

# 1、Occasional Reminders 不斷的提醒（一）

7/12/20

1. 一有機會，提醒自己要有醒知，要有「心在當下的醒知」 Present moment awareness.
2. 不要被念頭帶走，不要被習性帶走，不要在自動導航狀態 auto-pilot state of mind，要做回自己的主人。