



Go. Do. Be. [ive!]
www.godobelive.com
#godobelive



親愛的朋友～

我創作了「情緒大師」牌卡，作為原始好好生活卡的配套指南。它將教你發展情緒復原力所需的生活技能。用它來拓展你對情緒世界的覺知，釋放過去的創傷並變得更強壯。

這些牌卡編號為 1 至 52，採用光譜配色方式排列，並以手繪插圖作為聯想的引導。當你處於黑暗時，「正面思考」將無濟於事。你需要以你的方法擺脫困境。

學會認識各式各樣的情緒、觸發情緒的原因以及如何回應。當你越接近自己設定的樂觀心態，你的生活就會越快樂。我敢肯定這件事，因為我也曾必須這麼做。

Emotional Mastery 是一生的練習。

保持好奇。祝你幸福。

安妮



Go. Do. Be. [live]!
www.godobeline.com
#godobeline



8. 同理心



能夠了解別人的感受就是同理心。你可以透過他人的故事和經歷看見這個世界，而不僅是自己的世界。你思想開闊且願意專心傾聽對方。

同理心需要長時間的培養和練習。對有著緊密連結的人，如家人或同種族人，較易發揮同理心。當你擴展到與各式各樣的人進行有意義的互動時，你可以學習從各個不同的角度看待世界。這就是同理心。

具同理心的人會好奇地向陌生人打招呼、熱切地探索其他文化並重視多元性。練習如何更理解他人的思考模式將加強你的生存本能。

請留意，同理、憐憫和同情是不一樣的。



Go. Do. Be. [ive]!
www.godobeline.com
#godobeline



13. 熱情



熱情是一種情緒的催化劑。當你將自己的心思投入在充滿熱情的事物上時，你會感到興奮。會想更接近它、愛上它、實現它！

對某些人來說，它就像肚子冒火的感覺。對於其他人來說，這是一種需要被滿足的創作慾望。如果你所想到的是浪漫的愛情，那麼請考慮得更廣泛些。

你深切關心的事情會點燃你的熱情。你會熱衷於成為某個領域的專家、解決問題或推動有價值的事業。熱情激勵你接受新的挑戰。你願意跳出舒適圈去實現目標或想法。

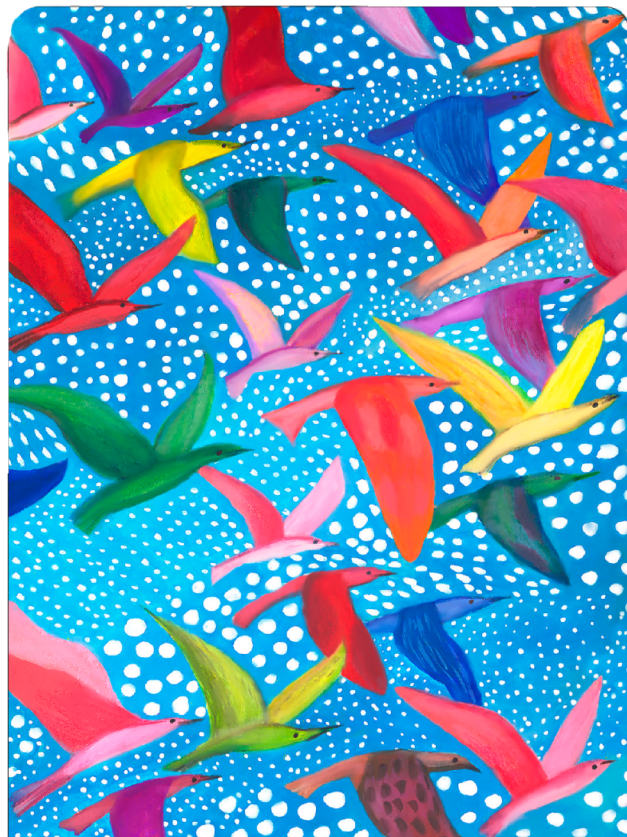
如果你仍然想知道自己的人生應該做什麼，開始一個「點燃熱情計畫」去發現它。



Go. Do. Be. [live!]

