

《釋釋看》

自我蛻變工作坊

第二週

喚回你的自信心



建立自信、成功的畫面



延續上週，你要將「心靈電影院」的練習養成習慣，成為你每天都會操作的重點。

1. 在心靈電影院裡：

- A 回憶一個你過去發生過的成功經驗
- B 重新走進你的成功畫面裡
- C 感覺到那種自信、成功的感受之後，對自己說.....

「我可以！」

2. 創造「虛擬體驗」：

對潛意識來講，真實發生的事情，與你內心所想像的事情，都是真實的！

所以只要你能夠在內心刻劃明確的成功畫面時，你就能達成你所想要的成功。

你的自動引導機制無法分辨「真實」與「想像」的體驗。



《展現成功樣貌》

假如你現在就已經是成功人士了，請問.....

1. 成功的你會是怎樣的站姿？
2. 成功的你會怎麼走路呢？
3. 成功的你的臉上都會是什麼表情？
4. 成功的你通常會說什麼樣的話？
5. 成功的你會用什麼語氣說話？
6. 成功的你會有怎樣的感受？
7. 成功的你對於恐懼會有什麼看法？
8. 成功的你會如何看待這個世界？
9. 成功的你是如何展現自信？
10. 成功的你是如和對待身旁的人？
11. 成功的你會如何運用金錢？
12. 成功的你的格局是如何？

【成功秘訣】

假裝你現在是一個演員，你正在接受試鏡，你必須演出一個完全的「成功人士」樣貌，請問你會如何去詮釋它呢？

《鏡子自信練習》

在接下來這幾天裡，請你每天都做這個練習.....

在你每天都會用到的鏡子上寫下「自信」。並看著鏡子對自己說：

「我要忘掉昨天的失敗，專注在今天的成功。除此之外，我也要專注在我過去的成功經驗上，不管怎樣，我過去一定曾經成功做到過某件事。我要經常喚起那種自信的感覺，帶著這樣的感受去進行我手上的計畫或工作，並讓它成為習慣。就跟我每天洗臉刷牙一樣，只要我這麼做，自信就會自然的展現出來！」

除了可以寫在鏡子上之外，你也可以將這些文字寫在便利貼上，貼在你經常會看到的地方，不過真正重要的是要記得提醒自己運用這些文字中提到的道理。



《喚回自信的十大關鍵》

1. 認知到你在人生中的主要目標就是「活得快樂」，而自信就是一種快樂的狀態，因此你可以把自信的展現，當成是你所要追求的目標之一。
2. 自信是「正面思考加上正面作為」，以及感覺到自己可以達成目標的熱誠，並想像自己已經達成了。
3. 「喚起過往的成功感受」。當你感覺成功時，就會自然而然的展現自信，並且會連帶著自信的行動和作為。
4. 「培養自信的習慣」，自信需要建立在自信的經驗上，只要多累積成功經驗，你的自信自然會增加。
5. 透過再次經歷過往成功經驗的方式，重新設定你的「自動引導機制」。
6. 「回到過去的記憶中，再次經歷成功經驗」。如果你堅持自己沒有成功經驗的話，那就去參考電視、電影、網路媒體上，那些成功人士的樣貌，並且學習和效法他們。
7. 如果你堅持要憂慮的話，那就用建設性的方式，「為一個正面的目標憂慮」。慢慢來沒關係，但要確定你自己能達成目標，告訴自己這是可能的，只要再多一點點勇氣和信念，你就能達成。
8. 「把負面感受是視為一種挑戰」。要記住，自信就是脫離負面感受，以及脫離失敗的能力。
9. 以「自信正面的感受取代挫折負面的感受」。將這觀念烙印在你身體裡變成習慣，你就能做到凡是都能往正面的方向發展了。
10. 「停止在心中重播挫折與不快樂的記憶畫面」，要以自信跟快樂的畫面取而代之。自信的養成來自於你對於你自己的信念，以及你認為你是怎樣的一個人，所以當你認為你是正面積極的人時，你的外在就會自然呈現出正面積極的樣貌。

