回家儀式

大約
1 – 3 分鐘

當你到達家門前，準備開門時，**停一停**，先**呼吸三下**，以安定身心。

想想現在有什麼想法？身體有什麼感覺？心有什麼情緒？

注意聽。如果你到達時有人在家，請注意你是否感受到強烈的情緒。

向自己說出：「**我很鎮靜，安寧，我回家了！**」

當你越過門檻進入家中，**就將煩惱放在門外**。通過將注意力轉移到**當下此刻**，享受與家人共度的夜晚。

2020 © 香港中文大學教育學院—喜步