# 新月冥想重點

## 實現目標的基本法則

⊙ 對於改變有強烈的意願
- 力量來自專注的意志、改善來自日常的行動。
- 當你越是專注，你就越會灌注能量在其中，並表現在你的生活。

⊙ 將所學貫徹在你的生活中
- 實踐的同時要小心潛意識拖後腿，如果沒有內在淨化或美德建立，會放大個人弱點，造成扯後腿的能量出現。

⊙ 留意自己在行動中創造了什麼
- 即使恐懼仍然採取行動。
- 遇到阻礙不要停下，換個方法試試。

⊙ 從行動中反思、再次行動
- 效法嬰兒學習走路，不斷從錯誤中嘗試，直到完成。

⊙ 在嚴厲與愛中保持動態平衡
- 平衡太陽輪和心輪。
- 在心輪建立正向品質，能純化靈魂，減弱扯後腿的能量。

## 實現目標的加速公式

⊙ 設定你的目標
⊙ 找到學習的對象
⊙ 和他做一樣的事
⊙ 通過修正達到精通

## 練習這樣做…

⊙ 寫下你本來已經放棄，但這改變足以改變你的生命的決定。

⊙ 寫下上一個決定當中，你可以立即展開行動的一件事。