

楊定一:感恩，帶來欣賞，與更多的感恩

播出時間：2018 /6 / 17 星期三 中午 12：00

報報小達人：807 蔡語欣 稿件編輯：陳思恩老師

各位老師，各位同學，大家午安，我是 807 蔡語欣，我是今天的報報小達人，今天，我要為大家播報的內容，是：感恩，帶來欣賞，與更多的感恩

許多朋友會想知道有沒有一種最簡單的方法，可以幫助自己掌握「心」的狀態，隨時回到快樂，活出身心均衡。

畢竟，我們一遇到生活的困難，身心也就從原本的放鬆舒暢，不由自主地變得緊縮。這是現代人迴避不了的挑戰。

我在互動中，看到感染周邊的人一同快樂，一起成長。

一個人隨時用正向的眼光看待自己，看待別人，面對任何狀況都容易滿足，也就自然生出感恩心。就像今年的感恩畫作，有小朋友感謝準備營養午餐的阿姨，在媽媽手做的蛋糕體會到滿滿的陪伴與愛；有朋友透過描繪救災者的無私付出，表達衷心的欣賞與感激。

這種隨時感恩、隨時欣賞的態度讓我們變得誠懇，不再習慣性的指責，同時讓我們放過一切，包括自己，也就容易快樂。感恩，是再簡單不過的功課。面對一切，我們也只是在內心說「謝謝！..」也就自然和生命正向的力量重新接軌，自然體會到一切都好。感

恩，帶來感恩；正向，帶來正向！

熟練了，無論外界怎麼變化，我們也就發現自己的心情可以在一念間回到正向。每一個瞬間都新鮮，而我們也只是欣賞，只有感謝。透過欣賞和感恩，一個人不只是身心回到均衡，也為周邊帶來更多正向的光明。

以上是今天的 happy 播, 歡迎下次再相見！