

正念生活手冊



前言

- 目前因為疫情，我們的生活多多少少出現的變化，無論是延後上班上課，或是自主隔離，或是看著新聞中的報導，這段期間難免會升起心煩、憂心、害怕、不安、無力等等的感受。
- 我的職業是諮商心理師，為英國牛津正念中心MBCT受訓中的正念認知療法教師。在疫情發生後，為武漢、浙江等地的民眾進行線上正念公益講座，這段期間試著了解民眾的狀態及需要，進而製作這份正念生活手冊。

這份手冊的練習，包含：飲食、睡眠休息、資訊篇、動起來、給予祝福，每個類別都有相對應的正念練習，希望可以幫助大家好好吃、好好睡，好好過日子。而這樣的正念可以成為一種生活態度，你可以轉貼給需要的人們，大家可依照自己的意願去做適合自己的練習，讓心平靜下來，給自己與他人支持和希望。

-歡迎轉貼給身邊的親朋好友們-



正念自己照顧：飲食篇

- 正念喝水、正念飲食，留心吃進嘴巴的感覺，調節身體狀態及自我關愛。
- 適用於：喝水、吃東西的時候。
- 應避免：一邊看電視一邊飲食，人在心不在的狀態。

- **練習- 正念喝水**
 1. 邀請自己接下來的時刻，享受喝水的過程。
 2. 感覺手握杯子時的五感。比方說：杯子的溫度、重量、顏色...
 3. 慢慢喝水：品嚐水的味道，體會水滋養口腔、食道、身體的感覺。
 4. 想像水滋養整個身心，觀照自己身體緊繃的部位，給予輕柔按摩。
 5. 蓋上水杯，帶著清晰的覺察至今日的時時刻刻當中。



正念自我照顧：睡眠休息篇

- 這段期間，規律作息、好好的睡，是非常重要的！
- 避免在床上用手機、看電視。
- 睡前、休息時可做身體掃描、深度放鬆練習。
- 適用於：平時、睡前、緊張、自我匱乏感時

練習 - 身體掃描

- 將注意力依序放在身體每個部位，從左腳、右腳、骨盆腔、背部、腹部、胸腔、手指、手掌、手臂、肩膀、脖子、頭、臉部。
- 帶著溫柔與好奇心，覺察每個部位的感受。
- 身體掃描錄音檔(李燕蕙教授)：

<https://www.youtube.com/watch?v=FzZ5zIPgAxE>



正念自我照顧：資訊篇

- 隨時留意給自己的頭腦餵養什麼資訊？
- 試著減少接觸與疫情有關的資訊及未經證實的消息，這些訊息可能會增加內心的不安感，引起更多恐懼、憂鬱、憤怒。
- 每日最多接觸一小時與疫情有關的資訊。
- 如果產生很多強烈情緒，我們的呼吸不能平和。修習正念呼吸練習，可注意到自己呼吸逐漸平靜、和諧。--一行禪師《和好》

練習-三步驟呼吸空間練習

第一步驟：覺察；第二步驟：專注；第三步驟：擴展

三步驟呼吸空間錄音檔(賴玉珊心理師)

https://youtu.be/bB_wHrezD3M

練習-正念呼吸

將注意力放在呼吸，吸氣時，感覺到腹部的隆起膨脹，吐氣時感覺到腹部的收縮下沉。吸氣時感覺自己在吸氣，吐氣時感覺自己在吐氣。以呼吸為定錨，將注意力放在此刻的呼吸，可幫助自己穩住散亂之心，回到當下。



正念自我照顧：動起來篇

- 這段期間，如果你發現心煩意亂，做了很多嘗試仍難以讓心安定下來，換個方式，讓自己動起來吧！運動、瑜珈、正念行走都是可行的選擇。
- 可參考《100個日常正念瑜珈》
- 你可以用令自己安住於當下的方式，邁開步伐接觸大地，這樣你將到達此時此地。你完全不需要做任何努力，剎那間，你是解脫的，從一切計畫，憂愁與期待中釋放。你完全的存在，完全的活著，你正在接觸大地。 -- 一行禪師 《一心走路》

• 練習 - 正念行走

- 1.用比平常還慢的速度走路，保持你的視線輕柔地注視前方。
- 2.溫柔的將注意力放在雙腳與地板接觸的感受，留意行走時，覺察身體感受的型態的變化。



正念自我照顧：給予祝福

- 當我們在遭遇痛苦的時刻，最需要的就是自我關懷。你不是一個人，在面對此時的狀況，實際上，成千上萬的人可能都跟你面臨同樣的反應。這不代表你做錯什麼，這是全人類都可能經歷的苦難。
- 自我關懷包含三個要素：正念、寬容、與普遍人性的連結。

- **練習 - 慈心觀的練習**

(告訴自己，或是你想祝福的人事物)

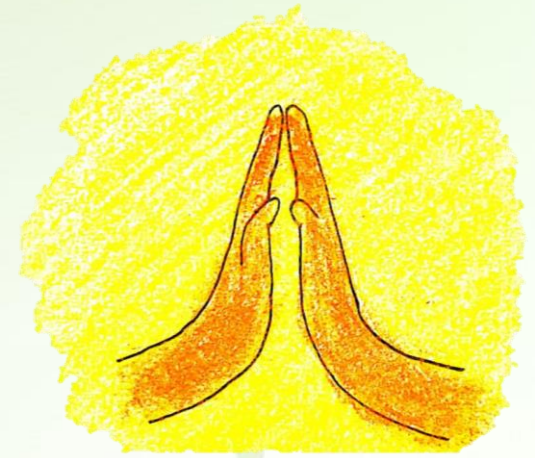
願我平安健康；願我遠離病毒的侵襲；願我遠離恐慌的傳染；

願我安然自在；願我有智慧面對困難；

願我的生命朝向美好方向發展。

- 慈心觀的練習錄音檔(賴玉珊心理師)：

https://www.youtube.com/watch?v=sp4iMuAEJ_0



以慈悲與祝福之心，
相信這一些苦難，
會有回歸平靜之時。



圖文設計 by 賴玉珊 諮商心理師

FB. BLOG: 小桃媽幸福部落

MAIL: anity.lai@yahoo.com.tw