

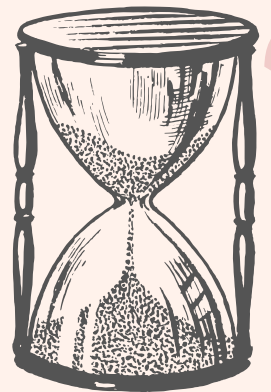
個腦停唔到!

如何處理
不斷重覆的負面思想?

擔憂時間

約15-30mins

每日劃定一個時間讓自己去想負面思想,可於手機中**設定時限**,如負面思想在其他時間出現,可提醒自己**「我到擔憂時間再諗」**



自訂安撫自己的說話

在心煩意亂或負面思想來臨時
可跟自己說

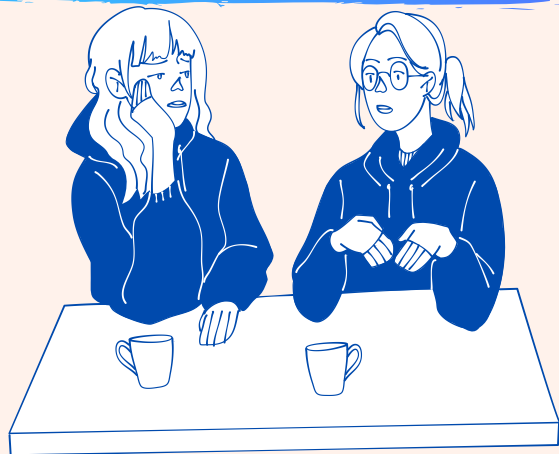
「我盡左力就得」
「唔緊要，慢慢定落嚟」
一些名人語錄/經文



下頁更多資訊



與他人傾訴



放鬆或靜觀練習



將注意力從思想帶到
身體或當下一刻

分散自己注意

專注做事分散自己注意
聽歌、寫書法、填顏色、
做家務、跑步



不抗拒負面思想

負面思想出現時，溫柔跟自己說聲
「我個腦出現依個諗法...」、
「我有個諗法...」，

可想像它會如**流水**或**火車**一樣，**會來會去**