

巴斯型



1. 角色地圖

角色性格

理想主義、轉變能力高

航行隱喻

重塑自我信念的旅途中

核心提醒語

超越邊界從放下開始

常見困境

陷入「應該是誰」的框架，無法彈性調整

自我觀察日誌欄

我現在的信念，還適合當下的我嗎？

2. 航行練習

覺察日誌

我在哪裡仍執著於過去定義？有什麼能放下？

微行動挑戰

今天試著對某件事「重新定義」

對話引導

轉變不是失敗，是向真實靠近的歷程

3. 支持圖卡

圖卡設計方向

星際宇宙、破殼重生、邊界擴張感

提醒句

「信念，也能更新」

4. 角色資源表

推薦工具

信念轉化表、失敗地圖練習、未來視覺圖卡

情緒詞彙表

挫折、更新與自由的語言過渡

5. 航行補給建議

搭配互動角色

艾莎型（內在轉化）、妙麗型（提供結構）

每月補給

「信念更新」為主題的自我檢視活動

外部資源地圖

- [相信你能進步的力量-成長型思維Growth mindset\(Ted演講\)](#)
- [打破11種非理性想法，活出幸福與自在](#)
- [如何破除限制性信念與顯化成功：實用指南](#)