
7 分钟 Reverie 练习

目标：进入而不淹没，感受而不分析

时间：约 7 分钟（初期不要超过 10 分钟）

步骤 1 | 安置身体（1–2 分钟）

1. 找一个不被打扰的位置，坐或躺皆可
2. 不追求放松，只是注意重量
3. 身体哪里接触椅子/地面？
4. 呼吸自然，不控制

📌 这是在对意识的你，对理性掌控的你说：你可以暂时不用工作

步骤 2 | 向内“敞开”（2–3 分钟）在心中轻轻地说（不是命令）：

「此刻，我允许任何画面、感觉、气氛出现，不需要清楚，不需要有意义。」

然后：

1. 留意最先出现的东西
2. 一个颜色？
3. 一种气氛？
4. 身体某处的感受？
5. 不追问“为什么”

📌 注意：不是“去找”，而是“等它来”。

步骤 3 | 停留与陪伴（2 分钟）

对出现的内容，只做一件事：陪它在这里，不放大，不驱赶，不解释，不评判！

📌 如果什么都没有出现，也完全可以：「现在是空的，也是一种状态。」

步骤 4 | 轻柔返回（1 分钟）

1. 感受脚、手、身体边界
2. 深呼吸一次
3. 结束前可以记下一句话或一个词

📌 不需要“总结”。

📌 练习带来的长期变化

1. 情绪更早被觉察
2. 梦更清晰
3. 内在世界不再“突然爆发”，突然的暴怒，哭泣，崩溃