

《釋釋看》

自我蛻變工作坊

第五週

建立強大自我形象



《我是值得的》

相信自己值得人生中一切美好的事物，是強大自我形象的特性之一。如果你內心某處認為自己不值得獲得你想要的事物，那就會帶來各種障礙與困難，使你無法獲得成功與快樂。

世界上每個人都值得擁有更好的生活，如果你心裡有覺得自己不值得的聲音存在。請記得：

那聲音並不是真正的你，它並不真實，它只是錯誤且不適切的自我形象的一部分而已。

你只是在過去的某個時間點接受了那個信念，而你隨時都可以改變心意，你可以用不同的、能支持你、激勵你達成目標的內在聲音來充新設定自動引導機制，塑造一個強大的自我形象。



《建立強大自我形象》

1. 了解關於自己的「真理」。跳出自我設限的框架。
2. 多運用想像力。想像力是一個非常強大、但絕大多數的人沒有在培養的工具。如果你能多培養自想運用想像力的能力，你將能為自己創造豐足的人生。
3. 感覺自己是值得獲得成功與快樂的人。要有那種「我一定會成功」的感覺。
4. 願意培養有助於自己成功的習慣。
5. 脫掉面具，展現最真實的自己。
6. 專心致志於保持快樂。以追求快樂為自己的最終目標。
7. 接受自己的缺點與限制。
8. 能接受自己會犯錯且從中學習。
9. 做自己，塑造自己想要的人生。
10. 永不退休。成功是你一輩子的功課。

《寬恕自己與他人》

寬恕是非常強大的療癒方式，可讓你的心打開，讓你得以放鬆並將過去壓縮著創造能量解放開來。如果你過去一直活在無法寬恕的牢籠中，那麼光是學會寬恕自己或他人，就已經足以讓你的生活大幅翻轉了。

問自己這個問題：「如果我可以做到的話，我願意原諒這個人嗎？」，流程一樣是用《心靈電影院》的方式。

1. 進入你的《心靈電影院》，回憶一個你曾被他人寬恕的經驗。如果沒有的話，就自己導演一個被別人寬恕的畫面場景，接著看著畫面中的自己，感覺那種被人寬恕的深刻感受。
2. 走進畫面。以第一人稱再次體驗被寬恕的狀況，感覺那樣的感受。
3. 帶著被寬恕的感受。在你的心靈電影院畫面裡，看見自己正在寬恕你要寬恕的那個人，並看到那個人在被你寬恕後所呈現出來的喜悅。
4. 再次進畫面。跟那個人在一起，並把你的寬恕作為禮物送給他，看到他感謝你，並接受他的感謝。
5. 走出畫面，花點時間記錄你的實踐成效。

**重複以上的步驟，
你將能體驗最高層次的寬恕智慧！**



I am ready to release
the pains of my past.
I forgive myself and others.
我願意放下過去的傷痛。
寬恕自己也寬恕別人。

《清除壓抑練習》

1. 不要事先疑慮你將要說的話。
2. 邊做邊修正。
3. 不要批評自己。
4. 養成講話比平常大聲的習慣。
5. 喜歡就說出來。



《你的五年計畫》

透過以下的步驟，你將可以創造出五年後理想生活的清晰畫面。

1. 閉上眼睛，全身放鬆。
2. 進入你的《心靈電影院》裡，坐在觀眾席上，看著螢幕播映著你五年後的理想生活，讓畫面盡可能的清晰：
 - A 你看到什麼？聽到什麼？聞到什麼？
 - B 你在哪裡？旁邊還有誰在？
 - C 你有什麼感受？
 - D 你的工作是什麼？你在哪裡工作？
 - E 你住哪裡？你家是什麼樣子？

慢慢來，讓畫面盡可能清晰明確，讓自己看著畫面時能感覺到那種已經擁有理想人生的感受。此外，也別忘了用目標測問句來檢驗一下你的目標。

3. 走進畫面裡，讓自己以第一人稱的方式體驗你的理想生活。
4. 把你的目標寫下來。用現在式（也就是假設目標已經實現了），盡可能的明確描述你的目標。
5. 問自己：「我需要做什麼？才能讓個五年目標成為真實？」
6. 列出你能想到的所有步驟，如果你目前還不清楚這個目標要如何達成，那就問自己：「我要怎樣才能知道要透過那些方式才能達這個目標？」不要太用力去想，只要寫下你能想得到的就行了，未來有其他想法時，再補上即可。
7. 問自己：「要達成這個目標，我會需要做什麼？」（例如，如果目標是要擁有好身材，那答案可能是多運動....等等。）
8. 現在，你可以運用這份清單來建立每日與每週的目標，你的每日目標與週目標都應該要有助於你達成這個五年目標。

《你設定的目標將決定你的未來》

讓我們回顧一下設定目標時的一些重點：

- **以現在式**，用一小段話寫下你的目標。
- **列出所有的階段步驟**，列出各個項目的達成日期也非常重要，因為這不僅讓設定的目標不再是虛無飄渺，也能刺激你去採取需要的行動，而如果沒有行動，那不管目標怎麼設定，也不過是在做白日夢而已。
- **寫下達成目標時會看到的證據**，要想想你要怎麼知道自己到底有沒有達成目標？
- **保持彈性！**如果一個階段步驟沒有發揮作用，那就換另一個，不要因此而不敢或不肯再繼續追求目標，要開放任何可能性的來到，唯有在多面嘗試後，你才能得出最有效的解決方案和結果。
- 不管有沒有實現目標，都要**寫下你獲得的成果**。



《卡住的時候怎麼辦？》

如果覺得自己「卡住」而感到沮喪時，可以使用以下的技巧：

1. 重新專注在目標上

看到自己的目標已經實現，讓畫面清晰、詳細、栩栩如生，並感覺到已經成功時的感受。

2. 從遠處觀看你碰到的問題。

把畫面拉遠、變小。試著將問題視為挑戰和運用你的創造力的好機會。

3. 過去的成功畫面。

回想過去的成功回憶，喚起成功時的自信感受，對自己說「我可以！」

4. 檢視事件之前.....

檢視一下你在「卡住」之前發生了什麼事？想想看在那時你是否可以有其他的選擇，一些不一樣的、能讓你不會卡住的事。

5. 典範。

想像一下，如果是你的偶像或是導師，他會如何解決你現在的困難呢？請把自己當成是你想成為的人，來處理現在的問題吧。



《尋找偶像典範》

相信從小到大，你一定會有屬於自己的偶像，或是自己想要成為的人，如果你目前沒有的話，那要建議你現在就開始去找.....

看看在你的領域裡，你想要成為怎樣的人？而你的領域中的最佳代言人、最強導師、第一把交椅、業界第一是誰？你就去蒐集跟他相關的所有資料，你可以上網查詢、看傳記書籍、甚至是看影片，並且開始在各個方面「效法」他，如果可以的話，請「假裝」你就是他！

以下是尋找偶像典範的練習.....

尋找「偶像典範」時的要點：

1. 決定你所想要成為的人、以及你想要實現的目標。
2. 開始去尋找跟你目標一樣的該領域頂尖人士，並且蒐集跟他相關的所有資料。
3. 在獲得資料之後，開始去分析和解讀他是如何做到的？
4. 分析解讀完之後，開始「模仿」他、「假裝」你就是他，並且言行舉止都要跟他一樣。
5. 運用《心靈電影院》讓自己跟偶像的畫面結合，然後重複不停的想像，直到你真的變成你想成為的人、你想成為的典範為止。



第五週（完）