



## Anxiety Workshop Meditation

*offered by the  
MU Student Health Center*

### 在小溪中的葉子

請採取一個舒適的坐姿，輕輕的閉上眼睛或把視線放在一個物件上。

想像自己坐在一條緩緩流動的小溪旁邊，看著那些在水上流動的葉子 (10 秒)。

接下來的幾分鐘，把你的想法都放到葉子上去，讓它們隨著葉子在小溪裡漂流。把你的每一個想法，無論是快樂的、悲痛的或中性的，都把它們放到葉子上去，隨著流水漂走。就算你有一個十分愉悅或鼓舞性的想法，也讓隨著葉子在溪水中流走。

如果你的想法偶爾有所停頓，就請你繼續看著小溪。很快，它們又會重現在你的腦海中。(20 秒)

容許溪水用自己的速度去流動，請不要讓你的思緒趕著跟上。你不是在嘗試趕著葉子流走，也不是要消滅你的想法。你是讓它們用自己的步調離開。

當你的腦海出現：「我真笨」、「我很悶」或是「這個我做不對」的時候，請你把這樣的想法也一同放在葉子上，然後讓它們漂流過去 (20 秒)。

如果有一片葉子給卡住了，就像它逗留在那兒，直到它準備好漂走。如果同樣的想法再次出現，就讓它再次隨著落葉和溪水漂去 (20 秒)。

假如你有一些困難或痛苦的感覺，請承認它們的存在，跟自己說：「我注意到我感到悶悶的、或是不耐煩，又或是挫折感。」把這些想法都放到葉子上，讓它們在溪水中流動。

久不久，你的一些想法可能會讓你沒有辦法把注意力放在當前，這是很正常的。就在你意識到自己分心了，請欣然的把你的注意力帶回到這個視化練習，直到你想結束為止。