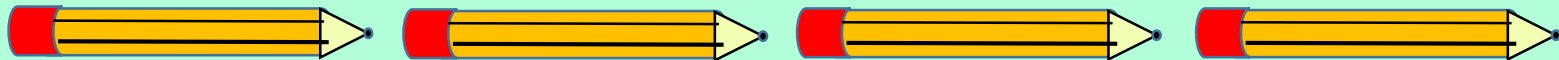
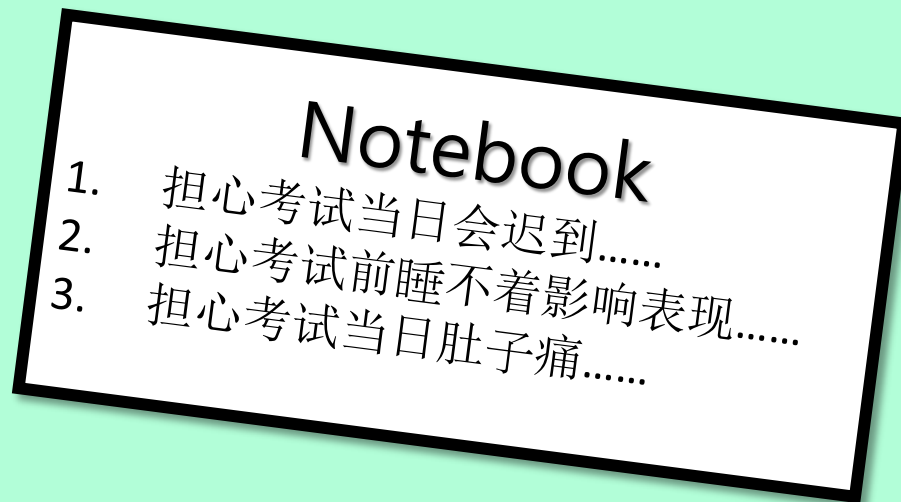

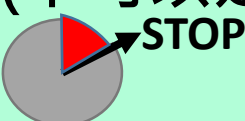


「忧虑时间」的作用：

当你有太多未能即时解决的忧虑，与其经常被它们影响心神，倒不如把忧虑的时间限制在一个短时间内，这样让你能在其他时间放下忧虑，好好专心做其他事情。



方法如下：

1. 每当感到忧虑时，可以尝试把你的忧虑写下，提醒自己可以在「忧虑时间」才担忧，然后立刻把注意力集中在此时此刻的工作或身体的感官，例如，喝一杯水，并感受一下水清凉的感觉。
2. 每当有忧虑时，重复以上做法。
3. 每天订立一个大约10至15分钟的「忧虑时间」(不可以是睡觉前)，你可以任意回看你曾写下的担忧，时间到就停止，并弃掉纸张。
4. 忧虑再出现时，又再把它们写下，并重复以上做法。

