



一次一個信念作業單

功課 - 書寫式的冥想

在下面「信念」的橫線上，寫下一個有壓力的信念。它可以是批評鄰人作業單上的一個句子，或是關於一個你還沒能百分之百原諒的人（活著或已故），他讓你感到有壓力的一個想法，或任何一個有壓力的念頭。允許自己在精神上回到當時特定的情況，然後利用以下的提問和反轉，以書寫的方式來質疑這個想法。回答問題時，請閉上眼睛，靜下心來，觀察內心所呈現給你的。

信念: _____

1. 那是真的嗎？(是或不是。如果不是，直接跳到第三題。)

2. 你能完全知道那是真的嗎？(是或不是。)

3. 當你相信那個念頭時，你是怎樣反應的，發生了些什麼？

當你相信那個念頭時，出現了什麼情緒？

當你相信那個念頭時，你的腦海中出現了有關過去及未來什麼樣的畫面？

當你相信那個念頭時，你是怎麼對待你自己與其他人？

