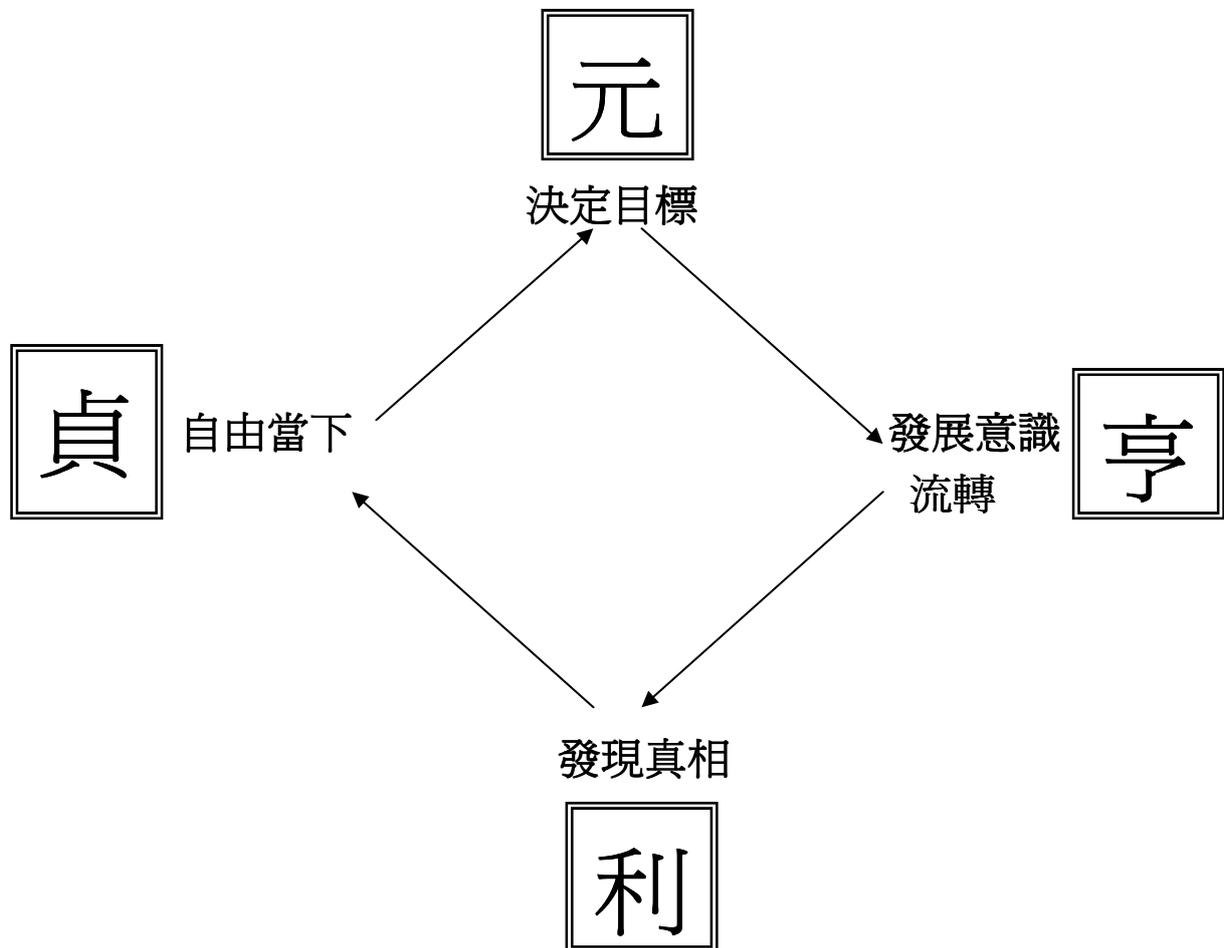


# 注意力的流轉圖

※注意力決定你可否心想事成※



**元** 是你打算、決定的注意力方向與專注。

**亨** 是你的專注因為自動放鬆與擴展的流轉發展，

此時注意力會與環境與慣性模式互動。

**利** 是你因為繼續自動放鬆與擴展而發現專注與流轉跟**你**的狀況互動關係。

**貞** 是你的當下狀況，你可以決定下一個時刻中注意力要往哪一個方向專注。