

newlife·330

新生 · 身心靈



面對疫情持續，情緒難免受影響，
好好照顧起伏不定的心情，
才可以更好的狀態來面對和處理
疫情所帶來的問題及挑戰。

不忘 照顧心靈

系列

6條靜觀練習短片，
幫助您照顧身心靈的需要。

點擊收看

- 01 洗手之外，不忘照顧自己的心
- 02 帶著好奇心，與不愉悅的感覺共處
- 03 停一停，給自己一個呼吸空間
- 04 洗手也靜觀
- 05 灌溉心中慈愛友善的種子
- 06 坐立不安？不如靜心步行！

newlife·330

新生 · 身心靈



用五官的感覺去享受
自己喜歡的食物，
照顧一下起伏不定的心

洗手之外，不忘照顧自己的心

newlife·330

新生 · 身心靈



好奇地觀察不愉悅的感覺，
學習從容面對



帶著好奇心，與不愉悅的感覺共處

newlife·330

新生 · 身心靈



在困難的時候，
可以停一停，
帶著覺察照顧辛苦中的自己

停一停，給自己一個呼吸空間

newlife·330

新生 · 身心靈



嘗試覺察洗手的每個動作，
也許讓我們更容易感到
專注和平靜



洗手也靜觀

newlife·330

新生 · 身心靈



祝福可以滋養我們心入面
慈愛的種子，發放正能量



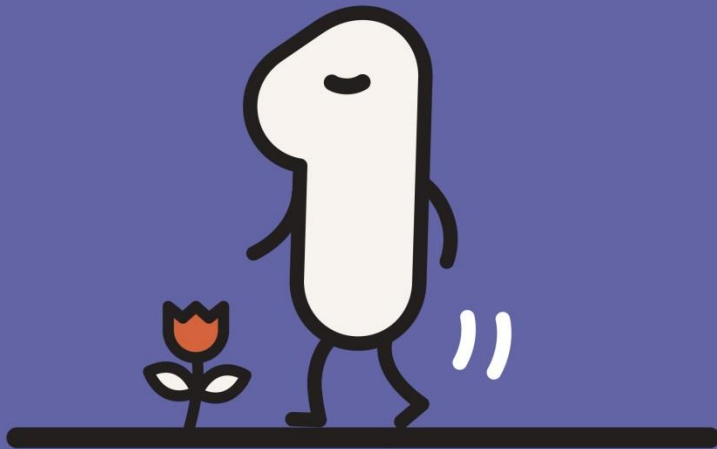
灌溉心中慈愛友善的種子

newlife·330

新生 · 身心靈



嘗試帶著覺察去走每一步，
可能有助令我們煩亂不安
的心情穩定下來



坐立不安？不如靜心步行！

newlife·330

新生 · 身心靈

邀請您下載

newlife·330 手機程式

體驗其他靜觀練習

想瞭解甚麼是靚觀？可觀看以下短片：

<https://bit.ly/321boRL>

[newlife330.hk](https://www.newlife330.hk)

