



正念

實作成果分享

材一甲

葡萄乾練習.

用不同角度去看,去做同一件事

感覺截然不同,很棒的體驗.

留聲機
上冊
下冊

留聲機
留聲機
留聲機
留聲機
留聲機

留聲機
留聲機
留聲機

葡萄乾練習

用正念法吃的時候，

能感受到葡萄乾視覺、觸覺、聽覺、嗅覺、味覺的
感受，和平常直接吃的感受截然不同