

系統開機： 登入情緒錯誤系統

測試版



初始化失敗!!
為什麼你的系統總是報錯?



請注意！
目前登入為測試版



您現在的位置：



重新登入:找出情緒錯誤代碼

愛的程式碼:愛與被愛的課題

重新創造角色:職場與定位

財富自由信念攻略:與金錢的關係

獲得快速通關認證:與最高版本的自己相遇



系統通知

此系統為測試版本！

並非正式上架系統

為了讓使用者有部分登入體驗

系統特別開放此權限

請尊重此系統的『智慧財產權』

未經允許者

請勿翻拍、拷貝、販售、公開、散播

測試版本僅限個人使用！

如發現有上述行為

將追溯法律相關責任！

登入姓名: _____

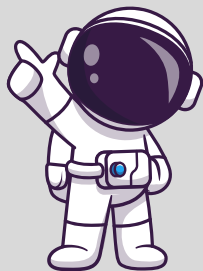
免責聲明

本PDF電子書內容僅供自我探索與教育參考，不具備醫療診斷或諮商治療之功能。若您目前正處於嚴重的心理創傷、情緒危機或精神官能症狀，請務必諮詢專業的心理師、醫師或相關醫療機構。

著作權聲明

本作品之文字與內容所有，僅供個人使用。未經作者授權，請勿將本PDF電子書進行商業販售、修改或大規模轉載。

請注意！



若在練習過程中感到情緒難以負荷！
建議聯繫專業機構尋求協助：

- 24 小時安心專線：1925
- 生命線：1995
- 張老師中心：1980

註：以上專線皆提供專業情緒支持與諮詢服務。

目錄

◎關於作者..... P.3

◎登入系統..... P.4

◎案例示範..... P.5

◎自我練習..... P.6

一、情緒覺察..... P.7

◎案例示範..... P.8

◎自我練習..... ????

二、情緒調整..... P.10

◎案例示範..... ????

◎自我練習..... P.11

目錄

三、情緒信念.....????

◎案例示範.....????

◎自我練習.....????

四、完成更新.....????

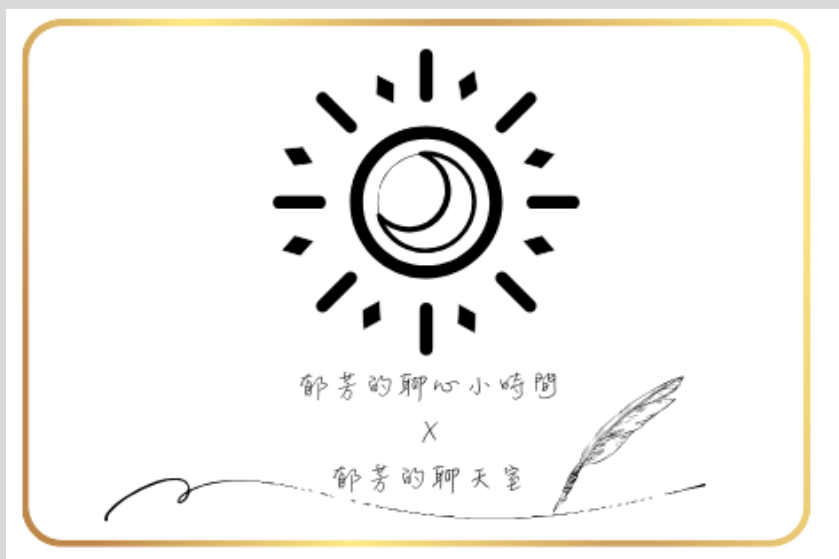
五、系統補丁.....????

六、社群連結.....P.13



測試版本
無使用說明書
建議購買正式版本

關於作者



嗨！哇係阿芳。

外表是小女孩，內心住著老靈魂的反差女子。

我喜歡觀察人們與自己生活中細微的情緒！

透過Podcast《郁芳的聊天室》與部落格，

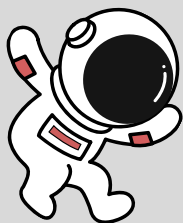
把這些體悟化作聲音與文字分享。

很多時候我們不是不快樂，只是還沒看清自己的心。

這本「情緒九宮格」是我為你準備的專屬空間，

希望透過這小小的練習，找到最舒服的自己。

準備好~一起重新登入~找回自己!



