

# D20擁抱你的內心情緒 日記範本



開始前請你準備以下事宜：

1. 找一個寧靜的環境
2. 關掉手機及遠離一切會干擾你的物件

## 第一部份：請將令你痛苦的經歷寫下來

只需簡單客觀描述自己以及其他人的行為，不必加入太多個人情感

## 第二部份：對於這次痛苦經歷你的感受是什麼？

盡管將所有感受寫下來，即使這些感受是由於以往的經歷觸發也沒關係



## 第三部份: 對上述感受進行分析

嘗試抽離用旁觀者的角度去分析自己的情感



為什麼會出現這樣以上這些情緒?  
是因為過往的經歷還是只是今次單一事件導致

這些情緒為你帶來什麼影響?  
無論生理上或心靈上都可以寫下來

如果中途忘記怎麼做可以參考文章  
文章連結: <https://timetolistennow.com/?p=2881>

喜歡我們的文章, 可以追蹤IG, Facebook更快知道更新!  
Blog <http://timetolistennow.com/>

<https://www.facebook.com/timetolistennow>



<https://www.instagram.com/timetolistennow>

