

第七阶段-親密動力 爱的蜕变体验工作坊

爱的蜕变 - 放下过去

爱自己、接纳自己

活动简介

你是不是有过这样的经验：

每天在想着「我的生命难道就这样，没有其它的可能性吗？」

成天在抱怨别人或其它的事情，却找不出可以解决的方法；

知道自己在碎碎念一些事情，却没有任何的行动。

这些情况让我们的呼吸变得短浅，眼光变得狭隘，甚至没有注意到事

情有着其它不同的可能性，而陷在自己的头脑世界当中…生命开始充

满严肃跟紧张，我们的身体逐渐失去自然呼吸的能力。

我们的身体有着自然的调节，当我们经验情绪、创伤事件的时候，身

体有它自然的回应，帮助我们消化情绪与创伤，让身体释放掉多余的

能量，回到放松的自然状态当中。但是通常的情况是，我们的头脑出于恐惧（过往信念）控制了身体，让身体无法按照它自然的方式来响应，于是过去的那些情绪跟能量变不断地在身体累积，形成紧张与压力。

现在该是让身体恢复它自然、放松状态的时候了！自然的呼吸来自于「爱自己」、「接纳自己」，允许身体回到最初的方式？自然地接受能量与给予能量，无论是在人际互动上或是跟自己的关系上。透过柔和的呼吸，我们会经验到爱就像是把火一样，可以蜕变我们的生命。

在这个工作坊中，我们将会运用柔和的呼吸技巧、创造力的练习、心的静心等等，协助你连结到你的「最初之心」？纯净、喜乐的心，经验到深深的爱与接纳，让内在的喜悦与活力开始涌现。在这工作坊中的活动将带给你觉知跟自我之爱，并且让你可以运用在生活之中，找回你自己的生命能量。