**神經語言程式**

NLP主要是用來與人溝通的方法，以積極正面的思維方式來對話，意在傳達腦中的運作，可以在系統性指令的基礎上，藉由語言來改變思維。

**神經:**代表我們的大腦或五官神經

**語言:**代表我們的思想與行為

**程式**:也就是程式化

人透過五官獲得了某種經驗或訊息，而大腦經由學習將這些經驗與訊息加以程式化，然後再使用 **行為** 來進行溝通

以下為某位組員的思維模式:IF我心情不好，我就想喝酒，

那透過NLP我們就可以幫助使用者導正這個不好的思維模式，

變為 IF我心情不好，我就想跑步

**目標客群**

現代人因為生活壓力大，文明病也越來越多，表面上看似正常，實則心理狀況可能有問題，舉憂鬱症為例，在這張圖裡面，發現自己有憂鬱症就醫的人數只佔了20%，其他80%則為不清楚自己是否得了憂鬱症或是不願承認，透過我們的app可以幫助他們更加了解自己的身心狀態，我們的目標客群為，身心狀態不穩定，想要私下尋求幫助，想要了解或記錄自己身心狀態的人，

**三大功能介紹**

首先透過人臉辨識來判斷當下心情為何

接下來

透過市場上的穿戴裝置來偵測心率藉此來了解用戶情緒波動

再來

(語意辨識)

透過人工智慧來和用戶做訊息溝通，

並擷取用戶訊息中的關鍵字來判斷當下的情緒，

綜合三大功能，我們會對用戶的身心狀態進行**情緒評分**，最後我們會對用戶的身心狀態來做評估，並給予他們適當的建議來進行認知行為治療舒緩或改善目前的狀況

**APP整體功能**

除了有剛剛說的三大功能來檢測身心狀態，我們每天只要花五秒變可以記錄當天的心情以及記錄下你覺得有意義的生活記事，透過主要功能對使用者進行情緒評分並給予紓壓建議