解除習慣

1. 留意自己的**生活習慣**。例如：作息時間、衣著裝扮、休閒活動、社交活動、飲食習慣、步行路徑等。
2. 在未來七天，選擇**打破**一個習慣，並留意自己當中的**念頭**、**情緒**、**行為**和**身體感覺**。

2020 © 香港中文大學教育學院—喜步