

内在—生活

在史无前例的非常时期强化 内在自我的佳句 一套自助式卡片组

当下这样的处境，是我们从未遭遇过的，每天的生活瞬息万变，却又同时停滞不前。我们所面对的挑战，是一方面要克服心里的不安定感，另一方面还要让自己适应新的生活模式。当禁足令与隔离措施维持越久，以及那些令人害怕的消息似乎永无止境地持续下去的时候，我们内心的压力就会越大。尽管疫情当中，我们学会了勤洗手，但是我们的心理却必须在毫无保护的状态之下面对这些威胁。那我们应该要如何来洁淨心灵，并增强心理的免疫力呢？

为了要提供给大家一些帮助、建议与慰藉，来面对当今的难关，我们发展出一套轻巧的内心生活DIY卡片。在裡面分别有内心与生活卡片，并各有40张，两边组合一起就得出1600个强化内在自我与理清负面想法的语句。您可以透过这些语句并搭配具体的解决策略来支持自己，而且这些语句所针对的是一般人所具有的基本需求，如安全感、自主性、关係与自我价值感。所以，内心—生活卡片可以同时作为危机的预防与处理的工具，而且在操作上实用、简单，并且在家裡就可以进行。

进行方式如下：

- * 下载所附上的PDF档案，印出卡片，并剪下。
- * 以自己的方式表达这些强化内在自我的语句，并将这些语句在内心重复着念，有如口诀，以此来启动内心面对不安全感与恐惧的抵抗力。
- * 大声念出您的语句，并以右手在您左锁骨下方的位置，以顺时针的方向绕圈按抚，如此将可增强效果（这种结合触觉刺激与大声念出自我增强语句的作法，是来自PEP（这是由迈克尔·波能博士所发展的一种专注在过程与身体的心理学）的一种有效的治疗方式。）

- * 您也可以将您的卡片作为书签夹在您正在阅读的书籍裡，贴在镜子上，或是不不断地抄写。这样做的目的是让自己能不断地回想起这些语句。
- * 如果您是住在家里或是和他人住在一起，您也可以利用这些卡片和他人一起练习，让彼此可以说出在共同生活中所担心的事情与经验。
- * 您也可以完全创造出自己的语句，写在我们PDF档案裡所附上的空白卡片上。
- * 也请您将这个连结分享给您的家人、朋友与同事，让更多的人可以接触到这些强大内在自我的语句。
- * 我们很期待您将完全由自己所组合出来的牌卡拍照下来，传给我们，并和我们分享您使用内心—生活DIY卡片组的感想与经验。

祝福您身心保持健康，并好好地度过这段前所未有的非常时期。

Sabine Ebersberger, Michael Bohne

www.innen-leben.org

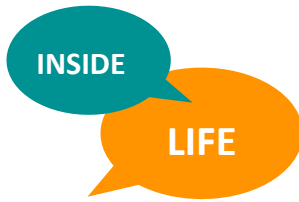
我们诚心感谢 Suo-Pin Li (林硕斌), Jia-Jing Lee (李佳菁), Nydia Jen-Hsuan Lai (赖人瑄) & Xiaobing Chu (褚晓) 协助翻译文章与牌卡。

INNEN-LEBEN (INSIDE-LIFE, 2020) 由Sabine Ebersberger 與 Michael Bohne两位博士所发行的内心—生活卡片的版权是登记在 Creative Commons 4.0之下：名称 — 非商业 — 在相同的条件下复制 www.creativecommons.org



Please note: Those who use strength-giving sentences as a self-treatment, are responsible for their own actions. The use of strength-giving sentences is no substitute for professional treatment for conditions that require it.

