

聽「自己」說話—身心自我照顧妙招

撰文/張祐誠

「我感到疲累，怎麼睡也睡不夠、睡也睡不好...。」

「不知道為什麼常常胸口悶悶的，開心不太起來？」

「我常常喘不過氣來，也常頭痛，覺得壓力好大、好緊張！！」

感到不舒服時，這都是身體透露的警訊，讓我們一起從「傾聽」自己的身體開始，來好好照顧自己的身、心、靈！！

在現代繁忙的步調中，奔波一個接一個無止盡行程中的我們，常忽略一直陪著我們最重要的伙伴-「自己」，以致於百病叢生、壓力過大、情緒低落。現在試著將注意力集中在自己身上，一起用下列方法來照顧自己，遠離壓力煩悶！

■ 妙招一、提升覺察力，「感覺過程」取代「批判結果」

想知道如何照顧自己，首先要先清楚知道自己的狀況，重點是開始注重「感覺」，而非慣用「思考批判」去面對自身。把注意力集中在生理感官上，客觀地描述，不要詮釋和批判，一旦發現自己在批判，立刻停止，回到純粹的覺察上。仔細掃瞄自己的身體，注意每一個部份，當有任何感受時，告訴自己：「我現在正意識到...」，留意哪些身體部份是容易覺察的，哪些是困難的？

■ 妙招二、運用呼吸，釋放壓力

讓自己處在一個安靜、不被打擾的空間，坐下來，慢慢地深呼吸，一路將氣送到腹部；呼出時，盡量將所有空氣依相同且緩慢的速度緩緩吐出，同時將所有肌肉放鬆，也將身體內的壓力、煩悶隨呼氣吐出；吸進空氣時，嘴巴微張，將空氣慢慢地吸進，想像送入腹部，讓肚子緩緩隆起，想像吸進好的祝福。

試著作幾分鐘，如果有任何感覺（疼痛、不舒服），停一下再繼續幾次，注意到情緒、感官、和感覺的同在，當有任何感受時，對自己描述這些感覺，保持好奇、不批判它們。多運用呼吸感受自己，只是呼吸，不為其他目的。

■ 妙招三、覺察肢體，釋放緊張與虛軟

覺察身體緊張或虛軟的部位，試著再去誇張那部位的感受，讓身體更加用力、或凸顯虛弱，使用呼吸法讓自己停留在感受中，然後當有任何動作想要把表達

時，讓它自由地出現，不要引導，只要緊緊跟隨，看看動作變成什麼，最近是否限制自己作這些動作呢？

■ 妙招四、連結外在，觀察人物

練習讓注意力在內在和外在之間轉換，找一個地方不帶批判地描述你「觀察」到的部份，你可以觀察房間的角落、路旁花草，或身邊某人的臉龐，客觀觀察。讓自己練習到就算處在壓力之下，注意力仍可自由地在內外轉換。

■ 妙招五、給自己時間，作喜歡的事

選擇一個喜歡的活動，輕鬆、不需太多注意力，例如聽音樂、散步、發呆，每天給自己 20 分鐘的時間做喜歡的事，不過看電視或上網不算在內，它們只是取代你的注意力。找一個自己喜歡的遊戲，問自己：「你玩得夠不夠？你會找誰當玩伴？」如同孩子般為玩而玩，沒有目的。

■ 妙招六、規律作息，適度運動，均衡飲食

別小看生理影響心理的程度，讓自己有著良好的睡眠習慣：準時睡覺、起床，人基本需要 7 小時的睡眠時間，且最好在午夜前入眠。

每天都安排自己能有 30 分鐘的時間舒展筋骨，無論是散步、慢跑、健身、游泳，甚至簡單的暖身操，使身體有機會「作不一樣的動作」。

良好的飲食習慣更是重要：放慢進食速度，享受自己每一口食物帶來的滋味，問身體「是否喜歡今天的食物？是否太多太少？」少量多餐，各種營養都需均衡。當照顧好身體，你會發現整個人有精神也輕鬆許多！

身體不是鐵打的，需要學習好好照顧自己！

照顧自己，先從「覺察」開始，當跟自己的身體心理取得良好的聯繫溝通時，你才可能開始進一步地關心自己。別讓外界壓力（工作、課業、人際）佔滿你的時間，千萬記得還有一個人需要你的照顧與陪伴—就是「自己」。

參考資料

Christine Caldwell 著，廖和敏譯。身體的情緒地圖。心靈工坊。
張寶誠發行。樂活 18 堂課-紓壓為快樂之本。能力雜誌編著。