

解讀情緒背後的訊息

從小到大，我們被教導需要鼓勵某些情緒（如愉快、平安），
抑制某些（如憤怒、憂鬱）。
慢慢我們學會某些情緒是好的，某些是不好。

當頭腦和心打架時，其實心只想透過情緒去告訴我們自己的真意願。
情緒是我們的一部分，不認同它，就是不認同自己，這樣一定不能有舒服日子過。

情緒是心與我們溝通的一套語言。
如果我們學會解讀情緒，學習安撫它，就能聽到那能量背後的訊息，
作出適當的調整後，身心就自然能回到一個健康的狀態。
我們的心不會理會他人怎麼想，它只理會自己是否健康（和諧）、完整（愛）。

心清楚甚麼幫助我們成長，雖然換來短暫的辛勞，但它寧可選擇長遠的自由。

心與頭腦不是敵人，它們有自己的存在價值及角色。
心是我們的船長，它要設定航行的路線；
頭腦就是開船的水手，它知道要不要繞圈避過冰山，還是要衝過那巨浪。

只要把心與頭腦的角色分清楚，就知道它們是最佳拍檔！

蝴蝶式練習方法：

1. 情緒來的時候，到大自然散散步，散散心。
到海灘，聽聽風和浪聲。到山上，聽聽鳥聲，感受山上清新空氣。
2. 把雙腳並攏，讓身體自然彎曲，所以不需要刻意的推自己下去。放鬆手與腳，自然呼吸。留意到肚皮的起伏，呼氣時讓身體放鬆。在這蝴蝶式停留5分鐘，讓心情放鬆。❤️



Janet Lau

資深瑜伽導師、《瑜伽生活禪》作者

