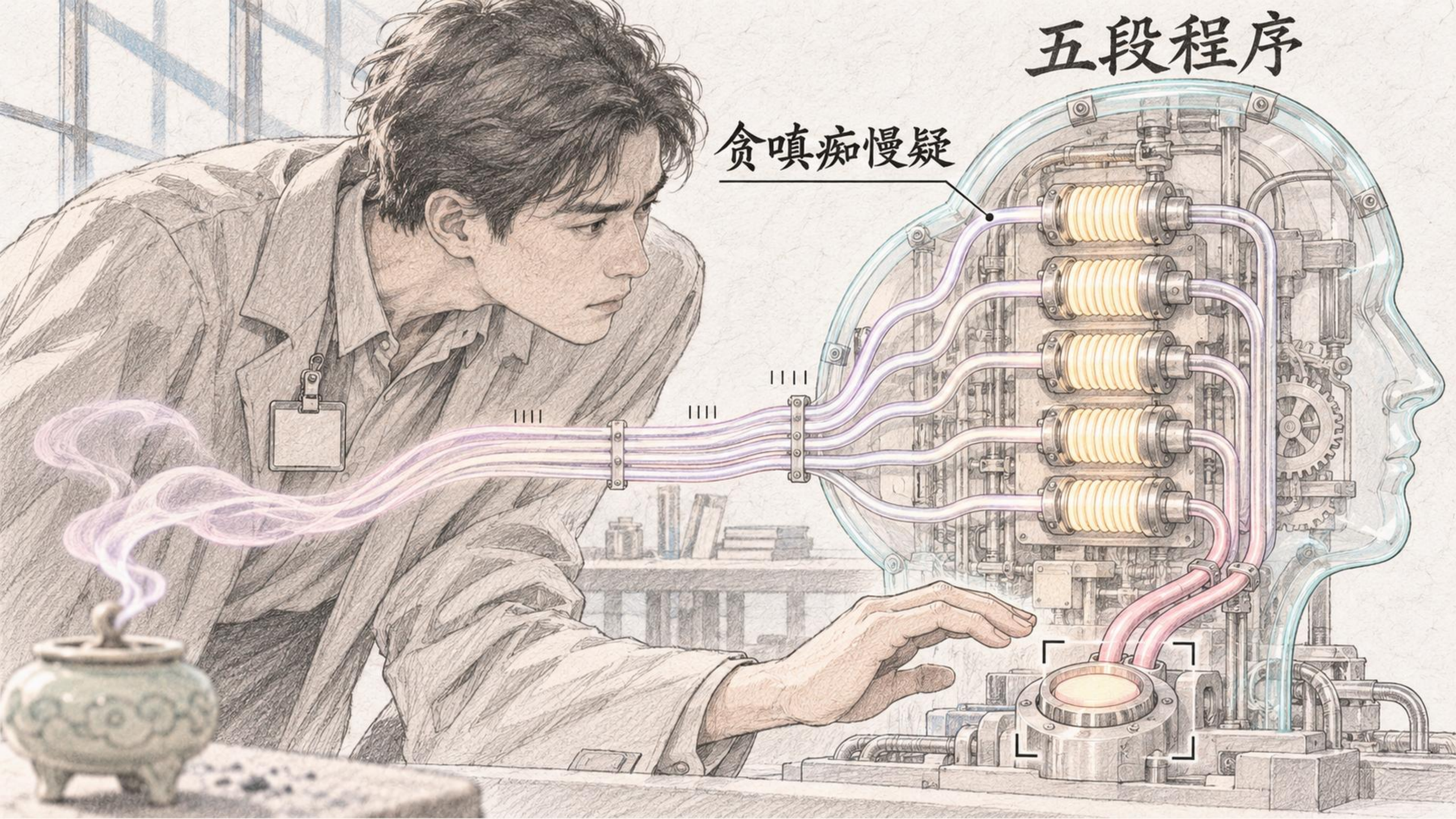
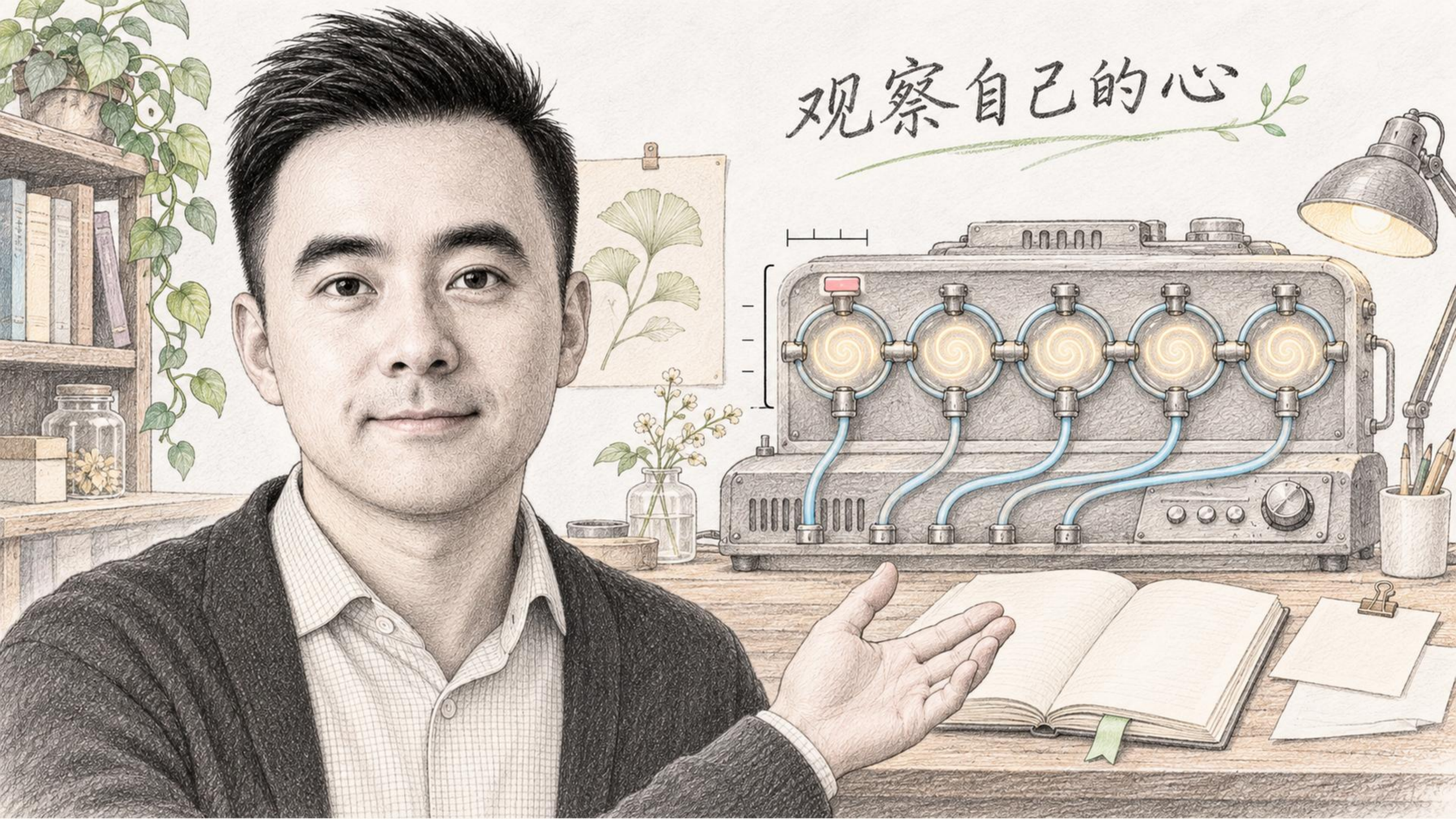
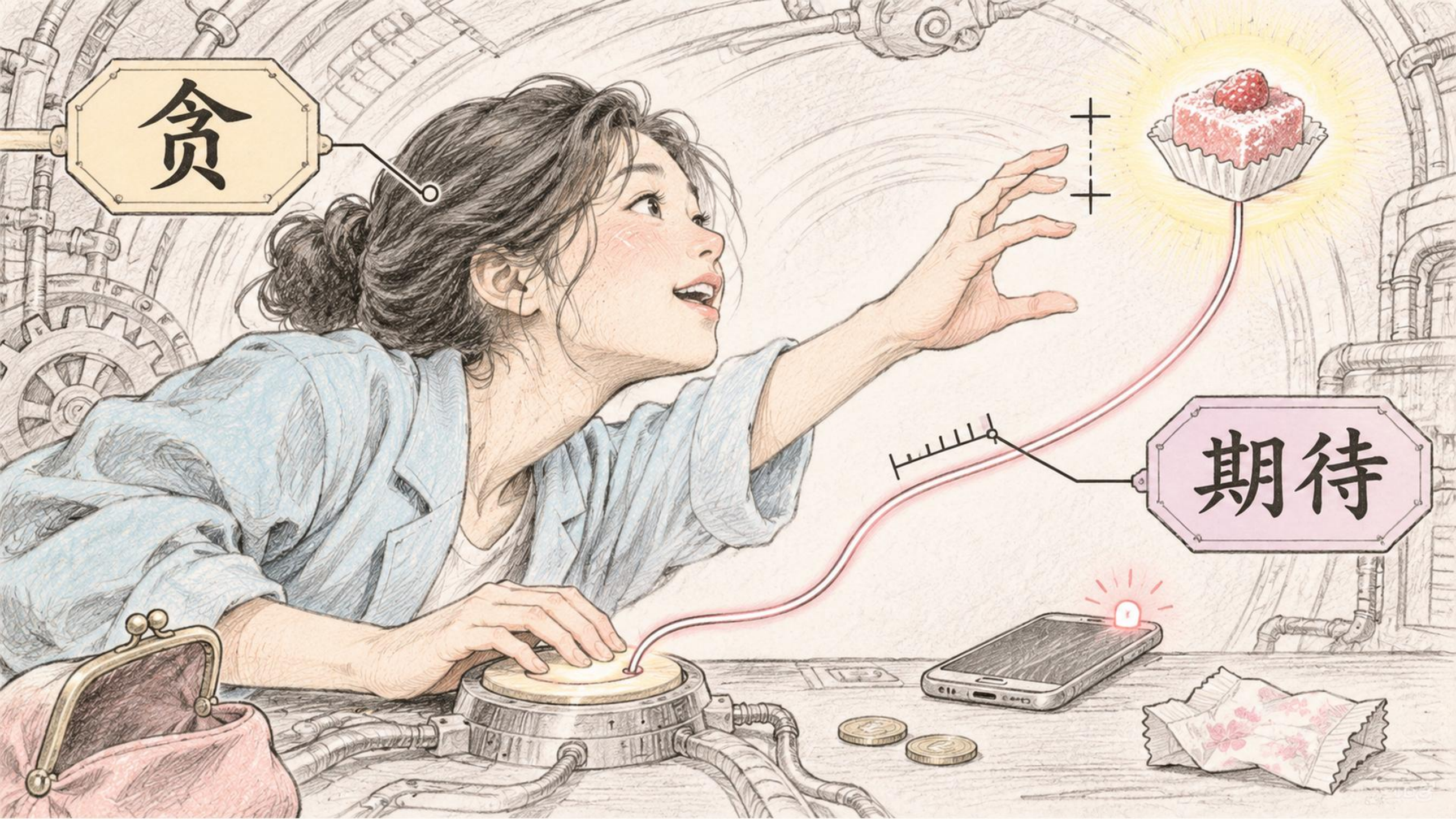
