EAP 心靈閱讀

正念幸福力-不再被情緒綁架

讓心安住當下，開啟身心療癒的幸福能量

緊張焦慮、憂鬱和睡眠困擾，是許多現代上班族的寫照。忙碌快速的工作和生活步調，讓我們的大腦一直保持在開機狀態。即使下班後，腦袋還是持續運轉著許多煩惱和雜念，讓我們無法放鬆，也影響睡眠和心情。但我們可以透過學習正念專注，得到心識的清明，不再陷溺於緊張焦慮、煩躁和憂鬱的情緒中，進而成為擺脫負面情緒的自由人。



EAP
心靈閱讀



心識亂飛，
不知道如何專心休息

正念（mindfulness）是什麼？最開始它是佛教的禪修，指的是「真正活在當下」。當你走路時，你知道你正在走路。當你用餐時，你知道你正在用餐。當你睡覺時，好好專心睡覺。正念的相反就是「心不在焉」，當你走路時，腦袋在想其他的事情。吃飯時狼吞虎嚥，不知道自己在吃什麼、是什麼滋味。當你將心拉回此時此刻這當下，就是正念。但忙碌的現代人，卻常常在下班後還是掛心著許多工作、小孩、家庭或是其他的事情，心識亂飛的腦袋關不了機，就讓身體也跟著處於激發的活動狀態，於是我們感覺到煩悶、緊繃、無法放鬆，也睡不好。

EAP
心靈閱讀



從起床開始，每天給自己一個微笑

早晨迎著陽光起床，給自己一個覺醒的微笑、輕鬆的伸展四肢、做幾個緩慢的呼吸，溫柔地喚醒自己的身體，又是美好的一天。保持意識清楚地起身、洗臉、刷牙、穿衣出門。當我們保持覺察時，放慢了動作也放下了焦慮緊張的壓力。就好像用水時念念分明地看著水龍頭流出的水，想起前年台灣的缺水荒，心中升起感恩，也升起幸福的感受。

正念，即是覺察，覺知到當下此刻所發生的事

EAP 心靈閱讀

工作中保持覺知：正念呼吸讓我們跳脫自動化的焦慮緊張反應

快速忙碌、高度運轉的工作步調，繁重的工作負荷—開會、溝通、檢討，還要面對那些內內外外，上上下下的人際應對，都像是大石頭壓的我們喘不過氣，也逼得我們腳步越來越快，停不下來。

這時候，正念呼吸能幫助我們暫時脫離當下的壓力場域和感受。在座位上、會議室，找個可以安靜幾分鐘的地方，舒服的靠著椅子後背，閉上眼睛、清楚覺察，緩慢的將氣吸入胸部和腹部，再緩慢將氣吐出。

正念呼吸練習步驟

吸氣，我覺察到我的整個身體慢慢放鬆…
吐氣，釋放所有疼痛與緊繃的感覺…
吸氣，我覺得自在放鬆…
吐氣，我越來越安靜…

當我們透過簡單的呼吸和自我覺察，去放慢身體和步調後，我們的大腦也會釋放出身心空間，釋放掉緊張和焦慮，讓我們有機會慢下來，並再次看清楚那些壓力，以及可以如何解決或是處理，而不是不斷自動化的重複同樣的焦慮反應。

EAP 心靈閱讀

給自己的溫柔和慈悲



在成就取向的社會，我們習慣對外界事物和自我做出評價和比較，也習慣高度自我要求，都是為了確保工作和生活運轉良好。但這些評價、比較和自我要求，也帶來了壓力、失落和緊張焦慮。試著學習接納自己，練習覺察自己已經盡力，即使結果不如預期。我們需要的是客觀、務實地努力，學習方法讓自己往前進步，而不是自責、自我批評，讓自己陷入和情緒拉鋸的抗拒中，變成拖延自己的負擔。這時候你需要正念呼吸，讓身心在呼吸中安靜，覺察自己的身體和壓力感受。不評價，就這樣陪伴著自己，度過情緒低潮，讓自己身心恢復後，再尋找解決之道。

EAP 心靈閱讀



感謝自己，一夜好眠

忙碌了一天，可藉由覺察自己的付出、習慣去漸進式的放慢節奏，在睡前給自己一個微笑，謝謝自己今天的努力。伴隨著放鬆的輕音樂，以及緩慢的正念呼吸，我們的腦袋逐漸安靜，身體也逐漸放鬆，在輕鬆的身心安頓下，我們逐漸進入睡眠。真切地感受著自己一路走來的努力，體會當下、也感恩這個世界和生命。

世界越快，心，則慢

若在就寢前準備的沉潛、讓飛快思緒變寧靜的練習過程中，有一些覺察或困難點，想找個對象聊一聊，不妨可以先記錄下來，找個時間聯繫【員工協助方案-EAP】，就會像是提供一面清透的明鏡，能協助您在尋求平靜時攬鏡整理，期待能真心祝福自己、祈願世界越來越美好。

本文作者 興智國際特約顧問-邱嘉玲臨床心理師
文章編輯 興智國際專案企劃組