

安娜型



1. 角色地圖

角色性格	樂觀執著、愛與希望
航行隱喻	等待他人卻也需要陽光照自己
核心提醒語	給自己一份愛是必要的
常見困境	過度付出、依賴他人確認自我價值
自我觀察日誌欄	今天我等待了誰的肯定？我是否也能給自己溫暖？

2. 航行練習

覺察日誌	我希望別人怎麼對我？我是否也能這樣對自己？
微行動挑戰	今天主動給自己一份關心或鼓勵
對話引導	我的存在不依附他人價值，而本身就有光

3. 支持圖卡

圖卡設計方向	陽光、花朵綻放、暖色調擁抱感
提醒句	「為自己盛開一次」

4. 角色資源表

推薦工具	自我關懷清單、鏡前練習、自我鼓勵卡片
情緒詞彙表	<p>在練習中，挑出以下詞彙最貼近當下感受：</p> <ul style="list-style-type: none">● 渴望連結：歸屬感 / 親近 / 被理解 / 深度對話● 自我價值感：自信 / 有意義 / 被肯定 / 自我尊重

5. 航行補給建議

搭配互動角色	韓索羅型（灑脫自由）
每月補給	參與「自我肯定與表達」主題圈 / 每日寫下一句對自己的肯定語
外部資源地圖	<ul style="list-style-type: none">● 無法放手的愛：當共依附成為愛情的枷鎖● 讓你更認識自己，6個方法！不再對人生方向感到迷惘● 依附理論101（下）：與他人建立更美好關係