

02.

自我认知工作坊

Self-awareness workshop

导师：邓锦平

Part One

01.

沟通模式

沟通模式完整步骤

一、背景

二、感官知觉：五官（眼、耳、鼻、舌、身）

我看到……我听到……我闻到……我尝到……我触到……

三、解读/解释(意义)

我判断……我想像……我猜测……我相信……我解释/解读……我假设……我推测……
我幻想……我演绎……

四、感觉/感受

正向：喜欢、爱、敞开、温暖、吸引、舒服、接近、开心……
负向：不喜欢、恨、封闭、冷漠、排斥、不舒服、有距离……

五、核对：与对方去核对！

注意：没有对与错……

只有同意或不同意……

好奇心！

六、意图：我想怎么做、去做、会做、将要做……

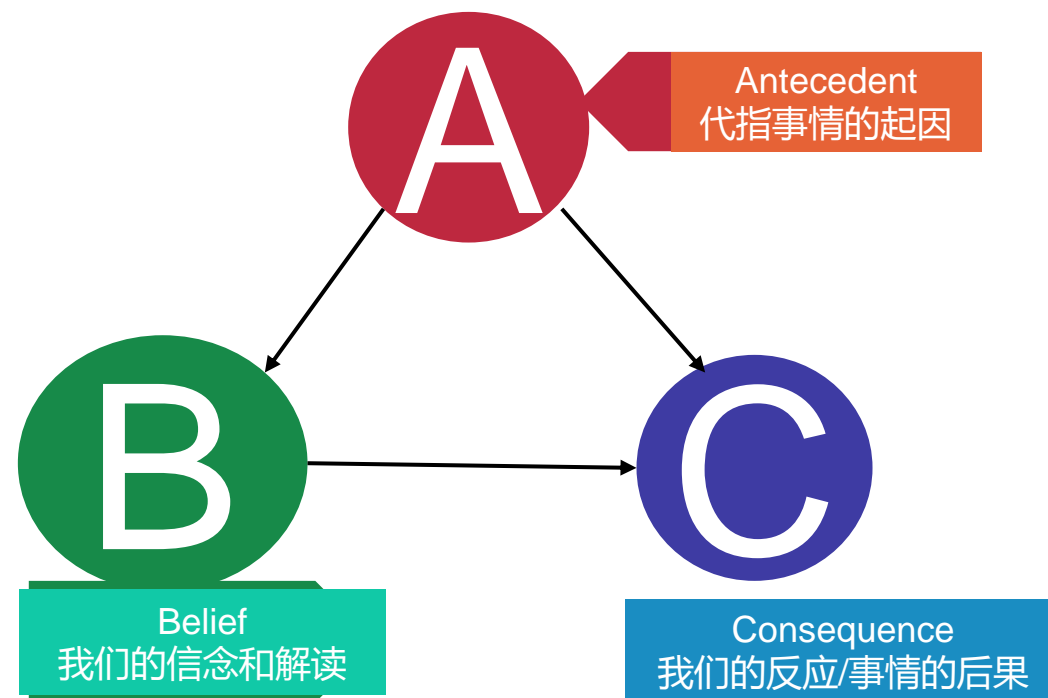
七、行动：我的所作所为

Part Two

02.

