

阿芳的●療心●小時間

X

阿芳的聊天室

《陪自己跑一段》

第一步，先認識自己：

短跑式療心練習

靈魂的短跑練習

自我覺察

情緒覺察說明書

電子書版權與使用

療心提醒：

這份電子書是我在日常覺察中整理的心法與練習，僅限購買者個人使用。

請勿未經授權轉載、分享或用於商業用途。

如果你覺得內容對你有幫助，也歡迎透過正式管道分享給需要的人。

這不只是一本書，更是一段我們一起走過的陪伴旅程。謝謝你願意珍惜它，也珍惜自己。

簡介



大家賀哇係阿芳~外表是小女孩內心住著老靈魂的反差女紙~(啊...這不是在錄Podcast)

歡迎你來到這本電子書的療心空間~

我是高雄人，26歲。學生時期主修食品相關科系，考了一堆證照，原本以為未來會用上，結果出社會後卻走向完全不同的路。因為好奇，我開始自學塔羅、占星、靈氣、腦科學與潛意識，一路從「不知所措」走到「拿回選擇權」。

我曾以為這些技能會帶我開一間療癒工作室，但生命的安排總是超出想像。現在，我透過 Podcast、部落格與日常分享，陪伴人們發現自己的閃光點。這本電子書，就是我在陪跑旅程中整理出的心法與練習，希望能為你的生活增添一點不一樣的色彩。

『陪伴自己』幾乎可以說是一輩子的功課，在人生的旅程中，我們都在學習『如何與自己相處』



章節&陪跑任務：

章節一：大腦、潛意識，與我們自己的關係

任務：認識內在運作機制

章節二：為什麼會有情緒？

任務：情緒的來源與功能

章節三：從日常生活中怎麼『覺察』

任務：覺察的實踐方法

章節四：跳脫受害者角色與悲劇主角

任務：第三人稱視角的應用

章節五：從今天開始要為自己做些什麼？

任務：行動的起點

章節一

大腦、潛意識，與我們自己的關係

任務：認識內在運作機制

阿芳的・療心・小時間
X
阿芳的聊天室



簡單介紹大腦的運作

表層意識 (身體層面)

淺層意識保護

潛意識 (心理層面)

防火牆等級保護

超意識 (靈性層面)

章節一

大腦、潛意識，與我們自己的關係

阿芳的・療心・小時間
X
阿芳的聊天室



簡單介紹大腦的運作

大腦有著自己的慣性模式
像我們身體的免疫系統一樣

有記憶自己行為模式的習慣
就像我們生病免疫系統也具有記憶外在病菌的數據一樣
為的就是避免下次再生病或被病毒侵入

此圖片僅供覺察陪跑服務分享

章節一

大腦、潛意識，與我們自己的關係

阿芳的・療心・小時間
X
阿芳的聊天室



簡單介紹大腦的運作



此圖片僅供覺察陪跑服務分享

章節一

大腦、潛意識，與我們自己的關係

阿芳的・療心・小時間
X
阿芳的聊天室



大腦保護機制的運作

潛意識保護機制 (心理防衛機制) **淺層意識保護**

屬於不自覺的心理活動，當面對壓力、創傷或者情緒困擾時，潛意識會啟動一系列的〔心理防衛機制〕來保護自己

超意識保護機制 (靈性層次) **防火牆等級保護**

靈性心理學的概念，屬於更高層次的智慧、直覺與靈性覺察

圖片文字資訊來自Google收尋支援

此圖片僅供覺察陪跑服務分享

章節一

課堂小練習

回想今天的日常生活，
哪件人、事、物引起你的情緒反應？
WHY?



章節二

為什麼會有情緒？

任務：情緒的來源與功能

**情緒的浮現並不是甚麼糟糕的事情
而是提醒自己:嘿!我需要被注意!**

可以說:

**這是我們身體先儲存的記憶
像寫筆記一樣『暫時記錄起來』**

阿芳的小助手:阿星



章節二

為什麼會有情緒？

情緒的觸發點往往是錯綜複雜的
有時候甚至是『不自覺的』
這和我們過去的回憶、經驗相關
開心、傷心、憤怒、害怕、焦慮、
恐懼、平靜、擔心、欣喜若狂..等
正式因為有『情緒』
才能『體驗生活』

