免費可列印配套練習頁

晨間覺察練習包

三個早晨的稽核表、床邊小卡、每天一頁的紀錄頁、14天追蹤表，以及30個早晨的開放問題。需要多少，就印多少。

《醒來後的前10分鐘，先留給自己》讀者專用



從這裡開始

怎麼使用這份練習包

這份練習包依照《醒來後的前10分鐘，先留給自己》的「14天晨間覺察計畫」安排，工具名稱和編號都和書裡一樣。

完整的10分鐘，六個環節

1. **第0到1分鐘｜回到身體** 接觸、溫度、緊繃、能量、呼吸，先別解釋。 **工具3**
2. **第1到3分鐘｜五次回來** 五次或約2分鐘，哪個先到就停。 **工具4**
3. **第3到5分鐘｜四行晨間檢查** 身體、情緒、念頭、事實。 **工具5**
4. **第5到8分鐘｜三行日誌** 現在有什麼？我需要記得什麼？今天什麼最重要？ **工具6**
5. **第8到9分鐘｜一個開放問題** 留一個真的還不知道答案的問題。 **工具7**
6. **第9到10分鐘｜一個方向** 今天某個時刻來的時候，你想怎麼做。 **工具8**

六個環節可以換順序、縮短或略過，時間到就收尾。

使用方式

- 供個人使用，可以列印任意份數。每天一頁的紀錄頁，每個早晨用一張。
- 第1到3天只觀察：用「三個早晨的稽核表」照實記下，先不改變。
- 每天只填用得上的欄位，想不起來的寫「不知道」。
- 這是學習的順序，不是打卡表。中間斷了，就從還沒練到的那一天接著做。你不欠任何一天。
- 紀錄只給自己看。放在別人不會翻到的地方，或寫完就不留也可以。

生活永遠排在練習前面。 照顧孩子、家人或寵物，依醫囑用藥，處理安全問題，待命工作和必要的聯絡，都先做。不要為了練習提早起床；開車、照顧幼兒、用爐火、操作機器的時候，別另外做練習。往內看讓你更不舒服，就改看眼前的東西，或乾脆停下。如果出現持續、強烈或令你擔心的身體或情緒症狀，請先找合適的專業協助。

內容一覽

頁碼	頁面
3	床邊小卡：2分鐘版、10秒版、回來規則卡、一分鐘速查卡
4	三個早晨的稽核表（工具1，第1到3天）
5	找出一個轉折點＋第一個邊界卡（第3到4天，工具2）
6	14天計畫追蹤表
7	每天一頁：四行晨間檢查＋三行日誌
8	加贈：30個早晨的開放問題
9	我的晨間流程（工具10，第14天）
10	出門以前：帶走三句話、連結與說明

列印後沿虛線剪下，放在床頭或手機殼裡。

2分鐘版

第九章　約2分鐘

1. 感覺身體被托住的一個地方。
2. 注意一次自然的呼吸，或看一件普通的東西、聽一個聲音。
3. 說或寫一句真話。
4. 留一個接下來的方向。

時間到就收工。哪一步不想做，都可以跳過。

有安全、可以停下來的空檔才用；沒有就跳過。

10秒版

第九章　約10秒

1. 看一眼眼前。
2. 知道自己在哪裡。
3. 再決定下一件事。

不需要固定的動作、呼吸或句子。三個尺寸都用不上的日子，就休息。

> 實在很亂的時候，先問自己：
> 「我現在在哪裡？下一件真正需要我的事是什麼？」

「今天只做10秒版，這也算回來。」

回來規則卡

工具9　趁平靜的時候先寫好

我的10分鐘版：

我的2分鐘版：

我的10秒版：

漏掉幾天以後，我從哪一步回來：

我不補的東西：

什麼情況下，我先暫停練習：

漏掉的早晨，不用補。

一分鐘速查卡

早晨又被帶走的時候

第一章 前三天只記錄，不改變。
第二章 先處理必要的事，再把下一段10分鐘留給自己。
第三章 先感覺，再解釋；越看越不舒服，就把注意力移到外面。
第四章 五次或約2分鐘，哪個先到就停。
第五章 事實要普通到焦慮的你和樂觀的你都同意。
第六章 寫完三行就停。
第七章 回應是線索，不是命令。
第八章 方向要有地址：一個時刻，加一個動作。
第九章 漏掉的早晨不用補；從最小的版本回來。
第十章 流程只留下普通星期二也做得到的版本。

