

身心容納之窗



做惡夢
心神不寧

腦袋當機
無法思考

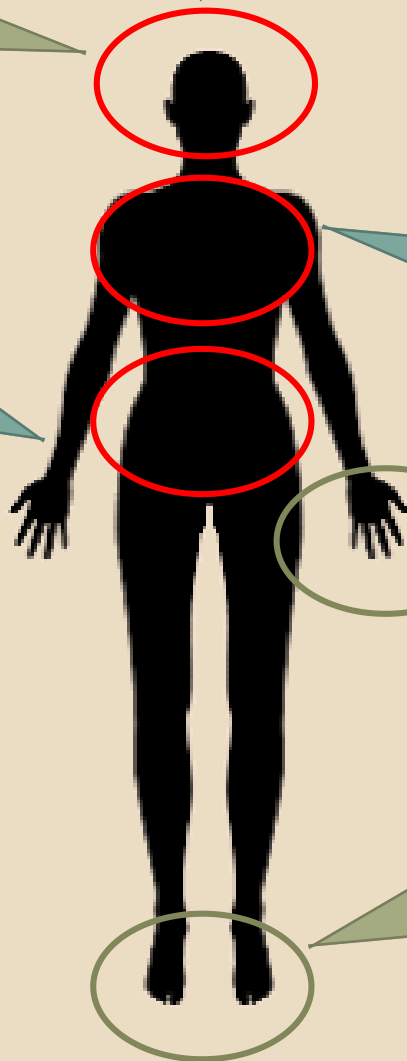
過度反應
可以從你身上那些地方觀察到呢?
用筆圈出來

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

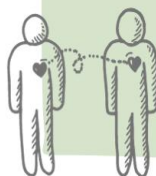


情緒地圖



我聽聞事件到現在
有哪些心情?
前後有差別嗎?

我的情緒：按事件發生時間序由左至右



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?



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~