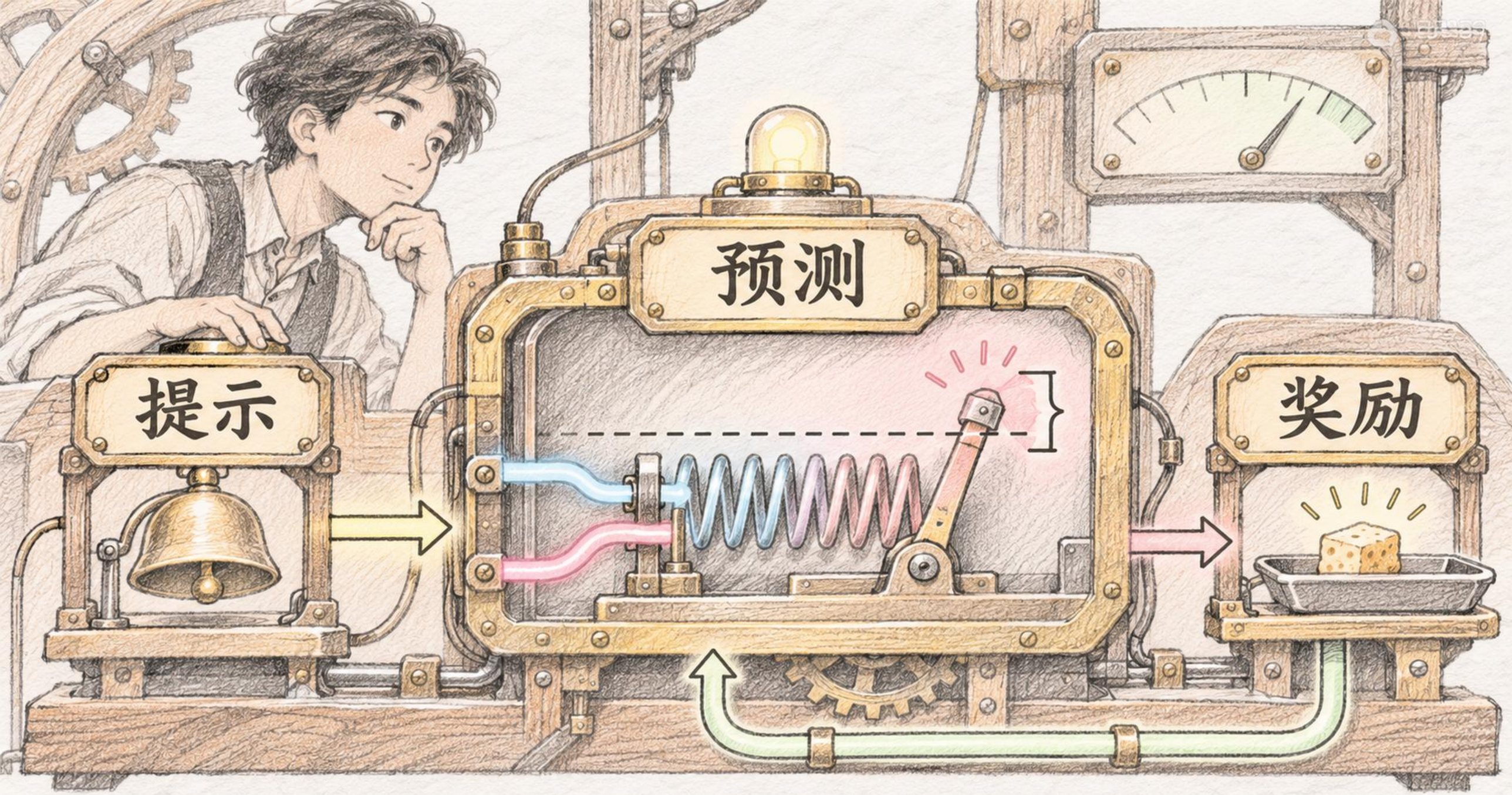
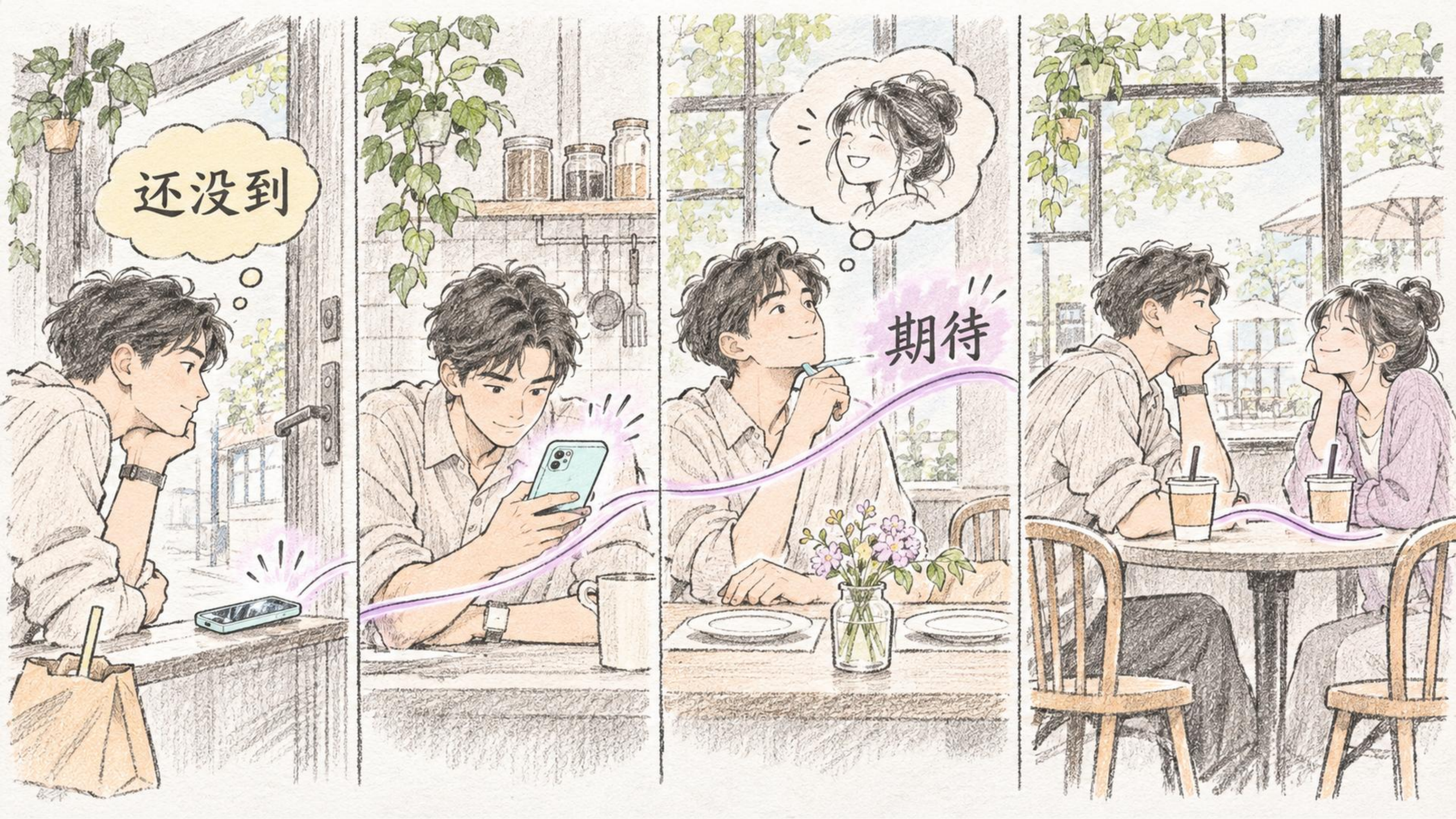