www.godobelive.com

#godobelive



19. 樂觀



樂觀是期待好事會持續發生。即使發生災難的情況也能帶來如禮物般的洞見。就算正在穿越黑暗也選擇以信心迎向光明。

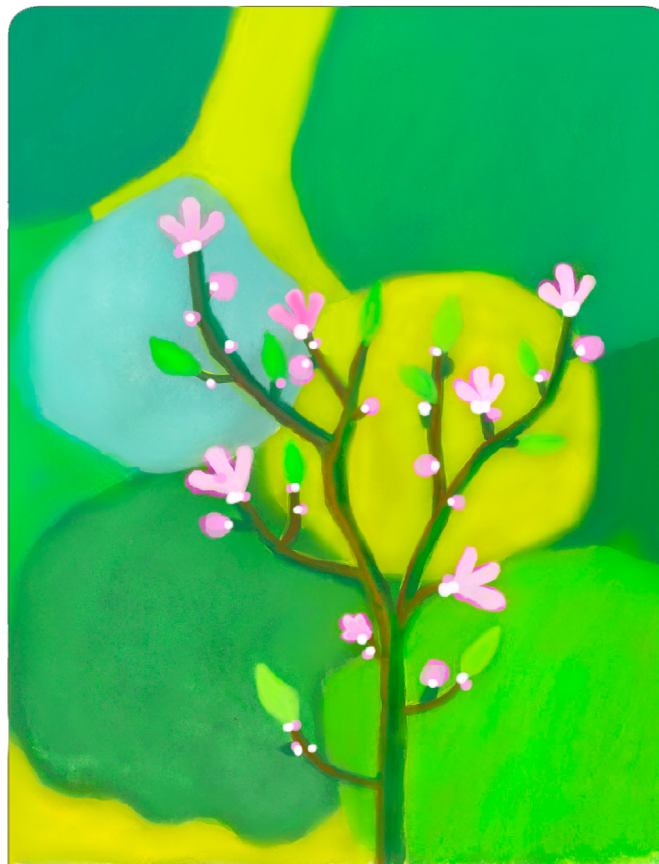
如果你傾向以懷疑的心態面對處境，請允許自己看到負面經驗中也可能包含的「好」或「得」。