Sabine Ebersberger / Michael Bohne



[Chinese Abbreviation Version]

内在-生活

在史无前例的非常时期强化内在自我的
佳句一套自助式卡片组

中文翻译：李佳菁，赖人瑄，褚晓兵



即使目前的状况让我几乎
无法承受

www.innen-leben.org



即使我感到无助和无力

www.innen-leben.org



即使我们被限制出行

www.innen-leben.org



即使我无法承受继续被困
家中

www.innen-leben.org



即使我十分担心自己和亲
朋好友的安危

www.innen-leben.org



即使我在许多方面必须改
变自己的生活方式

www.innen-leben.org



即使我感到希望越来越渺
茫

www.innen-leben.org



即使我会担忧自己的基本
生存

www.innen-leben.org

INSIDE

即使我感到与外界隔离

www.innen-leben.org

INSIDE

即使应对当下的困境时捉襟见肘

www.innen-leben.org

INSIDE

即使我对未来充满的发展充满恐惧

www.innen-leben.org

INSIDE

即使没有人知道，目前的这种状况还会持续多久

www.innen-leben.org

INSIDE

即使我想念我的工作和同事

www.innen-leben.org

INSIDE

即使这一切让我不知所措

www.innen-leben.org

INSIDE

即使我此刻很难想象，未来会变成什么样子

www.innen-leben.org

INSIDE

即使我不知道，如何照料孩子，如何解决孩子的上学问题

www.innen-leben.org

INSIDE

即使我感到自己如同被困牢笼

www.innen-leben.org



INSIDE

即使我现在必须要放弃很
多

www.innen-leben.org



INSIDE

即使我察觉到周围人的改
变

www.innen-leben.org



INSIDE

即使我担心，许多人还没有
意识到当前局势的严重
性

www.innen-leben.org



INSIDE

即使我担忧全球经济将如
何发展

www.innen-leben.org



INSIDE

即使许多曾经重要的事情
现在都无关紧要了

www.innen-leben.org



INSIDE

即使大家处于一种奇特诡
异的氛围当中

www.innen-leben.org



INSIDE

即使接下来的几天和几周
当中的新闻不会带来任何
的好消息

www.innen-leben.org



INSIDE

即使我无法去探访亲人

www.innen-leben.org



INSIDE

即使没有人知道，我们的
医疗体系是否能够承受此
次冲击

www.innen-leben.org



INSIDE

即使防御措施造成全国各地的考试延期

www.innen-leben.org



INSIDE

即使全面性的外出管制已成事实

www.innen-leben.org



INSIDE

即使我感到这一切都十分的不真实

www.innen-leben.org



INSIDE

即使我们即有的认知每天都在被颠覆

www.innen-leben.org