五段程序
贪嗔痴慢疑

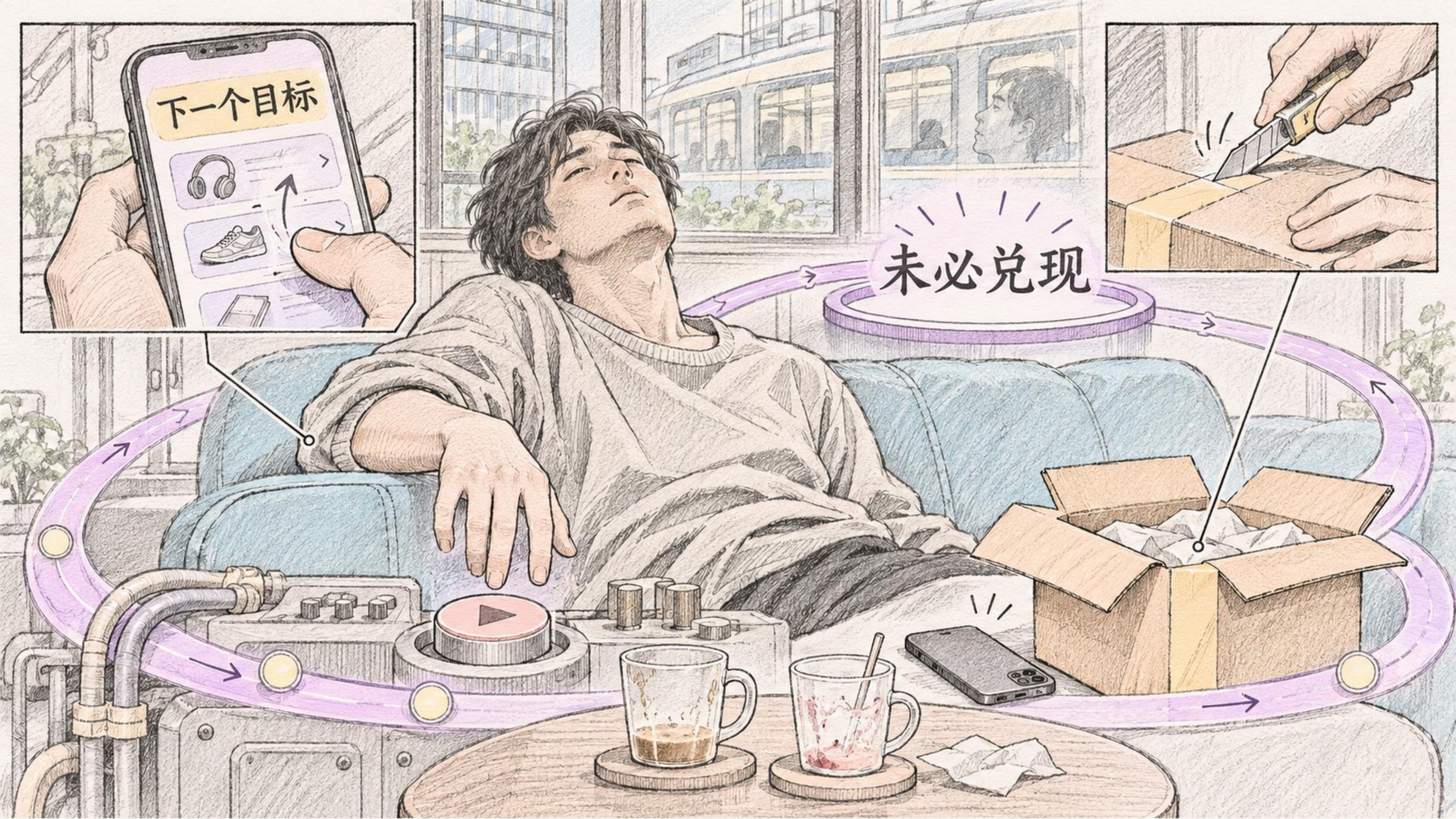

观察自己的心

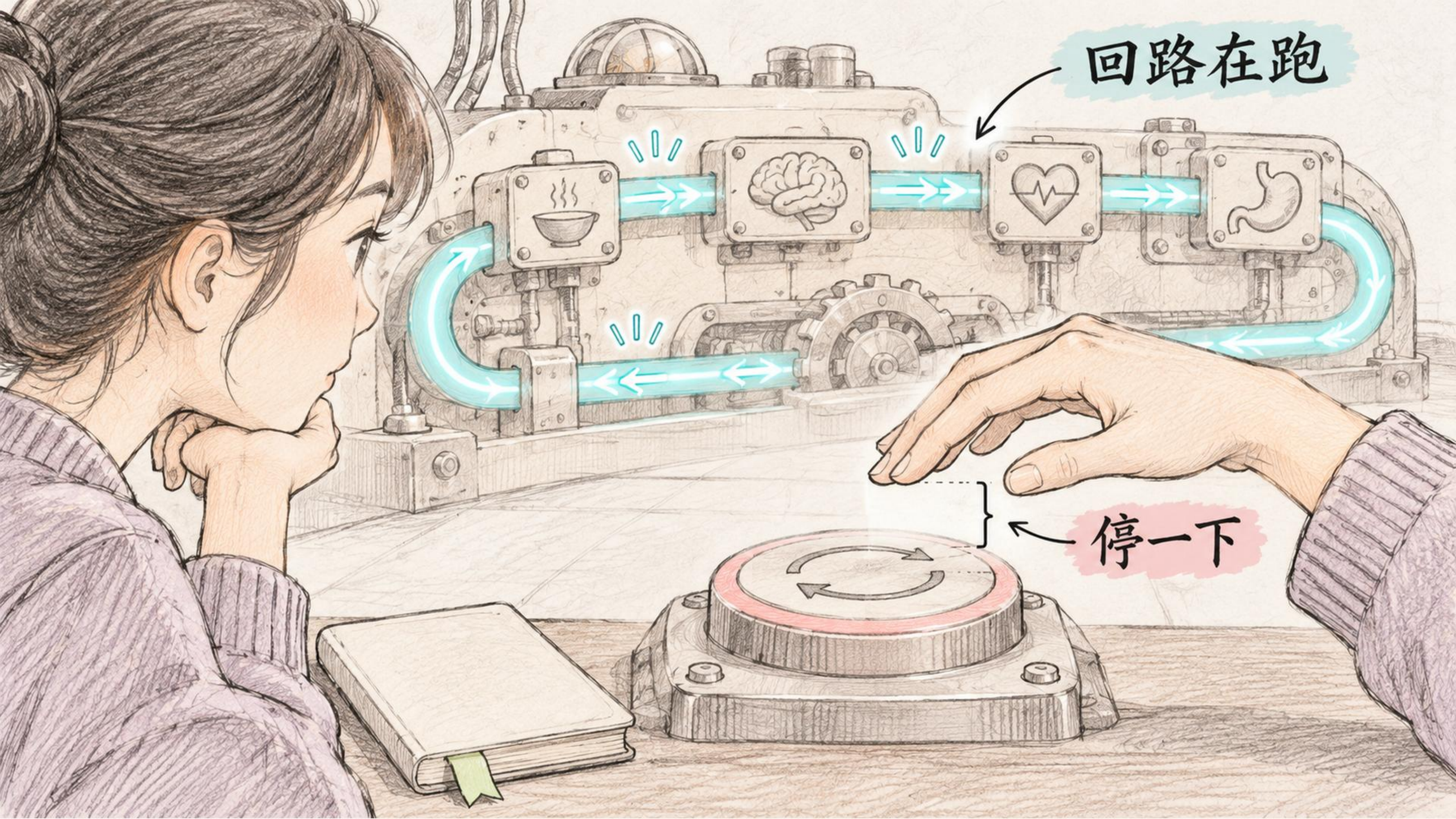

贪
期待

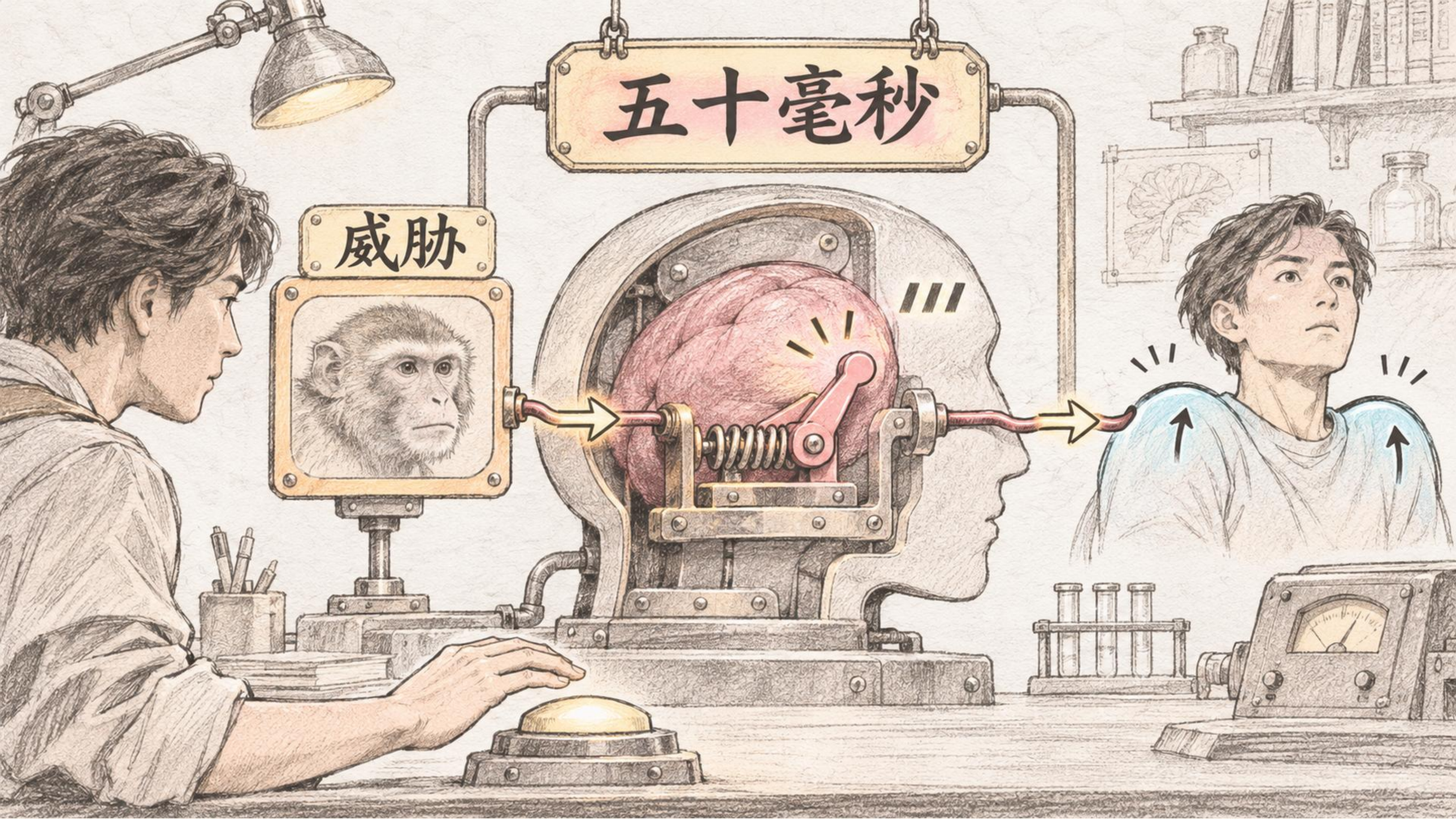

预测
提示
奖励

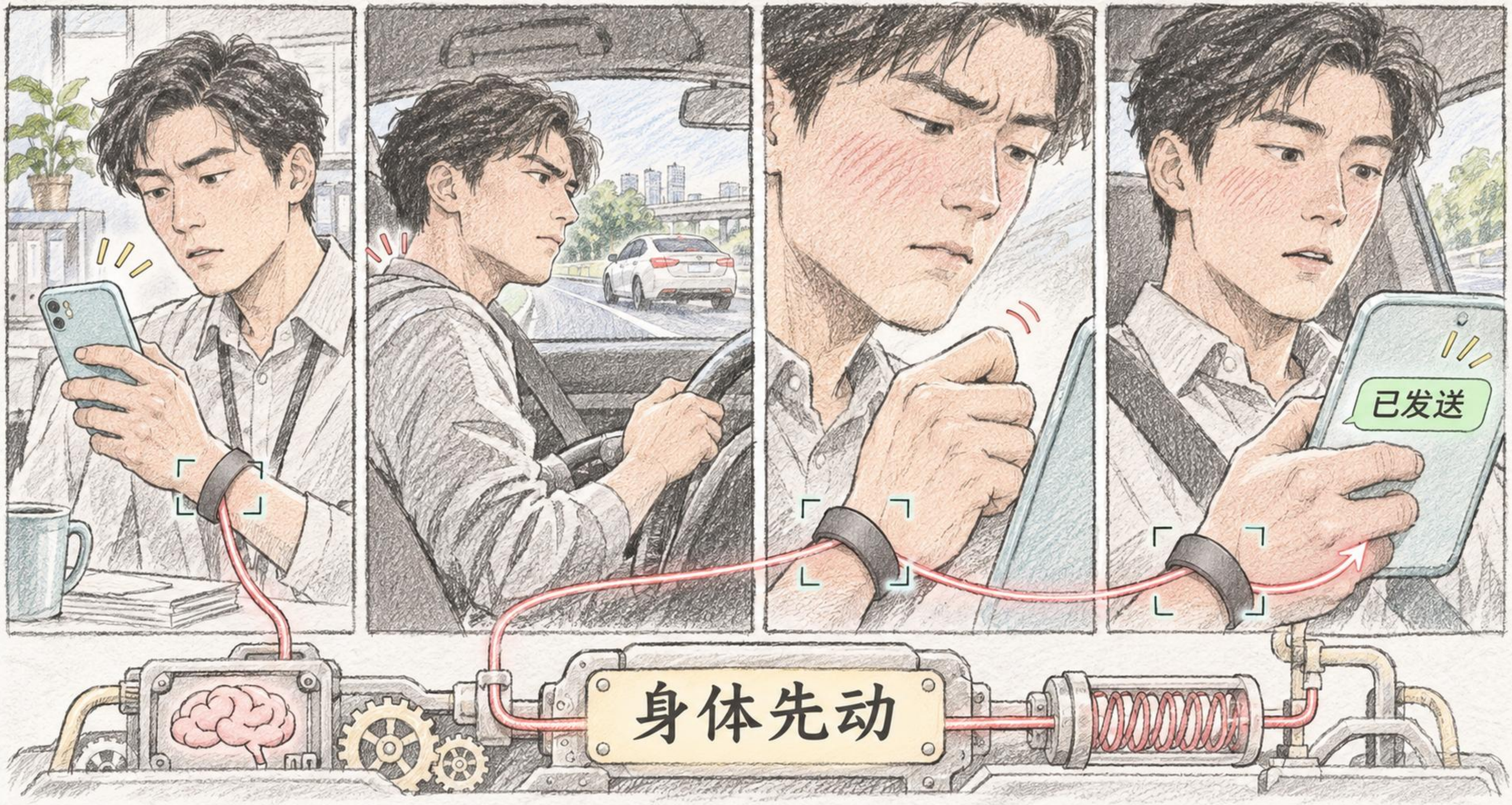

