

## 放鬆---淨化---轉化---祝福【教學】

陳怡婷 心理師

生活中，常有很多的壓力，有時候，當我們處在壓力狀態下，我們會做出習慣性地、自我保護的行為，這些行為，可能事後，讓自己感到後悔，也可能傷害到別人的行為。這樣的過程，造成了我們，沒有辦法和平地和自己相處，內心沒有了寧靜。

這時候，我們可以透過我們的關係卡，幫助我們整理這樣的情形，打造內在的和平世界。這裡有四個步驟：放鬆—淨化—轉化—祝福。

### 放鬆把心靜下來

回憶起一件生活瑣事，在這件事情中，你知道，你其實可以有更純淨、更善良的回應，但卻沒有做到。

請觀想這件事情的發生 ---回應方式 --- 造成的結果

### 淨化你的回應方式

回憶這件事情，你所做出的反應，發生在你身上，多長的一段時間。你可能是在誰身上，學習到這樣的因應方式

觀想這件事情---觀想與這件事情，所串連起的更深層/遙遠的記憶

[淨化冥想] 請溫柔地，這樣告訴自己(三遍)：

過去，我選擇，用\_\_ (舊，牌卡) 這樣的方式來面對。

來自於我一直以來的...(習慣/成長經驗/憤怒/不足/不服輸/控制...)

現在，我已經看見，這不是我真實想要的，我原諒我自己。

### 轉化你的回應方式

現在，妳已經看見，這不是妳喜歡的行動。妳知道，妳與身具有善良、美麗、純粹的自我。當妳處在這個狀態時，妳可以有的回應方式是：

[轉化冥想] 請妳慢慢地，這樣告訴自己(三遍)：

過去，我選擇，用\_\_ (舊，牌卡) 這樣的方式來面對。

來自於我一直以來的...(習慣/成長經驗/憤怒/不足/不服輸/控制...)

現在，我已經看見，這不是我真實想要的，我原諒我自己。

我知道，我與身俱有善良、美麗、純粹的自我，

我選擇，可以用\_\_ (新，牌卡) 的方式來回應。

### 祝福

祝福自己，往更信賴自己，更讓自己和他人的幸福路前進。

[祝福冥想] 請妳溫柔又堅定地，這樣告訴自己(三遍)：

謝謝自己，願意敞開心，選擇改變。

我原諒自己，過去用\_\_ (舊) 的方式，來處理和面對事情。

現在，我祝福自己，用\_\_ (新) 的方式，來處理和面對事情。

若未來，我再次做出舊的習慣和反應，

我願意接納自己的現況，再次敞開心，直到我要的改變真實發生。



# 放鬆---淨化---專注【書寫】

陳怡婷 心理師

## 放鬆把心靜下來

請觀想這件事情的發生 --- 你的想法/回應方式 --- 造成的結果

## 淨化你的想法/回應方式

觀想這件事情---觀想與這件事情，所串連起的更深層/遙遠的記憶

[淨化冥想]

過去，我選擇，用\_\_ (舊) 這樣的方式來面對。

來自於我一直以來的...(習慣/成長經驗/憤怒/不足/不服輸/控制...)

若我想要成為一位，更有愛，更讓我敬佩的人

我想要選擇，用\_\_\_\_ (新) 這樣的方式來回應。

請觀想這件事情的發生 --- 你新的想法/回應方式 --- 造成的結果

## 專注祝福

[祝福冥想]

謝謝自己，願意敞開心，接受可能改變。

我原諒自己，過去用\_\_ (舊) 的方式，來處理和面對事情。

現在，我祝福自己，用\_\_\_\_ (新) 的方式，來處理和面對事情。

若未來，我再次做出舊的習慣和反應，

我願意接納自己的現況，再次敞開心，直到改變真實發生。

