

自我療癒七階段檢核表

<https://reurl.cc/A78xj3>

法蘭諮 諮商心理師 研發設計



自我療癒階段	階段任務	自我評估
階段一、自我探索 廣泛而周全的探索個人： (1)興趣與習慣、(2)需求與創傷、(3)天賦與潛能	1.一個月內至少進行 2 項我極有熱情的活動。	<input type="checkbox"/> 未開始 <input type="checkbox"/> 進行中
	2.我至少找到 1 項自己領先人群的天賦能力。	<input type="checkbox"/> 未開始 <input type="checkbox"/> 進行中
	3.我很清楚自己想要什麼，未來人生要往哪裡去。	<input type="checkbox"/> 未開始 <input type="checkbox"/> 進行中
階段二、自我覺察 看見自己的社會角色、他人期待與內在真實。	4.我看得見自己在人前、人後的言行落差。	<input type="checkbox"/> 未開始 <input type="checkbox"/> 進行中
	5.我時常能向人說出自己的情緒與感受。	<input type="checkbox"/> 未開始 <input type="checkbox"/> 進行中
	6.內心卡住時，我能清楚意識到癥結點。	<input type="checkbox"/> 未開始 <input type="checkbox"/> 進行中
階段三、自我接納 以中性或正向的角度來看自己，不管自己是怎樣的人或怎樣的表現，都能接受我自己。	7.我的心很寬闊，很少看不順眼的人或事。	<input type="checkbox"/> 未開始 <input type="checkbox"/> 進行中
	8.我不太會自責、內疚，或者指責他人。	<input type="checkbox"/> 未開始 <input type="checkbox"/> 進行中
	9.當我有情緒時，很能理解與接受自己的狀態。	<input type="checkbox"/> 未開始 <input type="checkbox"/> 進行中
階段四、自我安頓 使自己的身心狀態有著落，得到妥當的安排。	10.平時我有抒發情緒和想法的聊天對象。	<input type="checkbox"/> 未開始 <input type="checkbox"/> 進行中
	11.我每週都會進行照顧自己的休閒運動或手作。	<input type="checkbox"/> 未開始 <input type="checkbox"/> 進行中
	12.當有情緒時，我很清楚如何穩住自己，不讓情緒性語言破壞關係。	<input type="checkbox"/> 未開始 <input type="checkbox"/> 進行中
階段五、自我修復 將身心有狀況部分，找到適合的釋放與調整方式，回歸健康狀態。	13.我曾向心理相關的療癒者尋求幫助。	<input type="checkbox"/> 未開始 <input type="checkbox"/> 進行中
	14.我有讓自己心情快速轉換的成功經驗。	<input type="checkbox"/> 未開始 <input type="checkbox"/> 進行中
	15.我有過讓心理創傷不再影響自己的經驗。	<input type="checkbox"/> 未開始 <input type="checkbox"/> 進行中
階段六、自我和解 有意識的選擇我盼望的關係結果，重新定義我與世界的關係，讓我終能成為自己。	16.我不太會得罪人，又同時能保有我自己。	<input type="checkbox"/> 未開始 <input type="checkbox"/> 進行中
	17.我的心能自在的向 5 個人以上敞開。	<input type="checkbox"/> 未開始 <input type="checkbox"/> 進行中
	18.我原諒他人的速度很快。	<input type="checkbox"/> 未開始 <input type="checkbox"/> 進行中
階段七、內在力量 能翻轉生命議題，自在的進行自認有價值的社會貢獻行動，達到最佳功能與狀態。	19.我曾在自己的苦難裡得到成長或收穫。	<input type="checkbox"/> 未開始 <input type="checkbox"/> 進行中
	20.我能常常看見自己的善良與做得好的地方。	<input type="checkbox"/> 未開始 <input type="checkbox"/> 進行中
	21.我樂意為他人的苦難挽起袖子，採取行動。	<input type="checkbox"/> 未開始 <input type="checkbox"/> 進行中