這不是強迫自己往好處想。相反地，你會同時關注得與失、好與壞。當你越有意識地專注於尋找樂觀的理由，你就會越來越習慣保持樂觀。

充滿希望，保有幽默感。訓練自己看見事情的不同面向。遠離負能量和使你精疲力竭的人。做最好的自己。



Go. Do. Be. Live!
www.godobeline.com
#godobeline



25. 脆弱



當我們感到不確定或必須揭露自己和被評判時，我們會覺得脆弱。為了保護自己的脆弱，你會隱藏自己，或成為從不說「不」的討好者。

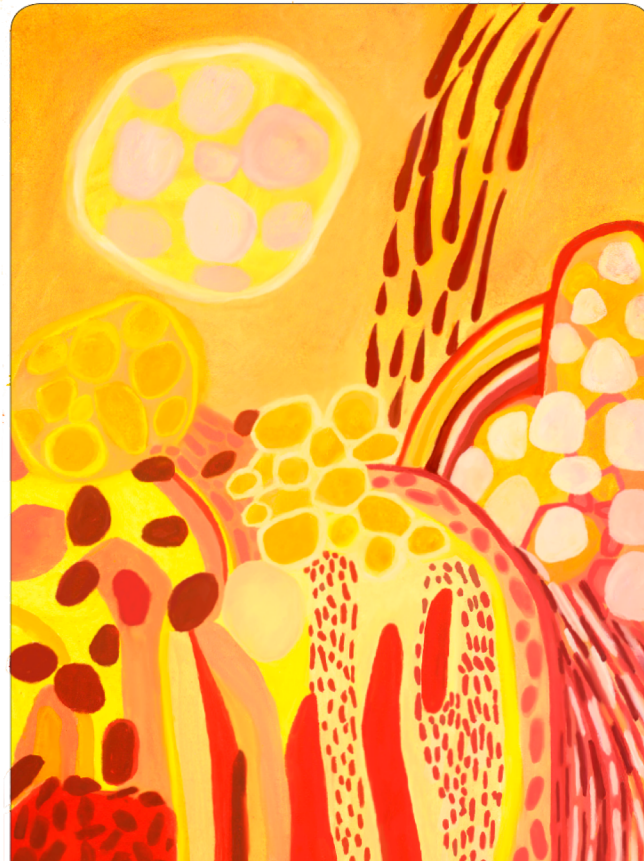
當你能展現自己的弱點時，你就擁有內在真實的力量。

你正在搞清楚狀況。計劃會失敗，事情會出錯，沒有人能完全掌控所有的事。出了差錯、搞砸的、或即將結束的事會成為另一件事情的開始。隨之而來的是更多的同情和理解。

擁有你自己的生活故事，並全心全意分享它。無論他人的憐憫或評判，你的真實自我都是強大且無堅不摧的。你可以依照自己的內在智慧，自由地去好好生活。



Go. Do. Be. *live!*
www.godobeline.com
#godobeline



34. 焦慮

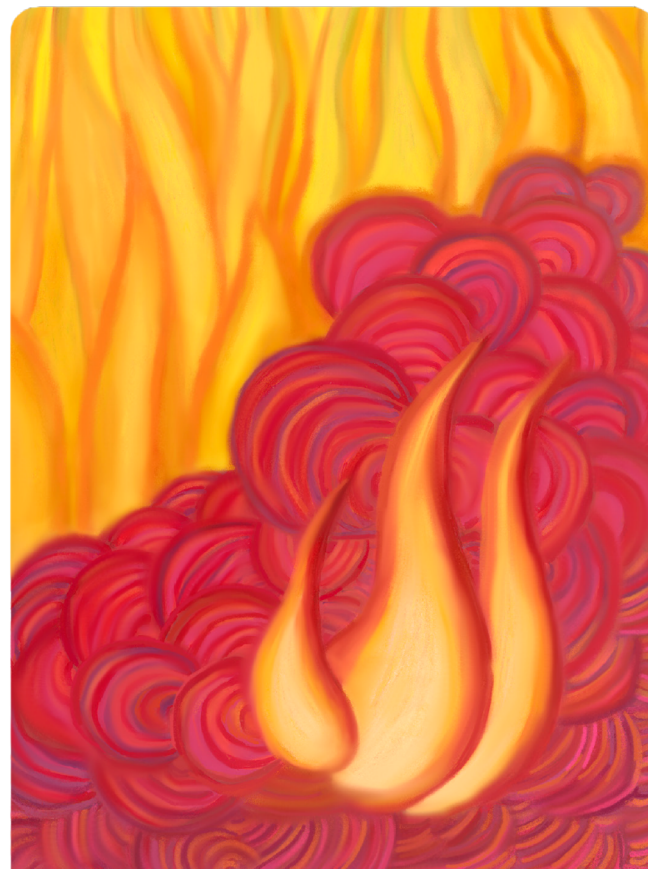


焦慮的真正原因通常很難準確地找到。這是一種在腦海中產生的恐懼，它想像著某些可怕的事將會發生。「身分地位的焦慮」，擔心自己被嚴苛的評判，是一種現代疾病。

你可以透過有意識地翻轉思維來應對它。提醒自己在大多數情況下都有「好處」，並且對瑣事感到焦慮是一種能量的浪費。你可以透過做其他事情來打消煩惱的念頭 - 泡茶、沖澡、散步、與陌生人聊天、打電話給朋友、睡覺。

靜坐。感受是當下思想和感覺的顯化，因此，透過專注於身體的感受，你可以將思想從焦慮的思緒中轉移，並使自己平靜下來。

用這種感覺做為活在當下的方式。



39. 報復



你是否曾經歷過非常糟糕的對待，以至於你感到好似被狠刺了肚子般劇烈的痛楚？你的信任因某些可惡的行為而遭受踐踏。感到生氣和憤怒，然後你度過無數失眠的夜晚，策劃著如何報仇。

報復是一種自然的衝動，會讓你擺脫如被害人的感覺。請謹慎行事：「以牙還牙，最終只會使整個世界變得盲目」。

實際地想，若讓另一個人受苦會解決任何事情嗎？你能承受後果嗎？你想要的是正義，還是重建信任？有時一句道歉就足夠了。若是重大的背叛 - 離開、冷靜下來、訴諸理性。

為何你的信任被破壞是源於另一個人的行為。而你如何反應則是關於你自己 - 讓它反映出你的價值觀。



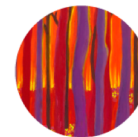
Go. Do. Be. [live!]

www.godobeline.com

#godobeline



50. 絕望



絕望是一個感到特別脆弱的時候。這是生命的冬天，一種無助和幻滅的狀態。你會感到好像獨自一人肩負著世界的重擔、而沒有人在乎。

重大的創傷會把你帶到這裡 - 感覺貧乏、被遺棄、在受虐的環境中生活或工作了太長的時間、擁有破碎的親密關係。即使如此，還是有出路的。

對自己有同情心，從現實世界中休息一下，像熊冬眠一樣。哪個未滿足的需求使你倒下？它現在如何？你可以做什麼才能繼續前進？誰能幫忙？允許自己用不同的方式做事，考慮其他選項。

繼續前進且不要回頭 - 你不是要往那裡去。今天是新的一天、新的開始。你的生命非常值得去經歷。