

remedies™ 公眾體驗日

讓你親「心」體驗開創人生 DIY!!

『如何開創、強化、平衡您的人生』

你有否曾經覺得在你的人生中沒法得到你想要的東西？爲什麼人生有時好像充滿障礙和挑戰？人生中各種關係所製造的壓力比快樂還要更多？人際關係的千絲萬縷，家庭、工作、朋友，任何一項的失衡都無形中佔據、支配並影響了我們的情緒。壞情緒就像傳染病一樣，不停散播並影響他人，逐漸形成一個惡性循環。

今天的 remedies™ 公眾體驗日正正可以讓參與者切身了解主題『如何透過關係開創你的人生』，透過導師講解和指導，了解如何應用「圓美關係方程式」到各種開創人生的工具上，找出引致自身煩惱的根源；好好把握並選擇自己的人生。

心靈反應治療師 Shirley Kuo 表示：「認識真正的自己就好像洋蔥的結構一樣，要一層層慢慢揭開才能得悉底蘊。很多人只意識到問題的存在，沒有踏前一步的源動力和決心。」心靈滋養治療正好提供協助，誘導他們行前一步，正視以及聆聽自己內心的聲音，障礙便會因此迎刃而解。

以 remedies™ 曾經幫助過的 Haymans 爲例，她就好像一般城市人的縮影，當不愉快的事情發生時，她都會將真正的感受刻意隱藏，久而久之無論對自己以及身邊的人都會造成傷害，而且就算他們發現自己出現類似的狀況，亦未必會主動尋求協助。Haymans 意識到自己的情緒不穩定之後，她主動到 remedies™ 尋求協助。經過各導師用不同種類的工具引導之下，她有了顯著的改善，學懂樂觀去面對，遇到困阻不會再轉牛角尖。現在她除了知道自己想追求的人生，也會向朋友分享學習不同開創人生工具的成果。開創人生的意義，簡單而言就是主動以自力協助自己。

發現問題之後當然需要尋求協助，但開創人生本身並非單單針對當問題被發現後才可以接受治療，催眠治療師 Karen 認爲：「情況就好比一支因欠缺養分而顯得沒有光澤的花，黯然失色；反過來看，其實有很多方法令你成爲一支開得健康燦爛的花，只要你吸收應有的養分。了解自己真正渴求和需要，就是人生亮出光澤的先決條件。」

「圓美關係方程式」的*五個步驟*可以帶領我們在充滿刺激的人生旅途上開創自己的人生：

1. 知道自己不想要甚麼
2. 選擇自己想要的
3. 釐清目標
4. 想像並感受一下，當獲得想要的或做到自己想做的事時會是何等興奮
5. 釋放 / 放開懷抱

如公眾錯過了今天（3月31日）的開放日，**remedies™**亦會於4月16日（星期一）及5月12日（星期六）同時開放下午及傍晚兩個內容相同的時段。屆時導師將會親身講解，分享過往的成功經驗，亦會即場解答關於各項治療的查詢，務求令更多人完完全全體驗整個過程，幫助他們開創一個快樂的人生。為方便有關安排，建議有興趣人士致電預約（Ms. Annie K. 電話：2573-3600）。

remedies™ 是第一間在香港成立的開創人生中心，中心由一班導師幫助個人及集體，為身、心、靈進行開創的工作。這些方法包括靈性反應治療、負面信念及情緒釋放工作坊、靈擺探測應用班等。更多詳細資料，請瀏覽 **remedies™** 網站 www.my-remedies.com。

傳媒查詢：

梁穎琛小姐 (Ms. Crystal Leung) 電話：9865 2436
周婷蔚小姐 (Ms. Christina Chau) 電話：6108 4751
電郵：sy.pra2006@gmail.com

公眾體驗日預約及查詢：

Ms. Annie K. 電話：Tel: 2573-3600
電郵：anniek@my-remedies.com