

# MINI GUIDE OF WELLNESS



說故事先生有一天遇見了 Lu 先生，  
並問了他一些一直困擾自己的問題。

「什麼是 wellness ?」

「健康快樂的狀態。」

「如何健康快樂?」

「做你自己。」

「如何做我自己?」

「這不是你應該問的問題。你應該問  
『在哪裡?』」

「你意思是『我在哪裡?』」

「是的，你需要知道你的位置。你  
在這裡嗎?」

「我在這裡。」

「你的心真的在這裡嗎?而不是被過  
去或未知的未來所困?」

「我的心不在這裡。我能做些什麼  
嗎?」

Lu 先生接著請 Mr. Storyteller 跟  
著他做練習……你也不在這裡嗎?  
跟著我們吧。

Mr. Storyteller met Lu one day and  
asked him some questions that  
have been bothering him.

“What is wellness?”

“The state of being healthy and  
happy.”

“How to be well?”

“Just be you.”

“How?”

“This is not the question you  
should ask. You should ask  
‘where?’ ”

“Where am I?”

“Yes, you need to know where you  
are. Are you here?”

“I am here.”

“Is your heart really here? Instead  
of being trapped by the past or the  
unknown future?”

“No. My heart is not here. What  
can I do?”

Lu then asked Mr. Storyteller to  
follow what he does……Are you not  
here too? Follow us.

# 1 覺察飲食

## Mindful Eating

當你吃下一口食物，你有嘗試細心品味它嗎？它的味道如何？聞起來有甚麼氣味？拿在手上、放入口中，帶給你的觸感是怎樣的？現在，我們過於習慣即食，只願花最少時間用完一餐，將食物狼吞虎嚥地放入口中，卻未必能好好花心思品味每一道菜。當你吃下每一口食物，希望細味食物最原始的味道及帶給你的感覺。

“Mindful eating is about awareness. When you eat mindfully, you slow down, pay attention to the food you’re eating, and savor every bite.”



## 2 冥想練習

### Bedtime Meditation

“Meditation provides a way of learning how to let go. It is not about suppressing our thoughts, but to train our minds to focus on the present, be less judgmental and more accepting. As we sit and breathe, it's a beautiful moment to feel your body, open up your heart and achieve a state of inner peace.”



臨睡前還是滿腦子思緒無法平靜下來嗎？不如嘗試一下簡單的冥想練習。冥想其實沒有你想像中困難和漫長，嘗試選一個你最舒適的坐姿，閉上雙眼，你要做的不是叫自己不要胡思亂想，而是想像你正坐在一條寬闊的道路旁邊，腦袋裡浮現的想法就像一架架駛過的車子，你看見它們的出現，然後觀察著它們慢慢離去，然後又將專注力放回呼吸上。一呼一吸，細心感受身體的變化，容許自己隨心選擇何時結束這練習。

即使是三個深呼吸，也能將你帶到當下，放開累積了一整天已過去的煩惱。

### 3 練習感恩

#### Practice gratitude

今天過得不如意嗎？也許只是你看不見那些微小的幸福。新鮮出爐的蛋撻、同事送你的零食、深夜一碗媽媽煲給你的湯、吃飯時不用等位、路旁盛開的花、在路上迎面而來的可愛小狗……生活中，總有值得感恩的事情，不如嘗試靜下來，在空白的地方寫下三件在今天發生而值得感恩的事情。也許，你會對看事情的方向有不一樣的角度。

**“Being thankful for what you have right now is the foundation for all abundance. Gratitude is the ability to experience life as a gift. Start a gratitude journal and write down three things you are grateful for each day, you'll feel the difference in you.”**



### 4 與植物聊聊天吧

#### Talk to a plant

**“By exploring nature, you discover your heart. Get your peaceful mind by being the sincere observer of nature and friends of plants around.”**



當你未必能夠時時刻刻親身走入大自然，不如將目光放在室內的小植物。嘗試靠近那棵小盆栽，再用力嗅嗅它的草青味，仔細觀察它每一個部分，如泥土、葉子、花瓣或枝幹……那一刻，你可能會感覺自己置身於大自然之中。趁陽光正好時，不妨將它帶到太陽底下，和植物聊聊天吧，在你與植物溝通的同時，它們也能對你有所感應。

## 5 學習當小孩

Live as a child

我們每天都努力學習當一個大人，但有時學會當孩子才能幫助我們面對生活的挑戰。不要忘記兒孩時期的自在和勇氣，放下防衛。如何辦到？試著透過瑜伽的嬰孩式，將你瞬間帶到如在母胎裡的放鬆狀態。這是坐立式子，身體向前傾，額頭輕輕貼地，臀部則坐在足跟之上。這個簡易的動作，不經意間已經伸展了身體不同部位的肌肉，也讓你的身心得到休息，放鬆下來，不再勉強自己繼續向前行。

有時候，停下來，像個小孩般，即使什麼也不做也不會恐懼未來。不論如何，此刻想停下，就停下來吧。

**“Life is getting complicated as we grow up. Learn to be a child again with a simple mind and curious heart. Relax your body and mind with a yoga child's pose. It's a calming and resting pose, resembling a curled fetus in the womb.”**



## 6 源於自然的瑜伽動作

Simple yoga poses to destress



1

樹式 Tree pose  
像一棵樹般扎根在地上  
增加平衡感與專注力

2

戰士一式 Warrior I  
代表力量、專注和毅力  
增強腿部的力量和穩定性

3

下犬式 Downward facing dog  
最基本的瑜伽入門動作  
舒緩緊繃的背部、肩部和腿部

不要以為瑜伽非常困難，其實很多動作，都是源於對大自然的觀察和感受——看見蝴蝶飛舞，然後靜靜停下；看見孩童屈曲身體，自然地休息；看見貓兒的捲曲又拉伸的身影；還有看見遠方的山巒……這些日常觀察，成為人們練習瑜伽時常用的動作。

“Yoga is about adopting the pace of nature. Let your body embrace nature through these fundamental yoga poses.”

