

更新我心 – 健心篇「自由飛翔」

健心篇 2 筆記

心安：與情緒共舞

你對「情緒」有甚麼想法？

- 有情緒是不好的？只會阻礙決定事情？
- 某些情緒是不好的，例如：擔憂、驚、憤怒
- 情緒是好難控制的！

「情緒」帶給你甚麼經驗？

- 對情緒不敏感（例如：不懂談心的丈夫）
- 湧現不明白的情緒（例如：無原無故會流淚／驚）
- 對情緒過於敏感（例如：好容易擔心／憤怒）

「情緒」是 ...

- 我的一部份：需要接納她
- 告訴我某一個訊息：需要留意她
- 需要時間去了解／緩和：需要知道她的特性
- 同時存在「破壞」和「建設」兩方面：需要認識她

重新發現「情緒」

- 從覺察開始 → 覺察身體感覺，留意當中的訊息
- 從拒絕到認識 → 命名
- 從認識到接納 → 對話、接納／陪伴