认知疗法

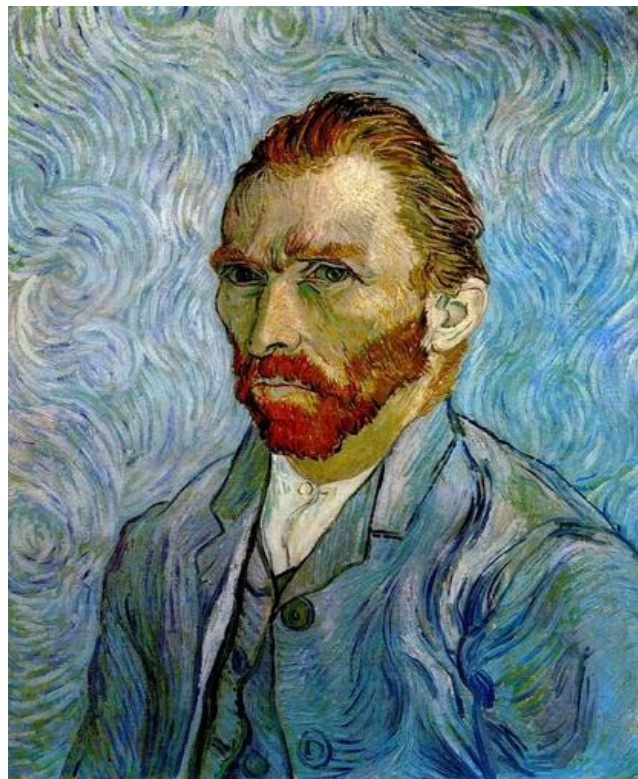
认知疗法：ABC理论



总结：

让我们倍感压力和焦虑的并不是事情本身，而是我们对事情的解读以及我们内在的信念、价值观、思考模式的影响！

如果没有及时觉察并跳出这些解读，我们的大脑会进一步加工、放大、并形成自洽逻辑，这时我们会很容易把头脑中的解读与想像当作事实，无法理性地看待事情本身，焦虑由此产生，压力山大因此而来。



不要忘记，那些细微的情绪是我们人生航船的伟大船长，我们无意识地服从它们。

——

凡·高

Part Three

03.

精进情绪



精通情绪技术的由来

原本叫内在卓越优化技术（**Inner Greatness Optimal Tech**），简称**IGO**

精通情绪（IGO）技术是Tom Stone 因为自身被枪击后获**PTSD（创伤后应激障碍）**，遍寻传统心理学方法收效甚微，进而整合多年研究成果独创了此套**迅速有效又完整**的自愈方法论。

该方法从**起心动念**处入手，觉知内在对外部情境的反应，化解引发反应的**情绪能量**以及**受限习惯**，从而回归内在具足的生命状态。帮助人们从“**知道解决问题的道理**”到“**切身体验到问题的真相并即刻化解。**”这是一套升级人底层运作模式，指导人们做到知行合一的方法论。

简单概括：精通情绪不是指“控制或消灭”情绪，也不是让一个人展现“高情商”，它恰恰是让我们不再无意识地被情绪左右，不再给情绪定义“高低、好坏、正负”。彻底引领人们体验如何达到**无执于情绪**，自由并充分享受情绪的流经却不受困于情绪，从而获得自由，离苦得乐的系统方法论。**这是一套支持人们达成不用力的专注的系统。**

你知道，这是一件关于你健康的大事吗？

长期处于压抑情绪、非真实体验的状态下，我们的身体会：

- 加速衰老 (Kerr et al 1991; Namiki 1994)
- 脑细胞的死亡 (Kerr et al 1991; Sapolsky 1992)
- 记忆力和学习能力受限 (Kerr et al 1991; Sapolsky 1992)
- 骨密度减小；引起骨质疏松症 (Manolagas 1979)
- 肌肉疏松 (Beme 1993)
- 皮肤增长和更新缓慢 (Beme 1993)
- 免疫系统受损 (Hiemke 1994)
- 血糖含量增加 (Defeo 1989)
- 腰部和臀部脂肪累计增加 (Marin 1992)

大量、长期、稳定的干扰情绪会产生各种维度的疾病，大部分可以通过自我觉察自愈，但有些甚至无法逆转**。**

因为人们太擅于分科专攻，却没有系统管理全健康的概念

更不清楚，人类**90%**的身、心健康失衡源头，竟然是每天如影相随的**情绪**

情绪胜任 ≠ 没有感觉、没有情感

- 情绪没有好坏之分
- **爆发 vs 压抑** 都不是解决方案
- 觉察、允许、不评判、接纳、转化
- 情绪胜任，意味着觉察灵敏度提升，**甚至时刻生活在纯粹觉察中。**

但我们**习惯性**会去分析：是什么、为什么造成情绪
而**不接受**：情绪就是我不舒服，我只需要解决不舒服

从身体层面解决 而非道理层面解决

情绪种类

有用的

赋能的

爱
同理心
快乐
愉悦

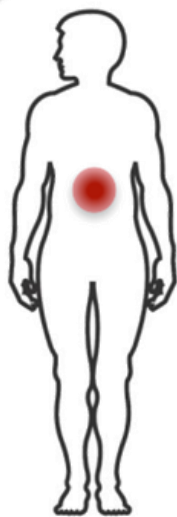
未解决的、无用的

干扰性的

恐惧 Fear

痛苦的、内部的

创伤
情绪痛苦
心碎
怨恨
悲痛
.....



