



更燦爛的日子

更燦爛的日子 小單張

正向思考幫助我們建立抗逆能力、
更好地應對壓力和提高生產力。

以下幾個簡單技巧，可以幫助你在
日常練習正向思考。

由 Breathing Space 製作



#1 連繫

當你感到能與他人連繫，焦慮和抑鬱都會減低。

加強關係

- 面對面的互動
- 問問其他人，你可以為他們做什麼
- 主動聯絡其他人，增加相聚時刻
- 表達欣賞和感謝
- 陪伴你所愛的人

有意義的對話

- 微笑
- 保持眼神接觸
- 平和的語調和姿勢
- 用心聆聽
- 坦誠傾訴
- 真誠



創意活動可以幫助你放開自我，勇於探索。這可以為你開創新的機會，以全新方式接觸世界。

#2 創作

學習放開

- 接受而不強求
- 選擇原諒
- 專注於你可以影響的事
- 熟能生巧—你可能要屢敗屢戰！



學習放鬆

學習放鬆也是個練習過程，但慢慢這些練習可以幫助你紓緩緊張情緒、令你的頭腦更清晰，並改善你的精神狀況。你可以在以下網站免費訂購和下載有用的放鬆 CD 和小冊子：stepsforstress.org

冥想是一種讓你靜下來進行反思的好方法，現在也有很多免費的應用程式（例如 Insight Timer，在 Android 和 iOS 系統上提供）可以輔助你開始冥想。

#3 選擇慢 下來

深呼吸練習可以幫助你減慢心跳、放鬆肌肉、降低血壓和增加流向大腦的血流。

平靜呼吸技巧

- 找一個讓你最舒適的姿勢。
- 如果你正坐著或站著，把雙腳平放在地上。無論你採用什麼姿勢，雙腳位置應大約與臀部平行。
- 盡量令吸入的一口氣深入至腹中，但應保持舒適而不需勉強。
- 用鼻孔吸氣，避免用口呼吸。
- 均勻地慢慢吸氣。有些人會慢慢地從數一到五。最初你可能無法數到五。
- 無需暫停或閉氣，輕柔地呼出一口氣，如果你覺得有幫助，可以再次從一數到五。
- 持續練習三至五分鐘。

#4 關懷 同情

研究顯示關懷同情的生活方式對身體和情緒都有正面效益。

練習自我關懷的人懂得接受自己的失敗，忘掉過去，重新振作。

自我關懷的步驟

- 專注於你可以控制的事
- 時常回憶美好時光
- 透過舞蹈釋放情緒
- 深呼吸
- 改善睡眠質素
- 享受大自然
- 相信自己的直覺
- 不要害怕說「不」
- 對自己仁慈

正向思考小提示

#1 連繫



與朋友和家人保持聯繫



時常保持笑容！



帶你的小狗去散步



盡量出外接觸他人

#2 創作



拍攝紀錄大自然美景



找一首你最愛的歌，跟著唱或隨拍子起舞



記下讓你會心微笑的一切



散步

正向思考小提示



瑜伽、正念呼吸或冥想



閱讀

#3
選擇
慢下來



為你渴望的事計劃一番



以你享受的方式好好款待自己



為他人做一些事



練習體諒自己的情緒和身體

#4
關懷
同情



練習自我關懷。明白你有價值，你的感覺是真實而可以接受的，而且你一直被愛！



擁抱！

Breathing Space 是一項免費和保密的電話服務，為在蘇格蘭內感到情緒低落、有壓力或焦慮的人士提供支援。

當你致電 Breathing Space，會有專門顧問接聽你的電話。如果你需要口譯員協助，請要求顧問聯絡 Language Line，並提供你所需的語言，以便安排口譯員加入對話。

你並非孤單一人，說出自己的感受是尋求幫助的第一步。免費致電

0800 83 85 87