INSIDE

即使目前公共生活几乎停滞不前

www.innen-leben.org



INSIDE

即使我的担忧与恐惧给自己带来了巨大的负担

www.innen-leben.org



INSIDE

即使我经常感到百无聊赖

www.innen-leben.org



INSIDE

即使这样一切让我感到烦躁不安

www.innen-leben.org



INSIDE

即使这样一切让我感到烦躁不安

www.innen-leben.org



INSIDE

即使别人的种种遭遇让我
左思右想

www.innen-leben.org



INSIDE

即使新闻媒体播报的内容
助长了更多的焦虑与恐慌

www.innen-leben.org



INSIDE

即使家里的气氛时常紧张
不安

www.innen-leben.org



INSIDE

即使目前的状况打乱了我
全部的计划

www.innen-leben.org



INSIDE

即使我已经不知道，如何
安排孩子全天的作息与活
动

www.innen-leben.org



INSIDE



INSIDE

www.innen-leben.org



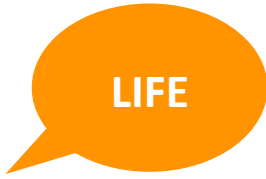
INSIDE

www.innen-leben.org



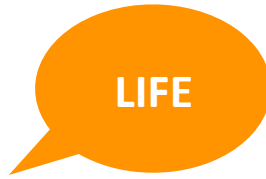
INSIDE

www.innen-leben.org



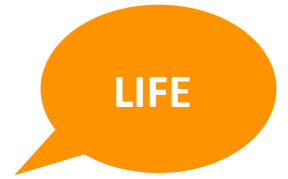
我也要试着放缓生活步
调，并且从中发现其正向
意义。

www.innen-leben.org



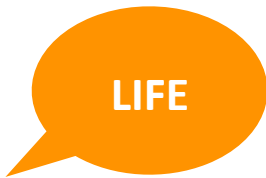
我也会相信自己和他人都
会受到良好的照料。

www.innen-leben.org



我也会在家里做一些有助
于健康的活动。

www.innen-leben.org



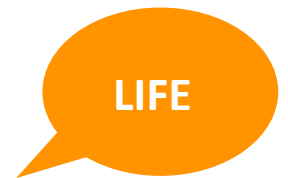
我也会尽可能的做到最
好。

www.innen-leben.org



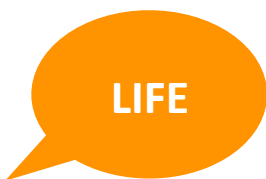
我也会用心感受自己的情
绪并且和他人分享。

www.innen-leben.org



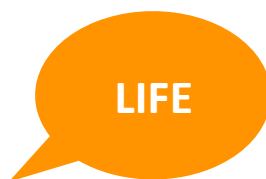
我也会每天都知足感恩。

www.innen-leben.org



我也要充满信心与力量去
迎接挑战。

www.innen-leben.org



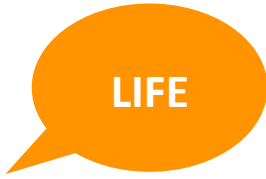
我也要像意大利人那样打
开窗子，高歌一曲。

www.innen-leben.org



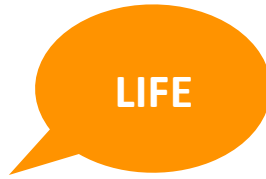
我也会充满好奇的探索，
在家里都可以做一些什
么。

www.innen-leben.org



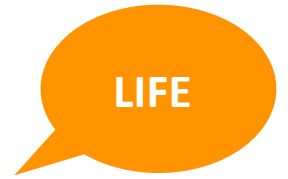
我也会利用这段时间，清理，打扫，整顿起居。

www.innen-leben.org



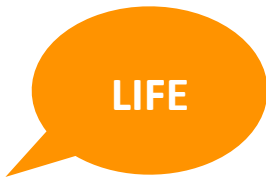
我也要衷心的感谢那些维持社会正常运转的各行各业的人们!

