

第五次作業「療癒你的森林元素」

森林以其寂靜和神秘，成爲了我的避難所，治癒了我的靈魂，更新了我的精神。每當我感到疲倦、有壓力或在生活中迷失時，我經常回到森林，以此尋求平衡與平靜。這些經歷不僅帶給我放鬆，也幫助我更深入地瞭解自己和周遭的生活。走進森林，我立刻感受到了不一樣。不再有喧鬧的交通，不再有學習或日常責任的壓力。相反，我周圍是嘰嘰喳喳的鳥鳴聲、樹葉在風中沙沙作響的聲音、潺潺溪流的声音。這些聲音就像一首溫柔的交響樂，撫慰我的心靈，給我一種平靜和放鬆的感覺。我曾幾次到森林裡散步，每次都對森林有了更深入的體會。陽光透過樹葉，在小路上留下閃閃發光的斑點。我感受到潮濕的土壤、樹葉和野花的氣味，所有這些都融入了典型的森林氣味。深深呼吸，我感覺身體的每一部分都被淨化了，我的頭腦變得更加輕盈、清晰。當我在森林裡散步時，我常常停下來觀察古樹，它們巨大的樹幹和樹根交織在一起，形成奇怪的形狀。這些古樹的雄偉和堅固讓我感到自己的渺小，但同時也給我一種安全和保護的感覺。抬頭望向參天大樹，我想起了耐心和毅力的教訓。這些古樹已經存在了數百年，經歷了天氣和環境的許多變化。這提醒我，在生活中，我們也需要耐心和堅持，克服困難才能成長和發展。看到森林裡多樣而豐富的生命，從小樹到大動物，我意識到我們只是大自然全景的一小部分。這教會我珍惜和保護我的生活環境。森林也是一個幫助我找到與自己連結的地方。當生活在充滿壓力和責任的現代環境中時，我很容易忘記自己真正的需求和願望。但當我走進森林，在廣闊而寧靜的空間中，我才能真正聽到心靈的呼喚。我最真實的想法和感受被喚醒，幫助我更瞭解自己和我真正想要的東西。這給了我追求夢想和目標的信心和決心。