

減壓良方 ✓



研究發現，靜觀練習 (**mindfulness practice**) 是有效的減壓良方，我們可以在日常生活中進行靜觀練習。

靜觀呼吸
(Mindful breathing)

靜觀進食
(Mindful Eating)

靜觀步行
(Mindful Walking)



生活中的靜觀練習 (MINDFULNESS PRACTICE IN DAILY LIFE)



靜觀呼吸 (Mindful breathing)

專注留意自己每一下呼吸，要接納有時可能出現的雜念，只須繼續專注呼吸便可。



靜觀進食 (Mindful Eating)

專注並慢慢地進食一種食物，例如提子乾，留意它的質感、香味、味道等細節。



靜觀步行 (Mindful Walking)

專注並慢慢地步行，留意過程中的由腳底到身體每一部分的感覺。

