

實踐身心靈健康的練習

每天找一段 20--30 分鐘的時間，不要受到任何打擾，並讓自己的身體盡量放輕鬆。

從容的躺在沙發或床上，最好是平躺仰臥。如果找不出適合的時段，就在晚上睡覺前或早上起床前做這個練習。

首先，把**注意力貫注在你的全身**，從頭頂到腳底，放鬆注意力所到之處的每一塊肌肉，記住，要徹底放鬆。

然後，把身體以及其他的痛苦從心中排除，讓注意力沿著**脊椎神經**往下，透過神經，抵達身體的末端，同時想著：「我全身的每一根神經都處於完美狀態，聽從我的指示，我的神經力量非常強大。」

接下來，把注意力帶到**肺部**，並且想著：「我正平和的深呼吸，空氣流進肺部的每一個細胞，我的肺部處於完美狀態，我的血液清純而潔淨。」

接著是**心臟**：「我的心臟穩定而有力的躍動著，血液循環良好，可以流到身體的末梢。」

然後到了**消化系統**：「我的腸胃功能運作良好，食物被完全消化、吸收，我的身體獲得營養和補充。我的肝、腎、膀胱也都履行著各自的功能，沒有疼痛，也不會感到疲勞，我的一切都好極了，現在，我的身體獲得休息，思想平靜，心靈平和。」

接著：「我沒有財務上的困擾，也不必擔心任何事情。上帝（或神佛，你所信仰的）既存在於我心中，我所需要的健康也都賜予我了。我不用擔心健康，因為我身強力健。我毫無煩惱，也不會感到恐懼。我現在都很好，將來也很好。」

----摘自《成功的秘密》，久石文化出版。