还没到
期待

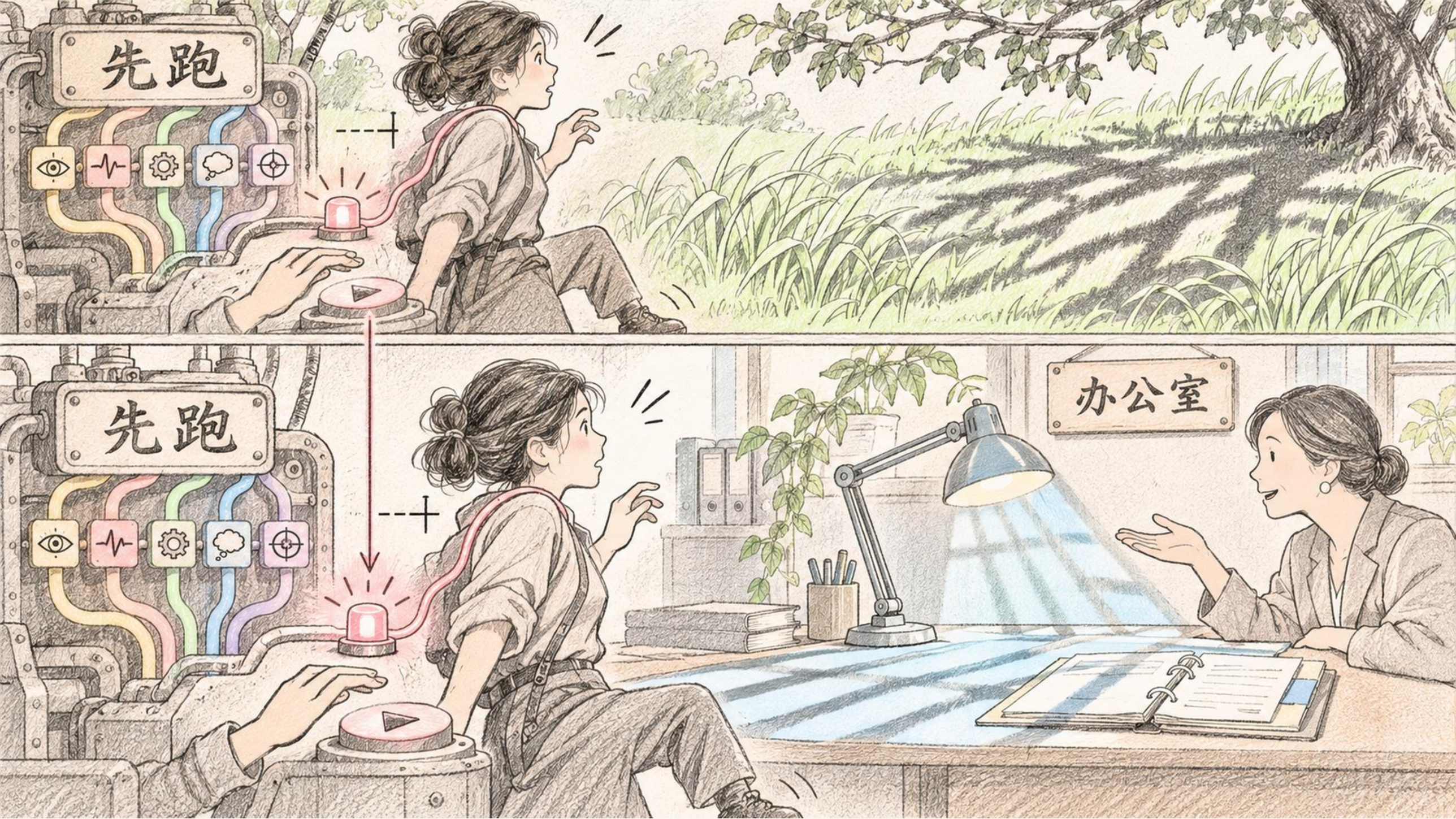

线索
还有更好


下一个目标
未必兑现

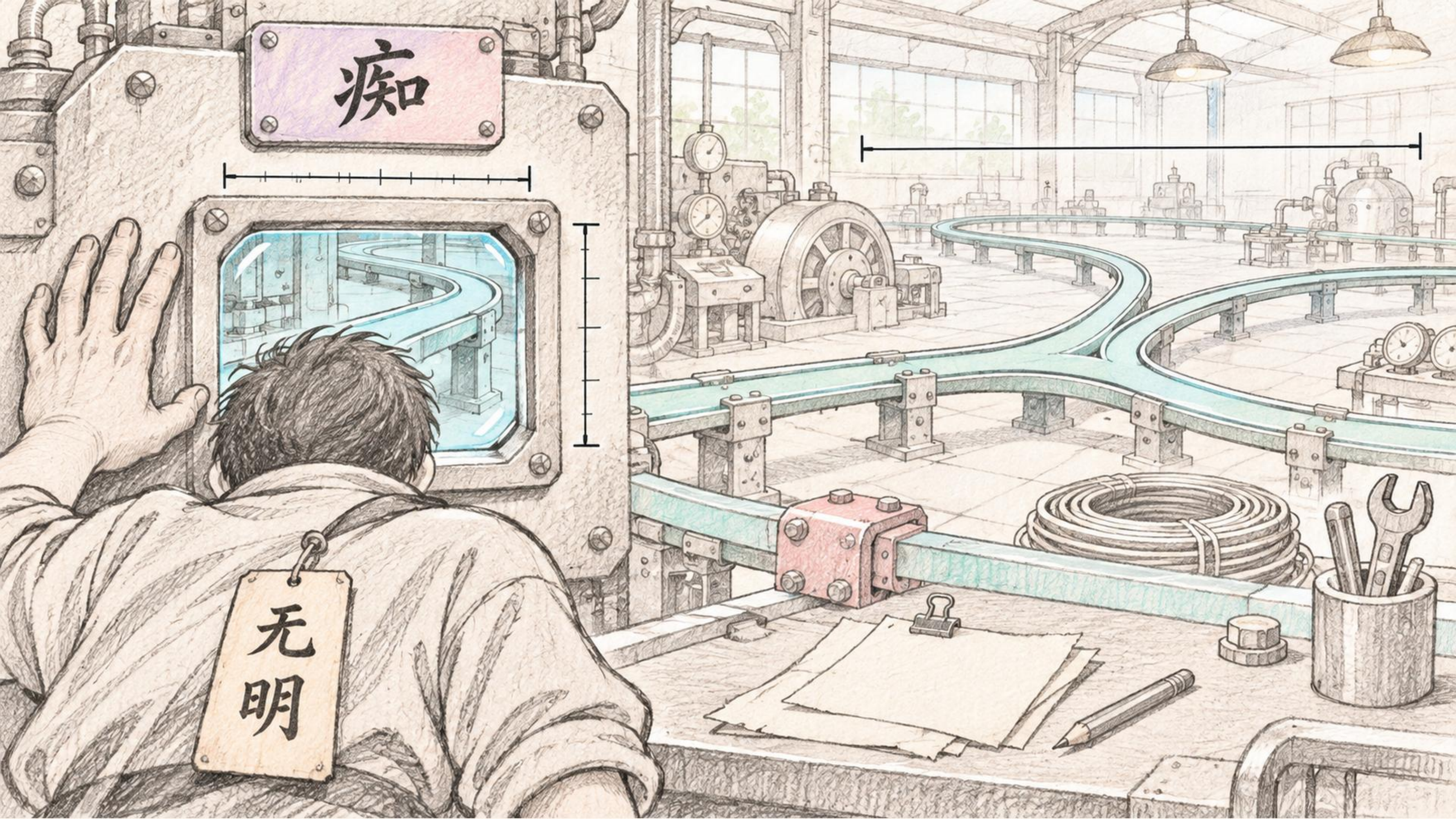

回路在跑
停一下

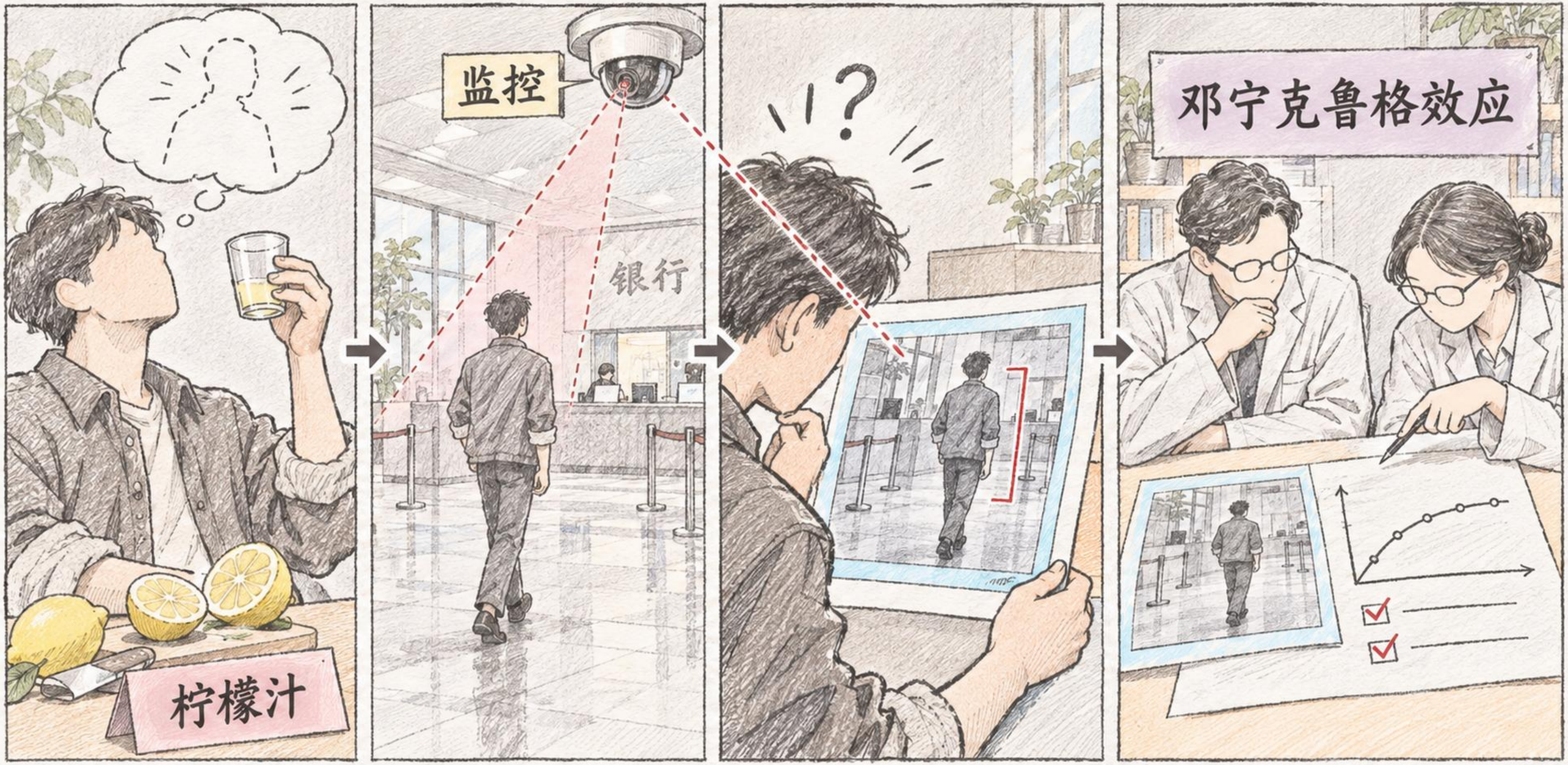

五十毫秒
威胁

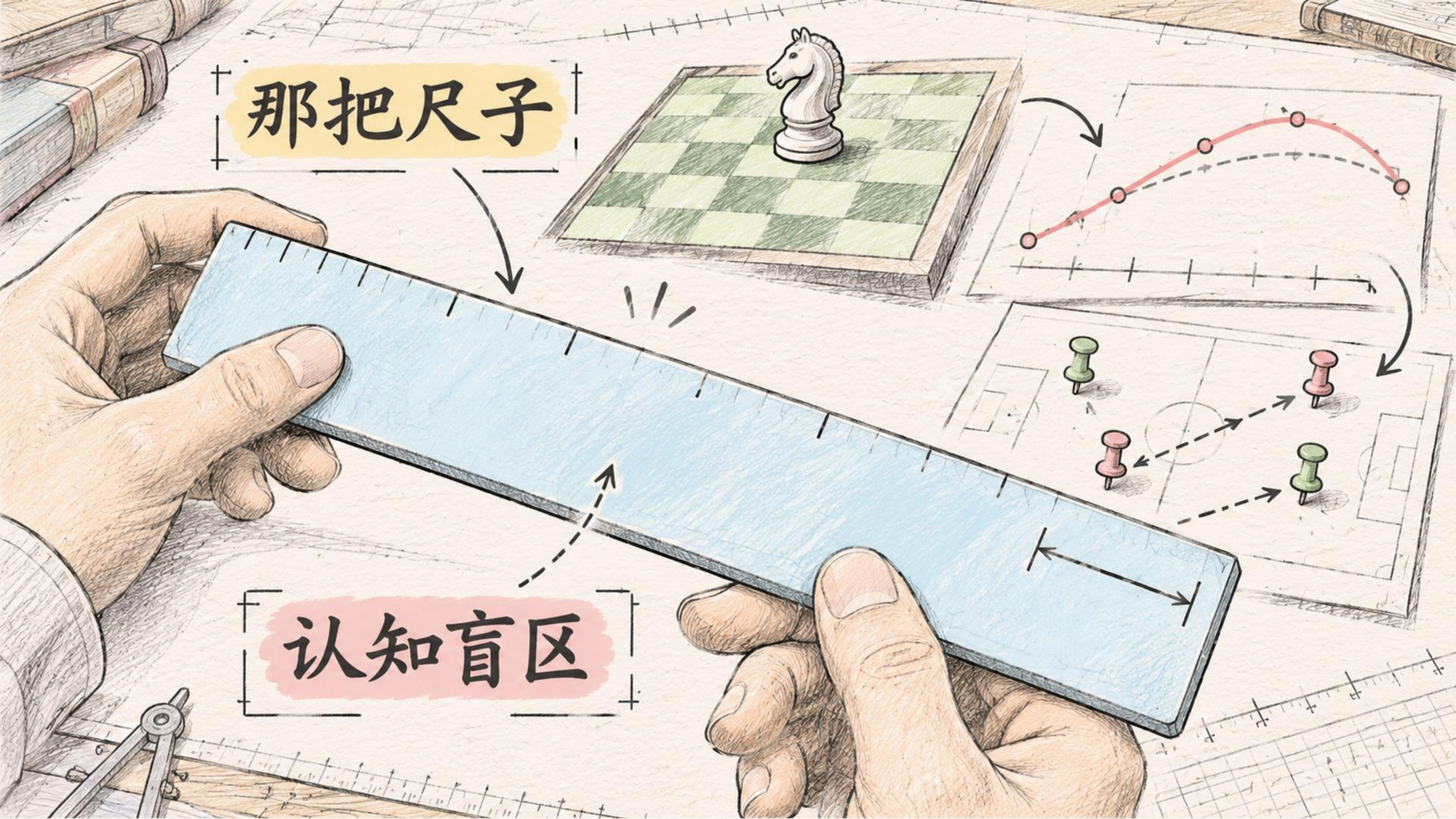