内进 IN

反应性的、外部的

心烦

愤怒
失望
挫败
悲伤
抑郁
.....

恐惧

担心
害怕
焦虑
惊恐
.....



远观 OUT

什么阻碍了我们一直生活在**纯粹觉察**状态中？

- 原因很简单，是我们的**干扰性情绪**
- 当我们彻底消除了干扰性情绪，就会自然地一直活在安静之中
- 于是你的所思、所行和所做的决定将一直完美地符合你自然的样子
- 你也停止了在干扰性的情绪下做决定而产生的痛苦

IGO技术

- 沉静 —— 体验你的自然本质
- 内进 —— 消解内在的痛苦的未完成的情绪体验
- 远观 —— 消除反应性的外部的情绪
- 测知 —— 找到身体当中或身体周围的能量

技术教学 **第一个技术 沉静**
让大脑随时随地进入 **飞行模式**

沉静技术（和内在0距离接触）

The QUIETNESS Technique

思绪产生于大脑中，
就像云朵出现在天空中。



沉静技术 —— 体验沉静的背景

- 闭上眼睛
- 花一点时间注意一下自己的思绪
透过思绪的边缘，只是注意到思绪所产生的那个安静背景
- 每一个思绪产生时，就要从它的边缘望去
- 沉静就是你自己的觉察 —— 正是你用来体验自己思绪的那个觉察

透过思绪的边缘，注意到思绪背后安静的背景
就像是透过云朵的边缘，注意到云朵背后的蓝天，



体验**纯粹觉察**是什么样子的？

- 那片沉静的背景有什么特点？
 - ✓ 很明显，是安静的
 - ✓ 平静的
 - ✓ 宽广的
 - ✓ 无限的
- 在那个地方有任何**问题**存在吗？有任何**冲突或怀疑**吗？
- 如何让你的生活中一直拥有如此**宽广而平静**的感受呢？

