

生活每一天

十三種保持心境平和的方法

以下十三種方法只是一些路標，希望你沿途尋幽探勝，踏出適合自己的路，達到身心健康平和的境界。

1. 早上起來，用幾分鐘靜靜的跟自己相處... 細看窗外的天空，細聽周圍的聲音，或慢慢舒展一下筋骨。
2. 洗面刷牙時，用一刻感受一下牙刷觸及牙齒，毛巾觸及面龐的感覺。
3. 出門前，停一停，靜靜留心一下自己的呼吸。
4. 在街上，感受一下今天的天氣，是滿地陽光？是陰霾密佈？是涼風送爽？是細雨微寒？
5. 走路時，留心自己是否不由自主的在疾步急行，這時的感覺是怎樣的？你想怎樣做？
6. 坐車時，當車在交通燈前停下，嘗試也讓自己的思緒停一下，留心自己的呼吸。
7. 到達目的地，不論是菜市場，寫字樓，茶樓或家門... 用一刻讓自己心裡準備進入新的環境。
8. 做事時，不論是掃地，洗碗，寫字或看報... 觀察身體的感覺。如果留意到身體有任何地方緊張，嘗試留心自己的呼吸，每呼出一口氣，跟自己默默說：「放鬆」。
9. 拿起電話前或開門前，給自己片刻的寧靜。如果可以，在心中先送給對方一點祝福。
10. 不一定時常要收音機或電視機的聲音作伴。把它們關上，嘗試靜靜跟自己相處。
11. 每星期至少一餐，獨自靜靜進食，細心欣賞食物的色香味。吃飯前，嘗試默想：「這些食物是天地的恩賜，很多人努力的成果，我心懷感激，願這些食物滋養我的身體，幫助我過健康快樂的生活。」
12. 在你的家或工作的地方，或在你的心中，創造一個地方、一個角落，你可以去竭一竭、靜一靜。
13. 晚上臨睡前，細味自己一天的經歷，欣賞自己的成就，寫下明天要做的事。如果窗外看到月亮，向它說聲晚安。