

## Column



深。情 面膜：多名臨床心理學家

2018

寧靜，對於你，對於我

## 寧靜，對於你，對於我

2018-03-07

#Hashtags

寧靜

深。情 面膜



圖片由作者提供

寧靜是沒有聲音。但除了耳朵收不到聲音外，其實我們的腦袋也要停止想象、思考，要靜止，而且我們的呼吸都要放慢，內心也要好像湖水一樣平靜，這樣才算寧靜。

寧靜除了環境，還有心境。心境平靜，沒有起伏，如一面鏡子。慢慢的呼吸。一呼，一吸。慢慢的，平均的。

將自己帶到寧靜舒服的狀態。每日最少有20分鐘的寧靜，讓我們的身、心、靈，都得到寧靜的滋養。修復疲勞、耗損、受傷的自己。這個自我調適的機制和方法，使我們更加和身體接觸，療愈自己的身心。

對於面對臨床心理工作的我，修復疲勞、耗損，是工作上不可缺少的一環，工作後我習慣靜化自己，盡量將他人的能量不帶回家。寧靜，使自己身心靈都平靜，是一個令我有效地回復自我、靜化自己的方法。

這樣我將更容易帶自己到「在」的狀態，這個狀態能夠更清晰地覺知自己，穩定自己、與自己在一起，療愈自己，感受此時此刻，活在當下一

就讓我們此刻靜下來，感受寧靜與自己接觸，從現在開始療愈自己身心靈。

靜心小貼士：

只要你靜止你的行為和思想，將注意力放在呼吸上，慢慢的，平均的。一至兩分鐘，甚至更短的時間，你便會發覺自己開始進入寧靜的狀態。讓自己暢順、舒服的呼吸，腦子放空，內心有任何的感覺浮現，都輕聲跟他們說我覺知你在，容讓感覺停留後、飄走。讓自己的身心靈都在享受寧靜的時刻中，放鬆，放慢。你將發現身體猶如充電般，精神過來。

作者: Dr Bernadette Wong

#Hashtags

寧靜

深。情 面膜

&lt; 心病

Je suis Gabrielle (下) &gt;

## Related Articles



冬天打邊爐易痛風? (三)

## Ranking

Hot News

Columns



永別一代奸妃 李香琴病逝享年88歲



保錡偷搭沙律 正印 Carrie 「被分手」：IG看到...



【李香琴病逝】今早吞嚥困難送院 蕭紫筠形容...



【李香琴病逝】一生只有一段婚姻 與譚炳文緋...



【新冠肺炎】專家警告：降低免疫反應 接種疫...



【網上熱話】病房通風口驚見恐怖「人頭」時...



【新冠肺炎】電子手環漂到七星潭 台專頁要...



【網上熱話】紅的東涌等極冇客出市區 趕區...



【新冠肺炎】陳肇始籲勿跨家庭聚會 有需要將...



【美國大選】籲派軍隊戒嚴阻拜登就職 10位前...