

Heartfulness

正心超逸



痛苦

“The root of
all suffering is
unmet expectation.”

未滿足的期望



没有期望
就没有失望

No
Expectation
No
Disappointment



個人意識

期望

潛期望

個人潛意識

覺察

個人意識

期望

覺察

潛期望

個人潛意識

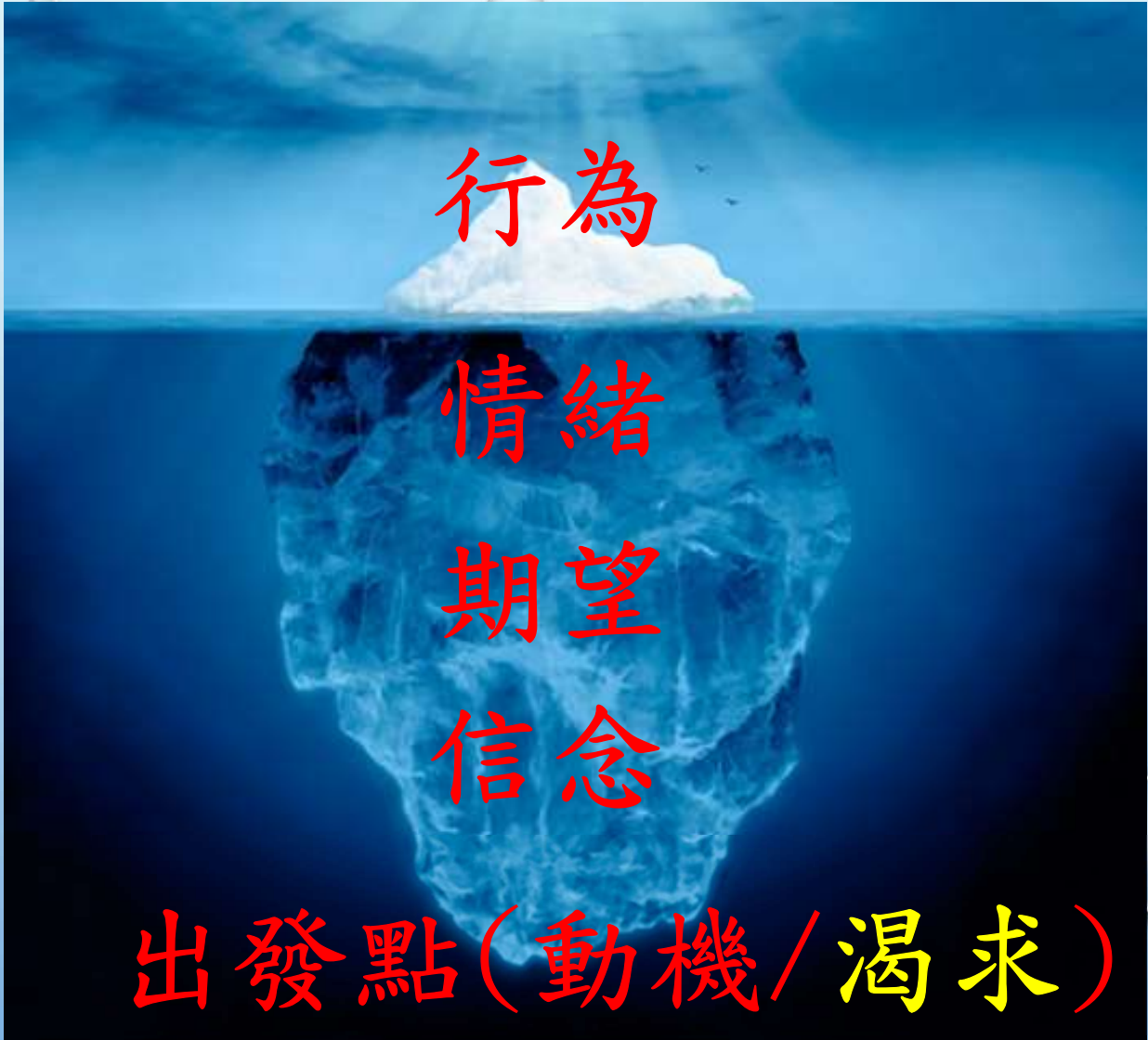


望子成龙



人到无求品自高

人到无欲品自高

An iceberg floating in a blue ocean. The small tip above the water is labeled '行為' (Behavior). The large, submerged part is labeled with '情緒' (Emotion), '期望' (Expectation), and '信念' (Belief). At the very bottom of the submerged part, the text '出發點(動機/渴求)' (Starting point (Motivation/Desire)) is written. The entire graphic is set against a light blue background with several water droplets of varying sizes.

行為

情緒

期望

信念

出發點(動機/渴求)

行為

清心寡欲



出發點(動機/渴求)



因为没有希望，就不会失望。



劉仁州新增了 3 張相片。

48分鐘 · 🌐

今天早上在商業週刊上看見這一段話，是韓國一位職業三十年的心理醫生談"焦慮"：

不会失望

通常罹患憂鬱症的患者，最愛說的一句話就是"我一點也不好奇自己的未來"，正因沒有明確活著的理由才不會有欲望，因為沒有欲望所以也不會焦慮，但往往這種時候腦中就會開始浮現自殺的念頭。

没有希望

因此我認為，人類的欲望其實是一種力量，賦予自己不斷生存下去的動力；感到焦慮時，與其將那種訊號推開，不如好好傾聽自己的心聲，因為焦慮不安是心中發出想要成長的訊號，也是目前有在認真過生活的證明。

感 咸 心



要求超高
人到无求品自高

行為

情緒

期望

信念

出發點(動機/渴求)