已发送
身体先动

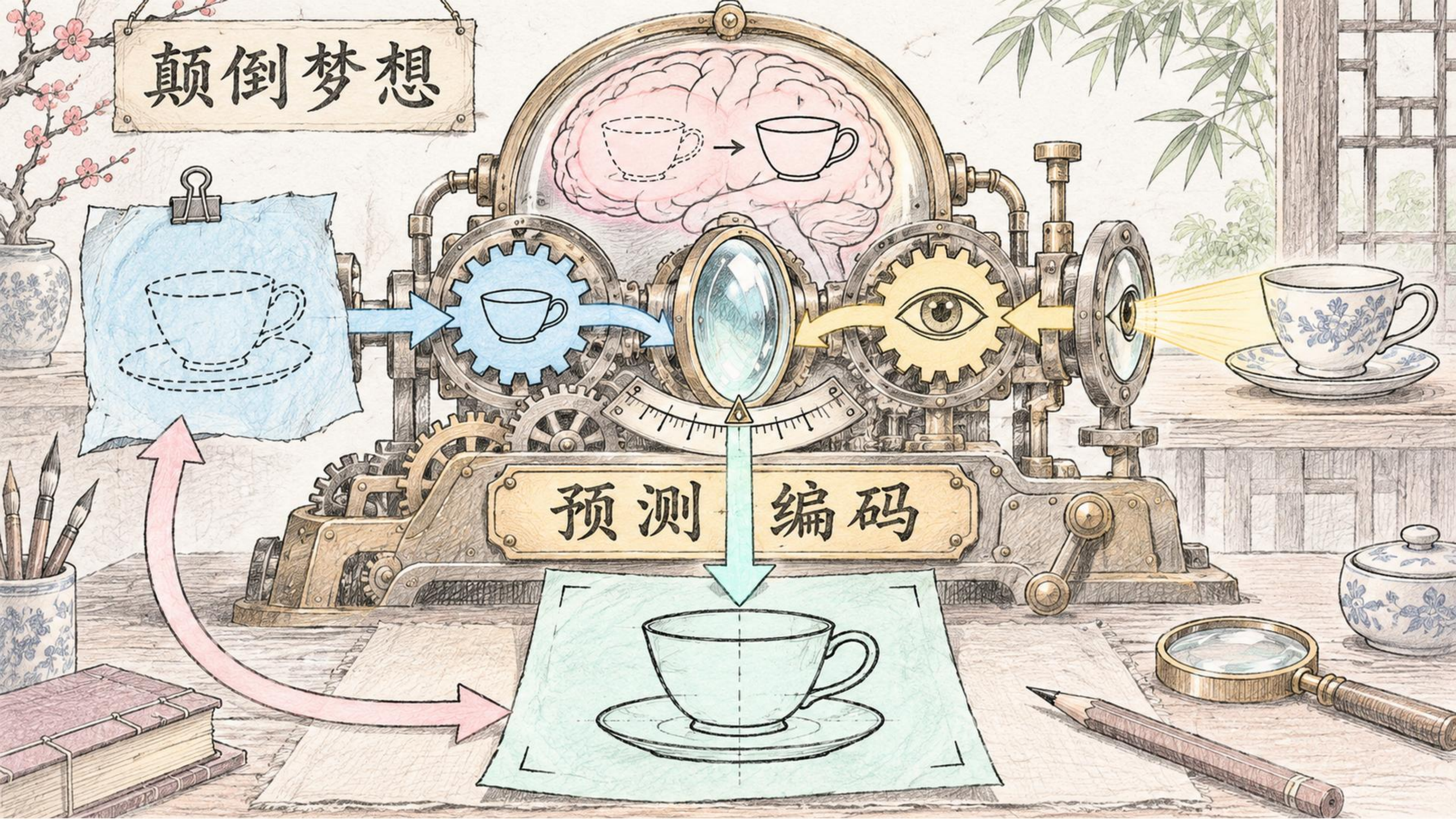

先跑
先跑
办公室

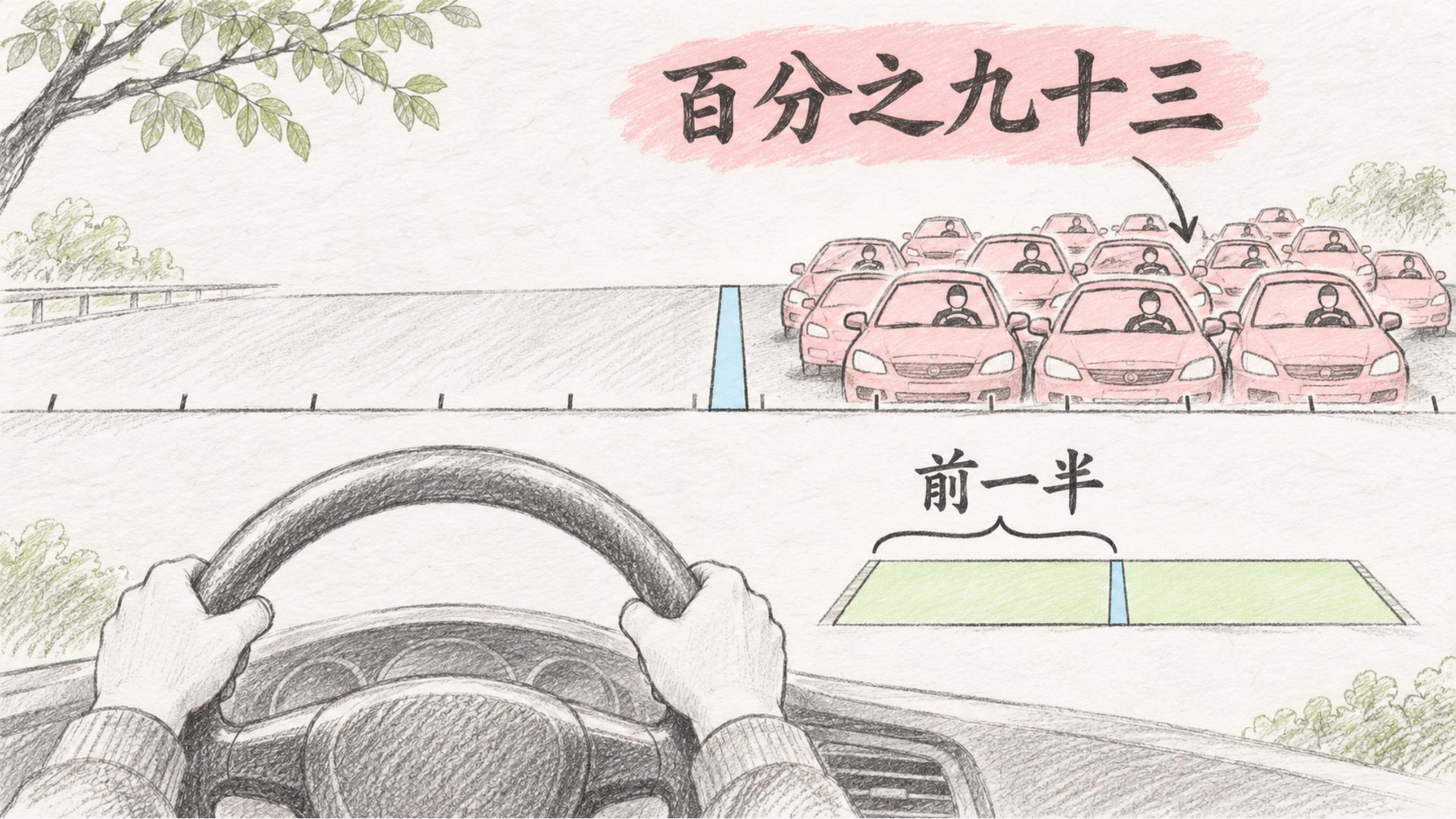

先知道
我现在有点火大

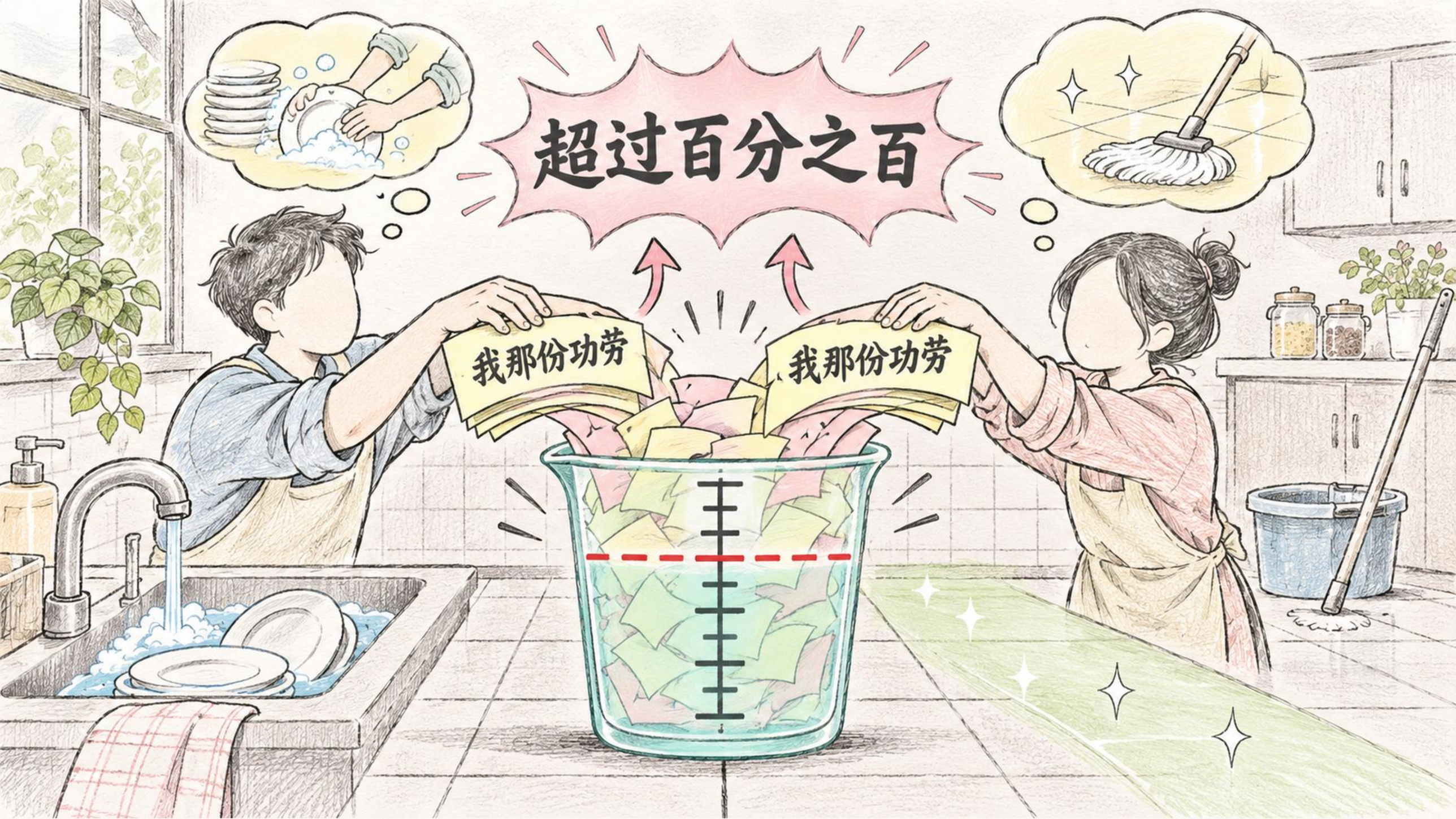

痴
无明

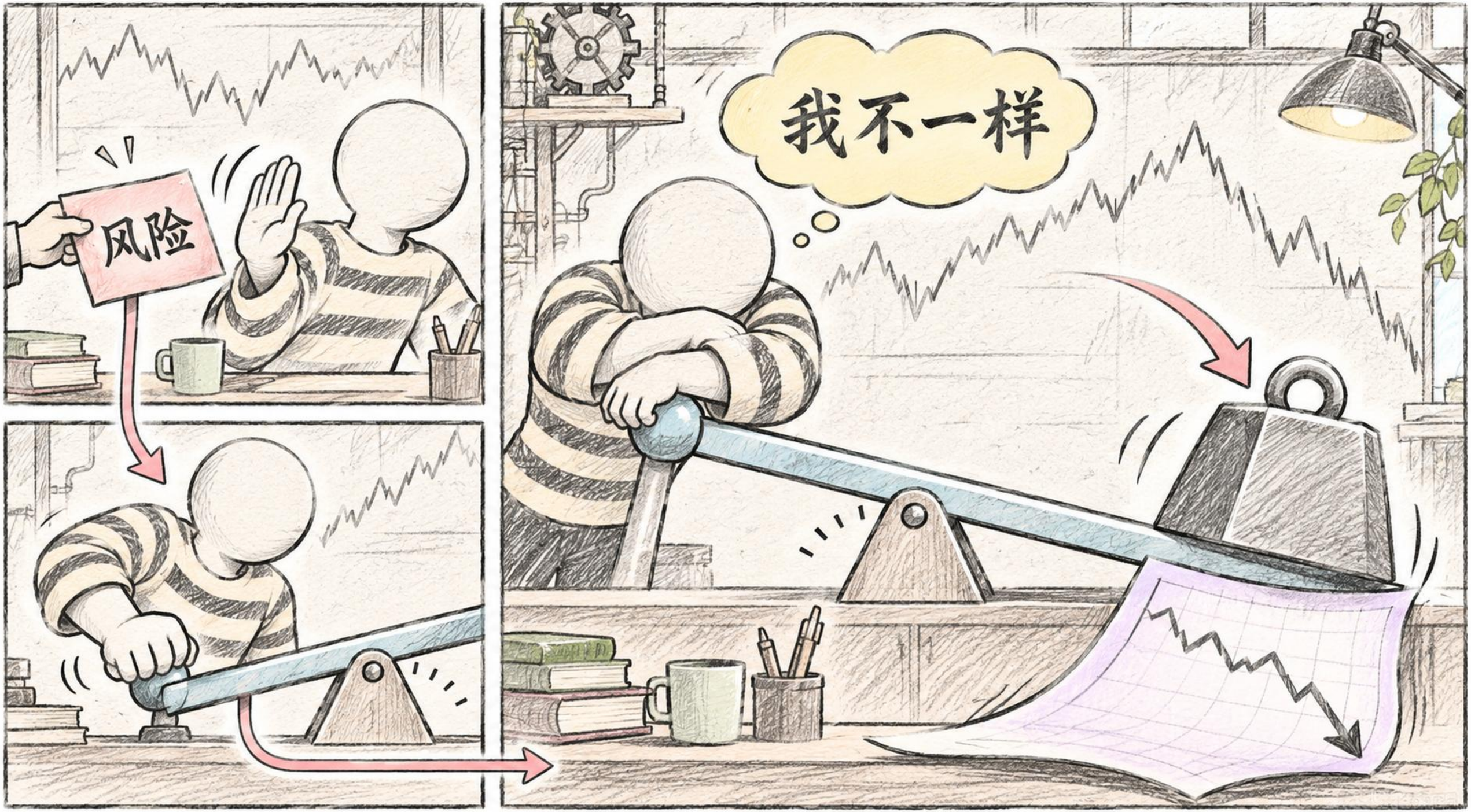

