

# 《釋釋看》

## 自我蛻變工作坊

第一週

想像力的力量



# 正確運用想像力的 十大原則

1. 建設性運用自己的想像力是任何成就的起點。
2. 你必須要相信自己。
3. 你必須誠摯對待自己與他人。
4. 你必須了解關於自己的種種真相，並要能看到自己好的那一面。
5. 你必須給自己一個新的、更好的自我形象。
6. 你必須有探索的心，以積極建設性的方式探索自己。
7. 你必須激勵自己不斷升級。
8. 你必須要設定所要達成的目標。
9. 你必須開始為目標採取行動。
10. 你必須拒絕被任何挫折打敗。

# 《自我盤點清單》

在你開始調整自己的「自我形象」之前，你必須先對你目前所具備的正面特質、負面特質列出完整的清單。

請花些時間想想看，自己從小到大，究竟有那些優缺點，是你覺得很好、或是需要改進的地方呢？

**正面特質：**

---

---

---

---

**負面特質：**

---

---

---

---

# 《大家都一模一樣的世界》

想像一個世界，在這個世界裡每一個人不管是長相、年齡、想實現的夢想、目標、具備的能力都一模一樣，這個世界會是什麼樣子呢？請寫下你的想法……（請記得，沒有標準答案。）

---

---

---

---

---

接下來，關於以上這樣的想像，讓你對自己的獨特性有什麼想法？

---

---

---

---

---

---

# 《曾經困難，如今輕而易舉》

請寫下你曾經認為自己不可能學會，但現在對你來說卻輕而易舉可以辦到的事情，越多越好。  
(比如：綁鞋帶、背九九乘法、開車、演講.....等等。)

---

---

---

請你試著回憶，當時你覺得做這件事有多困難，跟現在做起來輕鬆寫意的感覺比較一下。

現在，請寫下你現在覺得很難、甚至覺得不可能學會或做到，但希望未來能學會或做到的事，越多越好。(記得要寫實務一些，像是「學會游泳」是可以做到的事，但「一個月內拿下奧運金牌」這種連自己都不會相信的事，就比較不切實際了。)

---

---

---

在做完這個練習後，你對於未來想達成的目標、想法有什麼改變呢？請寫下來....

---

---

---

---

# 《心靈電影院》

在這個練習裡，你將在心裡面創造一個屬於你自己的《心靈電影院》，在工作坊進行間，你會常常進入這個「電影院」裡進行各種的想像力練習。

絕大多數的人都能夠在心裡面「看見」一些畫面。對他們來說，這做起來輕鬆寫意，而對於某些少部分的人來說，可能會需要一些練習之後才能掌握。總人口的比例大約是 20% 的人心靈圖象不是以畫面為主，而是以聲音、感受為核心。

如果你是屬於這 20% 的人，其實也不需要擔心，這沒有什麼不對，你只要運用重複練習的方式，去掌握你內心的畫面，或是你也可以運用聲音和感受來進行。你只要選對你而言，最能「身歷其境」的方式就可以了。

另外，在進行想像的過程中，請記得不要太用力，盡量放輕鬆，一個步驟一個步驟的操作，過程覺得開心和好玩就好。

## 請進行以下的練習：

1. 想像自己人在電影院裡。
2. 在電影螢幕上播放你最喜歡的人的影像。
  - 把畫面拉近、放大，注意你的感受有什麼不同？
  - 把畫面變小、拉遠，注意你的感受有什麼不同？
  - 讓畫面越來越失焦，然後又再度聚焦變得更清楚，注意你的感受有什麼不同？
  - 讓畫面變成黑白，再轉回彩色，注意你的感受有什麼不同？
3. 在下一頁的表格中做記錄

**PS：如果你是以聲音而非畫面來做練習，那麼就想像一個你最喜歡的人的聲音，然後試著讓聲音靠近一點、遠一點、大聲一點、小聲一點、速度快一點、速度慢一點，並觀察和注意你的感受有什麼不同？**



透過以上的練習，你將會了解到，只要你能夠變化你內心所看到的圖像，你就能改變你的感受，這個認知會讓你對於自己的情緒跟感受，將獲得最大的掌控權。

圖像	感受增強	感受減弱
放大	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
縮小	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
拉近	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
拉遠	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
色彩變多	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
色彩變少	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
失焦	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
聚焦	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

