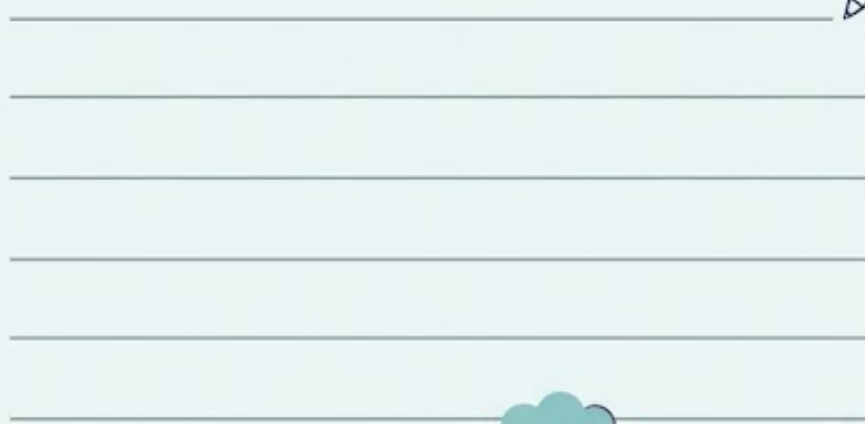


情緒梳理

1. 【覺察】今日我最主要感受到嘅情緒係咩？點解？

(引導：唔好批判自己，只係客觀寫低。例如：「我覺得好焦慮，因為老細細俾咗個急趕嘅 Task 我。」)

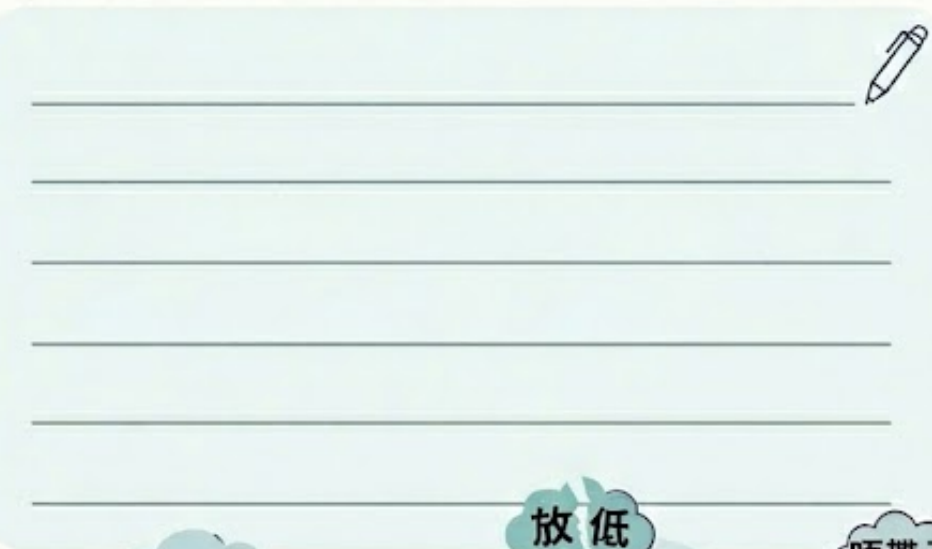




情緒梳理

2. 【釋放】今日有邊一件煩惱
邊一句說話，係我而家需要
放低，唔帶入睡房嘅？

(引導：想像將呢件事寫喺紙上，
然後喺腦海中將佢撕碎。)



情緒梳理

3. 【肯定】今日我有邊一件微小嘅事做得好好，值得讚下自己？

(引導：就算只係「今日有準時飲夠水」或者「忍住咗冇發脾氣」，都值得肯定。)



情緒梳理

4. 【清空】我個腦入面依家仲有咩未解決嘅事轉緊？

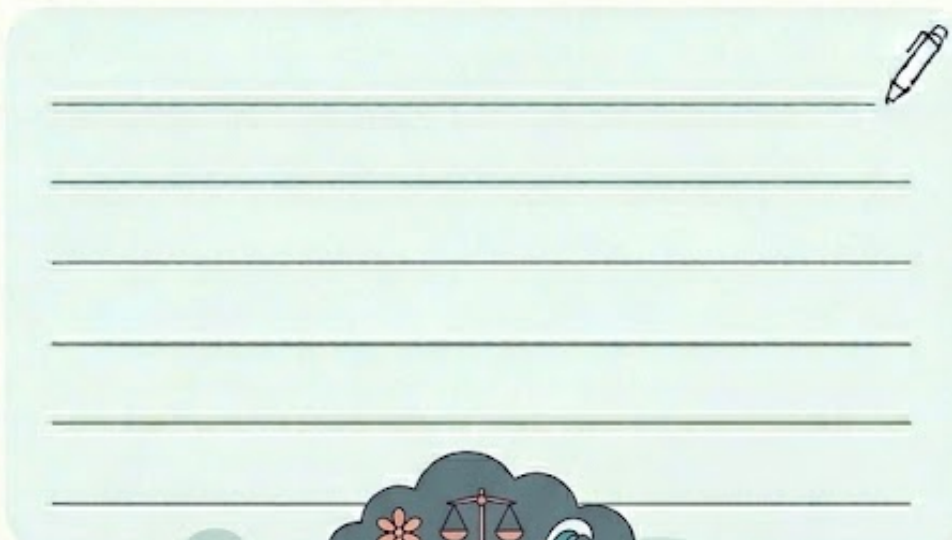
(引導：將佢哋全部列出嚟 (Brain Dump) ，然後同自己講：「我已經寫低咗，聽日先再處理。」)



情緒梳理

5. 【展望】聽日我可以做一件咩簡單嘅事，去照顧自己嘅情緒／身體？

(引導：例如買杯靚咖啡俾自己、聽一首鍾意嘅歌、或者早 15 分鐘起身拉筋。)



我會照顧好自己。