

享受 JoMO

最近因社交網站氾濫，媒體開始出現一些新詞彙，當中最有意思的是 JoMO。甚麼是 JoMO 呢？JoMO(Joy of Missing Out)直譯就是“樂於錯過”，樂於錯過是否等於錯過一切就會快樂和滿足呢？究竟我們需要錯過甚麼？需要把握甚麼？

JoMO 就是叫我們把握這刻真實的自己，而不是留意社交媒體或其他人在做甚麼。當你不需要與別人比較時，你更能認清自己，更知道自己想要甚麼，更輕鬆自在做回自己。JoMO 就是要我們活得更真實、更精彩！

你有沒有嘗試放下網路世界，享受一個人的時間？會否怕別人怎樣看你？

以下貼士助你把握 JoMO：



1. 改變態度

自己一個並不代表你是孤獨精，或者沒有朋友，更不表示你很奇怪，你只是選擇要一些獨處的時間。你有沒有試過自己一個在外面用餐？會感到不安嗎？對某些人來說，特別是外向的你，在最初的時候確實可能需要些勇氣。但當你多試幾次後，並以不同的態度對待獨處，慢慢就會變得自在了。

2. 停止聯繫

開始拿走使你分心的事情，放下你的手提電話，關上你的手提電腦，或至少關掉手機上的訊息提示，減少瀏覽臉書、IG 的時間，從每日幾分鐘開始，慢慢增至幾小時。

3. 由小步開始

嘗試開始一些獨處時間，從 30 分鐘開始，慢慢增加至 1 小時，甚至半日或更多。開始時，你可以選擇留在家中，享受一頓豐富的早餐，繼而進一步到咖啡室享受一杯咖啡，或探索不同的新地方，甚至獨自乘船遊覽離島。

EMBRACE THE JOMO
(JOY OF MISSING OUT)



4. 留意自己

找時間聆聽自己內在的聲音：我想做甚麼？我需要甚麼？我有甚麼感受？我對自己好嗎？我對自己的現況滿意嗎？我的生活是否平衡？我想要怎麼樣的生活？我有足夠關心我的朋友和家人嗎？

5. 重新聯繫

與真實的自己重新聯繫，享受自己最喜愛的活動，例如：閱讀、烹飪、攝影、音樂、寫作、繪畫、游泳、緩步跑等等。如果你不知道自己喜歡甚麼，可以嘗試不同東西，找尋自己的興趣。當你有股衝動很想與人上線聯繫時，深呼吸一下，想一想上線是否最好的方法呢？上線會否使你更分心、更大壓力呢？

JoMO 不但使我們尋回真實的自己，更提升我們的認知能力，增強我們的創造力，使我們較容易處理情緒，作更明智的選擇和決定。