

标题 静观 10 年，我走出了情绪的泥潭。如果你也想，我陪你走一段。

正文：

在静观这条路上，我走了快 10 年。

从最初被情绪淹没、认同每一个念头，到现在能自然地感受身体、看见念头、识别出背后运行的“程序”。这一路，我实实在在地转化了自己。我没有成为圣人，我还是会焦虑、会纠结、会心疼。但我学会了：不被它们卷走。

现在，我愿意陪你走我走过的路。

【学习形式】

- 线上共修（每周 2-3 次，腾讯会议或微信）
- 一对一深度陪练（每人 8 小时，单独约时间）
- 群内答疑

为了保证深度，第一期仅开放 4 个名额。

【费用】

普通名额：999 元 / 月

包含：每周 2-3 次共修 + 8 小时一对一陪练 + 群内答疑。

公益名额：200 元 / 月

包含：每周 2-3 次共修 + 8 小时一对一陪练（陪练按 25 元/小时计，8 小时共 200 元）。

公益名额是给真正有困难、但真心想学的朋友。不是免费，是象征性收费。因为我知道：完全不付出的东西，人不会珍惜。你需要付出一点代价，哪怕很少，也是你对这份成长的承诺。如果你确实困难，告诉我，有全额公益名额（免学费）。

【我对你的唯一要求】

平时愿意自己多练习。静观不是听课听会的，是练会的。多练本性的力量会越来越强

【关于收费，我想说几句实话】

我曾经也卡在“收费就不纯粹”的信念里。后来我明白了：收费不是目的，筛选对的人才是。愿意为自己付出的人，才会认真对待。而我的时间和精力，值得被尊重。

公益名额为什么收 25 元/小时？是因为我知道：哪怕只是 25 元，也是你对自己的一个承诺。你付了，你会练；你练了，你会变。这才是我的初心。

【如果你也想试试】

请直接联系我。

静观不是学知识，是练功夫。我陪你练。

附：第一期报名流程

1. 加我微信（ljun100888），备注“静观报名”
2. 简单说一下你的情况（为什么想学）
3. 我会和你约一个 15 分钟的免费沟通，确认彼此是否合适
4. 付款，入群

后记：

这不是一门“课”。我没有资格教你什么。我只是比你早走了几步，知道哪里坑多、哪里路滑。你愿意来，我陪你走一段。你走快了，我为你高兴；你走慢了，我等你。你不需要依赖我，因为最后带你走出来的，是你自己本心的力量。