



# 正念自助卡片 · 此刻即是一切

## 🌿 什么是正念

"有意识地、不加评判地  
觉察当下"

- 🎯 **有意识地**: 主动关注当下
- 🚫 **不加评判**: 不评价好坏对错
- 🕒 **觉察当下**: 此刻正在发生什么

💡 正念不是清空思绪，而是觉察思绪

## 👤 呼吸正念练习

1. 找个舒适的姿势，轻轻闭上眼睛
2. 将注意力放在呼吸的自然流动上
3. 感受空气进入鼻腔的清凉
4. 感受空气离开鼻腔的温暖
5. 不需要改变呼吸，只是观察

👤 思绪飘走时，温和地带回呼吸，这是练习的一部分

## 🌟 身体扫描练习

从头到脚，逐一觉察：

头顶	↓	背部
↓	胸部	↓
面部	↓	腿部
↓	腹部	↓
肩膀	↓	脚趾

👁️ 只是觉察每个部位的感觉，不需要改变什么

## 🚶 正念行走

1. 放慢脚步，感受脚底与地面的接触
2. 抬起脚跟时，觉察腿部肌肉的收缩
3. 脚悬空时，感受空中的瞬间
4. 脚落地时，感受与地面的连接
5. 配合呼吸：抬脚吸气，落脚呼气

🌳 可以在室内慢走，也可以在公园散步时练习

## 🌀 应对杂念的方法

思绪飘走时，这样做：

1. **觉察**: "哦，我在想事情"
2. **标记**: "这是一个想法/担忧/计划"
3. **放下**: 想象思绪像云一样飘走
4. **回到**: 温和地带回注意力

🔄 重复100次也没关系，这就是练习

## 🙏 正念态度七要素

- 🌸 **不评判**: 不对体验贴标签
- 🕒 **耐心**: 允许事物自然展开
- 🌱 **初学者之心**: 保持好奇与新鲜
- 👉 **信任**: 相信自己、相信过程
- 🎯 **不强求**: 不执着特定结果
- 👂 **接纳**: 允许事物如其所是
- 🗑️ **放下**: 不执着于想法、情绪

## 🔥 日常正念练习

把正念融入日常生活：

- 🍵 **正念喝茶**: 感受温度、香气、味道
- 🍽️ **正念吃饭**: 细嚼慢咽，觉察味道
- 🚿 **正念淋浴**: 感受水温、水流、触感
- 🧹 **正念打扫**: 专注当下动作
- 🚶 **正念通勤**: 觉察身体、环境、呼吸

## ⏸ STOP正念暂停技巧

S – Stop 停下来  
 T – Take a breath 深呼吸  
 O – Observe 观察  
 P – Proceed 继续

🔴 情绪激动、压力大时，用这个技巧按下暂停键

## 正念资源与帮助

### 🧘 正念学习资源：

- APP：潮汐、小睡眠、Now冥想
- 书籍：《正念减压疗法》《当下的力量》
- 课程：MBSR正念减压课程
- 视频：YouTube正念引导冥想

### 👤 我的支持系统：

正念导师/老师： \_\_\_\_\_  
电话/微信： \_\_\_\_\_  
冥想伙伴： \_\_\_\_\_  
紧急联系人： \_\_\_\_\_

⚠️ 如果冥想引发强烈情绪反应，请寻求专业心理咨询师帮助

## 📖 正念卡片使用指南

### 🕒 何时使用：

- 感到焦虑、压力大时
- 想要平静心神时
- 情绪波动强烈时
- 想要 grounding 回到当下时
- 日常生活中需要暂停时

### 💡 使用技巧：

- 从呼吸正念开始，这是基础
- 思绪飘走很正常，温和地带回
- STOP技巧适合紧急情况快速平复
- 日常正念让生活处处是练习
- 不求完美，每次练习都是收获

🖨️ 打印建议： A4彩色打印 → 裁切成90x54mm → 过塑防水 → 随身携带，随时正念