

劉校長推介及分享

幸福快樂何處尋？(4)

幸福的早晨習慣

幸福快樂可以是不同但簡單而持續的早晨習慣的結果。我看了佐藤傳的《呼叫幸福的晨間習慣》後，領悟到幸福快樂其實不假外求，自己可以製造出來。如果你願意早上花幾分鐘去做，就可幫助我們邁向幸福人生。

下面是一些好的早晨習慣的例子：

理想的起床：不用鬧鐘提示(驚嚇!)，在晨光中醒來(自然!)；

做伸展操(邊做邊想正面及開心的事，讓擔憂及負面念頭滾出身體。);

在床上跪坐十秒(可活絡身體!);

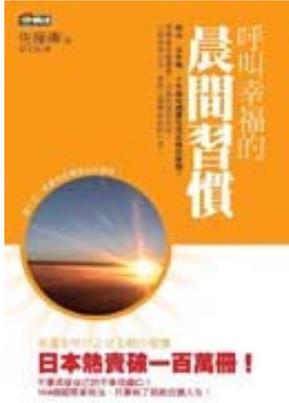
生理需要的習慣：喝水、吃早餐及上廁所(如廁及梳洗時說出自己的夢想(有趣！會成夢想成真的!))；

起床時，先握拳(輕握三次)，接着力度增強，再握三次，最後再用力握三次(手中間有勞宮穴，慢慢告訴心臟，一天開始，亦能暖身)；

上述簡單易做，適合繁忙的香港人，更適合我們的同學。尤其你想達成目標，夢想成真，更要試試如廁時(預留充足時間，如果早上時間不足亦可改為晚上)說出自己的夢想，因為在放鬆時我們腦中會釋出 α 波(放鬆)(平時釋出 β 波令人進入戰鬥及準備狀態)，讓 α 波進入潛意識，幫助我們夢想成真。

當然，我認為更需要懂得感恩及祝福，向神及你身邊周圍的人感恩及祝福，你會更加感受到幸福快樂。不信可試試！

早上的習慣原來可以很簡單但卻重要，值得每天花幾分鐘去做。有興趣亦可閱讀佐藤傳的《呼叫幸福的晨間習慣》，這是一本薄薄的小書，祇有 121 頁，不需花太多時間看。



佐藤傳(賴又蕙譯)(2008)：《呼叫幸福的晨間習慣》，城邦出版