

如何透過禪修來提升專注力

如何透過禪修來提升專注力：9 個步驟



如何透過禪修來提升專注力？這是一個常見的問題。專注力是我們在現代生活中不可或缺的技能。透過禪修，我們可以訓練自己的專注力，提高生產力。以下將介紹 9 個步驟，幫助你透過禪修來提升專注力。

9 個步驟如下：

1. 選擇一個安靜的地方。
2. 選擇一個舒適的姿勢。
3. 閉上眼睛。
4. 專注於呼吸。
5. 當心念飄走時，輕輕地將它拉回來。
6. 練習一段時間。
7. 逐漸增加練習的時間。
8. 在日常生活中應用專注力。
9. 保持耐心。

9 個步驟如下：

1. 選擇一個安靜的地方。
2. 選擇一個舒適的姿勢。
3. 閉上眼睛。
4. 專注於呼吸。
5. 當心念飄走時，輕輕地將它拉回來。
6. 練習一段時間。
7. 逐漸增加練習的時間。
8. 在日常生活中應用專注力。
9. 保持耐心。

SAMSUNG Galaxy Note9

Say hello to super power.



三星Galaxy Note 9 旗舰智能手机 旗舰智能手机 旗舰智能手机 旗舰智能手机 旗舰智能手机 旗舰智能手机
:三星 旗舰智能手机

三星Galaxy Note9 QHD 显示屏 6.4 英寸显示屏

三星Galaxy Note9 4000 毫安时

三星Galaxy Note9 IP68 防水防尘

AKG 调音 旗舰智能手机

2.4 英寸 1.5 英寸 f 英寸 三星Galaxy Note9 12 英寸显示屏

S Pen 触控

三星Galaxy Note9 6

三星Galaxy Note9 8 英寸显示屏

:三星Galaxy Note9

[三星Galaxy Note9 旗舰智能手机](#)

:三星Galaxy Note9

[三星Galaxy Note9 旗舰智能手机](#)

[三星Galaxy Note9](#)

:三星Galaxy Note9

16:10 - 15/05/1397

:三星Galaxy Note9

[9 英寸 旗舰智能手机](#) - [三星Galaxy Note9 旗舰智能手机](#) - [galaxy note 9](#) - [9 英寸 旗舰智能手机](#)

三星Galaxy Note9

<https://www.shabakeh-mag.com/computer-science/13602/%D8%A7%D8%B7%D9%84%D8%A7:%D8%B9%D8%A7%D8%AA-%D8%AC%D8%AF%DB%8C%D8%AF-%D8%A7%D8%B2-%DA%AF%D9%84%DA%A9%D8%B3%DB%8C-%D9%86%D9%88%D8%AA-9-%D8%B3%D8%A7%D9%85%D8%B3%D9%88%D9%86%DA%AF-%D8%A8%D8%A7%D8%AA%D8%B1%DB%8C-%D8%A8%D8%B2%D8%B1%DA%AF-%D9%88-%D8%AD%D8%A7%D9%81%D8%B8%D9%87-%D8%AF%D8%A7%D8%AE%D9%84%DB%8C-%D9%81%D9%88%D9%82%E2%80%8C%D8%A7%D9%84%D8%B9%D8%A7%D8%AF%D9%87>