

更新我心 健心篇

第三講 「心穩」練習指引：

1. **深呼吸**慢慢吸氣，然後呼氣，調節呼吸的速度
2. **覺察內在**（不安或恐懼）感受，留意到身體任何部位有感覺時，
可以把手放在該部位上，輕輕按著，**頌詠**：「願主的恩典與平安
陪伴你」
3. 不用刻意改變甚麼，呼吸保持平常，**繼續留意**一下該部位的感覺
4. 可以把另一隻手也放到附近的位置，**增加支持**，繼續留意一下該
部位的感覺頌詠：「願主的恩典與平安陪伴你」
5. 當你感到放鬆後，用少少時間；**陪伴並欣賞**你此刻狀態

「你要保守你心，勝過保守一切，因為一生的果效由心發出。」（箴
4:23）