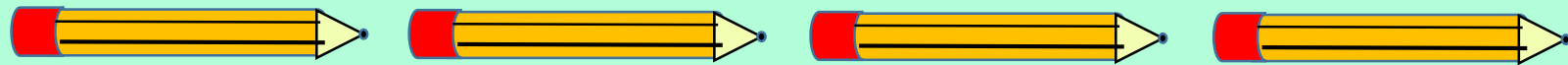
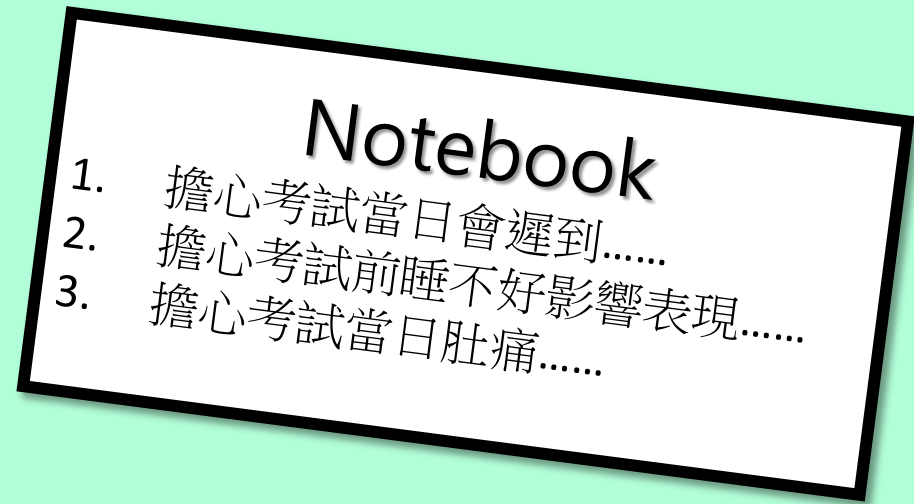

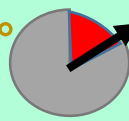


「憂慮時間」的作用：

當你有太多未能即時解決的憂慮，與其經常被它們影響心神，倒不如把憂慮的時間限制在一個短時間內，這樣讓你能在其他時間放下憂慮，好好專心做其他事情。



方法如下：

1. 每當感到憂慮時，可以嘗試把你的憂慮寫下，提醒自己可以在「憂慮時間」才擔憂，然後立刻把注意力集中在此時此刻的工作或身體的感官，例如，喝一杯水，並感受一下水清涼的感覺。
2. 每當有憂慮時，重複以上做法。
3. 每天訂立一個大約10至15分鐘的「憂慮時間」(不可以是睡覺前)，你可以任意回看你曾寫下的擔憂，時間到就停止，並棄掉紙張。
4. 憂慮再出現時，又再把它們寫下，並重複以上做法。

