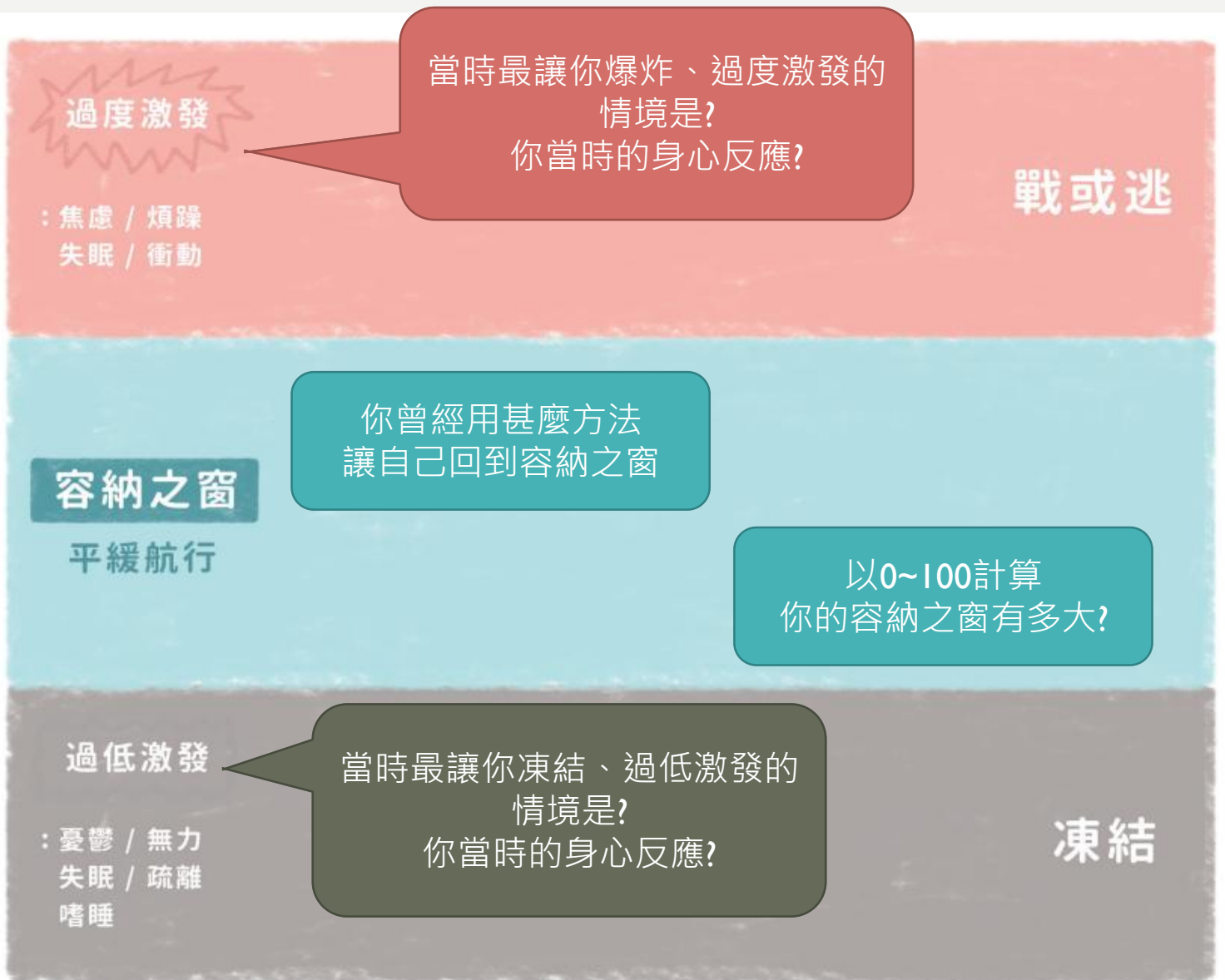


身心容納之窗



身心容納之窗



做惡夢
心神不寧

腦袋當機
無法思考

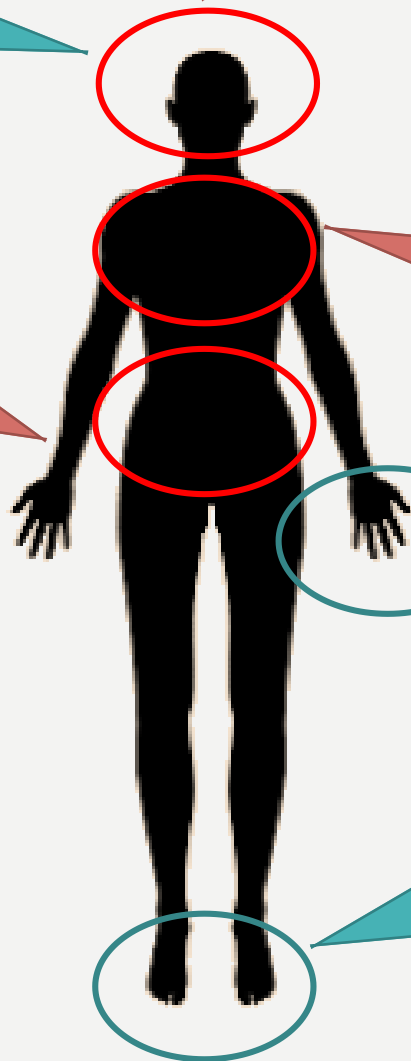
這些過度反應
可以從你身上那些地方觀察到呢?
用筆圈出來

呼吸急促，喘不過氣

腸胃絞痛
消化不良

手腳冰冷

雙腳無力，不能動彈



方之呼吸



情緒地圖



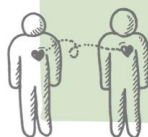
情緒地圖



我的情緒：按事件發生時間序由左至右



我聽聞事件到現在
有哪些心情？
前後有差別嗎？



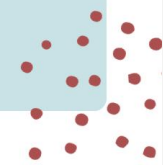
這些情緒背後，有沒有其他心情

這些主要情緒的底下
有沒有其他不同的情緒？



深深深處，你的心情

這些情緒底下
最深的心情是甚麼？



幫助自己的方法



從這張清單中
找找可以幫助自己的方法~

可用資源



轉移

運動

同伴
家庭、同學、學校

信仰

改變觀點



安心五寶

用想到可以幫助自己的方法
和身邊可用資源
製作自己的安心五寶吧~

