



知足

自我反思

1代表完全不符合，10代表完全符合

: 填寫日期

關於「知足」的十個問題	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. 說與聽的需要減少										
2. 倚賴外在肯定的需要減少										
3. 歸屬感的需求減少										
4. 自身感到快樂與平靜										
5. 放下對於未來的焦慮和擔憂										
6. 需要令人興奮和新經驗的需要淡去										
7. 對於過去和現在的不滿減少										
8. 真實和真心的連結增加										
9. 同理和慈悲的感知增進										
10. 身體覺得輕盈，並且內心自然而然地平靜下來										

