

# 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	<b>超越邊界從放下開始</b>
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	<p>挫折、更新與自由的語言過渡範例：</p> <ul style="list-style-type: none"><li>挫折：「我怎麼總是達不到標準？」 → 更新：「每次嘗試都是一次學習」 / 自由：「我有能力重新定義自己的目標」</li><li>挫折：「我陷在失敗中無法自拔」 → 更新：「我可以調整策略，再次出發」 / 自由：「我願意放下包袱，擁抱新可能」</li><li>挫折：「這件事讓我感到無力」 → 更新：「我正在找出下一步的方案」 / 自由：「我選擇勇敢跳脫既有框架」</li><li>挫折：「為什麼我總是被現實打敗？」 → 更新：「我能在經驗中成長」 / 自由：「我擁有創造新路徑的自由」</li></ul>

## 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	<ul style="list-style-type: none"><li><a href="#">相信你能進步的力量-成長型思維Growth mindset(Ted演講)</a></li><li><a href="#">打破11種非理性想法，活出幸福與自在</a></li><li><a href="#">如何破除限制性信念與顯化成功：實用指南</a></li></ul>