

# 感謝 2022

2023 年的來臨，就像寒冬過後的春天般，等待萬物盛放。經歷了三年疫情的洗禮，我們都從這段日子中面對了不少內在和外在的挑戰和課題。每年這個時間，我都很嚮往大事回顧，透過這樣的練習去認識自己。今年也想與大家分享一些反思題目：

**1. 你會如何形容你的 2022 年？**

嘗試用簡單的詞語去概括這一年，譬如成長、轉化、夢幻的一年。

**2. 2022 年裏遇到最大的挑戰是什麼？**

寫出實際事件時，同時嘗試寫出自己的感受。譬如面對他人對自己無理的指控時，那份委屈、憤怒與無助。

**3. 你如何克服這個困難？從克服困難的過程中發現了自己擁有什麼能力？當中最大的課題又是什麼？**

每個行為背後都有着一些自身的能力。譬如遇到無理指控時，能清晰表達自己的想法及需要（而不指責對方），這個行為背後就隱藏着一個清晰的表達能力，以及內在的穩定（因為沒有被情緒控制而亂發脾氣）。可能當中的課題是：原來有效地表達自己的不忿，不等於讓憤怒失控。

**4. 過往一年有沒有後悔的事情？**

這裏可以包含一些沒有做，但回想過後發覺希望有做的事情，或者覺得自己可以做得更好的地方。

**5. 從這件事裏學習到什麼？**

每個所謂的失敗，背後都蘊含着一個課題；每個後悔的背後，都可以讓我們更清楚自己的生命方向。學習認識失敗與後悔背後的課題，有助我們放下對結果的執着。

**6. 現在回想此事，你會有不一樣的應對方法或處理手法嗎？**

若遇到同類事件，你會如何處理？新的處理手法能否為自己及他人（或整件事）達至更高的和諧？

**7. 2022 年最大的收穫是什麼？**

除了列出實際事件外，嘗試找出背後助你達到這些體驗的「可持續發展能力」。譬如過去一年你感恩認識了不少善朋友，當中的「可持續發展能力」就是一顆開放、友善的心。

**8. 今年有什麼可以放下，讓它留在 2022 年？**

可能是某些恐懼、某些制約性的想法、或者一些自我批判或舊有模式。

**9. 最後，新的一年你希望灌溉哪些「可持續發展的能力」呢？**

譬如多相信自己、多善待自己及他人、或者學習順着生命的河流去走等。

雖然每一刻的「我」都不盡在自己的掌握之中。不過希望透過這個練習，讓大家可以好好把握能改變的地方，在每刻因緣的配合下，活出最自在的人生！🍀