

明年比今年更年輕

課程-III

養成靜坐的習慣

蔡東杰醫師 主講

嗨！您好，我是蔡東杰醫師，歡迎您加入平靜放鬆的園地。

養成每天靜坐 20 分鐘的習慣

讓您一年比一年更年輕

養成靜坐的習慣

I. 承諾

養成一個習慣至少要持續三個星期到一個月的時間

請您先承諾自己未來的一個月每天都會靜坐

II. 前置作業

決定好您每天一定能夠安心靜坐的時間與空間

時間：早上 6 點、中午 12 點 30 分、或晚上 10 點...

空間：臥室的椅子、客廳的沙發、和室的坐墊...

作業 1：每天靜坐的時間與空間

時間：_____

空間：_____

III. 養成習慣

提醒 (Trigger)：設定手機固定時間鬧鐘

靜坐 (Routine)：

遵守承諾

利用我們微小短暫的意志力要求自己開始今天的靜坐

獎勵 (Reward)：給自己立即並且有感覺的獎勵

作業 2：給自己的獎勵是_____