

INSIDE

LIFE

當下這樣的處境，是我們從未遭遇過的，那是不斷變動著，卻又同時靜止不前。我們所面對的挑戰，是一方面要克服心裡的不安定感，另一方面還要讓自己適應新的生活模式。當禁足令與隔離措施維持越久，以及那些令人害怕的消息似乎永無止境地持續下去的時候，我們內心的壓力就會越大。雖然我們現在會不斷勤洗手，但我們的心理卻必須在毫無保護的狀態之下面對這些威脅。那我們應該要如何來潔淨心靈，並增強心理的免疫力呢？

為了要提供給大家一些幫助、建議與慰藉，來面對當今的難關，我們發展出一套輕巧的內心生活DIY卡片。在裡面分別有內心與生活卡片，並各有40張，兩邊組合一起就得出1600個自我增強與釐清想法的語句。您可以透過這些語句並搭配具體的解決策略來支持自己，而且這些語句所針對的是一般人所具有的基本需求，如安全感、自主性、關係與自我價值感。所以，內心—生活卡片可以同時作為危機的預防與處理的工具，而且在操作上實用、簡單，並且在家裡就可以進行。

#### 進行方式如下：

- \* 下載所附上的PDF檔案，印出卡片，並剪下。
- \* 以自己的方式表達這些自我增強的語句，並將這些語句在內心重複著唸，有如口訣，以此來啟動內心面對不安全感與恐懼的抵抗力。
- \* 大聲唸出您的語句，並以右手在您左鎖骨下方的位置，以順時鐘的方向繞圈按撫，如此將可增強效果（這種結合觸覺刺激與大聲唸出自我增強語句的作法，是來自PEP（這是由Michael Bohne所發展的一種專注在過程與身體的心理學）的一種有效的治療方式。)

Sabine Ebersberger / Michael Bohne

## 內心—生活

在史無前例的非常時期

強化自我的佳句

一套自助式卡片組

- \* 您也可以將您的卡片作為書籤夾在您正在閱讀的書籍裡，貼在鏡子上，或是不斷地抄寫。這樣做的目的是讓自己能不斷地想起這些語句。
- \* 如果您是住在家裡或是和他人住在一起，您也可以利用這些卡片，讓彼此可以說出在共同生活中所擔心的事情與經驗。
- \* 您可以將完全是由自己所想出的語句，寫在我們PDF檔案裡所附上的空白卡片上。
- \* 也請您將這個連結分享給您的家人、朋友與同事，讓更多的人可以接觸到這些自我增強的語句。
- \* 我們很期待您將完全由自己所組合出來的牌卡拍照下來，傳給我們，並和我們分享您使用內心—生活DIY卡片組的感想與經驗。

祝福您身心保持健康，並好好地度過這段前所未有的非常時期。

Sabine Ebersberger 與 Michael Bohne 敬上

我們誠心感謝 Suo-Pin Li (林碩斌), Jia-Jing Lee (李佳菁) & Nydia Jen-Hsuan Lai (賴人瑄) 協助翻譯文章與牌卡。

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

INNEN-LEBEN (INSIDE-LIFE, 2020) b由Sabine Ebersberger 與 Michael Bohne兩位博士所發行的內心—生活卡片的版權是登記在Creative Commons 4.0之下：名稱 – 非商業 – 在相同的條件下複製 [www.creativecommons.org](http://www.creativecommons.org)



註明：如果您以自我增強語句來處理自身問題，責任須由自己承擔。對於那些需要接受治療的疾病來說，增強語句的應用無法替代專業的治療。

Sabine Ebersberger / Michael Bohne

INSIDE

LIFE

[Chinese Version]

