

5.1 閱讀文章

訓練0：處在那裡

目的

這個演練訓練你能夠舒適地**處在那裡**。

位置

你跟夥伴會坐下來，相隔約一公尺，閉上眼睛彼此面對面坐著。



說明

不能交談。這是個無聲的演練。不能抽動、移動，或做其他動作。只要坐著並**處在那裡**就好。你閉著眼睛時，通常會看到一片黑暗或是房間的一小塊空間。**舒適地處在那裡**。

話術

在這個演練中，教練不太需要說話。

教練說：「開始」來開始演練。教練說：「到此為止」來結束演練，或指出學生的錯誤。比方說，如果學生睡著了，教練說：「到此為止，你睡著了，開始。」

最終結果

演練到你可以舒適地處在那裡為止。