

杜拜

*"Walking is man's
best medicine."*

Hippocrates



心靈綠洲心理健康資訊

心靈快速叉叉電

生活中的
靜觀

靜觀步行

- 請腳踏實地，感覺腳底如何著地及如何離開地面。
- 留意身體如何在步行時平衡，留意自己會否感到熱或涼，有些人或會感到麻痺。
- 把專注力放在腳和身體上而非思想上。



靜觀淋浴

淋浴時，覺察水打在身體的感覺、水溫及氣味等。可改變以下細節，創造更適合自己的淋浴。

溫度：熱令人放鬆，冷令精神集中。

氣味：你可根據自己的喜好選擇沐浴露，例如果香或植物氣味等。

專注：將注意力放在身體的官感，而非糾纏於腦海的思緒。分心是正常的，只需將專注力帶回身體。



如對靜觀練習有興趣，請瀏覽語音指示