

心靈小憩

歡迎來到心靈小憩！

忙碌工作之餘，片刻寧靜的放鬆時光更顯可貴，心靈小憩邀您一起慢思、享受生活。
未來這裡每個月將提供您聊心、舒心的喃喃心語角落，用一杯咖啡的時間，
從喃喃心語中讀到國內外心理師的精選名言，以及讓您透過不同的紓壓方法及療癒小物，與心更靠近！
若您需要，我們也歡迎您撥打0800-299988 讓專業的心理師陪伴您，傾聽您心裡的声音。

喃÷喃÷心÷語



走得多慢都無所謂，只要你不停下腳步。

< 安迪·沃荷 美國藝術家 >

聊心 · 療心

不再心累，找回自己的力量

黃暉超

心趨勢管理顧問公司 執行長 & 心理師

在職場與生活中，我們很容易把「有精神、有效率、有動力」當成是正常狀態，一旦出現疲憊、低落或提不起勁，就開始責怪起自己不夠積極，然而當「提不起勁」開始成為日常，不妨從以下四個方向，慢慢找回自己的節奏：

(1)先緩緩，別急著要求自己振作：

不妨先換一種方式，陪自己停一下，你可以對自己說：「最近真的很辛苦，我現在沒有什麼力氣，這是沒關係的。」這不是放棄，更不是縱容自己，而是先承認目前的狀態，有時候，真正的修復不是「馬上變好」，而是先停止讓自己變得更不好。

(2)看見「我已經做到的」：

不妨把注意力拉回「我已經做到什麼」，它可能只是今天準時起床、完成一份工作、回覆一封重要訊息、陪家人吃飯，甚至只是今天願意好好吃一頓飯，這些看似微小的事情，其實都是「

我還在努力生活」的證據，當生活中的可控感一點一點回來，心理才有機會慢慢重新找回力量。

(3)一個很小的行動開始：

此刻，真正需要，不是更大的目標，而是一個小到幾乎沒有壓力的開始：每天散步十分鐘、早上起床曬幾分鐘太陽、睡前五分鐘不看手機、每天寫下一件今天值得肯定自己的事情，或者找一個信任的人聊聊最近的狀態，都可以成為重新啟動生活的起點，重點是讓自己重新感受到：「我還能為自己的生活做一點選擇。」

(4)不要一個人撐著：

當一個人心累時，很容易把自己關起來，告訴自己：「等我好一點再找別人。」「我不想影響別人。」但，有時候，心累不只需要休息，也需要一個可以安全靠近的人，這信任的關係，能讓我們在此刻得到理解、陪伴與支持，甚至能幫助我們從不同的角度看見讓自己心累的事情。

舒心 · 暖心



Photo | Pexels

舒心 一整理床單

早秋的燥熱容易讓人心浮氣躁，連夜晚的睡眠都變得輕淺而不安。當你抽空褪去舊被套，親手鋪上一套乾淨涼爽的床單，那不只是一場日常家務，更是一場對睡眠與身體的精緻儀式。柔軟的布料在空中揚起，伴隨著洗滌後的淡淡陽光香氣落下，就像把這一陣子累積的紛擾與疲憊，隨同舊床單一同打包換下。你不需要帶著所有負擔過夜，躺進潔淨平整的包裹裡，感受肌膚與涼意接觸的瞬間，內心的緊繃也隨之放鬆。

暖心 一看一場午夜電影

在忙碌與熱浪交織的夜裡，當城市漸漸沉睡，走進開著冷氣、漆黑一片的影廳，就像是短暫逃離現實生活的避難所。大螢幕的光影在黑暗中起伏，那一刻，你不需要扮演任何人的角色，不用為誰的期待負責，只需安靜地當一個旁觀者。隨著劇情推進，那些在白日裡被壓抑的委屈、隱藏的孤獨，都可以在黑幕的掩護下，順理成章地化作眼角的一滴淚，或是會心的一笑。電影終會散場，但光影帶給你的療癒卻會留下。



Photo | Pexels



TOP 心趨勢
TIP TOP EAP

與自己有(約)

一杯咖啡的時間，專業的心理師將陪你聊心 · 療心

Tel: 0800-299988 (週一至週五 9:00-22:00) E-mail: toptipeap@gmail.com