柠檬汁
监控
银行
?
邓宁克鲁格效应

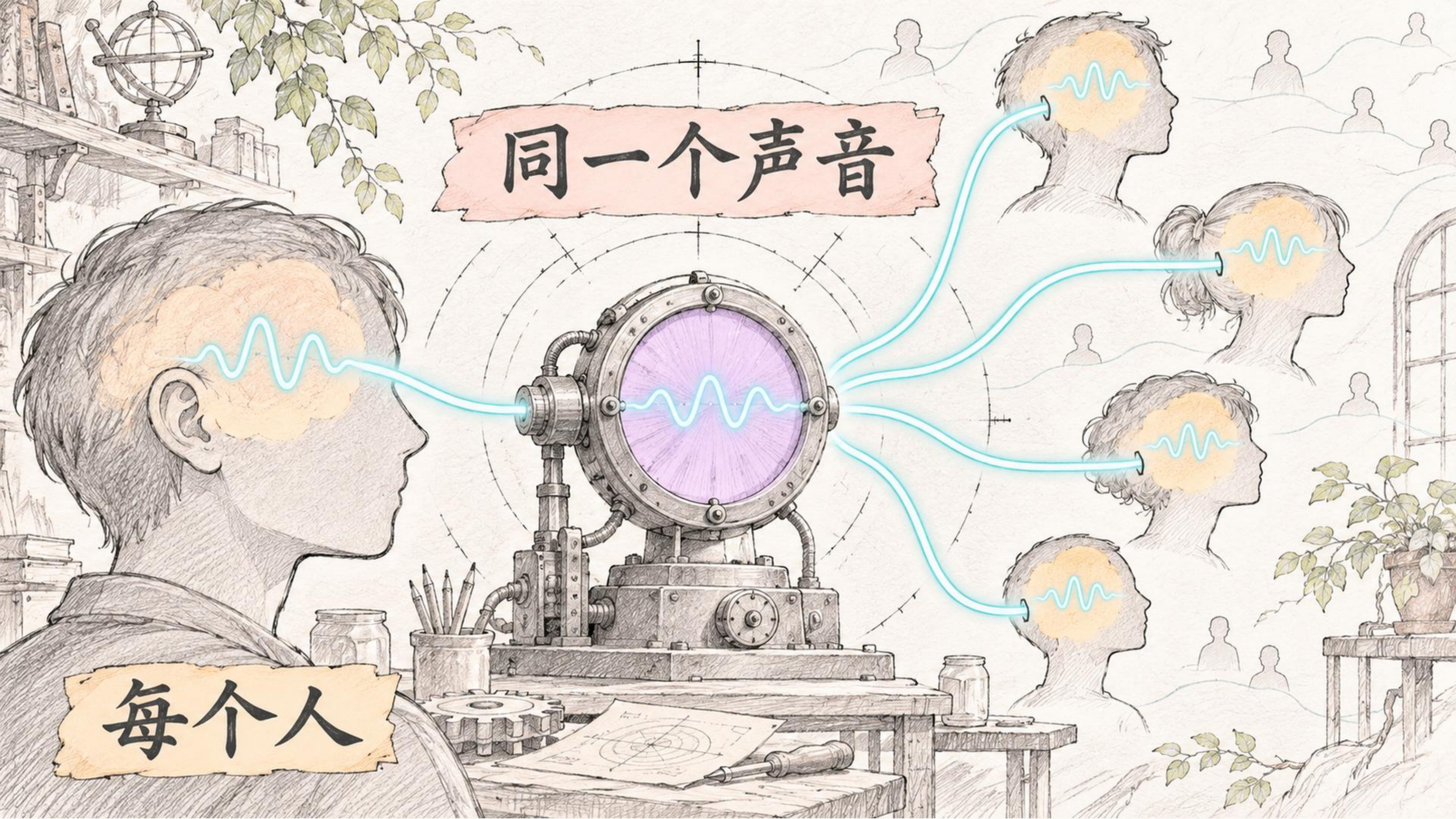

那把尺子
认知盲区

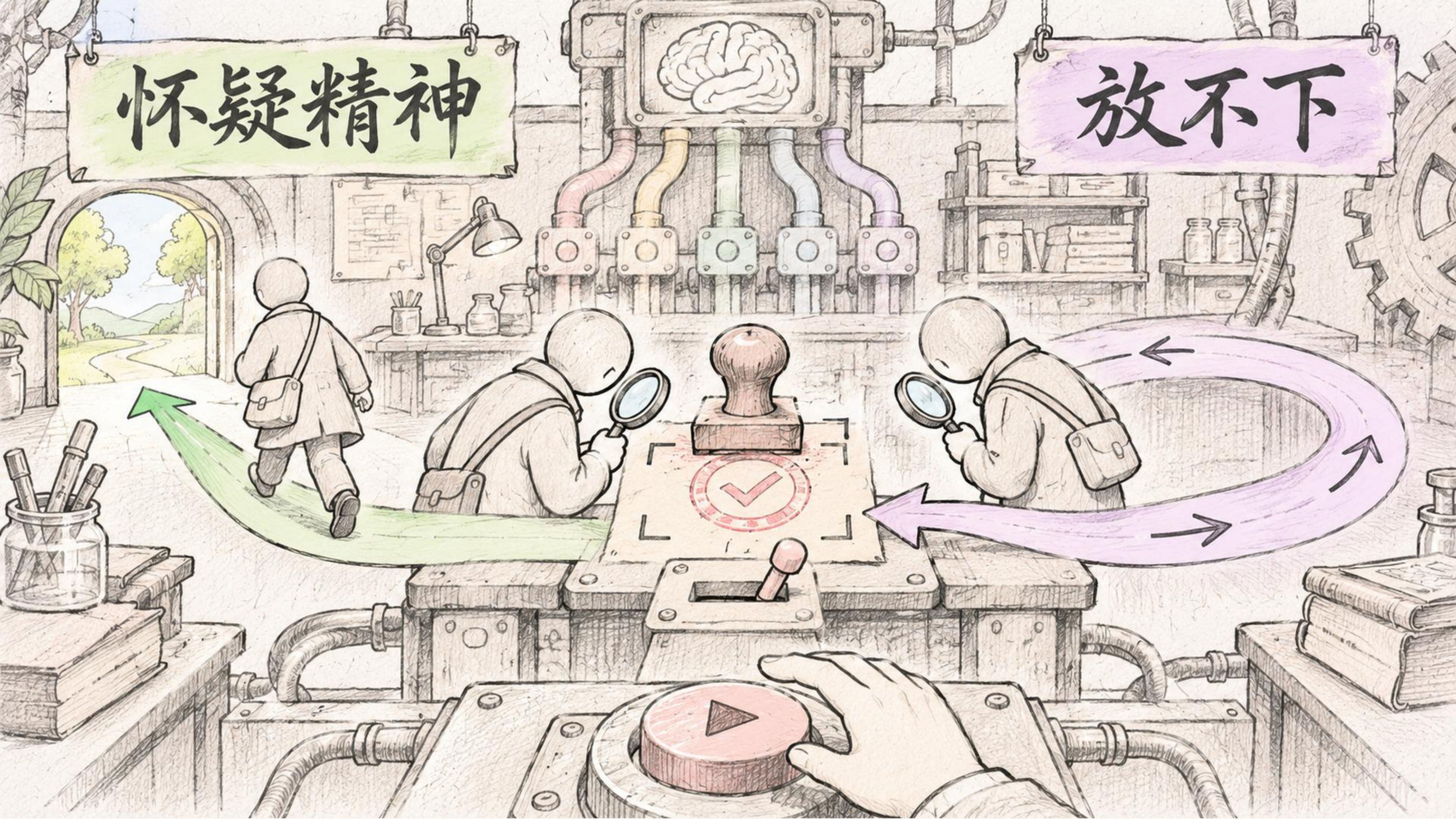

颠倒梦想
预测
编码

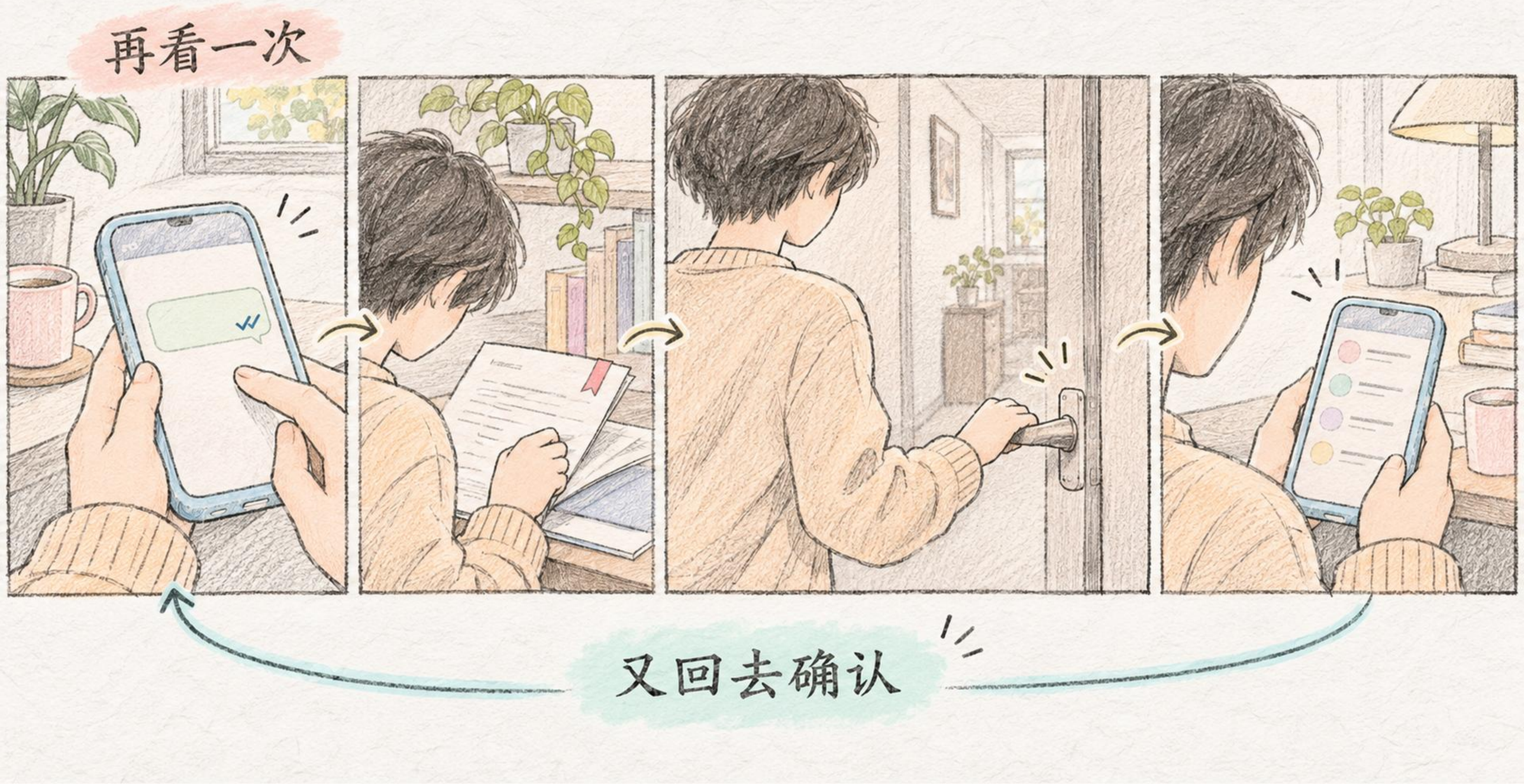

百分之九十三
前一半


超过百分之百