www.innen-leben.org



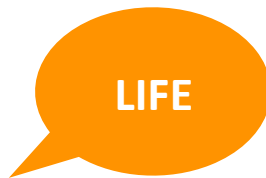
我也要吃一块甜美的巧克力，忘却一些烦恼

www.innen-leben.org



我也仍然相信未来会更好。

www.innen-leben.org



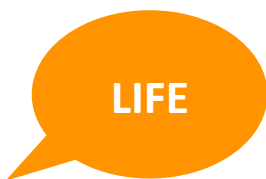
我也会抽空写一份信，因为邮政目前还没有受到阻碍。

www.innen-leben.org



我也会力所能及的做出我的一点贡献。

www.innen-leben.org



我也会意识到，我们必须同舟共济。

www.innen-leben.org



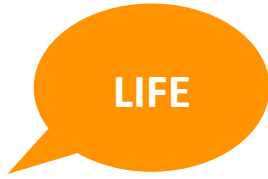
我也会去了解，自己如何可以帮助他人。

www.innen-leben.org



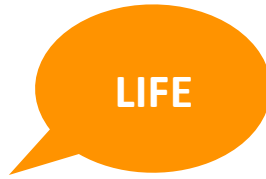
我也会给社区里的老人留下我的电话号码，在他们需要的时候提供我的帮助。

www.innen-leben.org



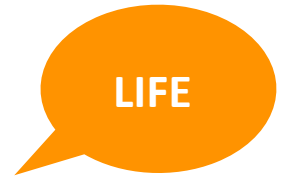
我也要反问自己，什么才是真正重要的。

www.innen-leben.org



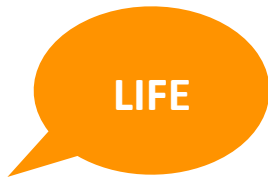
我也要学会面对恐惧，与其共处。

www.innen-leben.org



我也要多花些精力，进行自我沉思与反省。

www.innen-leben.org



我也会发现，在静默管理当中，我并不孤单。

www.innen-leben.org



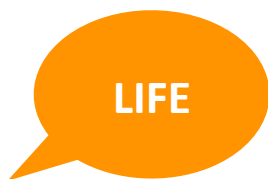
我也会为有更多的时间与家人共处而开心。

www.innen-leben.org



我也好好的规划自己的起居生活。

www.innen-leben.org



我也知道，抱怨不会带来解决的办法。

www.innen-leben.org



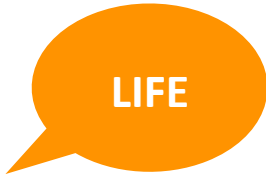
我也要保持乐观的心态。

www.innen-leben.org



我也会发现，笑声与幽默可以开阔心胸。

www.innen-leben.org



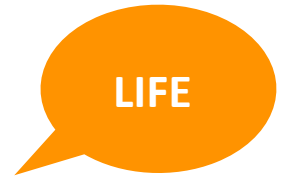
但是至少我可以居家办公。

www.innen-leben.org



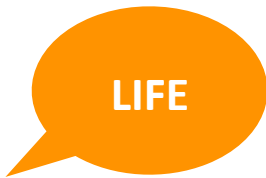
我也要放下恐惧，轻松面对。

www.innen-leben.org



我也要知道，放弃并非总是意味着损失。

www.innen-leben.org



我也会惊喜的发现，大家在这样特殊时期表现出来的幽默感与同理心。

www.innen-leben.org



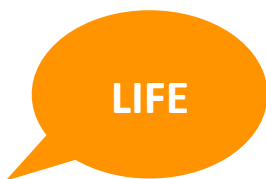
我也要把家打造成温暖的巢穴。

www.innen-leben.org



我也要与那些重要的人保持联络。

www.innen-leben.org



我也要发挥我的创造力，克服当下的挑战。

www.innen-leben.org



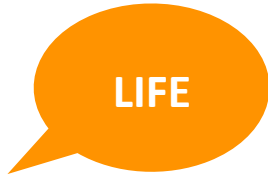
我也会欣赏和尊重自己。

www.innen-leben.org



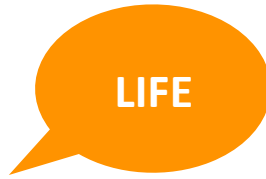
我也会用心冷静的度过这次难关。

www.innen-leben.org



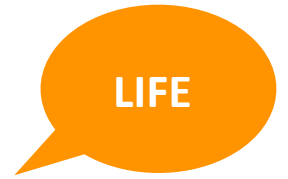
我也会暗自庆幸，因为我的日程安排轻松了许多。

www.innen-leben.org



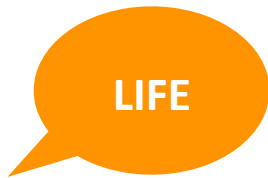
我也会意识到，为了社会整体的健康与安全，对个体的某些限制是必要的。

www.innen-leben.org



明天的太阳还是会照常升起。

www.innen-leben.org



我仍然会每天尝试着自己多一点关照，哪怕只是有意识的几次深呼吸。

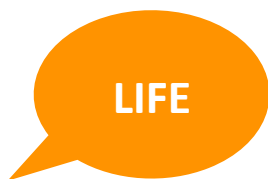
www.innen-leben.org



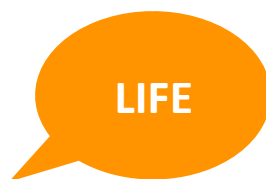
www.innen-leben.org



www.innen-leben.org



www.innen-leben.org



www.innen-leben.org



www.innen-leben.org