我們不是機器人
所以有許多的情緒反應



章節二

課堂小練習

回顧章節一的事件

帶著不批判的角度觀察或分析自己

當下有哪些情緒的出現？



章節三

從日常生活中怎麼『覺察』

任務：覺察的實踐方法

延續章節二

情緒發生的當下、感受

如果條件允許先拿手機『紀錄』

假設不方便用手機

先提醒自己有空時候

『先記錄起來』

有些人則習慣書寫這沒有標準答案

全看自己適合或者習慣什麼樣的工具

章節三

從日常生活中怎麼『覺察』

先記錄起來的目的就是提醒自己
有個『情緒小朋友』需要被理解、接住
既然下定決心練習『覺察自己』
每天至少需要撥空一些時間
『與自己對話』
生活的忙碌不是藉口
而是你想逃避或是自己害怕面對那個
『不夠完美的自己』

童年是奠定我們的基礎
小孩無法用言語表達
所以只能用情緒表達需求



章節三

從日常生活中怎麼『覺察』

從自己的紀錄裡面回想

練習尋找和過往回憶、經驗的關聯性

以下提供幾個解套方案:

- 1.當下的感受與哪個回憶有類似的感受**
- 2.為什麼自己會突然失控**
- 3.這個情緒的出現我可以為自己做什麼**
- 4.這個情緒真的是我的嗎**
- 5.這個情緒的出現我得到什麼好處**

按照順序反覆的詢問自己

一個問題至少問3~5次

直到有畫面出現:

有可能是某個回憶

誰誰誰說了什麼話...等等

章節三

從日常生活中怎麼『覺察』

有畫面出現時

雙手請放在心臟或者胸前

請用溫柔的感受問問當時的自己：

我可以為你做些什麼？

答案有可能是：

一個溫柔的抱抱、想被理解的情緒、

想離開當時後受傷的場景、

想大聲的告訴大人自己的感受...等等

請用溫柔和耐心陪伴這個情緒小孩

避免給予斥責、負面的情緒

這會造成他的二次傷害

這時候可以善用想像力

想像自己抱住這個情緒小孩

章節三

課堂小練習

練習寫下感受：

步驟1:紀錄

步驟2:回憶、問問自己

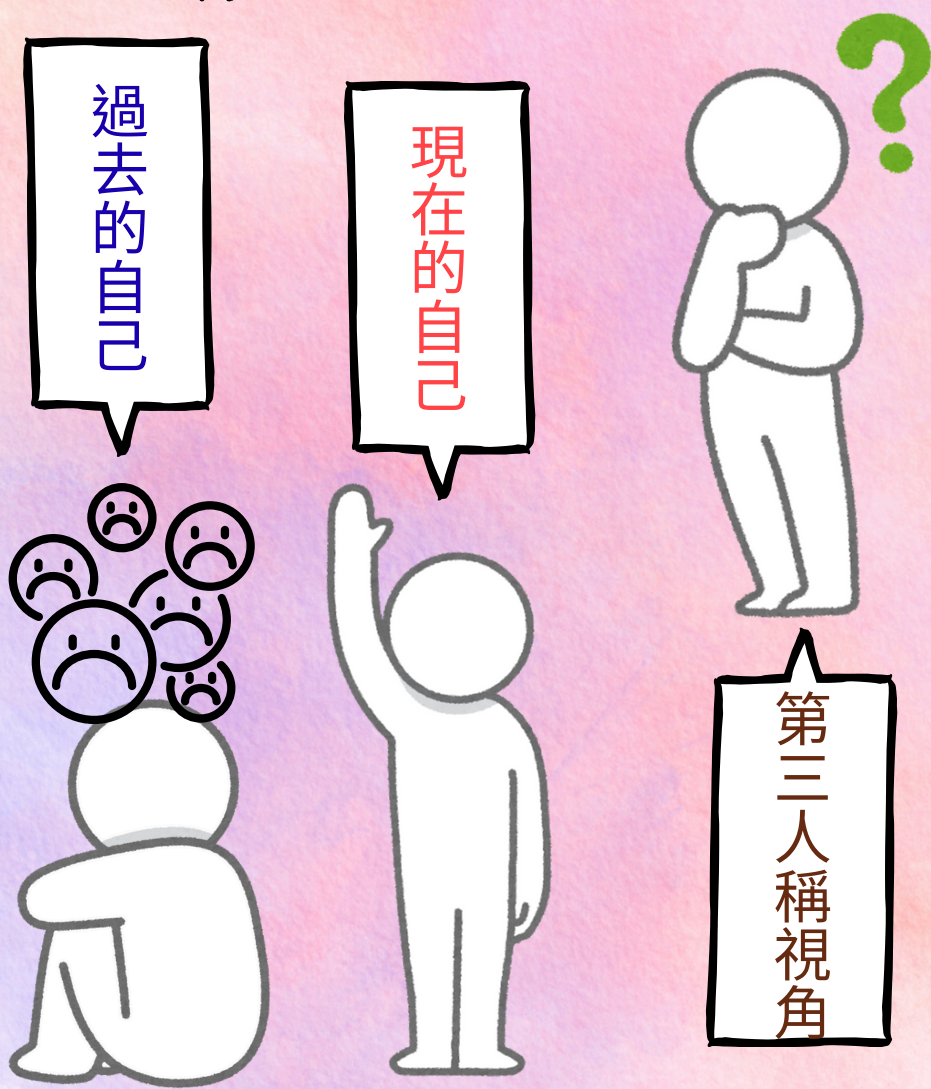
步驟3:給自己支持



章節四

跳脫受害者角色與悲劇主角

任務：第三人稱視角的應用



章節四

跳脫受害者角色與悲劇主角

不知道各位在看電視、看電影、
看影集、看影片、追劇的時候
當下是否有『投入的感受』
但你很清楚那只是一部『劇』
劇情結束、螢幕關掉
就只是一部『戲劇』而已
練習第三人稱也是這個感受
將自己的主要感受
先用旁觀者的角度去分析、理解
就像我們看劇、看電影那樣
螢幕上的角色會啟發我們思考
從旁觀者的視角可以更客觀的判斷

章節四

跳脫受害者角色與悲劇主角

在日常生活中

我們都『入戲太深』

因為別人一句話、一個眼神、

一個動作、一個語氣...等等

就自動對號入座

甚至會有『受害者心態』

覺得自己很可憐、無助、要被關心...等

有些人甚至會覺得『自己理所當然』

就要得到自己所期望的

可以是任何事情甚至是『情緒價值』

章節四

跳脫受害者角色與悲劇主角

延續前面的覺察練習

從自己所記錄的事件、感受裡

用第三人稱的角色去理性分析

從中找出一些關鍵畫面、關鍵言語

很多時候我們習慣用第一人稱

忘記把自己稍微抽離角色

去用更客觀的角度來理解、分析

練習第三人稱視角
可以讓我們更客觀的看待事情
而不容易被情緒帶走



章節四

課堂小練習

從第三人稱角色分析：

1. 這個感受、回憶、情緒想表達什麼？
2. 背後的原因與情緒發生的動機？
3. 是自己允許的嗎？還是誰說了什麼？



章節五

從今天開始要為自己做些什麼？

任務：行動的起點

第一章節有介紹大腦的運作機制

『養成一個新的習慣』

是需要少量且重複的練習

如果為了求快要強迫自己馬上改變

大腦會開啟『保護機制』

就像我們的手機一次下載太多APP

系統一次負荷太大

直接強制停止下載

養成一個習慣是需要時間的
更新自己也需要時間
請用耐心與溫柔陪伴自己



章節五

從今天開始要為自己做些什麼？

從今天開始你想為自己做什麼？

可以是制定一項小目標、小計劃

小事情完成、小目標達成

對大腦來說是:正向的獎勵機制回饋

請記得!!要持續執行

中途半途而廢就等於血本無歸

為自己制定計畫、目標

可以是自己有興趣的領域

或是每天的運動習慣!

請記得:

從簡單的小事、小目標開始

章節五

從今天開始要為自己做些什麼？

請制定一個具體可行的行動目標

必須把現實條件考慮進去

包含時間成本

切勿好高遠矚

這樣只會消磨自己的信心、行動

甚至又被打回原形

好不容易建立的房子(新觀念、習慣)

自己又親手把它摧毀

是一件很可惜的事情

因為這意味著又得要重新來過

章節五

課堂小練習

我打算從什麼時候開始執行？
短期目標？中期目標？長期目標？
預計什麼時候達成？
具體可行的執行計畫？





恭喜你~ 勇敢跨出第一步

在練習自己對話的過程中
確實是非常不容易的

這意味著：

『你得接受那個不完美的自己』

和『傷痕累累的自己』

阿芳我也在每天的日常持續練習

好好陪伴自己、理解自己

你不孤單！

能幫自己一把是一件很棒的事情

這輩子和我們相處最久的

『是自己』



阿芳的社群



療心部落格



Podcast後台



Youtube



Spotify傳送門



IG圖文分享



IG Podcast精華