我那份功劳
我那份功劳

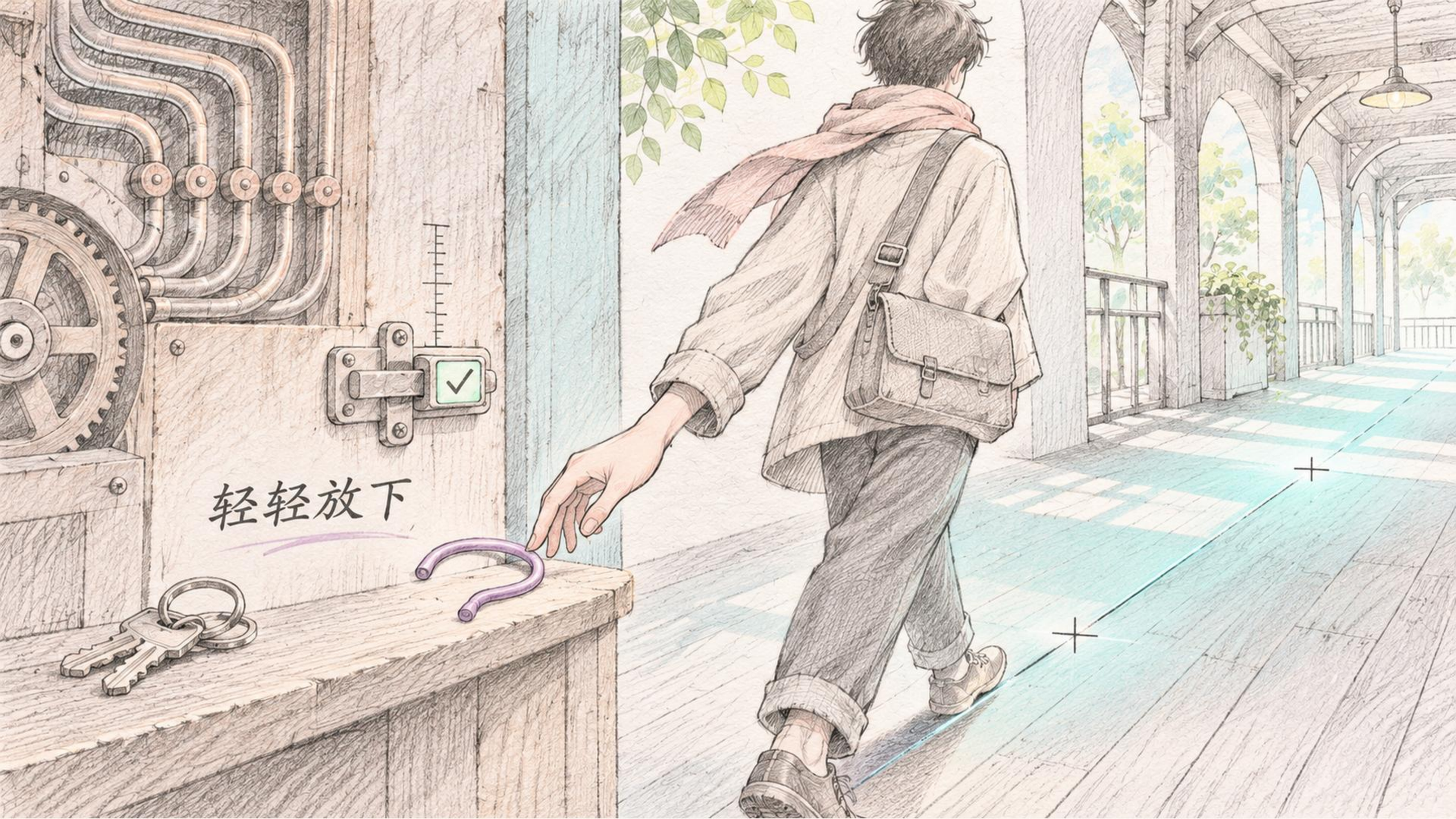

风险
我不一样

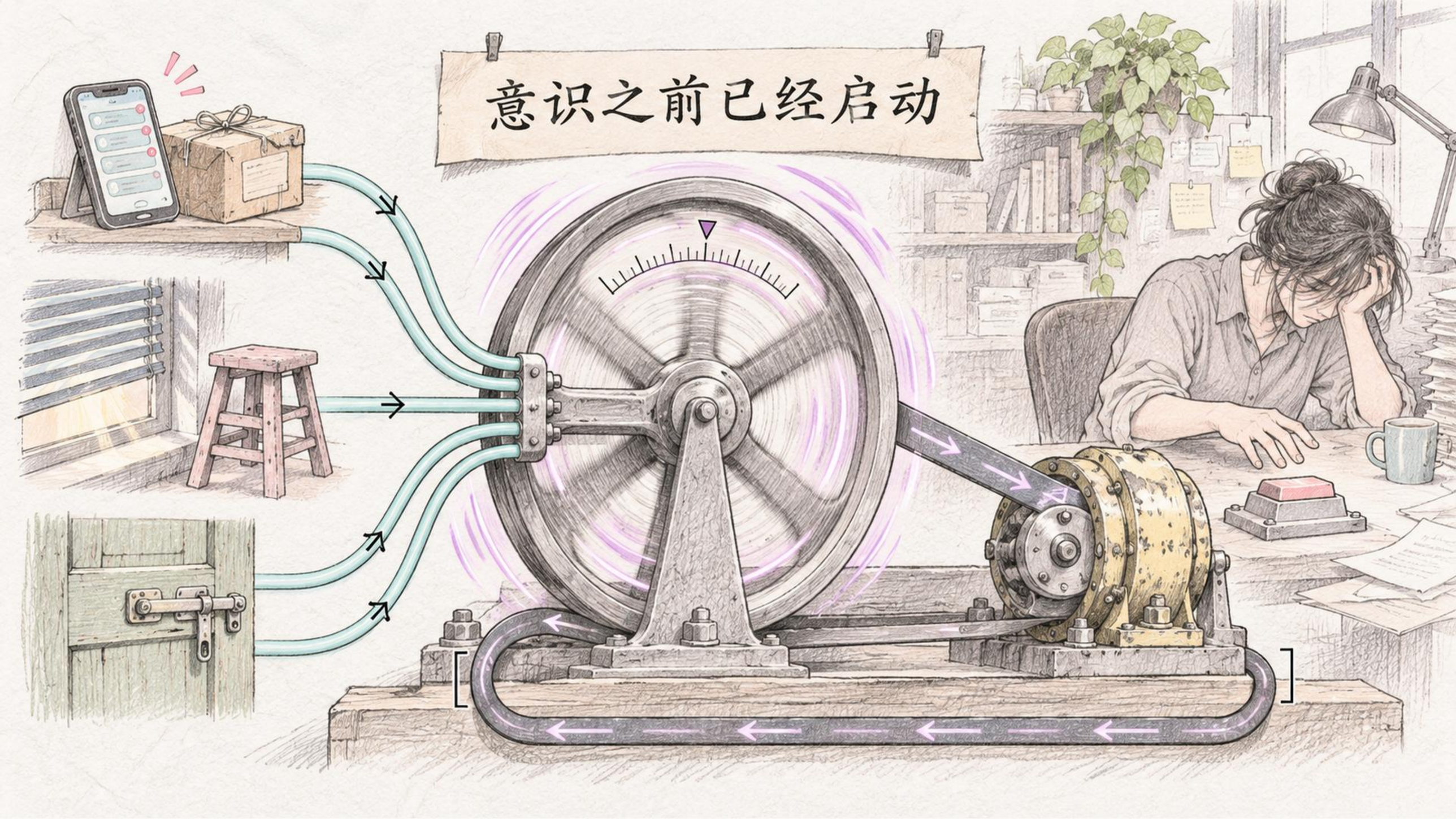

同一个声音
每个人

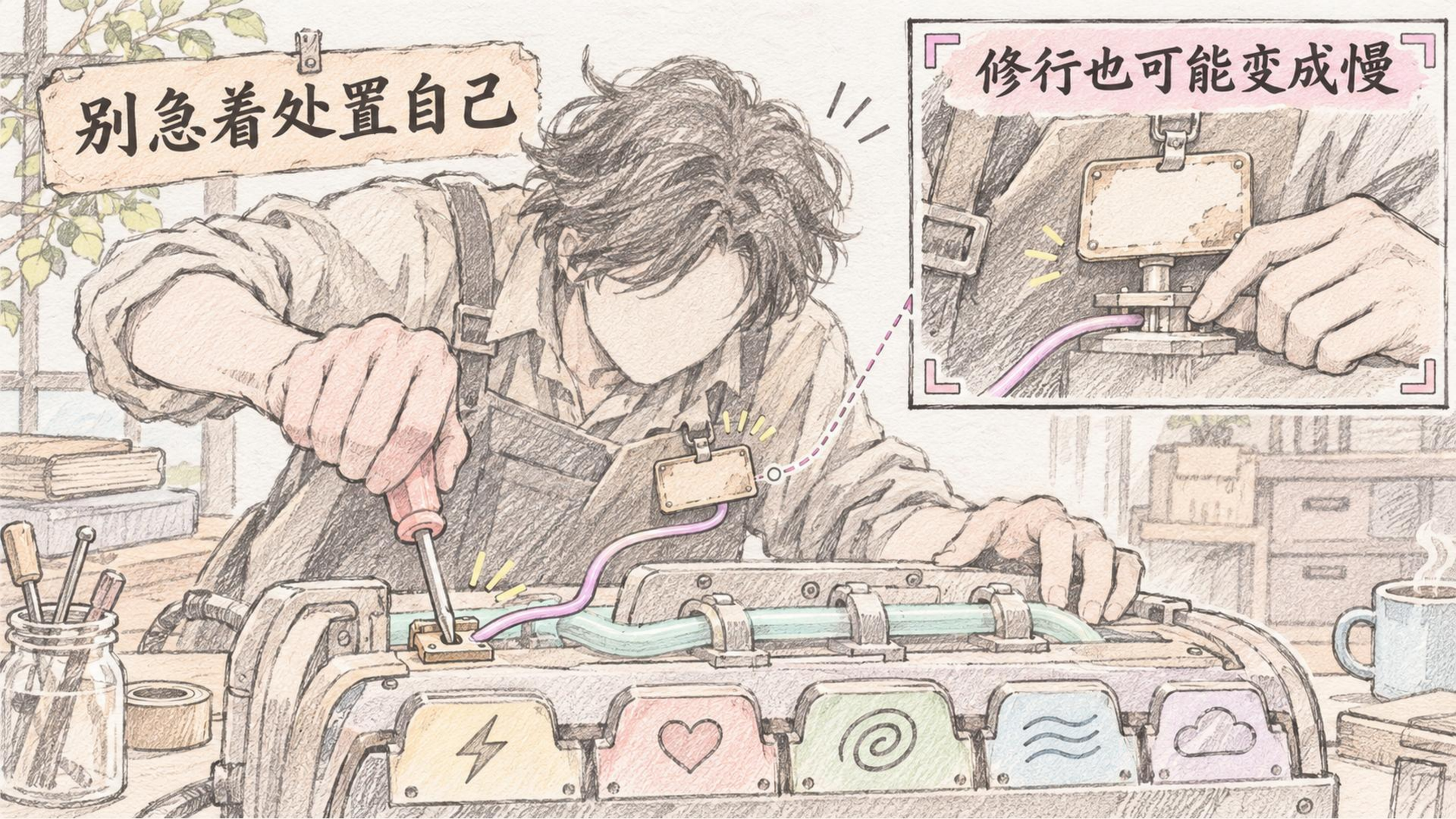

怀疑精神
放不下


再看一次
又回去确认


有用的检查
有区别
反复绕回


