来自心的教诲

苏霏亚之心 | 2026年11月 | 十月回顾

欢迎阅读我们的第一封月度通讯。十月的 Journey to the Core 晚间活动，带领我们探索如何关怀自己与他人、放下已准备好放下的事，以及如何给予与接受。愿以下四点体会，陪伴你走进日常生活。

10月6日 · 皇后

也把关怀留给自己

滋养他人，并不只是我们扮演的角色；它也提醒我们留意自己的需要。关怀与健康的界限，可以同时存在。

10月13日 · 宝剑十

让旧模式走到终点

带来痛苦的模式，可以告一段落。记住它教会我们的事，有助于我们作出不同的选择，不再回到同样的挣扎。

10月20日 · 星币六

用心给予，也用心接受

给予之前，先想想对方需要什么，以及自己真正能付出多少。当支持来到身边，怀着感谢接纳它，也想想如何让这份支持滋养自己的生活。

10月27日 · 圣杯首牌

留意心中的杯子装着什么

把内心想象成一只杯子：杯中所盛的，会流溢到我们的关系与周围的世界。今天，你愿意迎进什么？喜悦、滋养，还是多一点爱？

留给自己的一个问题

这个月，什么最能支持我？
接受关怀、放下旧模式、更用心地给予，
还是为喜悦留一点空间？

欢迎把这封信分享给可能从中受益的人。

让故事成为疗愈的起点。

www.heartofsophia.com
办公室电话：+65 9646 1698