

# 禅定与创伤，2023年3月10日，线上

来源：[https://www.youtube.com/watch?v=G0dD\\_oWiFRM](https://www.youtube.com/watch?v=G0dD_oWiFRM)

讲师：

[音乐]

好的，myetings

TOS，所以首先我想……

欢迎各位！

老朋友和新朋友都在场

朋友们

所以我们是

[音乐]

使用

这

[音乐]

所以，我们将利用这5分钟时间

我们的生活

因此我们可以认为这5分钟

虽然篇幅较短，但如果我们……

如果使用得当，它可以……

足以改变我们

生活

管理

因此，管理并

照顾好自己的生活，而不是

照顾他人 照顾

自我本身就是一种非常

重要，而我们却过于沉迷于此。

渴望照顾我们

业务处理环境

其他

效率

男人

应该彻底摆脱我们自己的紫色

我们的

PROE时代，我们思考

B栋

班辛

工作，以及我们谈论生活的时候。

我们会想到我们的房子，我们的车

我们账户里的余额

花园到我们的

工作，实际上也是最重要的

我们生命中最重要的是思想

我们有

要小心，而且我们经常不穿

对此关注不足。

即

心灵

因为或许人的思维太过复杂。

摘要

人们

探测

隐形的，而且很可能正在注视着。

某种看不见的东西，某种东西

其中一部分有点无聊。

今天我们要简单聊聊。

的

创伤

一切都取决于不同的度数

所有 TR 以及某些不同级别

我们每个人都经历过创伤。

模组

世界

特朗普，以及在现代世界，当我们

指的是

创伤可能由

在限制的背景下进行参考

今生

[音乐]

因为大多数现代

你们这些人

我们知道我们

大学教师

超越我们所能看到的。

这里是因为对于大多数人来说

人们

大多数现代人并不在意

真正超越了我们所处的领域

从我们所感知到的B可以看出

那一刻以及什么

问题在于，这里面正在发生的事情

当下时刻与……完全相关

前一分钟发生了什么？

前一刻

所以现在发生的事情是……

某种程度上

所发生事情的不谨慎

片刻

在我们所经历的这一切发生之前，这种情况就已经存在了。

莫西湖通道

它适用于一切事物，如果我们

指的是佛陀所说的，即我们的

今生与前世相连

很多的

所以，当我们谈论创伤时，我们

现代视角总体而言

塞弗雷

致童年创伤之年

过去，我们并没有真正超越。

这种观点

然而，实际上发生的事情是……

过去的事件会产生影响。

直接影响我们的现实

现在的问题是，我们该怎么办？

做

不

而这正是在我们现代世界里我们

有很多方法可以回答这个问题。

我们要去看精神科医生，我们要走了

度假的时候我们要好好按摩一下

类型

治疗过程简直一团糟！

最重要的疗法是

包括照顾现有的一切

火车正从这里经过。

现在

所以实际上我们不需要

追溯，回忆，可能发生过的事情

我们的童年本可以在六年级通行证上度过。

没必要再回到那个时候了。

我们只需要……

观察并处理里面的情况

立刻过去。

现在该如何处理这个问题呢？

片刻

一个问题

而这正是我们要做的事情。

5

几分钟后，我会尽量……

指导

一次做几分钟

唐克雷

你当时站着吃饭

你改变了什么？

你目前是什么

所以我要问你

无论你是谁，那就是

做你感觉对的事

你将保持这种状态一段时间

分钟

而你留下，你只会停留在……

在这个州

所以，我现在正处于……的过程中。

看看我的

包里，我看到有一些小东西

它上面有污渍

所以我的做法是，我不这样做。

我真的很在乎

[音乐]

taes，我接下来要做的事是……

看看这个包，再看看

那个看着包的人

我打算这样做，并邀请你们一起去做。

照我做的去做

好的

所以

那

又过了几分钟，所以我们已经做了超过2分钟了。

分钟

我想和你们分享我的

经历让我明白

你看，我当时正在看这个包，因为

我想与大家分享这件事

你和我其实并不在意

从我包上的污渍来看，

我当时只是在看那个包而已。

[音乐]

但突然间我意识到

我忘了放

跑表

所以，与其说是一分钟，不如说是……

我们不得不这样做，这相当……

略多于2

几分钟后，事实上，当我意识到这一点时

我忘了放

我设定了2分钟的计时器。

我开始问自己，我应该吗？

我不能停下来，也许吧。

已经过去一分钟多了，我拥有了所有这些

对话中，我突然意识到

我当时正在和人聊天

内部的，因此当然是什么

事情的经过持续了一分钟。

我做得很好

那么，肯定要工作30年。

我花了30秒钟

我开始问自己是否应该停止

我继续

分心会导致 TR 和这

这种分心的担忧

担忧是……

这可能是导致以下情况的原因：

创伤治疗

因为创伤

诱发

因为我给了它一次机会，所以我产生了怀疑。

我在这里，我在那里，我是

到处

当然，你现在也知道我不是。

创伤让我彻底崩溃

当然现在我

我并没有完全被这种创伤所吞噬。

我并不完全确信

病态，我的意思是，

创伤，我的意思是，我确信在……

含义

创伤非常非常

嗯，有很多不同的含义。

所以，创伤当然有不同的表现形式。

尤其是在该领域中的含义

总体而言，我拥有医疗方面的经验。

震惊

埃蒙奈尔

后续事件

这很难说，也可能是受伤了。

身体上的，因此当我们

脑海中满是疑问：

我应该停下来，但实际上并没有停下来。

在这里，我们赋予这场冲突以下可能性：

开始安顿

好的，所以我们可能会做……

额外分钟

我将重点放在这一个上。

我的感觉

身体

对那种感觉的感觉

非常微妙

所以我邀请你们这样做

我

监控 监控

感觉

所以，这种感觉是某种

如果你能做到，那将是一件非常重要的事情

在

跟随你的感觉真的可以

帮助您管理 Trumat

好的，我们开始吧。

我们不喜欢 Cuse

ofor i 他你

所以我们就不打算去找了。

回到原因和条件

无创伤

如果有的话

我们不会试图找出它在哪儿

这种创伤

我们也不打算去分析它。

如何选择哪种类型的

创伤，我们只关注这一点。

我们拥有的精神

这种精神是

总有事情在进行中

寻找某物

有什么东西在寻找，他在想什么呢？或许他想到了。

过去，他要么想到……

下一分钟

因此，接下来的一分钟我们

让我们来了解一下这种思考方式。

好的，我们开始吧。

好的，就是这样。

正在使用五

我们生命中的每一分钟都值得我们细细品味。

SAS，这就是我们利用5分钟时间的方式。

老的

看看我们最重要的东西。

WHO

我们还查看了天气情况。

最重要的是当下。

所以，对于那些觉得有趣的人来说，TR

这是请做的事

祝你一切顺利。

最好避免出现问题。

S，如果有什么问题，我真的很抱歉。

不是

所以光线不太好。

有澄清请求

但他还在

黑暗，以及他下一次

会做好更充分的准备。

好的，谢谢。

[音乐]