



标题：同理心圆环

目标：

从自身开始，用同理心连接自己、他人、直至整个世界。



介绍：

同理心使我们能够理解他人的处境，并渴望采取行动去帮助他们改善。地球上的每一个人都依赖他人的帮助和支持，练习同理心意味着我们承认并尊重这种相互依存的关系，也意味着我们随时可以采取行动去改善我们自己、我们身边的人、我们的社区、我们的世界的现状。

材料：

铅笔、彩笔、蜡笔
一页菜纸（用来分成3个纸条）
剪刀、胶带等制作工具
纱线或细绳（可选）

说明：

准备材料：从一张纸的长边剪下一个长条（长条要求大约2.5cm宽，28cm长），重复2次，共得到3张这样的纸条。

同理心练习（第一次）：呼吸，观察自己的内在。在第一张纸条写下自己的情绪和需求，做成第一个纸环。

同理心练习（第二次）：呼吸，联想一个自己非常在意的人。在第二张纸条上写下，自己可以支持或帮着这个人的一件事情。将第二张纸条穿过第一个纸环后，做成第二个纸环。

同理心练习（第三次）：呼吸，联想这个世界的一切。在第三张纸条上写下，为了让地球保持生命力和活力，自己能做的一件事情。将纸条穿过第二个纸环后，做成第三个纸环。得到三个纸环相连的纸环链。

讨论：

- 当你同理自己的时候，你有什么感受？如果每天这样做，会是什么感觉呢？
- 当你支持\同理你爱的人时，你有什么感受？对方的感受会怎样？
- 当你同理我们的星球时，你有什么感受？你觉得多久可以练习一次这样的同理？

