

韓索羅型



1. 角色地圖

角色性格	自由靈魂、重情重義
航行隱喻	帥氣獨行，卻渴望為某人返航
核心提醒語	問自己真正想為誰啟航
常見困境	表面灑脫實則壓抑依附需求，常因不信任而逃避承諾
自我觀察日誌欄	今天我是否有勇氣選擇靠近？

2. 航行練習

覺察日誌	我逃避的，是誰的期待？我真正在意的是什麼？
微行動挑戰	今天主動表達一份情感或關心
對話引導	渴望不是弱點，是啟航的理由

3. 支持圖卡

圖卡設計方向	太空船、返航軌跡、隱藏的心光
提醒句	「你值得有人等你回來」

4. 角色資源表

推薦工具	依附風格自評卡、情感書寫日誌、關係重構地圖
情緒詞彙表	自由與依附的兩難、歸屬與孤獨的交界

5. 航行補給建議

搭配互動角色	安娜型（互補溫柔）
每月補給	「選擇靠近」書寫與對話練習
外部資源地圖	<ul style="list-style-type: none">什麼造就美好人生？為時最長有關幸福的研究成果如何與他人建立真正的關係？愛的五種語言4種依附類型的成因、戀愛表現和特質一次看