

觉察练习

1. 首先选择一个创造性能力和一个反应性倾向...然后先从反应性概括性维度开始。

- 本觉察练习只需要你先读一下内在假设的部分，其他细节可以另寻时间再研读。

• 哪些内在假设在你耳边低语，又有哪些引发了你的共鸣？你也可以稍微改动这些假设的用词，让它们更适合你的情况。

2. 现在来看外圈中你选择的那个反应性倾向。

• 选出二到三个你认为你当前经常会有行为。这是一个觉察练习。了解这些行为，在出现的时候看到它们；你无需改变这些行为，除非你想要改变。注意到，在情绪、身体、认知和叙述上，发生着什么？深入去觉察，像小朋友研究蚂蚁一样细细观察。去欢迎它，而不是拒绝它。它很可能曾给你带来过益处。

3. 下面来看创造性维度。

- 相同的流程。
- 内圈概括性维度。
- 看看那些你会相信的内在假设。你的一部分相信这些假设。
- 下面来看你选择的创造性能力。
- 找出2到3个你想要关注的行为。
- 现在你看到了一些创造性内在假设，随着时间推移，它们可能会取代反应性倾向的内在假设。
- 觉察、觉察、再觉察。
- 在明天的测评解读中，将会探讨你做觉察练习的体会。