



**HKU
Med**

School of Clinical Medicine
Department of Orthopaedics
& Traumatology
香港大學矯形及創傷外科學系

基於正念的慢性肩痛療法 第三部分: 自我肯定



電話 +852 2255 4654 | 傳真 +852 2817 4392 | 電子郵件 ortho@hku.hk | 網站 <https://www.ortho.hku.hk>
香港薄扶林道瑪麗醫院 預約 - 公共病人 +852 2255 4189 | 私家病人 +852 2255 5688



「只有當人能夠察看自己的內心深處時，他的視野才會變得清晰起來。向外看的人是在夢中、向內看的人是清醒的人」

~卡爾榮格

有了這一系列自我肯定的陳述，你現在用它們來強化你與這些話語相關的核心信念，並盡可能習慣性的每天重複它們。通過這種自我認可的對話，使它們成為你每天的提醒，以積極、自信的力量和信念，更好地適應生活中的任何情況。

在這一分鐘 ...

1. 我很安靜，我是平靜而又安定的。
2. 我對自己的感官說，「就在這一分鐘，我停下來，我很放鬆，我保持靜止。」
3. 我的思緒開始慢下來.....我的頭腦變得清晰了.....
4. 我的心靈是自由的，是在休息的。
5. 我緩慢地呼吸；我的心靈放鬆、清晰。
6. 我深吸一口氣，我收攝所有緊張和焦慮的想法；我呼出一口氣，把它們全都吹走了。我的身體放鬆了，我的思想變得自由了。
7. 我放下了過去、恐懼和不測。
8. 今天，我以最小的阻力生活在快樂和愛中。
9. 我只專注於這一刻能讓我感覺良好的事情。