## 7 盡情跳舞 Happy Dance



跳舞吧。即使你身在家中，或是在浴室洗澡，或是在廚房準備晚餐，你都可以隨心地播放音樂，跟隨節拍舞動。你不必因為不懂跳舞而總是刻板地待著，沒有人說過一定要是專家才能享受氣氛。任何人都有隨著節拍舞動的權利，請你放鬆繃緊的身體，儘管自在地跳舞吧。

**“Dance is the hidden language of the soul. Just dance and move with the music like nobody’s watching. Let go of perfection, relax our bodies and dance freely!”**



## 8 漫步感受

Walk slowly and observe

用過晚餐後，與其呆坐在座位上，不如外出漫步一段時間。不需花太長時間，可能只需五分鐘，就在這短短的時間裡，觀察身邊的一切：你可能會見到一起牽手散步的公公婆婆、溫馨甜蜜的情侶、趁著下班後空閒時間緩步跑的年輕人……漸漸你會發現，能夠停下來慢慢感受身邊的一切，原來也是生活中的小休息。

“Let’s take a walk after a meal instead of scrolling on your phone endlessly. Slow down, open up your senses and observe the surroundings. Let’s enjoy the simple pleasures in life.”

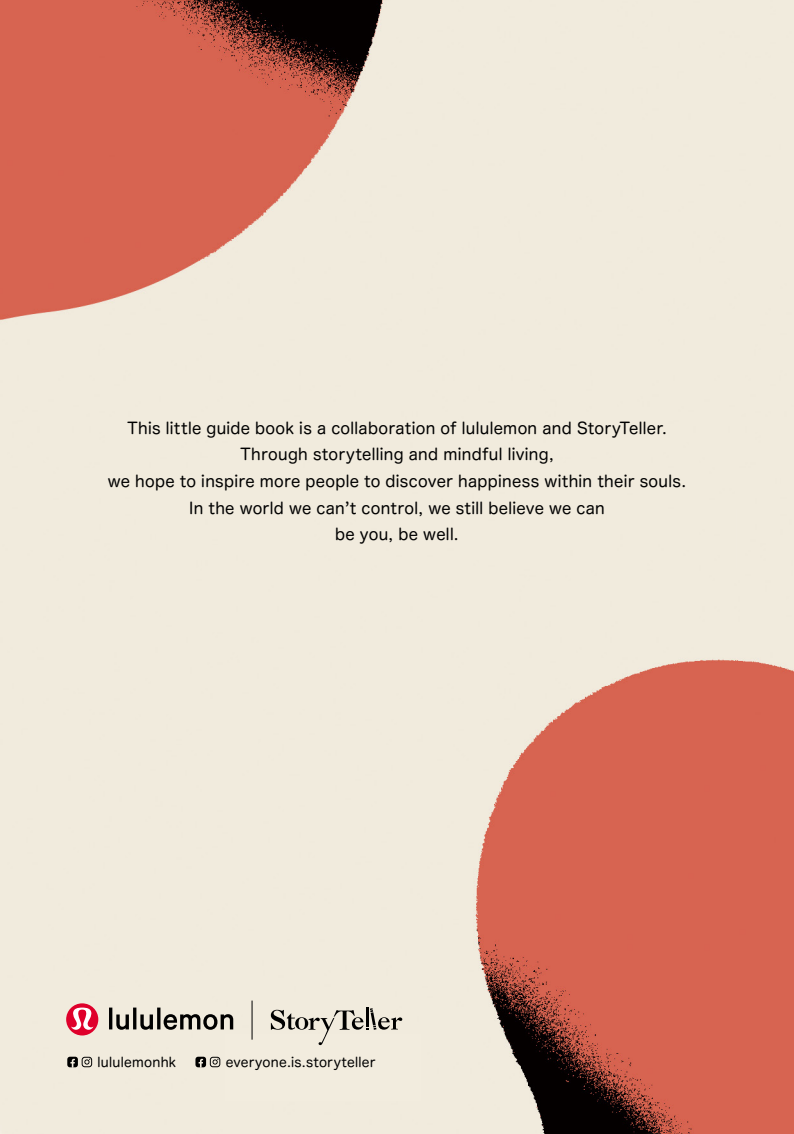


Presented by lululemon

Created by StoryTeller team



Writer: Alice Lee, Thomas Wong

Book Design & Illustration: third PARAGRAPH



This little guide book is a collaboration of lululemon and StoryTeller.  
Through storytelling and mindful living,  
we hope to inspire more people to discover happiness within their souls.  
In the world we can't control, we still believe we can  
be you, be well.

 lululemon | StoryTeller

 @ lululemonhk  @ everyone.is.storyteller