內在-生活

在史無前例的非常時期  
強化自我的佳句  
一套自助式卡片組

中文翻譯：李佳菁，賴人瑄

INSIDE

即使目前的狀況讓我  
覺得快要承受不住了，

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

INSIDE

即使我感到無助和  
無力，

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

INSIDE

即使我們被限制外出，

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

INSIDE

就算我快要受不了  
繼續被困在家裡，

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

INSIDE

即使我十分擔心自己  
和親朋好友的安危，

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

INSIDE

即使我在許多方面  
必須改變自己的行為  
模式，

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

INSIDE

就算掌控目前狀況的  
希望越來越渺茫，

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

INSIDE

即使我會擔憂  
基本生存受到威脅，

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



INSIDE

即使我感覺  
與外界隔離，

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



INSIDE

即使我發現應對目前的  
狀況是相當不易的，

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



INSIDE

即使我對未來的發展  
充滿恐懼，

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



INSIDE

即便沒有人能預期  
目前的狀況還會持續  
多久，

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



INSIDE

即使我想念我的工作  
和同事們，

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



INSIDE

即使這一切讓我不知  
所措，

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



INSIDE

即使我此刻很難想像  
未來會變什麼樣子，

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



INSIDE

即使我對再來孩子、  
看護及學校的問題感  
到一無頭緒，

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



INSIDE

即使我感覺整個人被  
封閉住了，

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



INSIDE

即使我現在必須要  
捨去很多，

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



INSIDE

即使我察覺到周圍  
人們的改變，

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



INSIDE

即使我擔憂有些人  
尚未意識到此局勢的  
嚴重性，

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



INSIDE

即使我擔憂全球經濟  
將如何發展，

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



INSIDE

即使其他以前重要的  
事現在都變得無關緊  
要了，

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



INSIDE

縱使大家處於一種  
奇怪詭譎的氣氛下，

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



INSIDE

即使接下來幾天和  
幾周內的新聞不會真  
的好轉，

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



INSIDE

即使我不能去拜訪  
親戚，

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



INSIDE

即使無人能確實評估  
我們的健保系統是否  
能承受此危機帶來的  
巨大衝擊，

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



INSIDE

即使防疫措施導致  
全國各地的考試項目  
遭受拖延，

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



INSIDE

就算全面性的外出  
管制已成事實，

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



INSIDE

即使我感覺這一切  
實在太不真實了，

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



INSIDE

即使當前情況的  
不確定性造成大家的恐  
慌，

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



INSIDE

即使現在時勢遞變，  
早上這是對的事，  
晚上可能完全不成立  
了，

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



INSIDE

即使目前公共生活  
幾乎停滯不前，

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



INSIDE

即使我的憂慮與恐懼  
造成我自己的重大負  
擔，

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



INSIDE

即使.....覺得非常地  
無聊，

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



INSIDE

即使這一切讓我感到  
極致厭煩，

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



INSIDE

即使別人的種種遭遇  
很難脫離我的腦海，

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



INSIDE

即使新聞媒體的聳動  
助長了更多的焦慮和  
恐慌，

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



INSIDE

即使家裡的的氣氛  
有時緊張不安，

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



INSIDE

即使目前的狀況破壞  
了我所有的計畫，

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



INSIDE

即使我已經無力再  
安排孩子們整天作息  
和活動，

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



INSIDE



INSIDE

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



INSIDE

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



INSIDE

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



LIFE

我試著放慢生活步調  
並從中發現正面價。

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



LIFE

我相信我和其他所有  
人都會得到很好的照  
顧。

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



LIFE

在家做一些有助於  
自己健康的活動。

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



LIFE

我盡我最大的力量  
做到最好。

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



LIFE

我用心感受自己的  
情緒並和別人分享。

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



LIFE

每天都知足與感恩。

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



LIFE

我充滿信心與力量去  
應對挑戰。

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



LIFE

我也學著像義大利人，  
打開窗高歌一曲。

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



LIFE

我充滿好奇地發現  
所有在家裡可以進行的  
活動。

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



LIFE

我利用這段時間清理  
打掃、整頓起居。

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



LIFE

我由衷感謝那些維持  
整體安全秩序的有心  
人士。

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



LIFE

就說吃巧克力  
有幫助吧!

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



LIFE

我相信未來為更好的!

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



LIFE

我有空來寫封信吧!  
至少目前郵政還沒有  
受到阻礙。

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



LIFE

我在我自己能力範圍  
內也盡一份心力。

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



LIFE

我意識到我們都身在  
同一條船上。

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



LIFE

我思考尋找著我可以  
如何幫助(協助)他人。

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

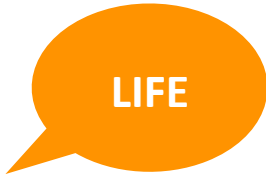


LIFE

我留下了我的電話  
號碼給社區內有需要  
幫助的老人們。

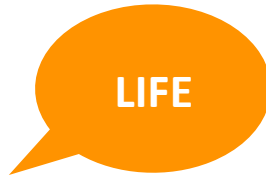
[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)





