

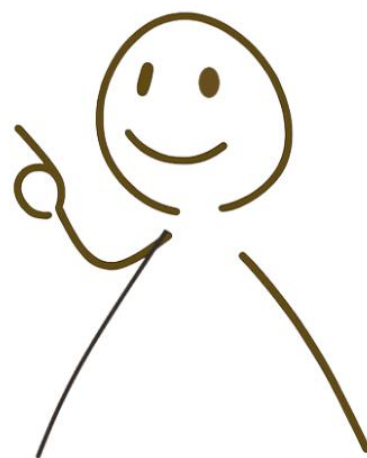
視覺轉移法

01.

辨識顏色



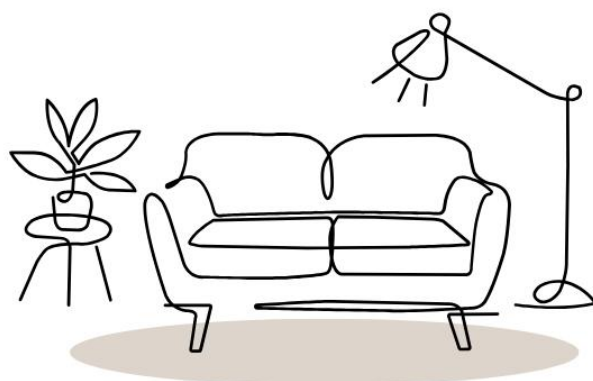
找出6種顏色



02.

環顧四周

觀察房間裡有
什麼東西引起
你的注意



聽覺轉移法

01.

注意聽

房間內3種聲音



02.

注意聽

房間外3種聲音



味覺轉移法

01.

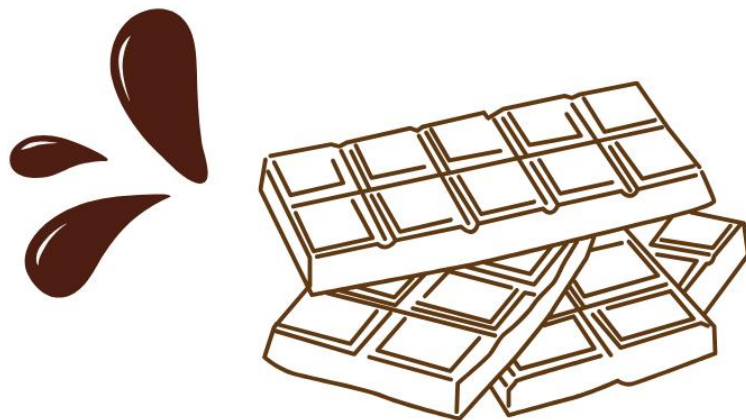
慢慢喝一杯水

感覺水在口中、
喉嚨裡



02.

慢慢吃塊巧克力



嗅覺轉移法

01.

聞不同植物的花香



02.

聞乾淨的衣服

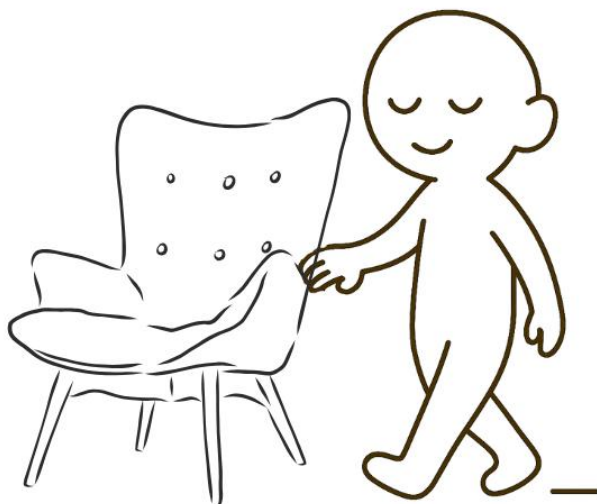


觸覺轉移法

01.

摸傢俱表面

注意溫度
與質感



02.

搓熱手心



動覺轉移法

01.

在房間走動



- 同時從10數到1
- 注意腳踩在地板上的感覺

02.

雙手推牆

用後背靠住牆
或門

