

## 想象放松引导词——海滩

选择一个舒适的姿势，放松身心，保持和周围环境的联结，譬如，感觉背部和椅背的接触，感觉脚和地板的接触。

我静静地躺在海滩上，周围没有其他人，蓝天白云，湛蓝的大海，身下是绵绵的细沙，阳光温柔地照在身上，我感到无比的舒畅。

微风带着一丝海腥味轻轻地拂过我的脸颊，我静静地聆听着海浪悦耳的歌唱，阳光照得我全身暖洋洋的，我感到一股暖流顺着我的头部，流进我的右肩，让我感到温暖、沉重；我的呼吸变得越来越慢，越来越深，这股暖流又流进我的右臂，再流进我的右手，整个右手也感到温暖、沉重；这股暖流又流回我的右臂，从后面流进脖子，脖子也感到温暖、沉重；我的呼吸变得更加的缓慢深沉，这股暖流又流进我的左肩，左肩感到温暖、沉重；我感到越来越轻松，这股暖流又流进我的左臂，再流进我的左手，左手也感到温暖、沉重。这股暖流又流回我的左臂，左臂感到温暖、沉重；我变得越来越轻松，心跳变慢了，心跳更有力了，这股暖流又流进我的右腿，右腿也感到温暖、沉重；我的呼吸缓慢而又深沉。这股暖流流进我的右脚，整个右脚也感到温暖、沉重；这股暖流流进我的左腿，整个左腿也感到温暖、沉重；我的呼吸越来越深，越来越轻松。这股暖流流进我的腹部，腹部感到温暖、沉重；这股暖流流进我的胃部，胃部感到温暖、轻松；这股暖流最后流进我的心脏，心脏也感到温暖、轻松；心脏又把暖流送到了全身，我的全身都感到了温暖而沉重，舒服极了。

我的整个身体都十分平静，也十分安静，我已经感觉不到周围的

一切了，周围好像没有任何东西，我安然地躺在海边，非常轻松，十分自在……

现在，我的身体越来越放松，我的心情很平静，我已经完全学会了放松，三次深呼吸——，慢慢睁开眼睛，回到当下。

用力搓热双手，用搓热的双手轻轻拍打头部，轻轻按摩脸部，再用力搓热双手，轻轻拍打上肢、腰部、下肢和全身。