

更新我心 - 健心篇「自由飛翔」
健心篇3 筆記
心穩

第三講「心穩」練習指引：

1. 接地練習一：感受雙腳、身體

- 放平雙腳
- 把注意力放到腳底
- 感受腳底接觸地面的感覺
- 感受身體坐在椅子上的重量
- 感受腰背被椅背支持的感覺
- 可以雙腳稍微用力，感受更大的支持

2. 接地練習二：輕按頭頂

- 把一隻手放在頭頂上
- 把注意力放到頭頂
- 感受頭頂接觸手掌的感覺

3. 「心穩」練習三

- 深呼吸慢慢吸氣，然後呼氣，調節呼吸的速度
- 覺察內在（不安或恐懼）感受，留意到身體任何部位有感覺時，可以把手放在該部位上，輕輕按著，頌詠：「願主的恩典與平安陪伴我」
- 不用刻意改變甚麼，呼吸保持平常，繼續留意一下該部位的感覺
- 如需要，可以把另一隻手也放到附近的位置，增加支持，繼續留意一下該部位的感覺頌詠：「願主的恩典與平安陪伴我」
- 當你感到放鬆後，用少少時間；陪伴並欣賞你此刻狀態