「這件事晚10分鐘做，會怎樣？」

第1到3天・第一章

三個早晨的稽核表

前三天只記錄，不改變。當天找個方便的時候，例如午餐後，回想醒來後那10分鐘的順序，寫下來。想不起來的地方，寫「不知道」就行。

工具1：前10分鐘稽核表

	第一個早晨・第1天	第二個早晨・第2天	第三個早晨・第3天
日期／大約醒來的時間			
我第一個碰的是什麼			
我第一個看的是什麼			
第一個出現的情緒			
第一個變得急迫的念頭			
哪一件是真實的責任			
哪一件是我自己選的			
哪一件只是習慣自動發生			
在我注意到自己以前，誰或什麼先拿走了我的注意力			

標籤：責任．選擇．自動。一個動作可以有兩個標籤。旁邊只寫標籤，不寫評語；「自動」只表示那一刻你沒有先選，不是在指控你。

分不清的時候，問自己一句：　**「這件事晚10分鐘做，會怎樣？」**

第3天晚上・第4天

找出一個轉折點，再設一個邊界

第3天晚上，把三份紀錄並排看，圈出必要的事做完以後，你從哪一刻開始被帶走。第4天，就從這個點下手。

找出一個轉折點・第3天

必要的事是什麼

轉折點發生在哪一刻

轉折之後，我通常做了什麼

如果晚10分鐘才做那件事，實際會怎樣

明天要調整的一個非必要小動作

工具2：第一個邊界卡・第4天

我要暫緩的一個入口：

我保留的必要聯絡與責任：

開始的提示（接在哪個每天都會發生的動作後面）：

真正的例外：

被打斷時怎麼辦：

什麼時候結束：

我改了哪一個環境：

先處理必要的事，再把下一段10分鐘留給自己。「必要」指的是安全、照顧、用藥、待命，以及已經定好的期限。改完以後，確認重要的電話還接得到；如果妨礙了該做的事，馬上改回來。

第三部

14天計畫追蹤表

這是學習的順序，不是打卡表。中間斷了，就從還沒練到的那一天接著做，不用補記，也不必讓「第幾天」對上日曆。

天	今日焦點	對應	日期	回看	我的一句話
1	觀察醒來後的前10分鐘	第一章、工具1		誰或什麼最先拿走了我的注意力？	
2	分開用途和慣性	第一章、工具1		哪一個動作，晚10分鐘做也不會怎樣？	
3	把三個早晨並排看	第一章、工具1		三天裡，哪一個轉折點出現得最多？	
4	設一個現實可行的邊界	第二章、工具2		隔天早上，這個改動有沒有讓早晨多一點選擇？	
5	用60秒回到身體	第三章、工具3		五件事裡，哪一件我最容易感覺到？	
6	練習五次回來	第四章、工具4		最常把我帶走的，是哪一類念頭？	
7	分開身體、情緒、念頭與事實	第五章、工具5		哪一行最難寫？	
8	只寫三行	第六章、工具6		第二行，是我自己相信的話嗎？	
9	留下一個真實的問題	第七章、工具7		這個問題讓我更清楚，還是讓我一直繞圈？	
10	選一個有地址的方向	第八章、工具8		提示放在哪裡最有用？	
11	刻意用一次2分鐘版	第九章、工具9		2分鐘版裡，哪一步最值得留下？	
12	第一次跑完整的10分鐘	第十章		哪一段最有幫助？哪一段可以縮短？	
13	回看，必要時刪掉一條要求	第十章		哪一條要求，主要是為了讓流程看起來完整？	
14	寫出你的晨間流程	第十章、工具10		和14天前相比，我的早晨有什麼不同？	

第1到3天只觀察．第4天設第一個邊界．第5到10天每天熟悉一個方法．第11天試短版．第12天第一次串起完整的10分鐘．第13到14天回看，寫出自己的版本。可以選擇的30天延續期和「30天小紀錄」在書裡。

每個早晨一頁

每天一頁

完整流程的第3到8分鐘。每個早晨印一張；時間不夠的早晨，只填放得下的部分。

第　　天　　**日期** _____　　**尺寸：** ☐ 10分鐘 ☐ 2分鐘 ☐ 10秒

工具5：四行晨間檢查

每一行寫一個詞也可以。某一行想不出來，就寫「目前不知道」。情緒那一行，大概的詞就夠了；事實要普通到焦慮的你和樂觀的你都同意。

身體：

情緒：

念頭：

事實：

工具6：三行日誌

現在有什麼？（先命名，不急著修理）

我需要記得什麼？（一句真實而有用的話，不一定要勵志）

今天什麼最重要？（一個品質、一個行動、一段關係或一項責任）

寫完三行就停。

有時間的話・工具7、工具8（可選）

今天的問題：　　**暫時的回應：**（沒有就寫「目前沒有答案」）

今天，當_____時，我想_____。

晚上回看： ☐ 想起來了 ☐ 晚一點才想起來 ☐ 忘了

加贈頁・書裡沒有

30個早晨的開放問題

30個早晨，每天一個問題，延續第七章的做法。挑一個抄進「今天的問題」，讓它開著就好。沒有回應，就寫「目前沒有答案」，合上筆記本。回應是線索，不是命令。

剛醒來

1. 今天早上，身體最先想要的是什麼？
2. 跟昨天比起來，今天早上有什麼不一樣？
3. 今天，我心裡哪個地方還有一點空間？
4. 昨晚有什麼，跟著我一起醒來了？
5. 如果照我今天實際有的步調開始，會是什麼樣子？
6. 不要求自己非得有某種感覺的時候，我注意到了什麼？

