

## 要安住自己，就先肯定自己

安住自己，就要先肯定自己。我們是為自己，而且是對這個世間最大的付出。要很快樂地欣賞自己的圓滿——看到自己有能力去付出，有這樣的體力、時間，以及這樣的心。

### 重複肯定自己的想法

然後，要重複這樣肯定自己——每早醒來，就告訴自己：「好高興喔，我可以用我的能力、勞力、體力去完成一些事，讓需要的人得到幫助及需求。每天都跟這些事情，結好緣；每天跟接觸到的人，結好緣。」

每天醒來時對自己說：廣結善緣，增加我的福報，消我的業障。將身邊的人輪流想一遍，如同事、主管、家人、顧客、員工，觀想自己跟他們結好緣。不斷重複，每天都要重複喔！給自心強而有力的善法、善意、美意。

