

一個人的時間

Me Time

你害怕獨處嗎？

當只有自己一個人時，就開始滑IG看別人都在做些什麼、傳訊息聊天，或是點開YOUTUBE讓影片陪伴你。因為科技的發達，讓我們愈來愈不會和自己相處。



能與自己相處是一種能力。

而害怕獨處，其實是因為我們害怕看見真實的自己。

為什麼要練習獨處？



1. 獨處讓我們了解自己

獨處時我們必須真誠面對自己的感受，理解自己為何有這樣的感覺、過著這樣的生活。也能慢慢發覺自己的個人價值，如喜好、專長、厭惡的東西或關心的事等。



2. 獨處可以讓我們變得更自信

當沒有他人時，唯一可以肯定自己的就只剩下自己。因為曾經坦誠的面對自己，並且由內心深處了解及接納自己，讓我們未來即使被他人否定時，也能夠有自信面對。



3. 獨處讓我們擁有更真實的人際關係

當我們擁有了獨處的能力，也就意味著我們不必過度依賴他人來滿足自己的需求。這讓我們能建立更真實、健康的人際關係，而不需要他人來安撫自己內心的不安全感。

怎麼練習獨處？

1. 首先要知道「寂寞是正常的情緒反應」

有時我們害怕或逃避獨處，是因為我們不喜歡獨處時寂寞和孤單的感覺。但就像其他的情緒，寂寞感會出現是正常的。當寂寞來臨時，試著歡迎並接納它，我們可能會發現寂寞其實沒有自己想像的那麼糟糕。

2. 替自己製造一些獨處的機會

不是一個人就叫做獨處，獨處最重要的是關注自己的內在聲音，即便周圍有人，只要專注，就是獨處。



3. 允許自己享受過程

不需要設定目標，嘗試觀察自己的任何念頭、感覺，即使不小心分心也沒關係，允許自己享受獨處的時間，不要給自己壓力。

怎麼練習獨處？

如果不知道該怎麼開始，這些冥想APP推薦給你：

HEADSPACE



風格可愛，指引清楚易上手。
功能全面，包含多種正念冥想訓練和課程。



CALM

課程完整，包含冥想、助眠、
舒壓音樂以及專家課程。



MELLOWME

裡面多數的練習都沒有人聲引導，
如果在練習冥想時不喜歡被人聲干擾者可以試試。

除了上面的冥想練習APP，每天花10分鐘專注的喝水、吃飯，一個人散步、運動，這些都可以是練習獨處的好方式。多給自己一點選項，才不會因為無法進入狀態而感到更挫折。