

## 更新我心 - 健心篇「自由飛翔」

20/10/2023

心安：與情緒共舞

你對「情緒」有甚麼想法？

- 有情緒是不好的：不准喊的嬰孩
- 某些情緒是不好的：只可以笑的嬰孩
- 情緒好難控制的：永遠的嬰孩

「情緒」帶給你甚麼經驗？

- 對情緒不敏感
- 湧現不明白的情緒
- 對情緒過於敏感

「情緒」是 ...

- 我的一部份
- 告訴我某一個訊息
- 要懂得情緒
- 明白背後的訊息

重新發現「情緒」

- 從覺察開始 → 覺察身體感覺，留意當中的訊息
- 從拒絕到認識 → 命名
- 從認識到接納 → 對話、接納／陪伴