DP FRIENDS 6月活動
「連結內在小孩」

我們在成長過程中沒有得到渴望的關懷與愛，於是感覺受傷，用各種情緒的表現來「討愛」。憤怒、悲傷、嫉妒、恐懼，等等我們時常感受到的這些多變情緒，其實都是內在小孩在發聲、提醒你他的存在，然而我們常常以為那些情緒就是自己，因而無法認出內在小孩的聲音。受傷的小孩存在於我們身體的每一個細胞內，有時我們因害怕面對內在的痛苦，而用外在的刺激去逃避。

我們並不需要追憶從前去尋找這個小孩，只要深入觀察自己，就能接觸到他。其實覺醒、理解與幸福的種子同樣存在於我們之內，我們隨時可以為自己撒下這些種子，讓覺醒的果實成熟。當我們開始察覺自己遺忘了內在受傷的小孩，我們可以重新滋養他，並回到存在於身體細胞內的覺醒智慧。我們必須點亮正念的燈，讓燈的光明驅散黑暗。今晚，讓我們一起來點亮這盞燈吧！一起擁抱和療癒內在的受傷的小孩。讓愛與慈悲與他同在！

導師簡介:

Michelle Tse 謝稀如 (DP34)

- ◆香港其中一間身心靈整合中心創辦人
- ◆臨床催眠治療師
- ◆催眠講師
- ◆瑜伽導師
- ◆靈性導師
- ◆神經語言程式學執行師
- ◆能量治療師

一直致力教授不同的催眠及靜心技巧，讓我們學習如何活用當下的力量去轉化人生、創造奇蹟，使我們獲得持久的喜悅與內在平靜。

日期：6月27日 (星期三)
時間：7:30 pm - 9:30 pm
地點：DP
費用：免費（只限DP人）