**如何感覺很棒 憂鬱ok**

1回想你曾經感覺很美妙的一次經驗。

2、閉上你的眼睛,想象那個時候的具體細節。把你所看到

的一切圖像清晰化,加大你聽到的聲音,記住那些升起的感覺。

3想象自己步入那個經驗之中,並想象那個記憶如實閃現,

就像正在發生一樣。看見你希望看見的東西,聽到你希望聽到的

聲音,感覺你此刻的美好感覺。把顏色調得更鮮艷、更明亮些,

如果這樣更好的話。留意到你是如何呼吸的,就按那樣的方式

呼吸。

4,留意你體內升起的那種美妙的感覺,意識這一感覺升起

的方向以及它的移動方向。想象可以調控這一感覺,在你的體內

把它旋轉得更快、再快些,更強、再強些。

自我轉變的驚人秘密

5,想象一下,未來何時你將擁有這些美妙的感受。當你想

著未來幾周將要完成的事情時,在你的體內同時旋轉這些感受。

如果你發現自己無端的就感覺很棒,請不要太大驚小怪哦!

**轉變不良感覺 ok憤怒**

1.回想某個讓你惱火的人,讓你後怕的人,或是讓你火冒

三丈的人。想象一幅他正盯者你看並讓你惱火的那個場景的圖

像。聆聽他在說些什麼,留意你身體內升起的糟糕感覺。

2。把這幅圖像黑白化。讓它遠離你。把它變小一些,變為

原來的八分之一大小。在他的鼻子上加一個小醜的紅鼻頭。

獲得你的心智清單

3。不論他在說些什麼,都去聆聽,但是把他的聲音變成米

老鼠,或唐老鴨,或大笨貓的聲音。

4.留意你身體的不同感覺。接著打斷一下你的思維,然後

再次把註意力轉向他。你對他的感覺會大為不同。

**快速治愈恐懼症 驚恐**

1找出一個你特有的恐懼症。回想你曾經在何時經驗了這

個恐懼症(或者是引發了你恐懼症的虛構場景)。

2.想象你在一個影劇院里,看著銀幕上正在播放自己經歷

恐懼的過程。

3.想象你自己正在放映室里,朝下看,看著自己正在觀看

銀幕上的自己正在經歷恐懼。

4.將影片播放到最後,結局是你成功地從恐懼經驗里走了

出來,在影片最後想象自己元神歸位,回到自己的身體里。

5。在這部恐怖片的最後,你回到自己的身體里,想象這部

影片倒著播放,讓每一樣東西都倒過來。你在退步走,反著說

話、倒行,同時聽著滑稽的馬戲團音樂,直到回放到這個影片的

開頭,你切入到這個經驗的地方。再想想這個恐懼症,留意到你

的感覺有多麼的不同。

6.多次重復1~5步。

7.留意當你做這個練習時你的感覺的變化,當你再想到這

個恐懼的時候,注意到你是如何再也感受不到這個恐懼的!

**用笑來戰勝恐懼 驚恐**

1。回想某次你差點兒笑掉腦袋的時段―某次你笑得不可

開交停不下來的時候。記住它給你的感覺是怎樣的,你正想些什

麼,感受些什麼。

2.開始咯咯地笑,直到你笑個不停。

3.當你捧腹大笑時,開始回想你曾經常常心驚膽戰的事,

留意你的笑是如何改變著你的感受的。留意當你笑時,當你回想

恐懼時,恐懼的次感元正在你的眼前發生變化,正在以你感受到

的方式變化著!

