幸福跑步机觉察表

对应练习：**104 幸福跑步机觉察**

T2 自评表 · 四时点打分 | 四个数字连起来，就是那条回落的曲线

姓名：_____ 日期：_____

怎么用：给四件"曾经特别想要"的东西各打四个分：期待 → 刚得到 → 3 个月后 → 现在。**凭第一反应打，别算"应该"多少。**落差那一栏不用算得很准，看到"期待 9、现在 4"就够了——你要的不是精确，是看见。

曾经特别想要的东西 电子产品 / 旅行 / 包 / 房子 / 一段关系	**得到前期待**	**刚得到时** 1–10	**3 个月后**	**现在**	**落差** 期待 − 现在

第 2 步 • 我现在正在追的"下一个东西"

我在等的是：_____

我估计得到后会开心 _____ 天；按我过去的经验，实际大概 _____ 天。 两个数的差，就是这次要提前知道的事。

第 3 步 • 重新惊讶（挑一件已经拥有、已经习以为常的东西）

我挑的是：_____ （一杯水、一把椅子、能打字的手）

如果今天是第一次得到它，我会怎么待它：_____

我有多久没注意过它了：_____

第 4 步 • 给下一次好事预设"品味计划"

☐ 刚得到那天专门留 10 分钟好好体验 ☐ 拍一张照 / 写一句话 ☐ 和一个人分享

下一次好事可能是：_____