

靜心小魔法

A Little Book about Mindfulness and More

Nastassia Tsuei

DHP, C.Ht, MAPHP, MBBRS

靜心小魔法

目錄

| | |
|--------------|----|
| 目錄 | 1 |
| 。 意象靜觀呼吸練習 | 2 |
| 。 5步靜觀覺察練習 | 6 |
| 。 健康的憤怒 | 8 |
| 。 隨心之所往。與心溝通 | 11 |
| 。 微笑與雀躍 | 13 |
| 。 平靜舒心三撇步 | 15 |
| 。 關於作者 | 18 |

靜心小魔法。放鬆你的身心靈

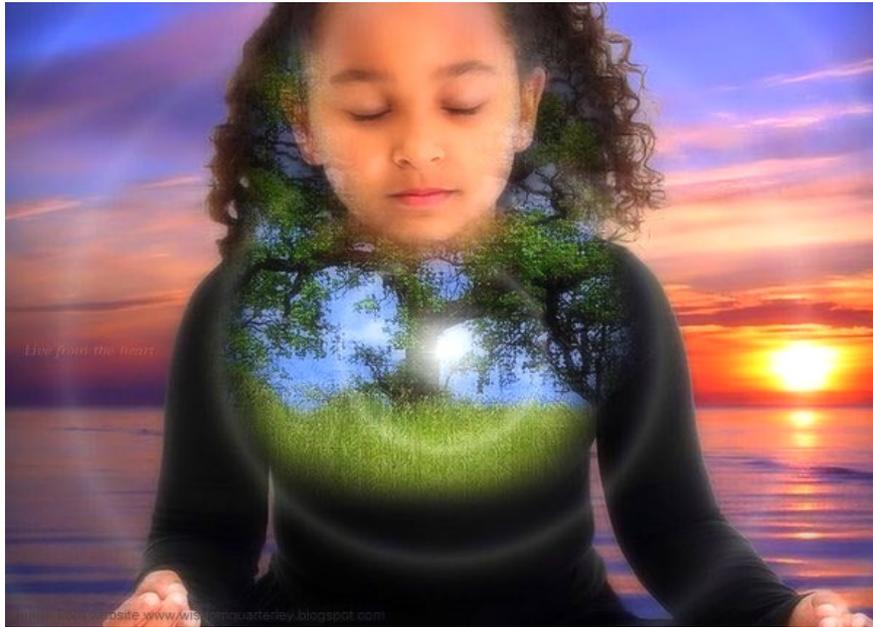
一本小小的靜心魔法書送給大家，想放鬆的時候、想發怒的時候、心理焦躁想回到當下的時候，都可以打開這本小小的魔法書，放空一下喔～

點我聽著音樂做練習喔



免費MP3靜心音樂下載：<https://free-meditation-music.com>

意象靜觀呼吸練習



意象靜觀呼吸練習

-- 你的呼吸就是你大腦情緒的搖控器 --

--- 讓大腦的平靜狀態幫助你的生理系統自我療癒 ---

不管使用哪一種治療方法，「呼吸練習」一直是我給所有個案的家庭作業，這不是沒有原因的安慰劑，簡單的呼吸練習卻是有強大的腦神經科學原理。最新研究發現（Journal of Neuroscience 7 December 2016），大腦認知記憶與情緒中心與使用鼻子吸氣之間有實際的神經運作連結。在吸氣時會啟動大腦神經訊號，直接的影響嗅覺區域，並影響情緒與記憶中心，控制大腦記憶與情緒中心的神經通路連結。深呼吸可以平靜神經系統、降低心跳速度、啟動負交感神經達到身心安寧的功效。經由鼻子吸氣，能控制大腦神經訊息並改善情緒與記憶處理，而平穩緩和的呼吸也會啟動大腦神經的平靜區域，同時降低心跳、壓力與焦慮，使人覺得更加平靜。許多人都知道，腹式呼吸能幫助睡眠、消除緊張、減輕壓力。