轻轻放下


意识之前已经启动


别急着处置自己
修行也可能变成慢

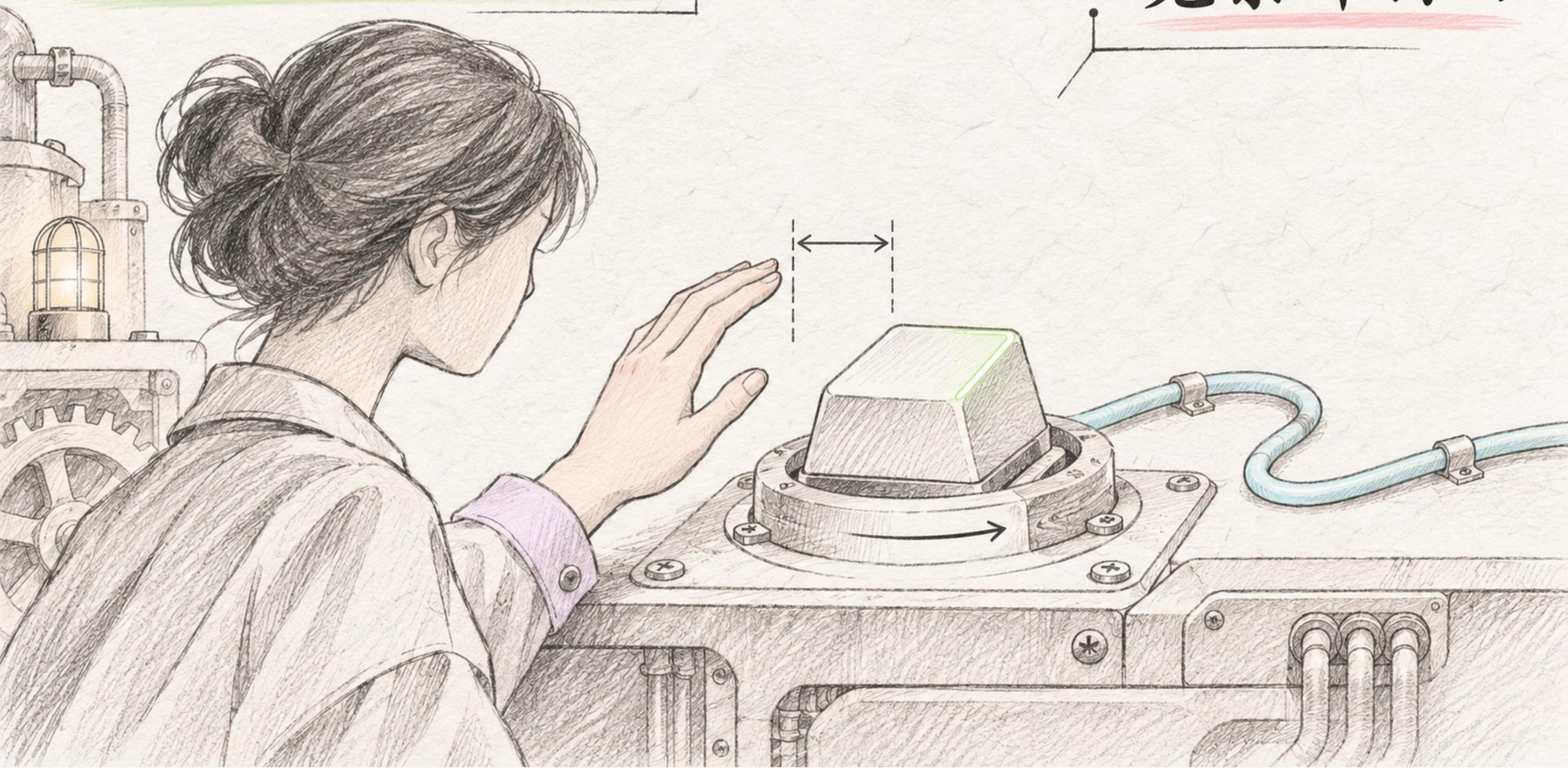
真正的入门叫认出

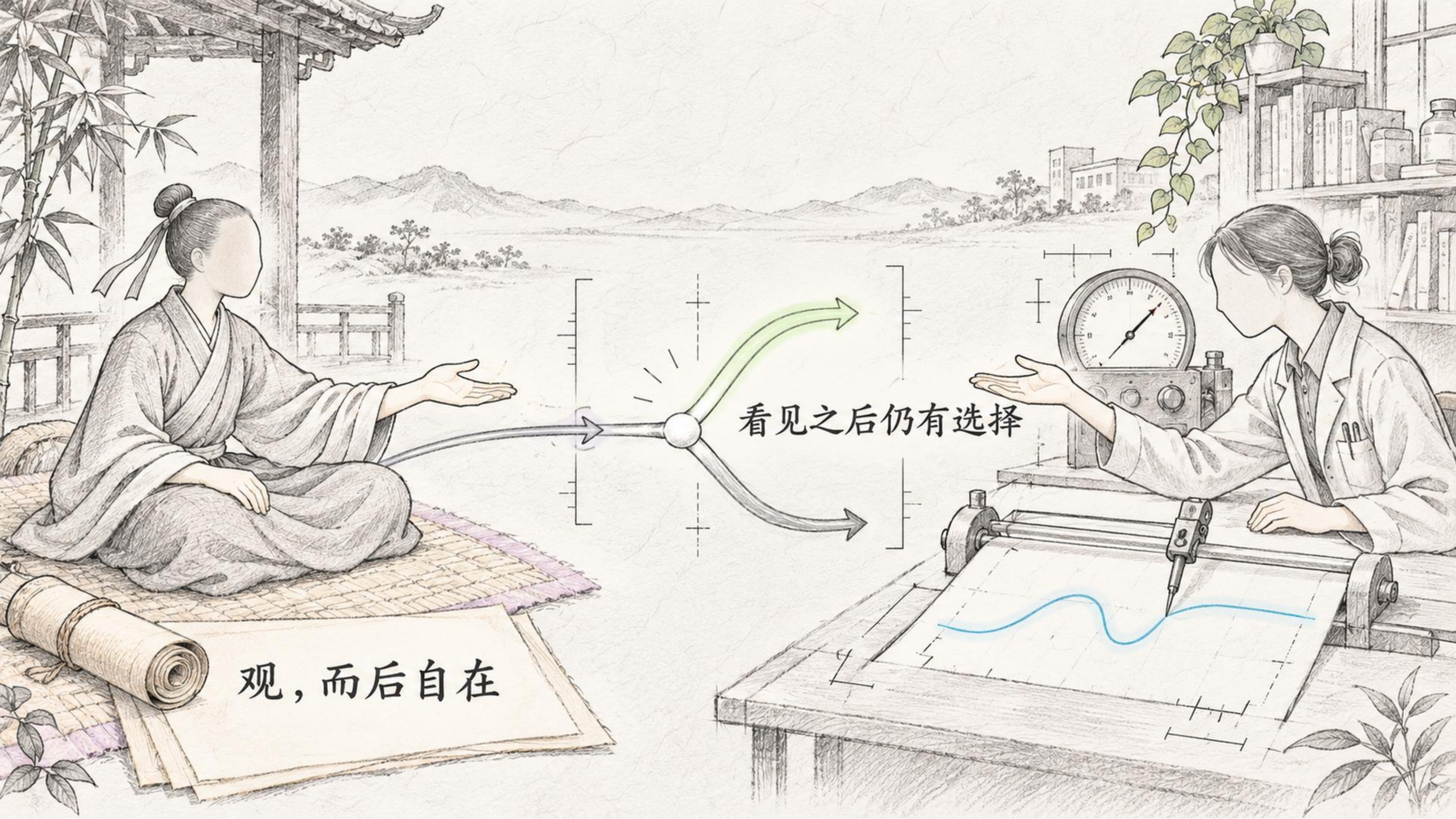


给五条回路各问一句

看见，就不必被牵走

觉察即自由




观，而后自在
看见之后仍有选择

你最容易陷进哪一条回路



认出一寸，夺回一寸主权