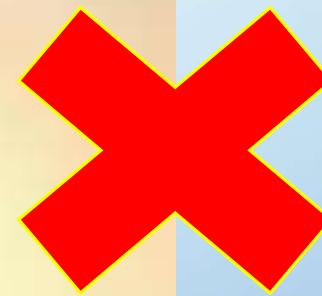
要求超高

人到无求品自高

人到无欲品自高

没有期望
就没有失望

No
Expectation
No
Disappointment





因为没有希望，就不会失望。



因为没有失望，就没有希望。

要求超高

人到无求品自高



無理要求

要求超高

人到无求品自高

HOPELESSLY HOPELESS

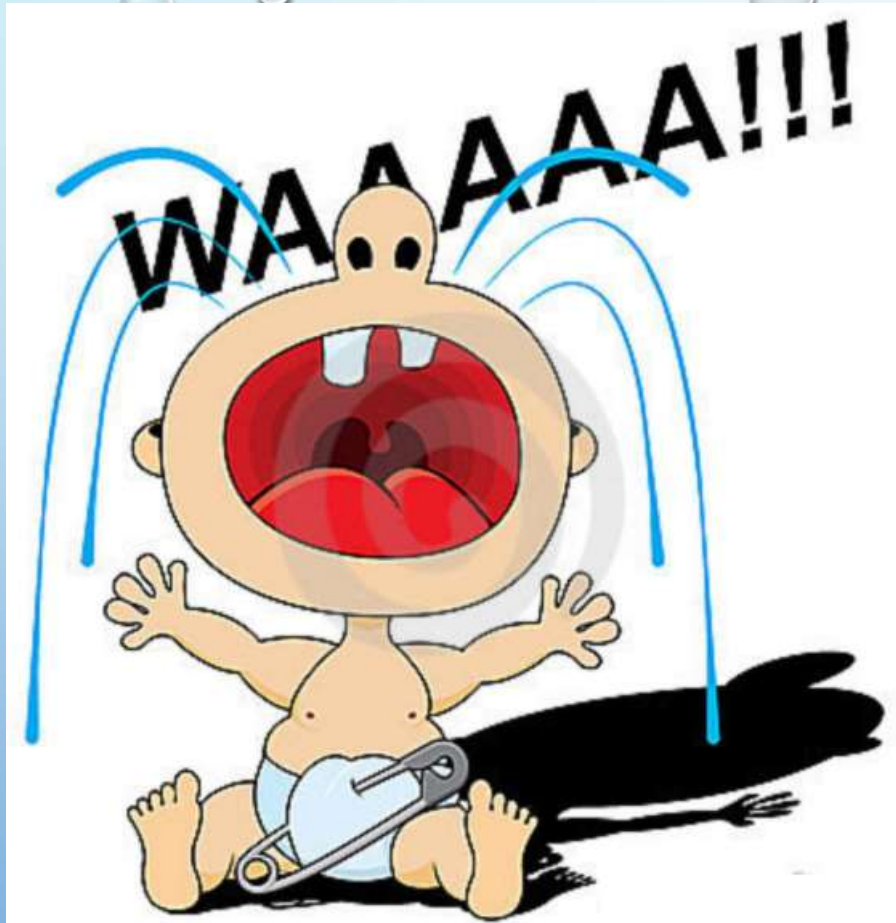




How do you handle
unmet expectations?

How unmet expectations
are actually a gift









不开心可能是
行錯路(唔對路)的訊號



情緒訊號

幫助我們發現「對」路

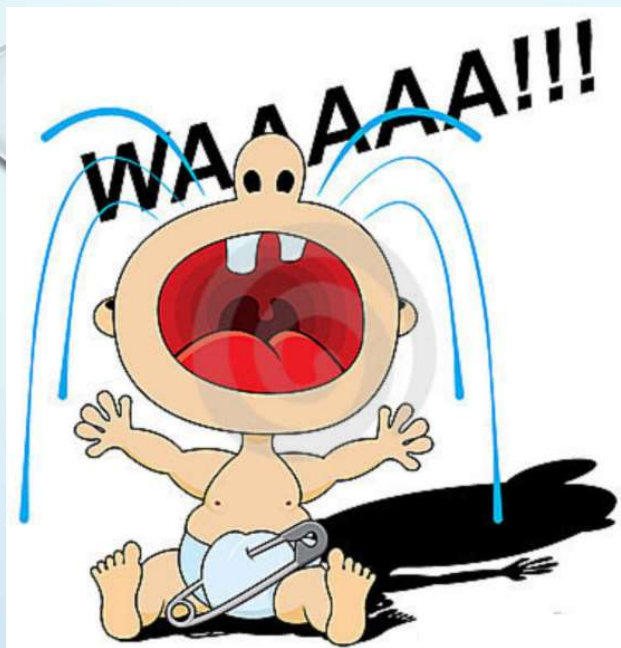
開心的出路



情緒價值(2)