意象靜觀呼吸練習

根據國外的研究發現，配合了意象與靜觀練習的呼吸練習，更有下列各種好處：

- 降低血壓
- 促進血液循環
- 降低心跳/穩定心律
- 降低呼吸速率/改善過度換氣
- 減輕焦慮
- 降低血液中壓力荷爾蒙(cortisol)指數
- 減低壓力
- 生理更深層的放鬆
- 調整自律神經功能/增進副交感神經運作
- 整體身心靈健康的提升

今天要介紹給大家一個進階版的呼吸練習，是我常常給個案的輔助回家功課，增進治療效果，幫助自我療癒與放鬆。

這個練習是結合目前國外非常流行的靜觀治療法和意象治療法，同時把大家熟悉的腹式呼吸練習也加到一起，對於舒緩焦慮、失眠甚至治療憂鬱症，創傷後症候群都有非常顯著的療效。

不需要吃藥也沒有副作用又不需要花錢，又可以幫助放鬆喔。

意象靜觀呼吸練習

在睡前做可以幫助睡眠，在平時心慌時做第三步到第五步驟，也可以安撫情緒。

有失眠情形的朋友也都覺得非常有效，同時也有安定情緒的功能。

在準備好在床上要入睡的時候/平時想要放鬆的時候

- 1.把手機關掉或靜音（不是震動），螢幕向下放好。
- 2.用自己最舒服的方式/姿勢，躺好/坐好。
- 3.先做幾個放鬆的呼吸。
- 4.呼吸調勻之後，在呼氣時想像把自己今天一天來的疲累、情緒、不安、負能量、緊張....都在呼氣的時候呼出去。
- 5.在吸氣的時候想像自己把正面的能量、光芒、平靜、安詳....都在吸氣的時候吸進來。
- 6.整個人的心神放鬆了，絕大多數的人都會不知不覺的睡著。

意象靜觀呼吸練習

**另外，我再把呼吸練習時的意象練習說清楚一點。

在呼氣時想像把自己今天一天來的疲累、情緒、不安、負能量、緊張.....都在呼氣的時候呼出去，這些呼出來的也可以是多年來的不安、不開心、不平、委屈、惱怒、憤恨.....也可以是身體、心理、靈魂受到的傷害還有病氣.....。

