

## 培养意识力的日常小窍门

- 清晨醒来，起床前，先将注意力集中于自己的呼吸。有意识地呼吸五次。
  
- **关注五件事情：**一天中随时可以使用这种方法，尤其在受各种想法和感受困扰时使用。
  - 暂停片刻
  - 环顾四周，在目力所及之处关注五件事情
  - 仔细聆听并关注五件可以听到的事情
  - 留意身体可以感触到的五件事情，如双脚踏地、背靠座椅
  - 同时进行上述步骤
  
- **关注五次有意识的呼吸：**
  - 首先尽可能缓慢地吐气，直至肺部气体完全排空
  - 让肺部自然重新充气
  - 注意肋骨起伏，注意肺部气体排空和重新充气
  - 延展意识力 — 同时关注呼吸、身体、视觉、听觉和感觉
  - 注意练习过程中脑海里出现的想法，然后渐渐地将注意力集中到有意识的呼吸当中
  
- 在餐饮过程中，留出一分钟的时间进行呼吸。看眼前的食物，想着它们与滋养和生长有关。你在食物中会不会看到阳光、雨露、泥土、农夫和运输车？用餐时注意力集中，有意识地为身体健康而享用这些食物。观注食物，嗅闻食物，咀嚼食物，吞咽食物。

- 在行走或站立时关注自己的身体。抽出片刻留意自己的姿势。注意双脚与地面的接触，在行走的过程中，感受空气拂过脸部、双臂和双腿。你是否太过匆忙？
- 有意识地聆听和表述。聆听时，能否不顾及是否同意、是否喜欢，不要构思自己的发言？表述时，能否只讲需要表达的内容，而非过度表达或不充分地表达？你能否注意到自己身体和心灵的感觉？
- 排队等候的时候，利用这个时间关注自己站姿和呼吸。感受双脚与地面的接触，以及身体的感觉。关注呼吸过程中丹田的起伏。你是否感觉到不耐烦？
- 留意一天中身体紧张的部位，是否可以通过呼吸进行缓解，在吐气时带走过度的紧张。是否感到身体的某个部位紧绷？比如颈部、肩部、胃部、下巴或低腰部？如有可能，每天做一次伸展运动或瑜伽。
- 将注意力集中在日常的活动中，比如刷牙、洗脸、梳头、穿鞋和工作等。有意识的做每一件事情。