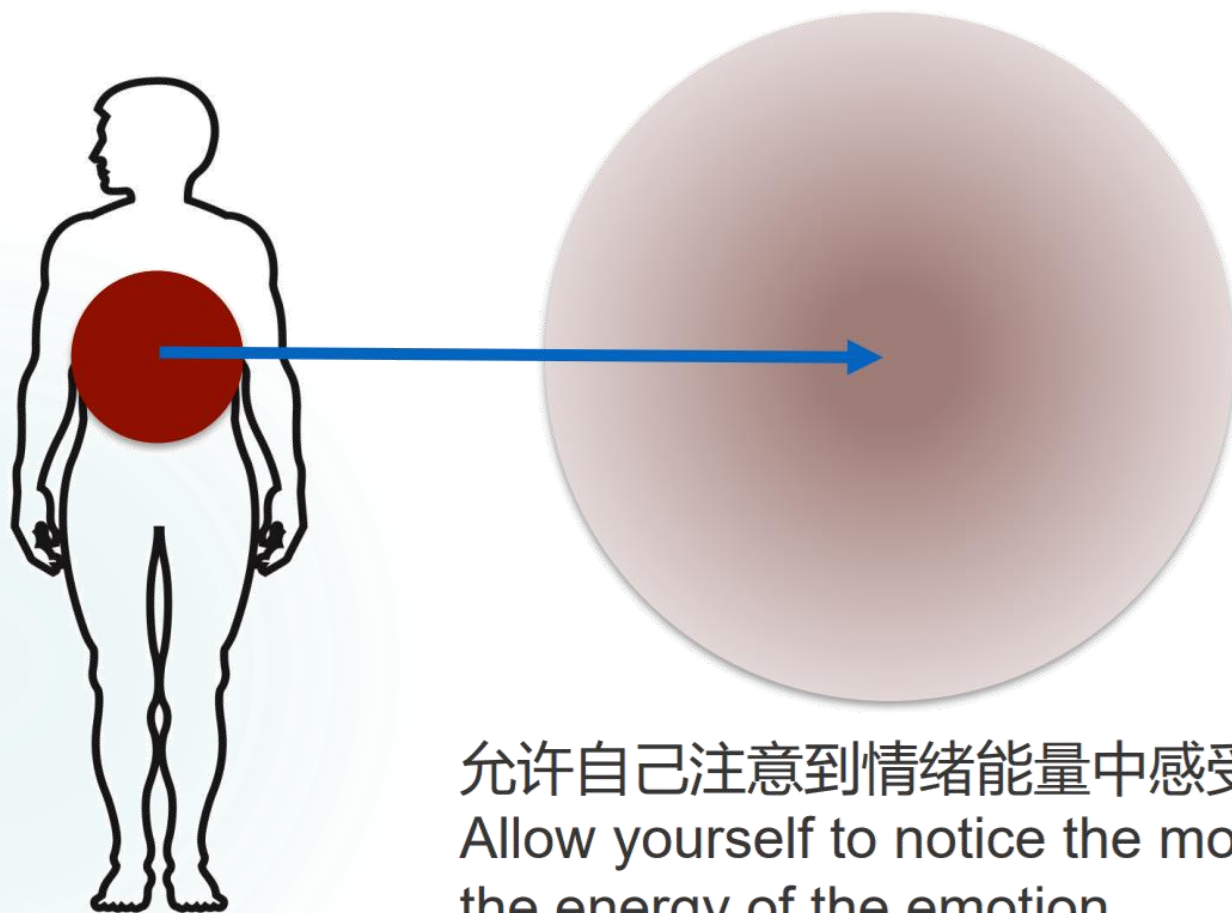
第一阶段

- 使用沉静技术进入到背景的安静中
- 在安静中待20-30分钟或更长时间
- 安静时，你会有思绪出现
- 当思绪出现，直觉判断这是属于哪一种思绪类型
- 然后不着急评判这个思绪好坏，只是观察，只是沉静