在吸氣的時候想像自己把正面的能量、光芒、平靜、安詳....療癒的光都在吸氣的時候吸進來。

慢慢吸、慢慢呼。也可以想像自己像雲一樣輕輕地飄浮著，在一個舒服輕鬆的氛圍裡。 **

每天睡前做這個練習，也可以幫助你慢慢清空負面情緒。長期下來，就會越來越安定。

剛剛開始會覺得不容易專心，思緒會跑掉，沒關係，一發現跑掉就再把自己思緒拉回來就好了。

天天做，絕對會讓你的生理機能/心理健康也提升喔。

#調整自律神經失調 #靜觀練習 #意象練習 #呼吸放鬆練習 #腹式呼吸

#自我療癒#減壓 #對抗焦慮 #創傷修復

5 步靜觀覺察練習



5 步靜觀覺察練習

焦慮，是一種如影隨形的擔心，無時無刻的預想某些事件可能會發生，而隨著自我內在小宇宙爆發，這樣的情緒就越來越擴大、影響的面向也越來越廣。

5 步靜觀覺察練習

今天教大家的這個練習，也是一種靜觀練習，幫助你回到當下，注意當下、覺察當下。

-- 5 步回地球 --

焦慮、恐慌發作時也可以做這個練習：

先深呼吸個幾次，同時在這個時候環顧四週

*** 來了喔，功課在這裡，請注意 ***

開始找：

找 5 樣你當時看的到的東西

找 4 樣你當時摸的到的東西

找 3 樣你當時聽到的聲音

找 2 樣你當時聞到的味道

找 1 樣你當時嘴巴裏嘗起來的味道

5 步就能把你的焦慮和恐慌感降低，這個練習叫做「回到地球」。

當你在焦慮和恐慌的時候你已經「離地」了。

好好做練習，少離地，多回到地球來，睡覺前再做之前教的靜觀意象呼吸練習，情況會好很多喔～

健康的憤怒



--健康的憤怒--

天氣入秋，氣候的轉變，常常會讓敏感的情緒病患者在這段期間開始，心開始躁動、低落、甚至易怒。

我常常說，表達情緒是必須被鼓勵的，不管是愛、悲傷、還是憤怒。許多情緒患者在小時候，家裡沒有給他們機會讓他們適當的表達自己的情緒，長期的壓抑，依狀況不同，最後造成有焦慮、憂鬱、退縮的問題。

如同快樂與悲傷，憤怒也是一個非常重要的情緒。

在當自己受到不公平待遇、在自己沒有達到自己的要求、在當自己的需要被忽略、在自己受到侵犯、當自己不被尊重、當自己覺得被背叛、當自己的意思被別人扭曲、當自己的價值觀一直被冒犯.....這種情緒就會產生，引起個人自我防衛機制和戰鬥反應。

健康的憤怒

大腦中引發與控制憤怒的部位是杏仁核，因此杏仁核為主要促進憤怒發生的部位。憤怒時心跳加速、血壓上升、腎上腺素和去甲腎上腺素水準分泌，讓我們處於備戰狀態。

在這個時候如果情緒沒有得到釋放，就會讓身體一直處於壓力狀態，影響健康。孩童長期被抑制表達憤怒，人格發展會有異常，提高造成反社會人格的形成，也可能無處宣洩，而將這個憤怒開始內化，有自傷、自殘的行為，所以從小開始學習如何健康的表達憤怒是非常重要的。

在憤怒的時候健康表達情緒包含幾個要素：

--自我覺察：發現在情緒中，問問自己「為什麼生氣」，感覺這個情緒在身體的什麼地方，現在是什麼感覺，接受自己的情緒。

--開放的溝通方式：人在憤怒的時候容易沖昏頭，口不擇言，所以在自我覺察發現，自己是「為了什麼原因生氣」之後，把自己的感受說出來，當你能清楚的表達自己產生情緒的原因，而不是情緒性字眼來攻擊對方，自然整個溝通會以一個良性互動方式做開端。

--自我安慰與舒緩：在溝通之後，給自己一點時間平復情緒，許多人常常覺得不應該生氣、不應該發脾氣，而在心裡責備自己沒能保持心情平穩，其實，自我接納自己的情緒是非常重要的，對自己寬容，告訴自己，如果受到不公平的待遇，是允許可以生氣的，可以在心裡、甚至是實際上的拍拍自己的肩膀，雙手擁抱自己一下，安撫一下自己。

--表達憤怒的學習：在一次又一次的適當表達憤怒之後，大腦的神經迴路也自然會越來越能正向的面對情緒，給自己進步與學習的空間，只要自己能越來越好的表達憤怒，都是進步喔。

健康的憤怒

那什麼是不健康的憤怒行為呢？

--遷怒：由於沒有誠實的自我覺察，常常會導致把情緒發在不相干的人身上，造成更大的負面循環。

--對人不對事：由此沒有開放的溝通方式，把討論不是針對在事件上，而開始人身攻擊，使爭吵擴大，情緒更是沸騰。

--報復：這個行為是最不健康也最不成熟的表達憤怒方法，由於沒有健康的表達情緒，所以憤恨難平，把上述兩種行為再加以擴大，再策動計畫去報復別人，做一些傷人或毀滅性的行為。

而要避免這樣不健康的憤怒方式，最重要的就是：檢視自己，對自己的情緒和行為負責。

適當的、健康的表達情緒，有益身心健康，相反的，不健康的憤怒卻是會帶來反效果的喔～

#健康的憤怒法 #情緒宣洩 #情緒管理 #憤怒管理

隨心之所往。與心溝通



隨心之所往。與心溝通

我們的心一直都在跟我們說話

只是不是用語言

他會透過喜怒哀樂、情緒、睡眠、心情、痛症、腸胃....

