**預留獨處空間**

第一部分：學習和自己相處

學習獨處可讓你有自我反省的時間，過程中更能認識及懂得愛自己，不必單為顧慮別人的目光而扭曲個人意願。

**獨樂樂**

心態決定你能否享受獨處，假如覺得孤身一人好淒涼，可以換個角度，思考一下獨處的好處，感受獨處的快樂，學習享受一個人的時光！

請分享一次快樂的獨處體驗

**自我對話**

獨處的時候，內心的聲音特別清晰：我現在感覺怎樣？我想做甚麼？最近有值得開心的事嗎？有甚麼事情困擾我？沒有外界的干擾下，我們可放下偽裝，誠實面對內心感受。這些自我對話，說不定能為你指引前路。

試試和自己的內在對話三分鐘，將你捕捉到的內容寫下來

註：與自我對話時，用第三人稱(你現在感覺如何呀？)或第一人稱(我現在有甚麼感覺？)均可。如果你發現很多內心對話都是負面的自我批判，令心情更差，可想像你是自己的好朋友，嘗試用較溫和、客觀的態度對待自己

**做自己的知己**

我們都渴望被他人明白，實際上我們了解自己嗎？嘗試對個人內外都保持好奇心，細察身心變化，成為最熟悉自己的密友。當你對自己有足夠的了解，即使偶而落單，內心也不會那麼孤單。

請回答以下問題，讓你更了解自己：

|  |  |
| --- | --- |
| 問題 | 答案 |
| 我的心跳平均每分鐘多少次？ |   |
| 我穿鞋先穿左腳 / 右腳？ |  |
| 我最滿意自己的身體部分是？ |  |
| 我每天使用手機多少分鐘？ |  |
| 我最近看過哪一本書？內容是關於甚麼？ |  |
| 我最近做過的一件好事是甚麼？ |  |
| 給我力量的信念 / 座右銘是甚麼？ |  |
| 最令我感動的一件事是甚麼？ |  |
| 我最不可逾越的底線是甚麼？ |  |