看清楚

7. 現在最大聲的那個擔心，有哪一部分真的跟今天有關？
8. 我對今天有哪些假設，其實還沒確認過？
9. 有一件我一直拖著的事，讓我難以開始的是什麼？
10. 到了今天晚上，我想把哪件事看得更清楚一點？
11. 今天早上覺得很急的事，那份急是從哪裡來的？
12. 關於今天，我正在對自己說什麼樣的故事？

今天會遇到的人

13. 今天第一個說上話的人，我想怎麼跟對方相處？
14. 最近常常想起誰？想起的，是關於對方的什麼？
15. 身邊的人今天可能扛著什麼，是我看不到的？
16. 今天哪一段對話，我最想好好聽完？
17. 有什麼話我想說，卻還沒找到說法？
18. 今天誰的幫忙，可能讓事情輕一點？

在乎的事

19. 就算今天很平凡，怎樣會讓我覺得沒有白過？
20. 我在乎的事情裡，今天可以替哪一件留一點位置？
21. 今天有什麼小事，是我有點期待的？
22. 有什麼事正安安靜靜地順利進行，我還沒注意到？
23. 今天裡，哪一段時間是屬於我的？
24. 一年後回頭看，我希望記得今天的什麼？

還不知道的事

25. 我還不確定的事裡，哪一件今天不用有答案？
26. 我正在等什麼？等待的這段時間，我想怎麼過？
27. 如果今天不用做到對，我會想試試什麼？
28. 有哪個問題，我一直沒有拿來問自己？
29. 我的生活裡，現在有什麼正在改變？我注意到了什麼？
30. 今天可能會讓我看見什麼，是我之前沒看見的？

問題要留出空間（第七章）

答案已經藏好的問題	留出空間的問題
「這是不是老天在暗示我該辭職？」	「這份工作裡，最消耗我的是什麼？」
「為什麼大家總是不尊重我？」	「這次的互動裡，哪一條界線需要說清楚？」

第14天 · 第十章

我的晨間流程

把14天變成一個帶得走的版本。每個版本都要放得進你實際有的時間。流程只留下普通星期二也做得到的版本。

工具10：我的晨間流程

開始的時刻（接在哪個每天都會發生的動作後面）：

普通早晨版：

忙亂早晨版：

低能量早晨版：

我保留的例外：

下一次回看的日期：

我刪掉的一項：

回看 · 第13天（回看的時候，別審判自己）

哪一步最容易回來？

哪一步開始變成表演？

哪一步太長了？

糟糕的早晨，什麼最有用？

這一步還在幫我，還是只讓流程看起來比較完整？



帶走這三句話

先接住早晨，再把它交給世界。

「這件事晚10分鐘做，會怎樣？」
「早上的感覺和念頭，是資訊，不是判決。」
「漏掉的早晨不用補；從最小的版本回來。」

有些早晨會很安靜，有些很吵；有時10分鐘過去，什麼特別的事都沒發生。這都沒關係。你練的，一直都是反應以前的那一下停頓：在收件匣打開以前，你已經在這裡了。

關於這個系列

《醒來後的前10分鐘，先留給自己》是雲安微「實用覺察系列」的第4冊。這是一套簡短、實用的小冊子，幫助你看清內在正在發生什麼，在日常生活裡做出更清楚的決定。每週都有新書上架，每一本也都附有像這樣的免費配套練習頁。

作者網站	**yunanwei.com**
本練習包	**yunanwei.com/resources/free-04-tc.pdf**
新書通知（自由選擇）	**yunanwei.beehiiv.com/subscribe**
聯絡	**yunanwei.book@gmail.com**

這份練習包完全免費，不需要訂閱任何東西就能使用。如果這本書對你有幫助，歡迎在購買平台留下真實的評價，幫助其他讀者判斷這本書是否適合自己。

這些頁面是個人覺察與書寫練習，不是醫療、心理治療或其他專業服務。若持續的睡眠問題、嚴重焦慮、憂鬱、創傷反應或其他健康問題正在影響你的早晨，請尋求合適的專業協助。

© 2026 雲安微。這些頁面可以列印、影印供個人使用；請勿販售或轉發散布。