許多許多方式，來告訴你他想要的是什麼

當有找不出病因的莫名失調，就是你的心在告訴你他不快樂

找出你想做的事、你要做的事、你喜歡做的事

拒絕你不喜歡的事、你不接受的事、你不開心的事

隨心之所往。與心溝通

唯有如此

你的身體和心靈

才會向著同一個方向往前走

--傾聽心的聲音--

隨心所欲。療癒方

微笑與雀躍



微笑與雀躍

你知道輕鬆淺淺的微笑需要牽動的臉部小肌肉是17條，而皺一下眉頭卻要用到43條嗎？

「身」「心」是互相影響的，心理狀況不好會影響生理機能，而長久身體不適也會影響心理健康。

在幫個案處理情緒問題時，除了依照他們的狀況使用適合的心理治療法，來幫他們解決問題之外，我也會給予不同的回家功課，讓他們回家固定練習。不管是焦慮、失眠、恐慌、憂鬱....都會有一些不同的小練習。

微笑與雀躍

許久以前，腦神經科學家研究就發現，人類臉部的表情肌肉是和大腦情緒中心相連結的，如果不開心的時候，刻意做出微笑的表情，慢慢的，情緒也會逐漸好轉。

之前在2014年也有另一個研究顯示，在74名憂鬱症患者中，分為對照組與實驗組，一半的人在眉心注射肉毒桿菌，讓人沒辦法皺眉頭，另一半的人注射安慰劑，結果發現注射肉毒桿菌的患者，改善憂鬱症的狀況高達47%。

<http://www.spring.org.uk/.../.../injection-treats-depression.php>

--研究發表於精神科研究期刊：Journal of Psychiatric Research (Finzi et al., 2014)

2015年有另一個研究也顯示，如果走路的時候刻意的用有活力的、抬頭挺胸的、有點跳躍/雀躍的、雙手前後擺動幅度大一點的方式走路，也會讓情緒更好喔～

--研究發表於行為治療與精神科實驗期刊：Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry, Volume 46, Issue null, Pages 121-125
Johannes Michalak, Katharina Rohde, Nikolaus F. Troje

有情緒問題的朋友不妨也把這些小習慣加入你的生活中吧。😊

同場加映：2015年的研究：走路方式與情緒的影

響：<http://www.spring.org.uk/.../how-to-feel-happy-just-by-walkin...>

平靜舒心三撇步



-- 平靜舒心三撇步 --

今天要介紹的是幾個大家可以在平時加入生活中的小習慣和小練習，也是我平常會告訴個案的一些小知識。

效果或許對有些人來說比Xanax還好用有效喔～～

沒有副作用又安全，讓我一一來介紹。

--> 撇步 1. 擤鼻涕呼吸法：

這是一個古老的呼吸法，可以調整神經系統，源自於昆達里尼瑜珈(Kundalini Yoga)。

左鼻呼吸法：使用左邊的鼻孔呼吸啟動的是「安寧」、「放鬆」的能量，代表的是月亮、陰陽中的「陰」和舒適，5分鐘的左鼻孔呼吸練習，可以讓人感覺平靜也可以降低血壓。(kundaliniwomen.org)

平靜舒心三撇步

方法：舒服的坐著（盤坐），然後用右手大拇指按住右鼻孔，其餘4隻手指向上方（向天線一樣），左手於左膝上，掌心向上，拇指與食指圈起形成OK的手勢，閉上雙眼，將注意力集中在眉心，然後慢慢地長長地呼吸，持續 3 - 5分鐘。

（聰明的同學們有沒有猜到，如果是換成右鼻呼吸法，會有什麼效果呢？沒錯，如果是用右鼻呼吸的話，代表的是陰陽中的「陽」，啟動的就是能量與活力喔～）

--> 撇步 2. 膠原蛋白飲：

大腦中樞神經系統細胞的重要受體NMDA，而啟動這個功能需要的是Glycine（甘氨酸），當NMDA的功能低下時，會有記憶力會衰退、學習障礙、精神疾病(psychosis)的狀況，嚴重甚至會造成大腦損傷，也會增加阿茲海默症生成。（<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3181613/>）

