《釋釋看》

自我蛻變工作坊

第三週

設定你的成功模式

「錯誤」所帶來的價值

你會犯錯，但你並不等於你的錯誤。

你會失敗，但你不是你的失敗。

從錯誤與失敗中學習成功之道。

誠心誠意的虛心接受教導。

犯錯是邁向成功之路的「回饋資料」

要記住，我們是一種會自動追蹤並想辦法達成目標的生物，要達到目標，就會需要有回饋資料，也因此我們必須透過犯錯，才能學習到什麼是我們不該做的，而這會自動告訴我們該怎麼做才會達成目標。

你必須學習著將錯誤視為有價值的資訊，是達成目標的的墊腳石，請進行下面的練習，並且將結果寫下來....

1. 寫下你為了達成目標時，所犯下的錯誤。
2. 寫下這個錯誤教會了你什麼？
3. 你如何可以運用這些「回饋資料」，來讓自己進一步朝目標邁進？

《從錯誤中學習》

寫下你從錯誤中學習到什麼？

1. 發生錯誤的狀況：

2. 我學到了：

3. 這個經驗對我的幫助是：

《成功的十大原則》

1. 真實的面對自己，不要玩偽裝的遊戲。

2. 對於自己的強項跟弱項一視同仁。

3. 別容許自己被沮喪淹沒。

4. 每天都喚起對過去成功經驗所帶來的自信感受，並帶著這樣的信心進行一天的工作。

5. 慈悲的對待自己，也慈悲的對待別人。

6. 你的成功引導機制會需要一個正向的積極目標。

7. 只專注在你要達成的目標上，其他與目標無關的東西，就別去理會它。

8. 勇往直前的去實現目標，不要在意過程中的錯誤。

9. 專注在獲得你要的成功上。

10. 信任你潛意識的「自動引導機制」，讓它幫助你完成工作，別用意志力去阻礙它發揮機能。

《目標確認》

這週我們要繼續每天至少設定並達成一個目標，這樣做可以培養出你「專注」與「成功」的習慣，記得在過程中要保持彈性，如果原本定下來的計畫不可行，那就用別的計畫來達成目標。

此外，本週我們也要開始專注在長期的目標上，透過設定跟你想要的未來有關的目標方式，來引導你朝向成功的目標邁進。

1. **想幾個未來你想達成的長期目標。**

2. **在紙上寫下你的目標。**

3. **運用以下的目標測試問句，檢視看看你寫下的目標對你而言，是否是「對」的目標？**

   - **這個目標是可以實現的嗎？**
   - **你真的想要這個目標嗎？**
   - **這個目標值得你追求嗎？**
   - **你願意付出要達成這個目標所需的代價嗎？**

4. **以遊戲的心態進行這個練習，放鬆你的心，讓你的想像力自由奔放。**

《改掉舊習、迎接新習慣 》

以下是能協助你改掉你不想要的舊習慣，並且成功培養你想要的「新習慣」的強效練習：

1. 進入你的《心靈電影院》，在螢幕上看到你自己已經有你想要的新習慣時的畫面，享受那種你已經成為你想要的人時的美好感受。

2. 走進畫面，以第一人稱扮演那個有你想要的新習慣的自己，看到他會看到的畫面，聽到他會聽到的聲音，感覺到他會感覺到的感受、呈現出他會有的神情與姿態。

3. 以上的練習，請你養成習慣每天操作，你會看見逐漸改變的自己的。

破除舊習慣只要兩分鐘！

舊習慣，尤其是跟食物、酒、煙相關的癮頭常會復發，當癮頭發作時，是非常難熬的。

當你想吃東西、想喝酒或是想抽煙時，可能會認為如果不滿足這個慾望，它就會一直持續下去，然而這並不是正確的事實。

研究顯示，像這樣的慾望感持續的時間其實低於「兩分鐘」！

這也表示，下次你的舊癮再度復發時，你只要試著撐過兩分鐘，那個想要和渴望的感覺就會漸漸消失，而你只要成功的做到幾次之後，你就會感到對自己的人生有更大的掌控權，並開始建立起新的、更正面的模式。

撐過兩分鐘，你就能迅速降低慾望！！！

《戰勝你的負面思想》

負面的想法通常是以負面的圖像或記憶片段，浮現在腦海之中。

以下是一些有效負面思想排除的技巧：

負面思想排除六步驟：

1. 進到《心靈電影院》裡，找到你最喜歡的位置坐下來。

2. 播放一段負面畫面或記憶，可能是你過去失敗、或是未來某個事情失敗的想像。

3. 如果你自己也在畫面裡，那就先走出畫面。

4. 用想像力讓你的畫面縮小、拉遠、最後漸漸消失。

5. 以一個「正面的畫面」取代剛才的失敗畫面，然後把畫面拉近、放大，同時也讓聲音和氣味的感覺也放大。讓自己感覺那種隨之而來的美好感受，接著走進畫面中，讓你自己以第一人稱的方式活在美好的正面畫面裡。

6. 重複以上的步驟多次，直到你的感覺變成美好和正面的為止。

《鏡子成功練習》

在你最常用的鏡子上寫下「成功 SUCCESS」。

每天用這兩個字來提醒自己，我們來到這個世上是來成功的、不是來失敗的。

在你看著「成功 SUCCESS」這個字時，別忘了回想這個字母所代表的意義，加深你對於成功的「自我形象」包含那些元素的認知。

S：方向感 （Sense of direction）---- 要有目標。

U：理解認知 （Understanding）---- 了解自己與他人的需求。

C：勇氣 （Courage） 敢於冒計算過的風險，敢於行動。

C：同理心 （Compassion） 慈悲待人、慈悲待己。

E：尊重 （Esteem）尊重自己與他人，你給人什麼就會得到什麼。

S：自信 （Self-Confidence）培養自信的習慣，讓自己有隨手可得的自信。

S：接納自己 （Self-Acceptance）接受自己所「是」的樣子。

《成功視覺想像》

接下來的視覺化技巧，將有助於大幅提升你想要的成功和影響力。你可以坐在家中沙發練習，也可以利用上班時間坐在辦公桌前，甚至是在等車時演練：

1. 閉上眼睛，放輕鬆。

2. 「回想」過去某段成功經歷，比如贏得比賽或是贏得大獎的日子。

3. 「聆聽」空間裡的聲音，此起彼落的讚許，以及如雷的掌聲。

4. 「觀看」人們臉上的微笑，熱切與羨慕的表情。

5. 「感受」你腳踏在地板上的知覺，以及大家像你握手道賀時的觸感。

6. 最重要的，「體會」你的內在情緒，感受一股溫暖的自信光芒由內而外發出來。

你是不是覺得更有信心了呢？有些人第一次做成功視覺化的練習時，就會感受到強烈的效果，有些人感受則沒那麼深刻。

不過，就像你學習任何新的技巧一樣，只要重複夠多次、練習夠多次，你的視覺化想像力就會不斷進步。

視覺化想像是非常神奇的技巧，能夠幫助你增強信心、展現更大的善意、化焦慮為平靜，甚至是引導你達到想要的內心狀態，進而透過肢體動作呈現出來。

事實上，它值得你花時間，設計一個隨時可以「救急」的成功視覺畫面，並且不斷練習，幫助你重新找回你的自信與平靜的心。如此一來，在壓力來襲時，你就不必在慌亂中臨時想出一個新畫面，你早已胸有成竹。

「想像的畫面必須夠精確、夠生動、夠詳細才會有效！」

-------- 哈佛大學視覺化專家 --- 史蒂芬・克勞斯（Stephen Krauss）

第三週（完）