情緒是自己人生路的訊號

EMOTION



失望是
行錯人生路的訊號

期望

目標

夢寐以求

失望



行錯路
就唔去羅馬

失望

条条大路通罗马



夢寐以求





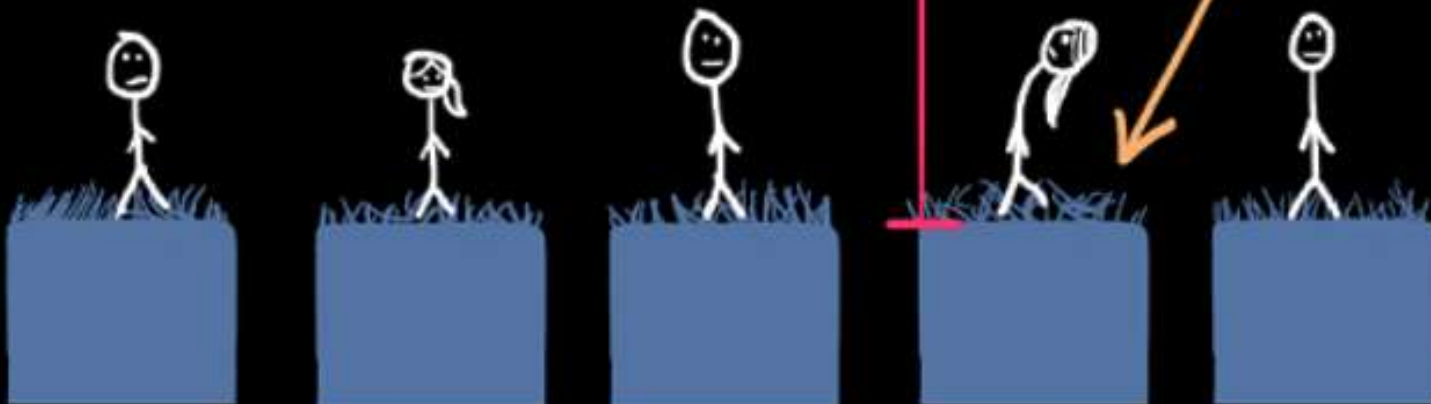
Expectations →



沮喪
失望

Frustration,
disappointment

Reality





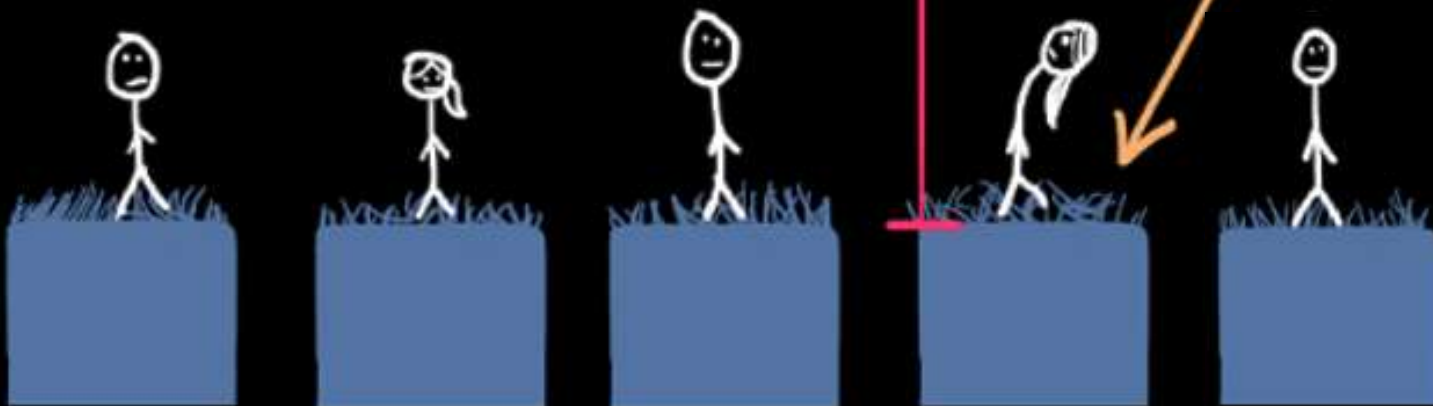
Expectations →



沮喪
失望

Frustration,
disappointment

Reality



美國神學家尼布爾的禱文：

願上帝賜我平靜，接受我無法改變的事；

2ND

願上帝賜我勇氣，改變我能夠改變的事；

1ST

願上帝賜我智慧，能明辨什麼事是可以改變的，什麼事是無法改變的。

Expectations →

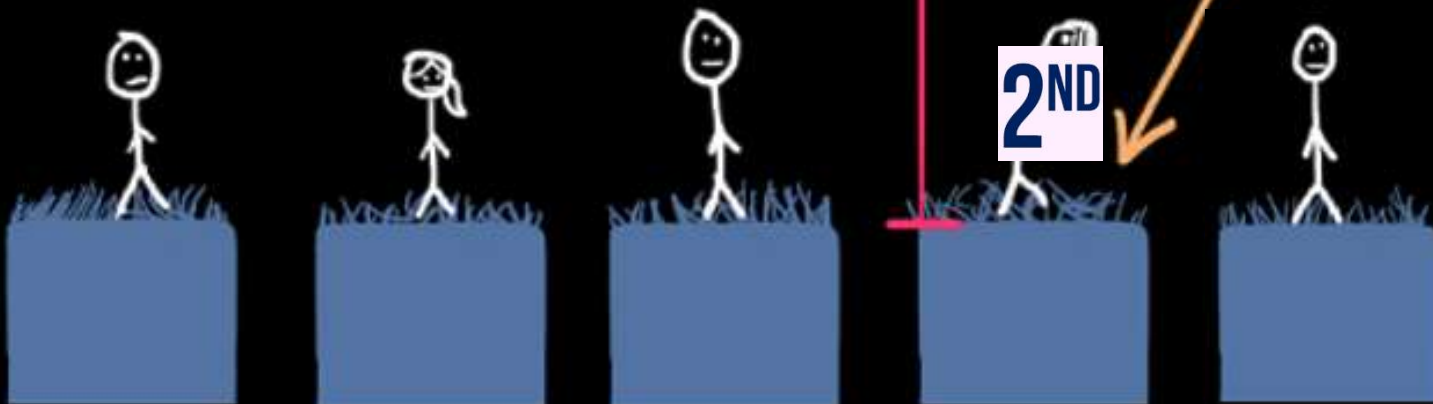


沮喪
失望

Frustration,
disappointment

Reality

2ND



