

內在家族日記

法蘭謔 諮商心理師 研發設計

<https://reurl.cc/A78xj3>



◎書寫原則：有耐心的捕捉每個念頭

- 1.靜：靜下來時，允許念頭浮現。
- 2.聽：用心傾聽念頭說了什麼。
- 3.停：讓念頭排隊，一次只聽一句。
- 4.記：日記表格中一格只寫一句，絕不超過。
- 5.設：為這念頭命名，盡量精準的設定念頭角色。

◎使用時機：

- 1.清醒時，腦袋念頭不斷，就是內在需要被聽見，不斷在對你敲門的訊號。如果都不理他，有時他就會干擾你的思緒與情緒，因此時常整理這些念頭，可以減輕意識負擔哦！
- 2.最佳時機書寫是在你情緒湧現的時候，如果能及時停下一切動作，先控制情緒不立即爆發，而立即進行快速書寫，恭喜你就能迅速累積自我覺察的基本功，對與未來情緒管理與圓滿人際關係將有莫大的助益！（「情緒自我安頓」與「有效的人際溝通」，邀您參與諮商實作課，培養這一生幸福的必備能力）

◎範例：

一次一句心聲	命名
1. 她到底有多不喜歡我	氣餒者
2. 為什麼要說後悔生下我	心慌者
3. 我是有哪裡做得不好嗎？	困惑者
4. 沒錯，一定是我不好	內疚者
5. 可是她是我媽耶！	吶喊者
6. 她怎麼可以這樣對我？	憤怒者
7. 我這麼努力證明自己為的是什麼？	不平者
8. 結果她連看都不看	灰心者
9. 算了啦！	絕望者
10. 我永遠得不到我想要的愛	挫敗者
11. 我好累...	疲憊者

◎訣竅：對於念頭的態度要「不迎不拒」：不迎就是對於自己的心聲不要過度投入感情，也不要介入或回應，比如太同情、自憐、跟著忿忿不平。也不要拒絕或否定，比如排斥這些念頭或想法。保持開放的心，保持不動心，不需回應，專心的聆聽，即會產生自我療癒的初步效果。

◎需更多表格可自行列印

日期/時間：

一次一句心聲	狀態命名

