

很多人沈溺在痛苦、挫折、傷心中。
如果能理解並實踐 90/10 的定律，
它將改變我們的一生。

三不 一沒

三 不： 不自卑，不自棄，不自殺
一 沒： 沒關係(別在意)

生氣就是自己害自己

生氣就是拿別人的過錯來懲罰自己

證嚴法師
善提心要

六卷



往前三步想一想

退後三步想一想

瞋心起時要思量

放下瞋心最吉祥



不生氣的方法

• 一、吸

二、離

三、輕鬆

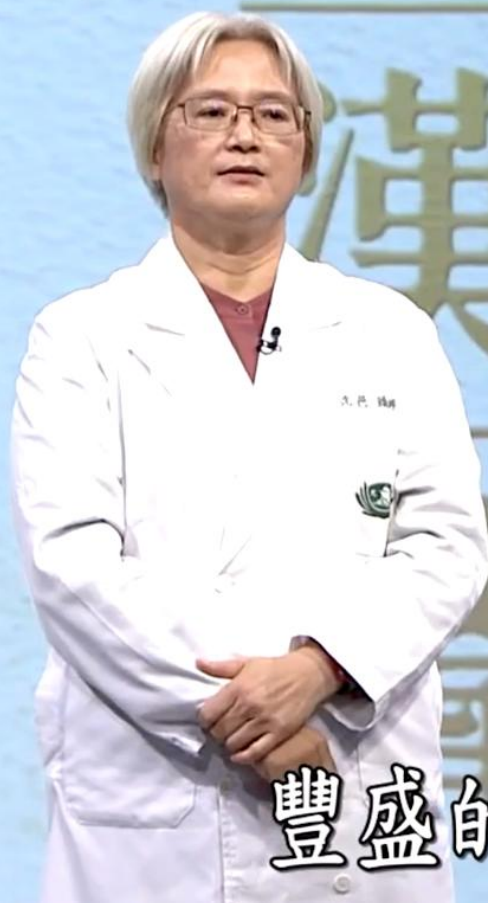
四、回頭

• 以剛克剛 兩敗俱傷

以柔克剛 毫髮無傷

沈邑穎醫師 ~ 沙漏 & 沙納，轉念大不同

大愛
學
漢醫



豐盛的禮物



我尤其喜歡沈醫師以沙漏 vs 沙納做結語

一般人視時光歲月流逝如沙漏

但為何不轉念看看下方的沙納

從沙漏  的角度看是流失

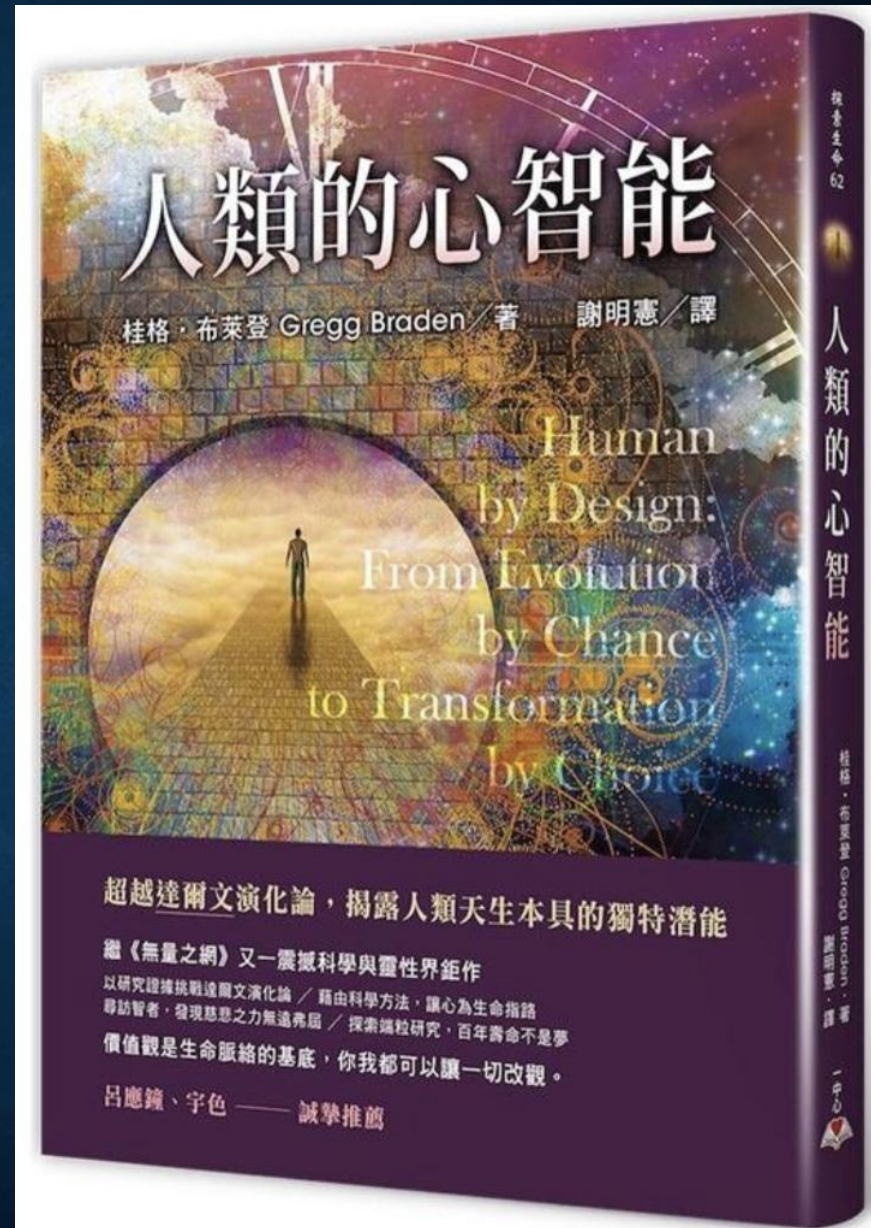
從沙納  的角度看是累積

我們的生命及功能正如沙納般

是一段不斷體驗、逐漸豐富的歷程

珍惜生命中每一時刻的豐富積累

很受用、很感動！與大家分享 

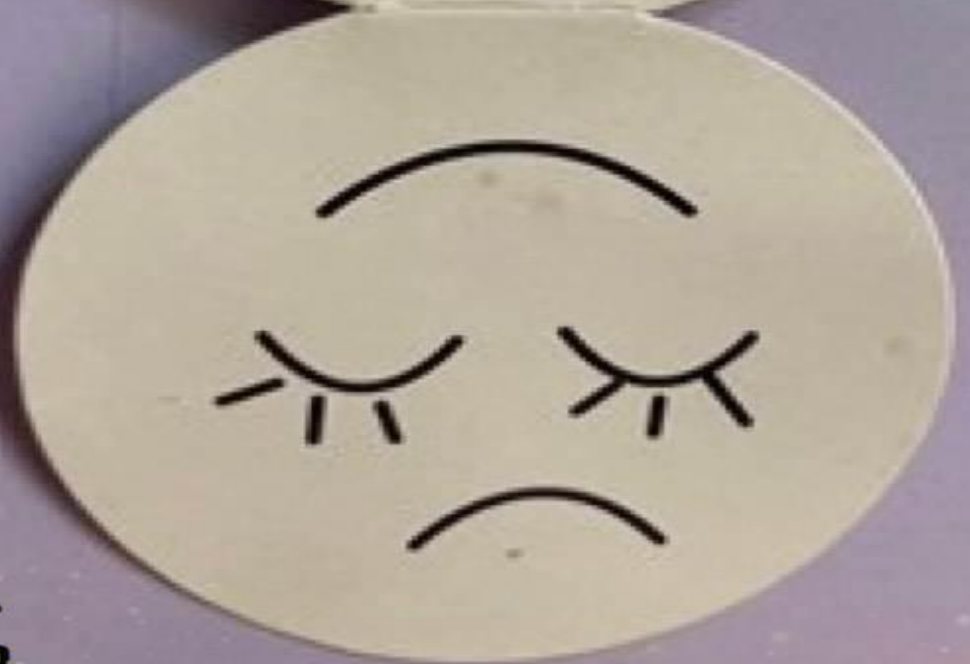


沙漏 沙納

- 一般人視時光歲月流逝如沙漏
但為何不轉念看看下方的沙納
