



一分钟呼吸空间

你有没有在有的时候就只想需要一些“喘息空间”吗？
这个练习会提供了一种帮助我们走出自动模式的惯性思维和行为模式而真正回到当下的方式。

我们正在创造一个重新连接你的内在的心理韧性和智慧的空间。
你只需要专注地倾听当前正在发生的事情，而不去期待任何结果。

如果你记不住任何事情，只需记住一个词“停止”

S — 停下来并检视 检视头脑/心灵/身体
通过有意识地询问来将自己带入当下

我现在的经历是什么？

思维... (你对自己说了什么，脑海中出现了什么图像。)

感受... (愉快的、中立的、不安的、兴奋、悲伤、生气等。)

感觉... (身体感觉，紧张、保持不动的、轻松等。)

即使感觉不舒服，也要承认并接受你的经历。

T — “深吸”一口气 将注意力引回呼吸

温和地将全部注意力集中在呼吸上，专注于每一次吸气和每一次呼气。

可以把你的呼吸作为一个锚点，将你带回当下，并帮助你调整到一种自我觉知和静止的状态。

O — 展开和观察 扩展外部意识

扩展你的意识领域，围绕和超越你的呼吸，让它包括身体整体的感觉、你的姿势和面部表情，然后进一步扩展到你周围正在发生的事情：视觉、听觉、嗅觉等。尽你所能，将这种扩展的意识带入下一个瞬间
.....

P — 继续/新的可能性 没有期望地继续

让你的注意力现在转向你周围的世界，感受事物现在的样子。与习惯性/机械性地反应不同，你可以保持好奇/开放，自然地回应。在创造了这个停顿之后，你甚至可能会对接下来发生的事情感到惊讶.....