

# 《釋釋看》

## 自我蛻變工作坊

第四週

清除失敗機制



# 自動失敗機制的線索

你的自動引導機制沒有偏好，也不會協助你論斷是非、對錯、好壞，它只會聽話的依照你輸入的資訊而變成不同屬性的自動機制。如果你輸入給它的是正面、積極、樂觀的資訊，那它就會變成「自動成功機制」；如果你輸入進去的是負面、消極、悲觀的資訊，那它就會變成「自動失敗機制」。

你必須學會辨識「自動失敗機制」的症狀，並且了解它對你人生帶來的風險，如此一來，你就可以開始採取行動去調整，不是透過意志力，而是透過：**想像力！**

**「想像力就是一切，它是生命將發生之事的預覽。」**

**—— 愛因斯坦**



# 《克服失敗十秘訣》

1. **下定決心從任何失敗中站起來。** 你必須要有超越失敗的能力。
2. **要有改變的熱誠。** 你的自我形象必須與日俱進，才能應對每一階段狀況，你要拒絕讓任何人決定你的命運。
3. **專注在建設性的目標上。** 設定一個新的、值得你追求、且可以達成的目標，能讓你克服挫折感。
4. **探索你的潛在可能性。** 看著鏡中的自己，從中找到你的勇氣、自尊與慈悲心。
5. **過去讓它過去。** 專注在今日的探險旅程上。
6. **記得你是個自動追求目標、達成目標的生物。** 讓自己有可以追求的目標。
7. **增加資產。** 多回顧過去自信經驗，讓你有信心能超越任何困難挑戰。
8. **善用自動引導機制來獲得成功。** 引導你的心靈，往成功達成目標方向前進。
9. **一次專注在一個思想、一個行動、一個目標上。** 越是能專注在一個建設性目標上，就越不會有時間感覺挫折。
10. **創造更好的自己。** 你可以是自己的整形醫師，把自我形象上的傷疤除去。

# 《繼續累積小成功》

這週我們要繼續設定長期目標，設定了目標之後，記得運用第三週所講的目標測試問句，檢視看看你寫下的目標對你而言是否是「對」的目標。

這週進行目標設定時，我們要加入新的元素：**達成目標的證據**。

也就是說，當你達成這個目標的時候，你要如何能確認自己已經達成目標？盡可能的明確描述它。

另外，也請你寫下你可以協助你達成目標的各個資源。比如朋友、書籍、課程、工具...等等。當中要包括你自己已經有的資源、以及你有需要、但目前還沒有的資源。

有了目標之後，你會需要訂出達成目標的計畫，流程一樣是用《心靈電影院》。

1. 進入你的《心靈電影院》，在螢幕上看到你自己、已經你的目標已經實現的畫面。注意細節，注意你看起來是什麼樣子？你在哪裡？你旁邊是誰？你的感覺如何？你聽到什麼聲音？調整這些畫面的大小、色彩、距離、聲音、讓它更生動、更有吸引力。
2. 以豐富的色彩與聲音播放電影。享受那種正面、自信的感受。
3. 倒帶再重新播放一次。這次走進畫面裡，在當中以第一人稱環顧四周，享受那種更強的自信與成功感受。
4. 在你的電影中，試著回想你自己是透過哪些步驟達成目標的。如果你無法記得所有的步驟也沒關係，不必太用力去想。你的自動引導系統會發揮它本有的功能，在潛意識中透過必要的步驟，把你導引到你的目標上。如果你太用力規劃每個步驟，反而會讓潛意識的創造力卡住，這既不必要也沒有生產力。
5. 走出畫面，花點時間記錄你的實踐成效。

**重複以上的步驟，你將會看見驚人的成效！**

# 《鏡子自我練習》

在接下來的一週，每天都做這個練習：

看著鏡子，對自己說：

「我有掌控自己思想、感受與行為的力量。我是我自己快樂與成功的來源。不管我感受到的孤獨有多真實，它都只是我過去思想、感受的舊習慣而已，而我現在就可以馬上改變它。」

「我可以去愛、也可以感受到被愛，我可以感受到友情帶來的滿足感。我可以將負面的思想和信念，從我的整個人生中消除。」

「我將會多去和別人來往，看著他們、跟他們交談、跟他們一起進行各種活動，我將開放自己的心與人生，讓他人可以參與我的世界」



# 《讓憤怒化為你的戰友》

要處理憤怒的最佳方式，並不是去壓抑或發洩它，而是了解它從何而來？並提供一個適當的出口。下次你要發脾氣之前，停下來問自己：「這是因為我在哪裡覺得挫折嗎？」能認知到自己如此的反應並不恰當，是掌控自己情緒的第一步。

