

第五次作業「療癒你的森林元素」

當我抬頭凝視天空，一片無邊無際的藍色鋪展在眼前，心情不自覺地放鬆了下來。雲朵緩緩移動，形狀變幻莫測，帶來一種自由與無拘無束的感覺。在這一分鐘的凝視中，我感受到了內心的平靜，彷彿所有的煩惱和壓力都隨著雲朵飄走了，而當我專注地凝視一棵樹，觀察它的樹幹、枝葉和整體結構，我感受到了樹的力量與穩定。樹的年輪記錄了時間的流逝，樹幹上的紋理訴說著它經歷的風雨。這讓我想起生活中的困難和挑戰，也是一種成長的過程。在這一刻，我的內心變得堅定當我注視著一盆綠色植物，注意到每一片葉子的形狀和色彩，我的思緒變得平靜而集中。這盆植物在我的照料下茁壯成長，讓我意識到生活中的每一個小細節都值得珍惜。這一分鐘的凝視，使我更加專注於當下，體會到生命的美好，在凝視自然的過程中，我時刻保持對呼吸的關注。我發現每一次吸氣，我感受到新鮮的空氣進入肺部，帶來一種清新和活力。每一次呼氣，我釋放出身體的緊張和壓力。這種與呼吸的連結，讓我更加深刻地體會到自然的療癒力量，在這些凝視自然的練習中，我的身體變得放鬆而舒適。平日的緊張感消失了，取而代之的是一種輕盈和自由的感覺。我的感官變得更加敏銳，能夠感受到微風拂過肌膚的輕柔，聽到鳥兒的啼鳴，這些都讓我感到與自然融為一體。