歡迎您重新登入系統!

**系統將帶您認識
『情緒錯誤代碼』
本次系統將使用九宮格法
協助您尋找『情緒』**

案例示範

找出最近的情緒困擾

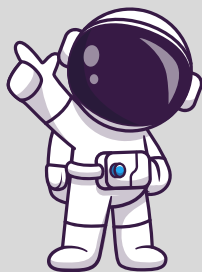
阿芳在職場被同事大聲指責!

原因是因為阿芳是新人才剛到職，對於設備與流程操作不熟悉，在服務業要面對客人又要速度快，在面對客人的需求和自己的笨拙以及同事大聲說話的音量，阿芳覺得自己很委屈沒有做錯什麼!

因此阿芳找同事詢問清楚為什麼指責、兇自己?

同事回應:他沒有那個意思，只是大聲說話回答客人的問題!

各位也可以思考具體的事件經過、場景
有誰、說了什麼、做了什麼?以及自己的感受?

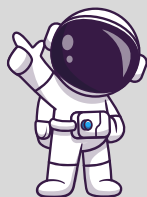


輪到你了

找出最近的情緒困擾

可以試著把感受寫下來

1. 近幾天發生什麼事情對你來說特別有情緒？
2. 具體的事情經過？
3. 當時後有誰？
4. 你的感受如何？
5. 他人的言語、表情、情緒是什麼？



情緒覺察

系統掃描

範例示範篇:當情緒發生

1 觸發事件	2 情緒詞彙	3 身體反應
4 他人視角	感受	5 大腦想法
6 內在渴望	7 過去連結	8 對應方式



數字編號是填寫順序~
一邊回想事件可以一邊思考

情緒覺察

系統掃描

九宮格小補丁

感受:外在事件引發情緒當下的感覺

1.觸發事件:引發情緒的導火線

2.情緒詞彙:

用什麼字眼形容當下的情緒狀態?

3.身體反應:

當下發生情緒身體的狀態?感受?

EX.想哭、喉嚨鎖緊、背部緊縮

4.他人視角:

他人的反應如何?情緒或是肢體反應

情緒覺察

系統掃描

九宮格小補丁

5.大腦想法:事件的當下自己內心的OS

6.內在渴望:

發生事件的當下自己是為了什麼而有情緒?

EX.想趕快完成事情、想為他人分擔、覺得自己的方法是對的

7.過去連結:

之前有類似的情緒出發點是什麼?

EX.怕事情沒做好被罵、無法達到期望的要求、經常被比較

8.應對方式:

如果下次還有遇到類似的事件自己可以怎麼做?

情緒調整

重新啟動

案例示範篇:恢復平靜的方法

1 視覺	2 嗅覺	3 觸覺
4 聽覺	恢復平靜	5 味覺
6 行動	7 在什麼環境 可以平靜?	8 需要多少 時間?

延續阿芳在職場的案例示範
情緒來的時候以場合優先考量
當下的自己可以做什麼?



情緒調整

重新啟動

輪到你練習~

1	2	3
4	恢復平靜	5
6	7	8

盡量用字精簡
能協助自己快速抓到關鍵核心



感謝體驗



**此系統為測試版本
非正式版購買
沒有提供使用說明書與操作手冊
如使用者有興趣
請至阿芳唯一官方社群購買完整版
經系統後台運算後
需要讓使用者額外支出列印費用
因此正式版本非原價
而是阿芳工程師給各位使用者的福利
祝您在覺察情緒的過程中
找回自己的心之所向**

社群傳送門

阿芳本人也有經營Podcast
可在各大串流平台收尋：

郁芳的聊天室



官方IG



部落格



Podcast
後台



YouTube