接下來最理想的方式，則是讓這些情緒能量發揮它原本的用處，也就是利用它去達成某個目標。「工作」對於絕大多數內在出狀況的人而言，仍是最好的療癒與處方。把你的憤怒導向你的目標，把這股能量轉成達成目標的助力，這會是最好的處理方式之一。

此外，請牢記以下關於憤怒的五個缺點：

## 憤怒五缺點

1. 發脾氣對任何人、包括自己，都不會有任何的好處。
2. 發脾氣對於你的內在狀態或是身體健康都會造成傷害。
3. 認為偶而發脾氣是「放多餘壓力、因此對自己有益」是完全不正確的，事實上發脾氣只會讓內在的壓力更大，同時也會造成血壓上升、心跳加速等現象而影響健康。
4. 發脾氣不僅會讓你自已身心受傷害，也會影響他人對你的觀點與尊重。
5. 憤怒會導致最嚴重的情感傷疤，會進入自己的潛意識裡。



# 《寫下你的憤怒》

自動失敗機制的症狀之一，就是無法以建設性的方式，將憤怒與侵略性等感受轉化成有益的形態。

有時你會需要一些安全的方式，來釋放掉內在的壓力與怒氣，這時去進行一些體能活動是很好方式，不過除此之外，還有靜態的活動也可以幫助你用建設性的方式，釋放掉因憤怒導致的緊張。

每當你覺得自己被冒犯，被傷害的時候，你都等同於賦予對方力量，讓他們藉由讓你憤怒而扭曲你所是的樣子。

當你處在這樣的情況時：

**請坐下來寫封信給那個冒犯或傷害你的人，把你的所有憤怒與憎惡都發洩在信中，在你寫完之後，重讀一次你寫下的信，然後就把信撕毀丟掉或是燒掉！**

接著，想想看當你處在這個負面的狀態裡時，浪費了多少時間與能量？你除了讓自己的自我形象縮小和崩壞之外，什麼事都沒達成。

不過，如果你認為寫這封信完全就是在浪費時間，那你可以想想如果你用平常慣用的方式，在腦袋裡不斷重播那些畫面，在心裡不斷想著、計畫著以後有機會要怎麼討回公道，這樣其實反而會浪費更多的時間與能量。



# 《破除憤怒呼吸法》

以下是一個可以快速降低怒氣的練習，在降低憤怒的程度之後，你就會有空間可以思考如何採取建設性的行動來處理當下的狀況。

**當你感覺到自己要發怒時.....**

- 1. 慢慢的深吸一口氣。**
- 2. 吐氣時，想像憤怒隨著你的氣息發洩出去。**
- 3. 多重複幾次，每次呼吸吐氣，都想像怒氣隨著消散和發洩。**
- 4. 重新檢視當下的狀況，想想看有沒有什麼建設性的方式可以處理。**

在本週的練習裡，就是每當你感覺憤怒和生氣時，就立刻做這個練習，隨著你的熟練度，你會發現自己越來越能以這種新的方式處理憤怒。



# 《勇敢做決定》

你必須要了解自己並不需要永遠都百分之百的正確。採取行動，然後透過犯錯給予的回饋資料來調整前進的方向，是我們學習與做到任何事的自然進程。如果你停在原地不動，就根本不會有機會調整方向。

你必須要了解這一點，然後在《心靈電影院》裡想像自己做的種種決策，你在眾多可能的選項中，挑選一個最佳的解決方案，然後就開始行動。

人們之所以猶豫不決，通常都是因為他們害怕要是自己犯了錯之後，對自己自尊心的傷害，然而自我形象夠大的成功者們的作法不一樣，他們勇於犯錯且大方承認錯誤。只有小人物才會永遠不犯錯。

請記得關於「猶豫不決」時的幾個要點：

1. 猶豫不決會讓你不採取行動。
2. 對於人生，你必須正面迎擊。
3. 持續處在猶豫不決的狀態，將失去採取行動的能力。
4. 一個人是否發揮了最大潛力，不僅是看他有沒有成功而已，也在於他是否能從失敗中站起來。

在本週的練習裡，你必須開始採取行動，勇敢的去做決定，在你要達成的目標進程上，勇敢的做出行動和決定，相信你只要願意這麼做，你的目標達成率就會提高，你的人生也會變得更好。

第四週（完）