

蝴蝶擁抱法影片文字版

蝴蝶擁抱法是透過雙手形成蝴蝶形狀，
以輕拍和擁抱身體來幫助自己平伏不安的情緒。

現在，請你放鬆肩膀，
輕輕地閉上眼睛或者雙眼下垂望向地板。

慢慢進行兩個深呼吸，
用鼻慢慢吸氣、慢慢呼氣。

試多次，
吸氣、呼氣。

將雙手交叉放在胸前，鎖骨以下，
形成蝴蝶的形狀。
雙手就像蝴蝶扇動翅膀一樣，
左右交替輕輕拍打身體。

左……右……
左……右……

繼續慢慢地深呼吸，
同時專注拍打身體的感覺。

現在，你可以將拍打的動作慢慢延伸至手臂，
溫柔地左右交替輕拍手臂。

蝴蝶擁抱法影片文字版

左……右……

左……右……

慢慢地深呼吸，

同時專注拍打手臂的感覺。

吸氣……呼氣……

左……右……

左……右……

試多一次，

吸氣……呼氣……

左……右……

左……右……

現在，雙手慢慢地停在手臂上，

停止拍打。

輕輕地給自己一個擁抱，

感受身體被擁抱的感覺。

慢慢鬆開雙手，張開眼睛，

感受當下的平靜安穩。