

心靈大掃除 迎接新一年



如同大自然在冬季中沉澱，我們準備迎接新一年到來的同時，也應給自己足夠的空間和時間，梳理過去的經歷、安靜並沉澱自己，盤點、預備與凝聚資源，為迎接新的季節與機會做好準備，期望未來能以更加平穩、堅強和成熟的姿態前行。以下幾種心靈淨化方法供您參考：

1. 淨化生活環境

保持居住和學習或工作環境的整潔，有助於減少負面能量，提升心靈的平靜。定期清理家中雜物，創造一個舒適的空間，有助於心理健康。



2. 感恩練習

感恩可以改善健康，降低壓力，協助我們從某些傷害和痛苦中復原。三種練習方式：練習時時保持內心平靜，不作評價，不思考是好是壞，接受事物本來的面貌。練習尋找事情的光明面，不要把事情放進心裡。練習在生活中挖掘值得感恩的人事物，每天記錄感恩日記，列出讓自己感激或覺得美好的三件事，有助於提升幸福感。



3. 良好睡眠習慣

避免睡前接觸螢幕藍光，讓臥室保持涼爽及通風良好。早上盡量多曬一點太陽，有助於調節生理時鐘。焦慮的時候，盡量別上床，試著寫下令你煩惱的事情，等到白天再來尋求資源協助；睡前冥想搭配腹式深呼吸，以恢復內心平靜。每晚都在差不多的時間上床睡覺，每晚睡足7到9小時睡眠。



4. 創造社交連結



與他人交流，分享生活點滴，設計有意思的儀式感活動，創造有意義的關係連結，有助減少孤獨感，提升心理韌性。例如給別人驚喜的精心時刻、紀錄生活的珍貴時刻，關心他人的需要，花時間陪伴、聊天。每週至少留一晚給自己和家人、朋友相聚，分享一週的喜悅和正在做的事，傾聽他人、恢復動力，建立學習、工作與生活的平衡。

5. 安靜練習



每天花10分鐘進行冥想，以放鬆的姿勢坐著，觀察呼吸與心跳，讓呼吸又深又慢，有助於集中精神、釋放壓力，恢復內心平靜。也可以安排一次突破舒適圈、有意義的自助旅行，放慢腳步，與大自然連結，使我們跳脫思路，看見人生不一樣的選擇與啟發。或將電視關掉、手機開啟勿擾模式，閱讀名人傳記和提升自己的書籍，與自己心靈對話。

6. 規律運動習慣

將運動融入日常生活，維持規律的身體活動，如打球、慢跑、重訓、游泳、瑜伽等，讓你更有活力，改善睡眠，提高神經可塑性，增強免疫系統，也是維持心理健康最有用的方法。