實際期望

就沒有失望

realistic

Expectation

No

Disappointment

Expectations →

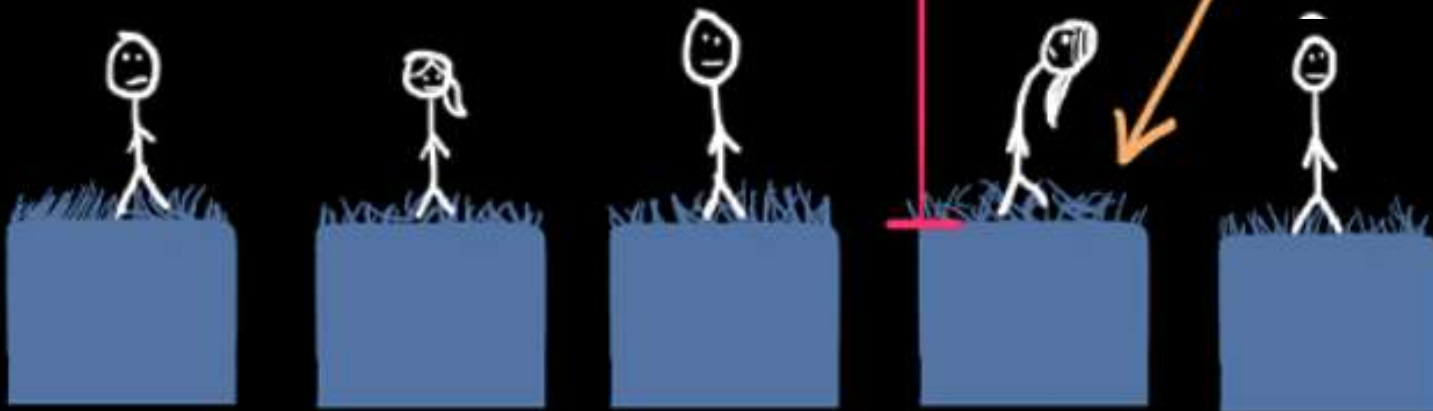


1ST

沮喪
失望

Frustration,
disappointment

HOPELESSLY
hopeful



The background is a traditional Chinese ink wash painting. It depicts a misty landscape with mountains, a pagoda on a hill, a boat on a river, and a figure with a red umbrella on a small island. The scene is serene and atmospheric, with soft colors and delicate brushstrokes.

Ethereality

超逸

無求絕望困愁城
失望導航圓夢求

未完待續

to be continued...