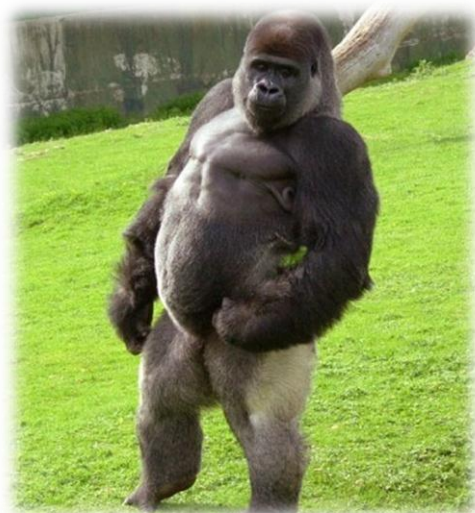
《當個大猩猩》

在某些會議或是談話的場合，比如說是面試前、上台演講前、或是跟一個讓你有點害怕的人見面前，你希望自己能傳達出自信、正面積極的樣貌時，就非常適合用運用以下的方式：

請遵照以下七個步驟，傳達出自信的肢體語言：

1. 確保呼吸順暢，如果有必要，把衣服弄鬆一點。
2. 站起來，動動全身。
3. 雙腳與肩同寬站好，整個腳穩穩釘在地上，以威武穩健的姿態站著，這樣會讓你散發出自信。
4. 把你的手向天花板伸直，試著用指尖碰到天花板。
5. 現在把你的手往左右兩邊伸展，伸到不能再伸為止。
6. 把手臂放下來，輕鬆垂放在身體兩側，並前後轉動你的肩膀。
7. 鼓起胸膛，盡可能霸佔多一點的空間。想像自己像大猩猩一樣，全身鼓脹起來，體積比原來的大一倍。

史丹佛大學研究發現，身體巨大鼓脹、霸佔更多空間的人，會感受到極大的生理變化。採用堅定且自信的身體姿勢，會讓你更有自信，更具影響力。



《清理計算機》

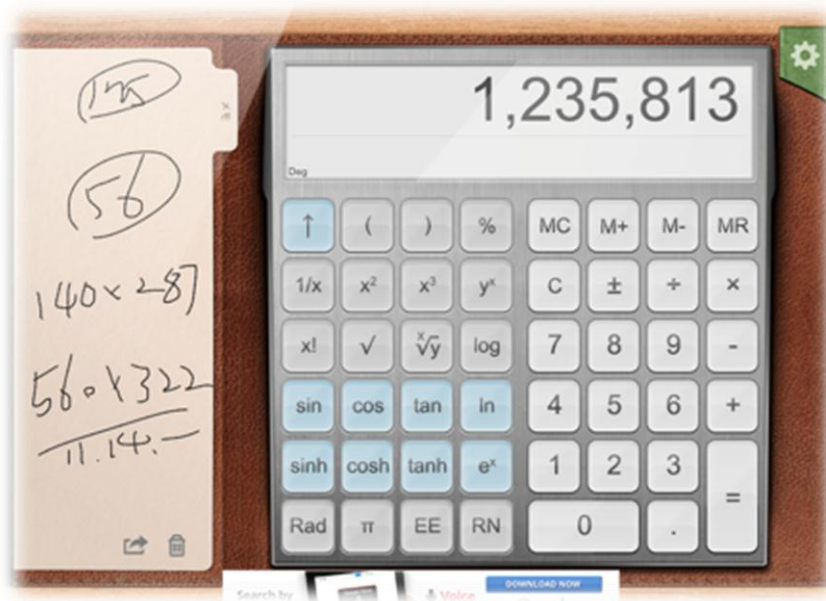
「清理計算機」是梅茲博士創造的一個能夠讓你立刻放鬆、並將你的內在能量與專注力重新聚焦的強效方法：

1. 在下方的「儲存」欄中寫下現在想要先放在一邊暫時不去想，等處理完現在要做的事後在回頭處理的事項。

在下方「清除」欄中寫下你可以完全不再去想的事項。

【儲存】

【清除】



2. 進到你的《心靈電影院》裡，想像手上有一部大計算機，並且那些佔據你腦袋的種種事項，就顯示在計算機的螢幕上。

● 接下來，想像你的手指按下「儲存」按鈕，深吸一口氣，將手放開，看到螢幕上的資料都被儲存之後再吐氣，吐氣後同時讓你的緊張隨之而去。

提醒自己，在按下這個「儲存」按鈕之後，你之前在思考的東西，都會被存進你的大腦裡，需要時隨時都可以取用，所以在此刻你並不需要花任何心思意念在它上面。

● 再來，想像你的手指按下「清除」按鈕，伸吸一口氣，將手放開，看到螢幕上的資料消除掉時同時吐氣，吐氣時讓你的緊張隨之而去，並看著空白的螢幕，放鬆自己的心。

● 想像你的「自動引導機制」坐在一張辦公桌前，手拿著筆與空白筆記本，準備好要接受你的任何指示。

剛開始練習時，你可能會有些「卡卡的」感覺，不過你只要多練習，你就能做到在短短的幾分鐘內，完成整個《清理計算機》的練習。

而只要你持續的做以上的練習，你就會開始建立起「清除障礙的習慣」，而且你的內在引導機制，將會因為這樣，而開始幫你清理內在的垃圾，並且能讓你吸引更多的好事、以及各種讓你感到快樂的人、事、物，進入你的生命中。

第二週（完）