

靜心呼吸

緒言：處理難題時可能會有壓力。學習如何有效地管理自己的情緒很重要。這項活動將幫助你應對不知所措或焦慮的感覺，並協助建立內在復原力。

健康和復原力活動

時間

10分鐘

難度

簡單

所需物資

一處安靜的地方

第1步

- 專注於自己的呼吸。無論身在何方，你也可以花點時間，有意識地、用心地呼吸。

第2步

- 注意你的呼吸在哪裡。也許它在鼻孔裡，或者你更容易感覺到它在胃裡，或者胸口。

第3步

- 比你平時的呼吸更深更長一點。注意感覺。

第4步

- 心生雜念時，再次專注於呼吸。當你從專注於呼吸上分神時（這亦屬尋常），輕輕地重新專注於呼吸上。

