

愛錫自己系列

第二步




每天




FEEL — FEEL

用3分鐘，讓自己專注地
去做一件生活瑣事，
感受當中的每個細節。


例如：



淋浴時，
全身心地
去感受流水的
溫度、力度
和速度



坐著等候時，
收起手機，專心
去感受腳踏實地，
或背部/臀部緊靠
椅子時的重量



呼吸時，
專心去感受
一呼一吸



下星期仲有兩個練習
記得繼續關注！