



# 自我情绪管理

内在

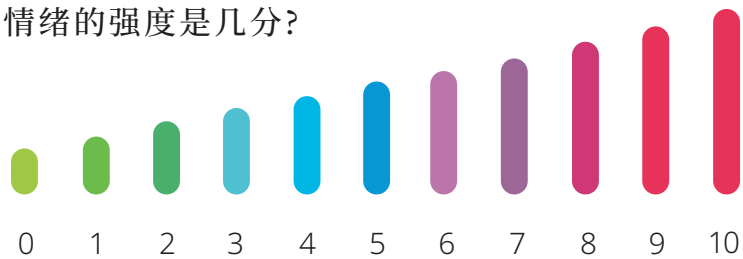
生活

减轻恐惧与压力，  
获得内心安全与安宁，  
纵览全局，理智行动

## PEP® 步骤图卡

- ① 内心连接负面事件，聚焦其引起的负面情绪。  
在一个从1到10的度量上，负面情绪的强度是几分？

0 完全放松  
10 最大程度的压力/恐惧



- ② 说出自我强化的语句

构建自我强化语句的第一部分：  
在此表述你的压力/恐惧议题！  
(问题, 症状, 局限) 例如：

即使我现在非常恐惧，。。。   
(或者引用第一部分内在的卡片)

构建自我强化语句的第二部分：

我也仍然在安全当中/  
也能够纵览全局。

我也会走自己的人生道路/  
我也会做出适合自己的决定/  
我也要去获得自己所需要的空间

我也会尊重并且欣赏自己本来的样子。



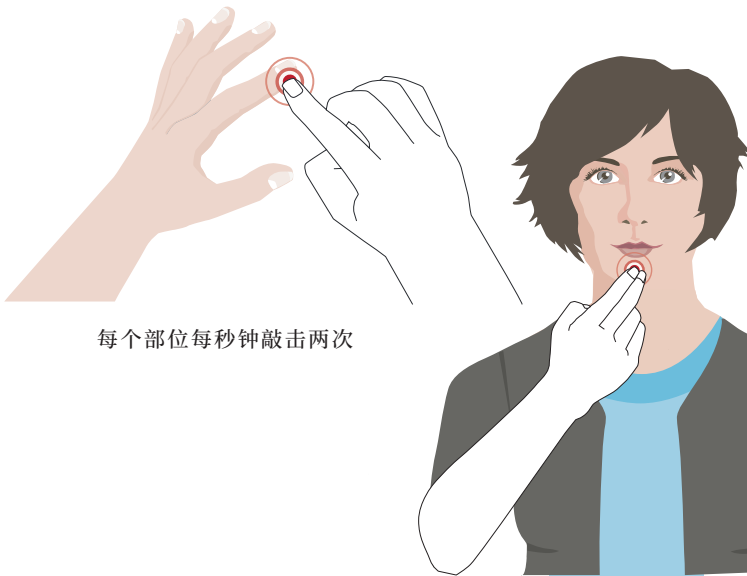
你也可以在自我强化语句的第二部分当中，  
进行两个或者三个方面的表述，例如：

即使我现在百无聊赖，我的家人让我心烦意乱  
我也仍然是安全的，我也能够走我自己的人生道理，  
尊重并且欣赏自己本来的样子

### ③ 敲击与间歇放松

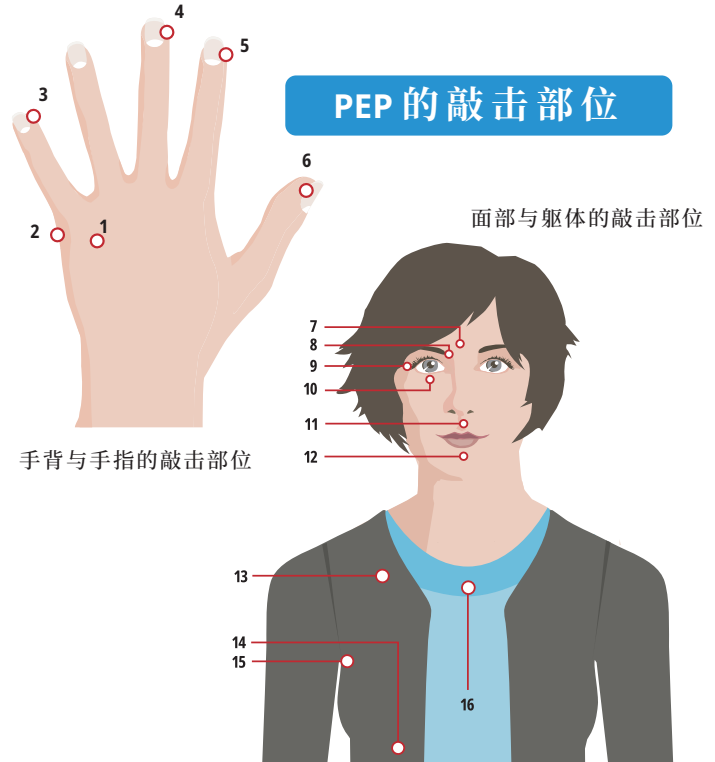
- 对身体上16部位进行敲击 (敲击的同时, 内在连接到到相应的负担性情绪)
- 在敲击的间歇进行放松
- 对身体上16部位进行敲击 (敲击的同时, 内在连接到到相应的负担性情绪)
- 不断重复以上步骤, 直到产生明显的释放感

#### 敲击方式



每个部位每秒钟敲击两次

#### PEP 的敲击部位



手背与手指的敲击部位

面部与躯体的敲击部位

#### 敲击间歇放松



在练习中敲击此处



哼哼, 数数, 哼哼

#### ④ 增强心理免疫力的力量语句

当不适感有所减弱,例如当度量值降低到3(或者不再发生改变)的时候,可以从以下的例子当中,给自己构建几个增强心理免疫力的力量语句。

或者从内在生活的卡片1600个组合当中,选择一个或者数个力量语句

内在生活图卡简体中文免费下载网址为  
<https://www.innen-leben.org/download-chinese-abbrev/>

**现在我要充满乐观的看向未来!**

#### 力量语句(例子)

现在我要充满乐观的看向未来!

真好,现在我能够自己帮助自己了!

从现在开始,每当我感到压力/恐惧/不安的时候,我就会进行敲击!

敲击起到的长期效果,会大于恐惧/不安!

我相信自己和自己的潜力!

我相信我们国家(世界集体)的潜力!

剩下的这点问题我也能够解决!

我/我们在一条正确正向的道路上!

真好,面对恐惧/不安的时候,我自己能够采取有这么多的办法!

恐惧/不安都是见不得光的!

恐惧其实也没有什么了不起的!

面对我的议题的时候,我一定会保持自己当下的成人状态!

真棒,我这么快就能够克服恐惧/不安!

恐惧/不安是很常见的,尤其是现在,大多数人都会有恐惧/不安!

无论如何严肃认真的对待轻盈,乐观,幽默都不过分!

勇敢的人会面对自己的恐惧与不安!