Glycine會讓神經穩定和平靜，補充Glycine可以從水解膠原蛋白粉(hydrolyzed collagen)攝取，或是補充明膠/吉利丁(gelatine)也可以（一般超市就可以買到，也很便宜）。

研究顯示，Glycine 配合精神科藥物使用也對思覺失調（舊稱精神分裂症）有幫助，也沒有單日攝取限制或是性別/年齡的限制，但是服用Clozapine（氯氮平/可致律）藥物的朋友，會有交互影響，請詢問醫生後再攝取。

（<http://www.webmd.com/vitamins-and-su.../glycine-uses-and-risks>）

--> 撇步 3. 鎂鹽浴：

泡澡本來就是一個舒緩身心的好方法，而加入了這個元素，更是有益健康。Epsom Salt「瀉鹽」，學名稱為Magnesium Sulfate (MgSo4)「硫酸鎂」。稱之為Epsom Salt，是由一位英國科學家Epsom最早發現其化學成份而命名。故名思義，其主要成份是Magnesium及Sulfates，大量的醫學研究已經証實提高體內鎂的成份可以：

平靜舒心三撇步

- * 促進心臟及循環健康、緩和心律不整、預防血管硬化、降低血壓。
- * 增加體內運用胰島素的能力，降低糖尿病的發病率及嚴重性。
- * 幫助身體排除毒素及細胞內之重金屬，舒緩肌肉痛症。
- * 維持體內鈣成份，調節電解質，提昇神經細胞功能。
- * 舒緩緊張。身體內多種關於循環、肌肉、糖代謝的激素如adrenaline (腎上腺素)，及睡眠過程中的神經介質如serotonin (血清素)，都須要配合鎂才可以發揮良好作用，達到身心愉悅的狀態。

最近一個醫學研究顯示更指出鎂能有效改善憂鬱症。

(<https://www.facebook.com/BWRT.HK.ASIA/posts/1384992494903585>)

鎂鹽中的鎂可以經由皮膚被人體吸收，幫助排出身體毒素和加強細胞功能，有「放鬆的礦物質」之稱，可以放鬆副交感神經系統。

許多運動員在長時間運動後也會浸泡鎂鹽浴，消除肌肉疼痛，我自己當時去舊金山跑半馬，2小時跑完回去飯店馬上泡鎂鹽浴，之後完全沒有鐵腿，第二天回到香港一下飛機就去跳舞慶祝，跟一般人一樣。

鎂鹽非常便宜，在一般化工行就可以買到，食用級的會比較貴，買一般的就可以。使用的時候，加入2杯的鎂鹽到浴缸裡，浸浴大約20分鐘就可以了。

*** 熱水浴對於有心血管問題的朋友，請留意水溫不宜太熱，水深也不要超過心臟位置，注意浴室通風，同時起身時請記得扶穩後再慢慢起來喔~

以上三個小方法，再伴隨健康飲食、規律運動、調適心情、積極治療、充足光照，還有我之前教的靜觀意象練習，一定會讓你越來越「安舒」喔~

三撇步。身心療癒方。♥

#身心靈療癒 #EpsomSalt #呼吸法 #抗焦慮憂鬱 #情緒滿點

關於作者

心忻。飛翔。心理治療師

Nastassia Tsuei

註冊臨床心理治療師

註冊臨床催眠治療師

註冊心因性性功能障礙治療師

英國腦部工作研究學會(BBRS)註冊高階BWRT®治療師

www.neomind.cc

www.bwrt.hk.com

www.facebook.com/NeoMind.MindHealing

www.facebook.com/BWRT.HK.ASIA

www.facebook.com/neo.nastassia

LEARN MORE

