



呼吸空間練習三步曲

日常生活中，少不免會遇到負面情緒來襲的時候。
這個時候，我們可以嘗試練習呼吸空間三步曲。
練習呼吸空間能夠讓我們覺察自己的**想法、情緒變化和身體感覺**。

建議進行練習的地方：

選擇一個安靜及令人感覺舒適的地方（例如平躺在床上或坐在舒適的椅子上）

第一步

深呼吸一下。覺察自己當下的想法、情緒及身體的感覺。
但記得要懷著一顆**不批判**的心，即使感到憤怒、悲傷或是身體的繃緊，亦無須自責。

第二步

把注意力放到自己的呼吸，留意一呼一吸的節奏，**不用刻意調節**。如果發現自己走神了，不要自責，只需要慢慢把自己帶回當下就可以了。

第三步

全心接受自己不同的感覺，慢慢**把呼吸擴展至全身**。每一次的吸氣及呼氣都留意自己身體的感覺。

自我覺察、不加批判、接納自我

細心留意身體不同的感官

將注意力慢慢擴散至全身的觀察，感受一下此時此刻

呼吸空間練習的好處：

只要多在日常生活中進行呼吸空間練習，就能幫助我們時刻保持覺察，避免被外在環境及情緒突襲支配。呼吸空間練習讓我們更瞭解自己的情緒，學習活在當下。