# 練習：處理焦慮

探索和改變你如何嚇唬自己

|  |  |
| --- | --- |
| **焦慮引發者** | **焦慮的自我** |
| 1. **令你自己焦慮！**   寫下（右邊）焦慮引發者的說話和做什麼來嚇唬你， 讓你心煩意亂或焦慮。盡量具體化，盡量使用特定的圖像、事件和後果。如果你知道以前發生過類似事件的任何記憶，請隨時使用這些體驗。 | 在此處輸入步驟1 |
| 在此處鍵入第 2 步 | 1. **聽到這個感覺如何？**   大聲閱讀焦慮引發者的訊息。注意閱讀時身體内在的情況。聽到這訊息時的感覺是怎樣？把它寫下（左邊）來，告訴焦慮引發者。 |
| 在此處鍵入第 3 步 | 1. **你到底需要焦慮引發者做什麼？**   試著用語言來表達你想事情怎樣發生，以及你需要聽到什麽。寫下（左邊）來。 |
| 在此處輸入第 4 步 | 1. **提出需要的感覺如何？**   大聲朗讀出來，並告訴焦慮引發者你需要什麼。注意自己在表達需要時是什麼感覺。如果感覺良好，請繼續向焦慮引發者（你的另一部份）表達需要。寫下（左邊）這樣做的感覺。 |
| 1. **作為焦慮引發者， 聽到了這個表達後會怎樣？**   如果你想繼續嚇唬自己，回到第1步。  如果你同意「焦慮的自我」所說的，試著用語言來表達出來（右邊）。你試圖通過嚇唬你自己來達到什麼目的呢？有什麼你要保護的嗎？你能同意減少引發焦慮嗎？ | 在此處輸入第 5 步 |
| 在此處輸入第 6 步 | 1. **接收了這個回覆後感覺如何？**   大聲朗讀焦慮引發者在說什麼。注意聆聽的時候感覺是怎樣。把它寫下（左邊）來。  如果你覺得很難做這個練習，你可以總結一下整個過程，以及在什麽地方你感到困難。以後當你感到更焦慮的時候，再做一次這個練習可能會有幫助。 |