**逆轉焦慮 焦慮ok**

1.回想一些讓你感到恐懼或焦慮的事。

2.留意到這個焦慮在你體內的旋轉方向,觀想它有一些紅

色的箭頭朝向它前進的方向。

3.想象你把這個感覺移植到體外,把游渦的方向逆轉過來,

並讓紅色的箭頭統統變成藍色,再把它們放回身體裡,這樣它們

就在你體內往相反的方向旋轉。

4.繼續加速這個感覺的旋轉,並留意到你的感覺有何不同。

5.回想那些讓你感覺到舒服的東西,留意這種感覺是怎樣

的旋轉方向。

6.旋轉這個舒服的感覺,並想象自己感覺非常好,這個練

習以完美的方式進行著。

7.當你這麼做時,看著當下你眼前所呈現的事物,聆聽當

下你耳朵所能聽到的聲音,關注當下在這個現實世界里你所能關

注到的事物。

**改變你的痛苦記憶 悲傷ok**

1。明確你想停止回想的記憶。

2.留意其中的次感元。凍結框架,縮小框架。

3.跳躍到記憶的終點,凍結框架,想象有一個白色的按鈕,

抓住它,想象它瞬間完全變白。

4.重復這個過程3次。

5.看著影片結尾的你,然後倒放這部影片,把影像和聲音

都倒放過來,在你體內向相反的方向旋轉這個感覺。

6。當你試著去回想這個痛苦的記憶時,你越回想它,就越

難回憶起來。

**超越悲痛的練習**

1.回憶起你對一個已過世的人的所有記憶。

2。回憶起關於這個人的那些美好的記憶,並聯結它們。感

覺好像一切都發生在現在一樣。

3。回憶這些悲傷的記憶時,讓你自己抽離。看著自己身處

這些圖像之中,就像看著自己在一個小小的黑白電視機里。

4.利用你的時間線,想象一條線向你的背後延伸,代表你

已經遺忘了的過去的某些時間段想象自己把所有關於此人的這

些悲痛的記憶都放在這段時間線上。

5。想象一個美好的未來就在你面前,你全然地活在喜說

之中。

**消除錯誤想法**

1.留意都是些什麼不良想法在你大腦里來來去去,你又對

你自己說了些什麼讓你感覺這麼糟糕。

2。當你對自己說一些無益的話時,重復這個咒語,“停,

停!”一再重復。

3.每一次當你對自己說消極內容時,就重復這個咒語。

4開始用和善及中肯的聲音,對自己說些更友善、更激勵

人心及贊美自己的話語。

5。除了跟自己對話外,我們還要在頭腦里製造圖像。如果

你改變內在圖像的特性,用不同的想法來換它們,以便讓自己

感覺到舒服的話,你就開始有了不同的感覺。要是你能做些肢體

運動,讓自己處於不同的生理狀態,你的感覺也將不同。一旦你

感覺有所不同了,你就會在一個更好的狀態里,思考將更為明

智。當你感覺很棒時,你更易於做出明智的決策。

**轉變你的心情 憂鬱ok**

1。當你心情鬱悶時,有三樣事會發生。你會製造出讓你感

覺不爽的圖像,用悲觀的論調跟自己對話,並且感覺糟糕。留意

這些圖像、聲音以及感覺。

2.想想你想要做些什麼,弄清楚自己想要到怎樣的有益狀

態里去。

3.移開那些負面的圖像,用積極的圖像來替換,以便讓你

感受到你希望獲得的感覺。

4用咒語來停你內在的負面對話用積極的自我確認、

暗示、鼓勵和贊美來替換它們。

5。註意當下的感覺旋轉的方向。反向旋轉這個感覺。

6。改變你的生理狀態。動起來,用不同方式的呼吸,想象

自己處於巔峰狀態。看著你所看見的,聽著你所聽見的,在你體

內劇烈地旋轉這個感覺。

**與他人交往感覺舒適 社交恐懼ok**

1.想想某個你參加一個派對或社會集會的時候。留意緊張

的感受,並注意它移動的方向。

2.想象拿起這個感覺,將它反轉,使得它朝相反的方向移

動。在相反的方向旋轉得越來越快。

3. 注意你腦子里冒出的緊張的聲音,改變它,使得它不管

說什麼,聲音都是非常放鬆的。

4.把任何你被拒絕或看起來緊張的圖像移到逼遠的地方,

取而代之的圖像是,與你交談的人們正看著你,你感覺放鬆

自若。

5.想象你與一個又一個的人交流,感覺輕鬆自在,他們也

感覺如沐春風。想象讓他們微笑,他們自己也感覺好多了,享受

著整個過程。

**變得更有動力**

1.想想某個你渴望的或真正激勵你的事情的大圖像留意

次感元。

2.在這個圖像的角落裡,想象一個你希望被激勵去做的某

事的小圖像。

3.想象這個小圖像在瞬間變大,代替了大圖像,此時,你

開始看看在同樣的位置上,你想被激勵去做的事情是什麼,你渴

望的事情的次感元是什麼。

4-重復幾次1~3的步驟,留意你自己因新行為而感受到的

激勵的感覺。

**變得更有條理的練習 焦慮ok**

1.想想你生活中哪個方面,你期望更有條理一些,並且想

一想,如何條理化這一切。給任務預留足夠的時間。

2。想象一下,你自己把所有的東西都取出來了,看著這一

切,把挑選出來的東西分放在不同的區域。想象你自己整理好了

這一切,並且把它們放回原處,次序井然。看著你自己享受這整

個過程。

3.把挑選出來的一切分門別類。下一步,把這一切按新的

次序放回原處。

4.建立一個規則,以便你能長期有條理地存放東西,並且

定期督你自己。