身體答案

大約
5 – 7 分鐘

1. 於安靜不受打擾的地方安坐，並專注身體的感覺。
2. 問自己：我於生活中關注什麼?
3. 嘗試感覺身體對問題的反應，並接納這一切反應。
4. 用大概兩三分鐘容讓及意識多種身體感覺的出現，包容所有身體感覺。
5. 隨意選擇其中一身體感覺，試形容這感覺及留意其變化。

身體答案聲帶

2020 © 香港中文大學教育學院—喜步