幸福成长小组二阶课

第一部分：自我建设

1. 健康的我

身体反应了内心深处的思维和信念。身体一直在跟我们讲话，只是需要我们去留意去聆听。身体的每一个不适都是一个老师，一个机会，来帮助我们改变。而当我们真正在情绪和心灵上做出变化时，我们从根源上治愈身体的不适和疾病，我们充满活力和能量。

1. 安全的我

内心深处，有两个影响我们决定和选择的因素：爱和恐惧。恐惧是因为我们不够相信自己，不够爱自己，觉得“自己不够好”。问题不在于我们害怕的是什么，而是我们如何面对恐惧：是用力量，还是无助地面对？不用强颜做出胜者的姿态，我们练习深入了解对自己看法，放下别人的看法和期望，放下紧张、愤怒、负疚和害怕，接纳生活的步伐， 体验内在的平静。

1. 接纳的我

小宝宝是带着好奇和开放的眼睛来看这个世界的。长大的过程中，我们学会了评判，我们有了一双善于发现“问题”的眼睛。 评判别人，是因为不接受自己。评判是许多人最难改掉的心理习惯，只有通过认识批评思维的来源，敞开心灵，诚实对己，我们才会真正爱自己，才会拥有接纳的心。

1. 理解的我

同理心是抛开自己全纬度感受他人的能力，慈悲心是感受他人的辛苦不易而生的接纳和怜悯之心。有同理，有慈悲，有理解。理解的我能够克服自我意识、不自信、受害者心理，能够接纳、宽容、放下，能够感受自由。

1. 平和的我

愤怒、委屈、苦楚、和敏感都是因为我们没有做好人生最重要的功课：宽恕。这里我们延续一阶课的练习，从内心里宽恕自己，宽恕他人，清理心灵，体验自由和平和。

第二部分：目标与动机

目标是人的第一本性，我们要过有目标的生活。如何确定自己的目标？生活的意义感怎样？我们讨论意义的四个层次，了解目标与幸福的关系，为自己确定有意义有信念的目标。

改变是困难的，改变是可能的。我们学习动机的分类，学习如何自我负责，自我激励。

第三部分：创造梦想的生活

1. 断言与信念：这里我们重温断言，探讨自我效能的障碍，从亲密关系、财务、工作、和朋友几方面来深入探讨自己的思维模式，放下障碍，坚定信念，轻装前进。
2. 冥想：什么是冥想，冥想是如何运作的，我们学习并练习如何放松，冥想的基本步骤，正念减压冥想，以及如何用创造性冥想创造丰盛、接纳、连接、愈合、帮助他人、以及梦想的人生。我们会理解冥想不是一种技术，它是一种意识的状态，一种成长的方式。
3. 积极的老去：每个年龄都有自己的美丽、优雅、力量和快乐。体验活力、能量、意义和快乐是年老/Aging的目标。我们探讨自己对年老的思维和信念，学习心灵“年轻化”的秘密，创造自己梦想和期望的人生。

课程以个人反思、小组讨论、老师辅导为主， 有大量练习。