

三分鐘呼吸空間

有時候工作太忙亂，我們要一心多用，一邊要撰寫電郵，同時又要籌算明天會議中要報告的內容，以及核對明天的文件是否齊備……另一邊廂，自己的電話突然響起，本身在準備的功夫亦被迫要放低。當有太多太多事情要準備，腦海不停籌算著下一步的時候，可能我們會赫然發現，忘記了原本這一刻手頭上要處理的工作是什麼。

有時候，我們真的需要停一停，好好調整一下，再繼續工作。靜觀是其中一種我們可隨時進行330小休息的理想工具。靜觀是指有意識地、不加批評地，把注意力放到此時此刻的經驗當中¹。靜觀可以幫助我們看清楚這一刻發生的事情以及自己的身心狀態。當我們返回當下一刻，與自己相處，瞭解自己，我們將會有更多的智慧去回應當下要處理的事情或面對的境況，好好照顧自己。

呼吸是其中一種最常見的靜觀練習。我們的身體每一刻都在自然而然的呼吸，每個呼吸都來得不費力氣。我們對自己的呼吸可能已經習以為常，覺得理所當然，甚至忘記了呼吸的存在。

然而，亦正正因為我們每一刻都在呼吸，我們隨時隨地都可以專注於感受每一刻的呼吸，用呼吸幫助我們重新集中自己的注意力，暫時放下忙碌的思緒及煩惱。

而且，呼吸與我們的身心狀態息息相關。留意自己呼吸：是急促的？是淺短的？是費力的……令我們可以瞭解自己這一刻的狀態，讓我們更懂得照顧自己。

這個練習短短三分鐘就可以完成，亦沒有地點限制。鼓勵您於每一日生活的不同環節當中，例如坐車、工作、進餐、洗澡、睡前或是其他時間，用少許時間留意一下自己的呼吸，讓呼吸練習成為生活的一部分。

參考資料

¹Kabat-Zinn J (2013). Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness. New York: Bantam Dell

