



全身感官

1



第一步

请寻找一处可舒适地坐下的地方，并闭上眼睛。然后请做一次深呼吸。接下来在脑海中感受一下自己的身体，从头部顶端开始，并额外留意您感觉到紧绷的任何身体部位。

2



第二步

请从头到脚感受您的身体，一直到小腿和脚尖。您注意到了什么？是否有任何异样之感、僵硬之感或有结节之感？

3



第三步

请继续闭上眼睛并想象您正在饮用一杯水或享用一块苹果。焦虑会使我们的嘴巴发干。而饮水时我们会分泌唾液，此过程会启动我们的消化系统，并帮助我们放松。

有何帮助



帮助我们减少压力



帮助我们放松



帮助我们进行深呼吸



帮助我们镇静