内进技术

The IN Technique

注意能量场的中心

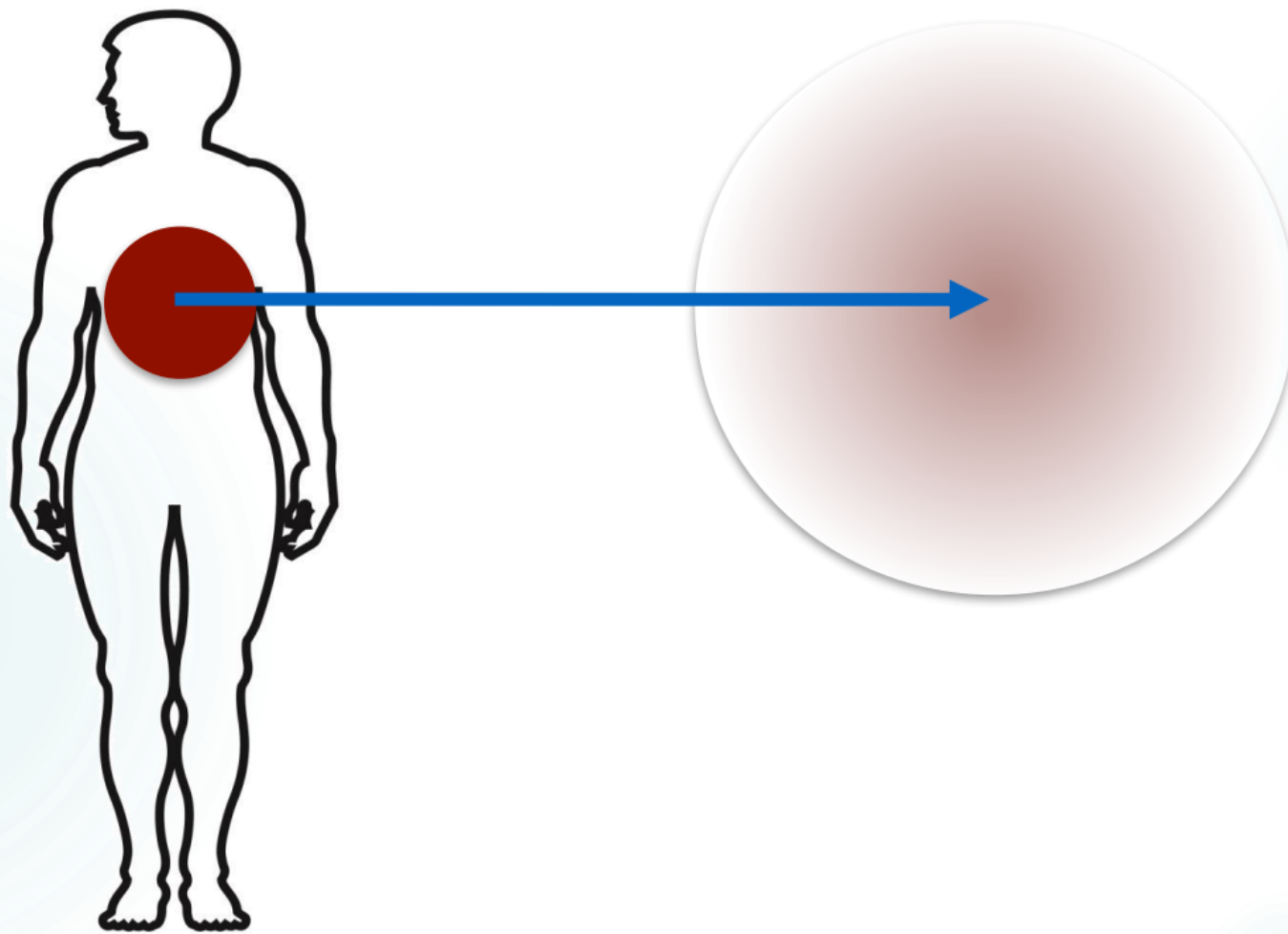


允许自己注意到情绪能量中感受最强烈的部分
Allow yourself to notice the most intense part of
the energy of the emotion

