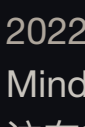


全部 图片 视频 短视频 购物 新闻 图书

搜索结果 · 香港 · 选择区域

正念减压疗法

正念的概念最早源自于佛法；然而，当代的正念大多已去宗教化、去仪式化，只留存其中的心智锻炼方法，并广泛应用于各领域。简单来说，当代的正念，指的就是活在当下，让人更专注在生活的每一刻，并随时观照和重整内心状态的一种态度与做法。目前台湾常见对于Mindfulness的中译之一也是正念。 [维基百科](#) >

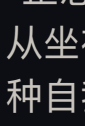


维基百科

<https://zh.wikipedia.org> · 正念療法

正念疗法- 维基百科，自由的百科全书

简单来说，当代的正念，指的就是活在当下，让人更专注在生活的每一刻，并随时观照和重整内心状态的一种态度与做法。 ... 目前台湾常见对于Mindfulness（英语： ...

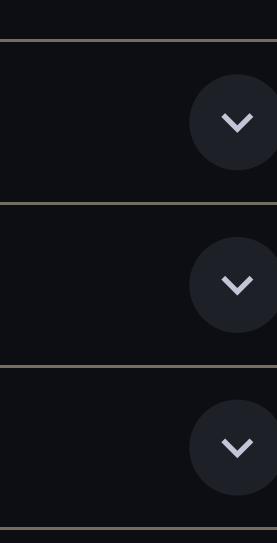


Hello 醫師

<https://helloyishi.com.tw> · facts-an...

正念是什麼？和冥想一樣嗎？一起認識正念10大好處！

2022年6月16日 — 正念的英文是Mindfulness，意思就是全心全意地專注在當下發生的事，包括自己身體的感覺，到整個環境的變化。而在中文裡，「正」代表正在進行式，也有專注 ...

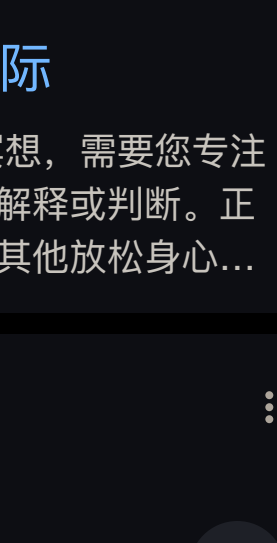


Baidu Baike

<https://baike.baidu.com> · item · 正念

正念_百度百科

“正念”这个概念最初源于佛教禅修，是从坐禅、冥想、参悟等发展而来。是一种自我调节的方法。卡巴金(J. Kabat. Zinn)将其定义为是一种精神训练的方法。在这种精神训练中， ...



相关问题

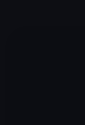
正念是什么意思？

正念 和冥想 有什么区别？

正念训练是什么？

正念有什么好处？

反馈



Mayo Clinic

<https://www.mayoclinic.org> · art-2...

正念减压法练习- 妙佑医疗国际

什么是正念减压法？ 正念减压法是一种冥想，需要您专注于强烈地意识到您此刻的感受，而不需要解释或判断。正念减压法练习包括呼吸法、想象引导法和其他放松身心...

用户还搜索了

正念和冥想的区别

正念冥想

正念app

正念佛教

正念的好处

正念的意思

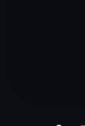
视频

關於正念是什麼，你絕對不能錯過的幾件事【正念不是什...
YouTube · MBSR華人正念減壓中心
2022年4月9日

正念練習：三分鐘呼吸空間練習(中大醫院精神科專科醫生...
YouTube · CUHK Medical Centre香...
2021年7月19日

#冥想跟#正念大不同！這部片看了就懂差在哪！【正念...
YouTube · MBSR華人正念減壓中心
2022年11月12日

更多视频



App Store

正念

3.7 ★★★★★ (364)

「**正念**」App 包含「呼吸」和「反思」，設計用意為讓你在一天當中停下腳步並享受**正念**時刻。而透過「心理狀態」，你可以反思自己的感受，這可協助你建立情緒覺察能力和 ...

↓ 安裝



台灣正念工坊

<https://www.mindfulnesscenter.tw> · ...

正念是什麼？腦內科學大解碼，幫助情緒管理、溝通和睡眠，讓身心放鬆

講得更明白些，正念就是在當下保持對內在的觀照，包括自己的身體動作、感覺心情、念頭想法等，並以開放、接納、不評判的態度，客觀如實地體驗自己的身心狀態，然後更進一步 ...

图片

正念是什麼意思？透過一篇文... 什麼是正念？ - 文章影音- 台...
華人正念減壓中心 台灣正念工坊

正念是什麼？降低焦慮、提升... 揚生慈善基金會Yang Sheng F...
華人正念減壓中心 揚生慈善基金會Yan...

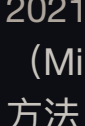
更多图片

地点

坚行正念工作室
5.0 ★★★★★ (1)
企业办公场所 · San Po Kong
已打烊 · 下次开门时间：周日09:00

李正念牙科診所
4.9 ★★★★★ (7)
牙科诊所 · Ma On Shan
已打烊 · 下次开门时间：周日09:00
"李醫生同姑娘會建議程序期間點做可令過程順利啲。"

更多地点

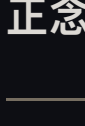


康健

<https://www.commonhealth.com.tw> · ...

正念就是冥想？正念練習9好處，正念呼吸飲食4招減壓

2022年12月26日 — 正念是用來減壓、面對情緒的好方法，不只專注於呼吸冥想，而是更有意識地調節紛亂思緒、回到當下。認識正念對身體的9個好處，4招練習正念， ...



華人正念減壓中心

<https://www.mindfulness.com.tw> · ...

正念是什麼？降低焦慮、提升專注的超強療癒法！

2021年4月29日 — 正念（Mindfulness）是一套系統性的練習方法，訓練自己人在心在，也就是讓注意力與每一個當下同在，大幅減少心不在焉、胡思亂想或編小劇場的習慣。正念 ...

用户还搜索了

如何保持正念

正念课程

正念训练

正念英文

正念冥想是什么

正念疗法

更多搜索结果

香港

● 香港 - 根据您的活动记录

更新位置信息