- 從沙漏的角度看是流失，
從沙納的角度看是累積
- 我們的生命及功能，正如沙納
般是一段不斷體驗，逐漸豐富
的歷程。珍惜生命中每一時刻
的豐富累積。

有一種幸福感

- 我們的生命是空白的來，最後會得到**很多的禮物**，會**充滿所有的祝福**而離開這個世界，生命中有一種幸福感，我承納了這世界給我的**一些幸福**，和**人生的寶貴體驗**！



好早



早安

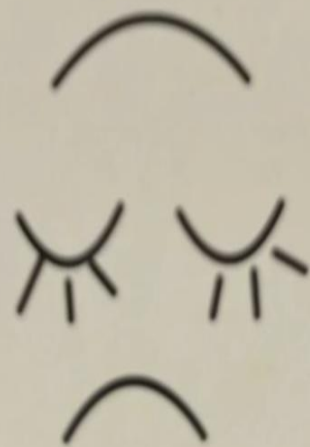




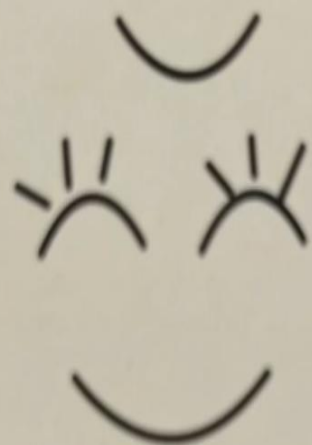
事

彩

Y



我們無法要求，每個人、每個時
間點都給我們開心的表情，但是，
我們可以要求自己，拒絕負能量，
同時拒絕複製負能量。因為，我
們都是傳法者，我們要傳正法轉
正念，我們要淨化人心祥和社會。



人

法

事

物

有佛法就有辦法

人事物

沒有法時

是哭哭的臉

有法時

就是笑笑的臉



轉念娃娃的啟示

請貼在手機上，隨時提醒自己~
轉轉念，幸福就在心裡面！
心念轉個彎，幸福無限寬！



有笑就有效
要善用不要收藏

一笑解千愁
再笑除百憂

三笑健康長壽樂悠悠



祝福笑長家人們

說話和和氣氣

做事歡歡喜喜

不發脾氣不抱怨

滿面笑容最美麗

