

第五次作業「療癒你的森林元素」

在一個陽光明媚的早晨，我決定到附近的公園尋找大自然的元素，並用我的五感去體驗它們，以期望在觀察過程中獲得身心的療癒。我悠閒地漫步在綠樹成蔭的小徑上，心情舒暢，準備投入這次與自然的互動之中。

首先，我注意到頭頂上的蔚藍天空，晴空萬里，白雲悠然飄過，讓我感受到了自然的壯麗和神秘。我用雙眼凝視著這片蔚藍，感受陽光的溫暖灑落在皮膚上，令人心曠神怡。在這個時刻，我感覺到身心被柔和的陽光包裹著，心情也隨之變得輕鬆愉悅。

接著，我轉移了視線，注視著腳下的綠草地。青青的草叢在微風中搖曳，發出輕輕的沙沙聲。我蹲下身子，用手輕撫著草叢，感受到它們的柔軟和生命力。這種觸感讓我感到一種連接大地的溫暖和安心，好像我正在和自然親密接觸，這種感覺讓我內心更加平靜。

然後，我轉移到一旁的樹木旁。高聳的樹幹和綠葉在微風中搖曳，發出悠悠的樂章。我閉上眼睛，專心聆聽著風吹過樹葉的聲音，這種自然的音樂如同一首悠揚的歌曲，讓我感到心靈上的寧靜和平靜。在這個時刻，我感覺到自己與大自然融為一體，感受到了生命的美好和神秘。

最後，我抬頭仰望天空，看著陽光穿過樹葉間的縫隙，投下斑駁的光影。這美麗的景象讓我感受到了自然的神奇和奧秘，也讓我想起了童年時在樹林中奔跑的快樂時光。這些回憶讓我感到溫暖和愉悅，也讓我更加珍惜眼前的一切。

經過這段與自然的互動，我感受到了身心的療癒和平靜。在觀察大自然的過程中，我感受到了身體的放鬆和心靈的寧靜，這讓我更加珍惜生命中的每一個美好時刻。我學到了如何通過與自然的互動來放鬆身心，並且在日常生活中保持一種平靜和愉悅的心態。今天的這次體驗將激勵我更加珍惜身邊的一切，並且在忙碌的生活中保持一顆平靜的心。