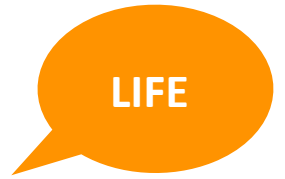
我反問自己, 什麼才是真正重要的。

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



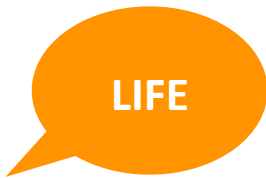
我學會如何和恐懼和平共處。

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



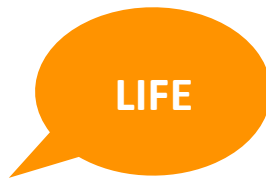
我多花些精力自我反省與沉思。

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



我體驗人儘管有外出與社交的管制, 我仍不孤單。

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



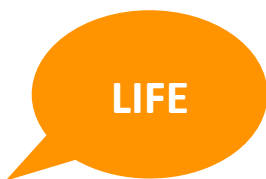
我很慶幸有多一些時間與家人共處。

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



我好好規劃自己的生活起居。

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



抱怨不能解決事情。

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



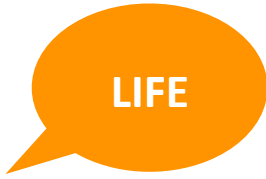
我不輕易放棄樂觀心態。

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



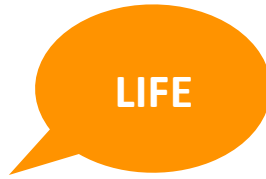
我體會到笑聲與幽默可以開闊心胸。

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



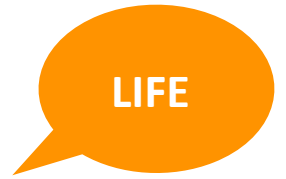
至少我可以在家辦公。

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



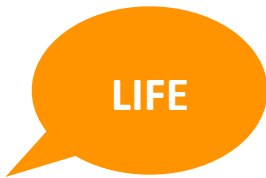
以輕鬆心情代替恐懼。

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



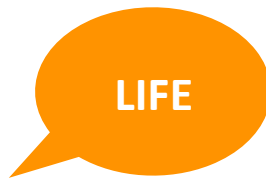
放棄，  
不單只是損失，  
有捨才有得。

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



我喜見大家在此特殊  
時期表現得幽默感  
和同理心。

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



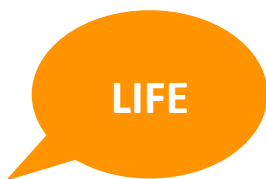
我把我的家當作是  
保護我的窩。

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



我找到適當的方法，  
和對我重要的人  
保持聯繫。

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



發揮我的創造力  
克服當下挑戰。

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



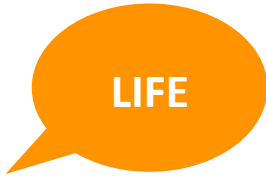
珍惜和尊重自己。

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



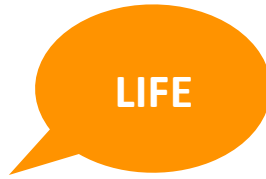
我會用心冷靜地  
度過這個難關。

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



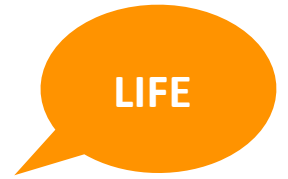
我其實也很慶幸我的  
行事曆空了許多。

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



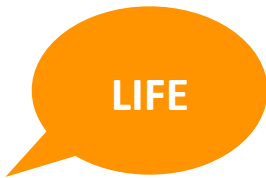
我意識到,為了達到  
公眾的安全與健康,  
限制個人的權利與  
自由也是必須的。

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



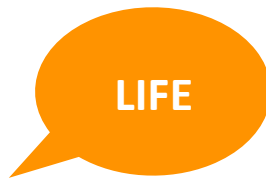
明天的太陽  
還是會升起。

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



我試著每天做一些對  
自己有益的事情,  
即使只是短短的  
幾分鐘。

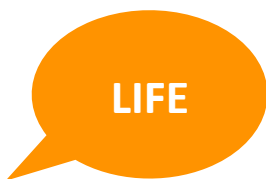
[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)