

進入發散模式的身體途徑

- ✓ 散步（有氧運動）～《關於跑步，我說的其實是.....》村上春樹
《走路，也是一種哲學》八旗文化
- ✓ 泡澡或沖澡～阿基米德～象徵行為，洗滌、清理、受洗重生
- ✓ 呼吸冥想或睡覺～只專注在一件事，其他感官的潛在能力才不會被阻礙
- ✓ 其他能協助你「放空」，而不是「轉移注意」的活動～試著進行「自我實驗」，打電動就不是好方法，可以紓壓或轉移焦點，但是無助於開拓視野

目的～『充足氧氣』&『舒緩神經』

