

## 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
<p><b>1. 令你自己焦慮！</b></p> <p>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。</p>	<p>在此處輸入步驟 1</p>
<p>在此處鍵入第 2 步</p>	<p><b>2. 聽到這個感覺如何？</b></p> <p>大聲閱讀焦慮引發者的訊息。注意閱讀時身體內在的情況。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。</p>
<p>在此處鍵入第 3 步</p>	<p><b>3. 你到底需要焦慮引發者做什麼？</b></p> <p>試著用語言來表達你想事情怎樣發生，以及你需要聽到什麼。寫下（左邊）來。</p>
<p>在此處輸入第 4 步</p>	<p><b>4. 提出需要的感覺如何？</b></p> <p>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。</p>

<p><b>5. 作為焦慮引發者，聽到了這個表達後會怎樣？</b></p> <p>如果你想繼續嚇唬自己，回到第 1 步。</p> <p>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？</p>	<p>在此處輸入第 5 步</p>
<p>在此處輸入第 6 步</p>	<p><b>6. 接收了這個回覆後感覺如何？</b></p> <p>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。</p> <p>如果你覺得很難做這個練習，你可以總結一下整個過程，以及在什麼地方你感到困難。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。</p>