

# 保持心境開朗小貼士

面對突如其來的疫情，很多人會再次想到生命的無常；既然外來因素不能控制，倒不如參考以下方法，於日常生活中保持心境開朗，去適應變幻莫測的世事吧！

## 1. 為自己增添生活趣味

現時大家都受疫情影響，選擇多留在家中，減少社交活動。大家不妨趁著這段時間為自己增值，善用時間學習一些新的技能或發揮所長，例如為家人烹調美食、或為家居佈置一番等等，令平凡生活注入生氣。



## 2. 照顧自己的身心靈

我們的身心靈是互相連結的。相信你也試過因為擔心某些事以致徹夜難眠，而第二天起來胸口鬱悶，擔憂依舊持續。這時候，我們便需要抖抖氣、深呼吸，減慢生活步伐，令自己放鬆；並定下工作優次，緩和壓力負荷；亦可諮詢別人意見，尋求更多出路。



## 3. 容許自己改變慣常的態度和思維

人都有慣常的處事思維，這往往會產生不易察覺的思維盲點。當自己堅持處事正確卻仍遇上困難而未能解決時，無可避免會浮現負面情緒。這時就要嘗試改變思維，容許自己腦海停一停，不要堅持立即解決，反而休息一下或做其他事情，待心境平和了，或許會有良方妙法。



## 4. 每天打氣，每天感恩

一覺醒來就是新的一天，吃一頓豐富的早餐，又或品嚐一杯美味的咖啡，為早上注入正能量。而下午，我們可以感恩一下，有時平安地渡過了半天，也並不是必然的。到了晚上，我們可以珍惜擁有今天所遇見的人與事。