聲音	感受增強	感受減弱
近	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
遠	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
大聲	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
小聲	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

透過以上的紀錄，你將能知道當自己想要對某個畫面的感受增強時，可以怎麼做，以及如何做到。

# 《心靈電影院練習》

1. 走進你的心靈電影院裡，找到你最喜歡的位置坐下來。
2. 在螢幕上播放你最喜歡的地方的畫面（可以是現實的地方、或是你想像出來的地方。）
3. 在心靈電影院裡，漸漸的離開你的座位，往螢幕的方向走過去，然後走進螢幕裡。
4. 想像自己就在你最喜歡的美麗環境裡，接著觀察你的感受有什麼樣的轉變？
5. 盡可能讓這個畫面栩栩如生，但記得不要太用力，請盡量放鬆的做練習。
6. 環顧四周，注意你所看到的、聽到的、聞到的、身體感覺到的種種感受。
7. 離開螢幕，回到你的座位上，從觀眾席往螢幕看，看到你自己在你最喜歡的地方。
8. 看著自己在電影裡，並注意你的感受有什麼改變？

通常你會發現，當你人在電影裡的時候，感受會比較強烈。

在工作坊中，你會常常進行這個《心靈電影院》的練習，隨著操作次數的增加，你會發現你要掌控畫面與聲音的能力也會越來越強。



# 《畫面練習》

不管是走進畫面，或是走出畫面，這都是你在調整你的「自我形象」時，很常會用到的一個內在的鍛鍊工具。

如果你願意持續操作這個練習，就能以正面的畫面來有效的重新設定你的「內在引導機制」程式，快速升級成更好版本的你。

接下來的日子裡，請你每天都花一些時間來操作這個練習：

**1. 在《心靈電影院》裡，回憶一個讓你覺得「不愉快」的記憶，然後走出畫面，由觀眾席上看著這部電影、這段記憶。並且開始讓這個畫面變小、拉遠，從第三者的角度重新來看這個故事。**

**以「事不關己」的立場來看看自己已能從中學學習到什麼？完成之後，再想下一個讓你不舒服、不愉快的經驗和回憶，並重複以上的動作。**

**2. 在《心靈電影院》裡，播放曾經發生過讓你覺得「快樂」的經驗與畫面，然後從觀眾席走進畫面裡，讓自己再次體驗這些曾發生過的美好事情，並容許自己再次感覺那種美好的內在感受。**

只要你持續的做以上的練習，你就會開始建立起「快樂的習慣」，而且你的內在引導機制，將會因為這樣，而開始幫你吸引更多的好事發生，以及吸引各種讓你感到快樂的人、事、物，進入你的生命中。



# 《累積小成功》

改變你「自我形象」的一個強大的小工具：從現在開始每天累積小成功，經過幾週之後，你將會看到非常強大的成效。

請在下方寫下接下來一週裡，你每天都要做到的三件小事情，這三件事情不必很大、很有意義，但也不能是你每天都會做的例行公事，而是要那種稍玩有點挑戰性，但你幾乎可確定自己一定可以做到的事。（比如：起床摺棉被、鬧鐘響就起床。）

- 1.
- 2.
- 3.

# 《關於改變》

在接下來的一週裡，每天都做這個練習：

在你每天都會用到的鏡子上寫下「改變」，看著鏡子，對自己說：

「這就是對我而言最重要的兩個字。我是獨一無二的，就像我的指紋一樣，世界上沒有另一個跟我一模一樣的人存在。

那我可以改變嗎？我可以！我值得擁有再試一次的機會。

我會犯錯，但我也會從錯誤中學習而獲得成功。我會接受自己所是的樣子。

從現在開始，我會寬容一點的看待自己，我會忘掉過去的失敗，從這一刻開始變成更好的自己，我會積極創造我的人生！」

最後，寫下你的想法和感受。

第一週（完）