



呼吸空间练习三步曲

日常生活中，少不免会遇到负面情绪来袭的时候。

这个时候，我们可以尝试练习呼吸空间三步曲。

练习呼吸空间能够让我们觉察自己的想法、情绪变化和身体感觉。

建议进行练习的地方：

选择一个安静及令人感觉舒适的地方（例如平躺在床上或坐在舒适的椅子上）

第一步

深呼吸一下。觉察自己当下的想法、情绪及身体的感觉。

但记得要怀着一颗不批判的心，即使感到愤怒、悲伤或是身体的绷紧，亦无须自责。

第二步

把注意力放到自己的呼吸，留意一呼一吸的节奏，不用刻意调节。如果发现自己走神了，不要自责，只需要慢慢把自己带回当下就可以了。

第三步

全心接受自己不同的感觉，慢慢把呼吸扩展至全身。每一次的吸气及呼气都留意自己身体的感觉。

自我觉察、不加批判、接纳自我

细心留意身体不同的感官

将注意力慢慢扩散至全身的观察，感受一下此时此刻

呼吸空间练习的好处：

只要多在日常生活中进行呼吸空间练习，就能帮助我们时刻保持觉察，避免被外在环境及情绪突袭支配。呼吸空间练习让我们更了解自己的情绪，学习活在当下。