



艾莎型

1. 角色地圖	
角色性格	深沉強大、習慣獨行
航行隱喻	冰封只是保護柔軟的內心
核心提醒語	你不需完美才值得被接納
常見困境	過度自我要求、難以向他人敞開
自我觀察日誌欄	我今天封鎖了哪些情感？我是否能容許自己表達？
2. 航行練習	
覺察日誌	我真正的感受是什麼？我想對誰敞開？
微行動挑戰	今天與一人分享我內心的一件小事
對話引導	我冰封，不是因為我冷，而是因為我深
3. 支持圖卡	
圖卡設計方向	冰晶、霧藍光暈、包裹柔軟的核心圖像
提醒句	「溫柔也是力量」
4. 角色資源表	
推薦工具	情緒溫度計、心情地圖、內在小孩對話練習
情緒詞彙表	<p>壓抑與開放的內心語言對照範例：</p> <ul style="list-style-type: none">● 壓抑：「我不該表現出情緒。」 / 開放：「我可以坦率表達感受。」● 壓抑：「別人會笑我矯情。」 / 開放：「我的感受值得被理解。」● 壓抑：「我必須自己硬撐。」 / 開放：「我可以尋求幫助與支持。」● 壓抑：「我不想麻煩別人。」 / 開放：「我願意敞開心扉分享需求。」
5. 航行補給建議	
搭配互動角色	巴斯型（勇於破框的練習）
每月補給	冰封釋放冥想練習 / 寫信給童年的自己
外部資源地圖	<ul style="list-style-type: none">● 文章：High Sensitivity and Emotional Storage● 影片：All It Takes Is 10 Mindful Minutes by Andy Puddicombe● 文章：The Science of Self-Compassion