

## 《怎樣瞓？》— 尋回身體的節奏

人同植物一樣，都有一個生理時鐘(circadian biological clock)，令我們可以日出而作，日落而息。在紛亂的環境、波動的思緒之間，能夠尋回身體的節奏，專注當下，可視為一種身心靈的鍛鍊。

想瞓得好，在日間要活得更好。由起身開始，你可以選擇在日間時，在日光下活動最少二十分鐘，令褪黑激素(melatonin) 正常分泌，以增強您夜間睡眠能力。起身後，你可以選擇做一啲帶來成功感(achievement)，同重要的人保持聯繫(connectedness)，或令你享受(enjoyment)既活動。在疲憊的日子，或可專注於可以控制的事，做好每一件小事，慢慢聆聽、慢慢感受、慢慢說話。一步步執行你既新習慣。

一天辛勞後，嘗試聆聽身體的節奏，感受手腳的痛、眼睛的累、心臟的跳動。容許身體休息，減少進食咖啡、朱古力、茶、能量飲品。自癒，可以是放下手機、電腦螢幕，令螢幕中的藍光(blue light)不去抑制身體分泌褪黑激素(melatonin)，影響睡眠。自癒，亦可以是做啲平靜既活動，深呼吸、放鬆肌肉、正念。

踏進作息的空間一刻，細心看看你的作息環境是否涼、黑、靜。建立一個好的作息空間，要避免在床上做其他活動，令你聯想到床就是用來睡覺。如半個鐘內瞓唔著，可以嘗試離開張床，避免聯想到床就是瞓唔著”。

當惡夢來襲，或許你的身體想提醒你有一些零散的記憶尚未整理。不如你嘗試寫下這個夢的內容。在日間時，每天花十至二十分鐘重新整理這個夢的內容，並更新這個夢對現在的你的意義。

在紛亂的年代，其實有幾多人可以每晚安睡？瞓唔著，你可以專注容許身體繼續休息，例如寫低一啲令你心煩既事，安排時間在日後處理。你可以選擇，

再次嘗試聆聽身體的節奏，感受手腳的痛，眼睛的累，心臟的跳動，再有睡意既時候，再次進睡。

尋回身體的節奏，是一種選擇。