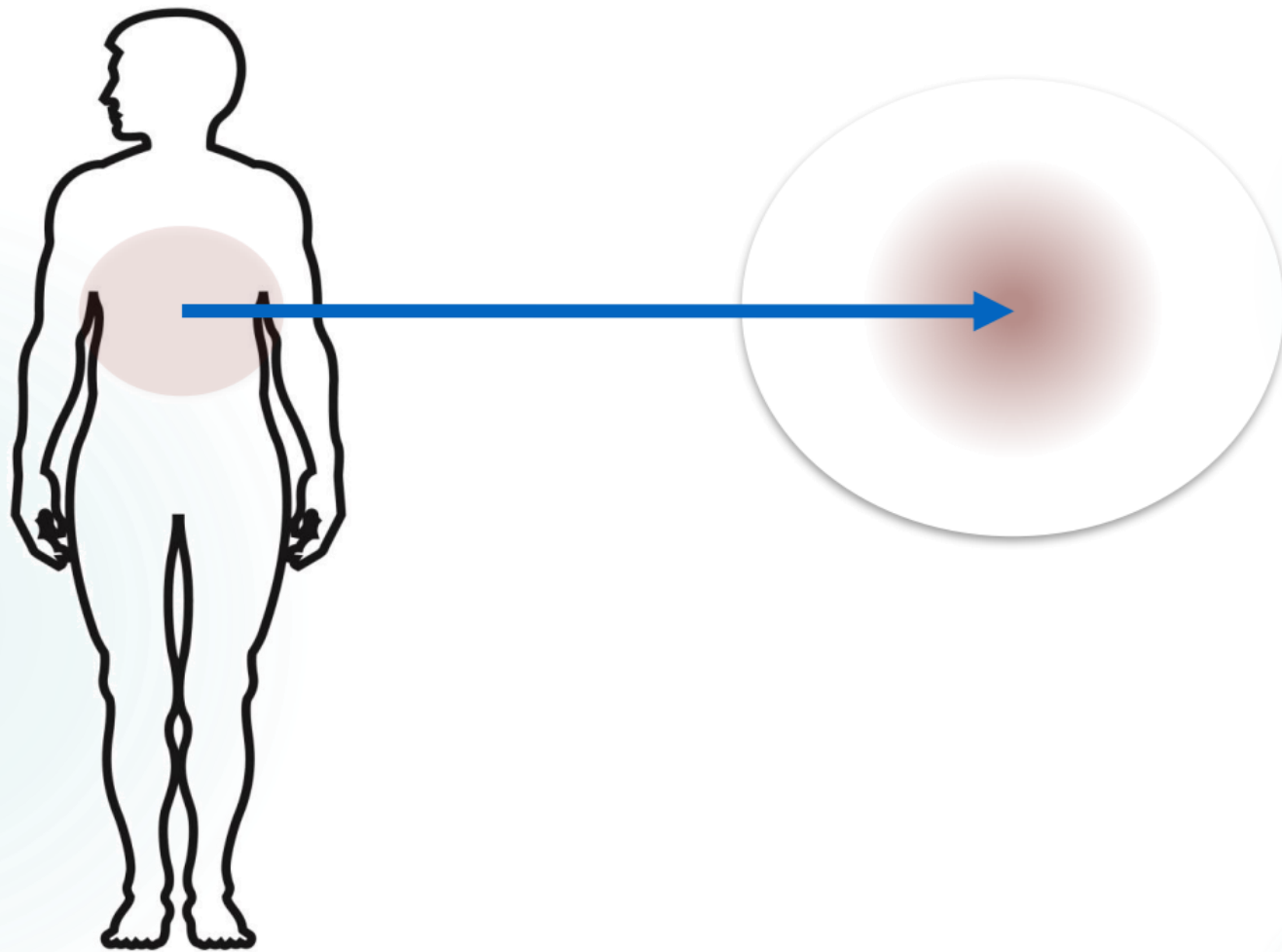
层层能量

- 有时候会有多层感受，层层相叠。
- 如果你感觉到达了感受的核心后，感受好像消失了，但却发现了另一个感受那么就去注意这个新感受的核心，到那里去看看究竟有什么。
- 有时候会有很多层。
- 无论是一层或多层，当你感觉自己到达了情绪能量最强烈的核心部分，你最终会发现那里……什么都没有。

当它开始减弱时...就再靠近它一点
As it gets softer... get closer to it

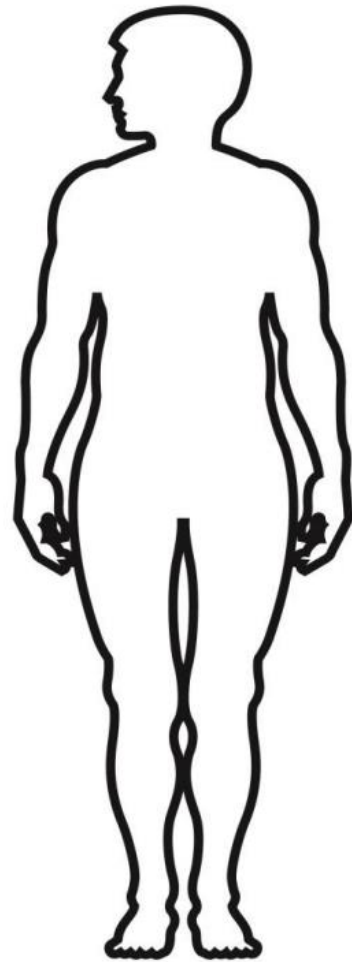


持续进行，直到.....
Keep going until...



什么都没有为止 ...
there's nothing left to feel

大象
真北



内进技术

- 允许你的觉察注意情绪能量中最强烈的部分
- 只是注意着能量场中最强烈的部分
- 当你这样做的时候，它会似乎比平时更强烈了
- 当它开始减弱时…就再靠近它一点
- 继续做直到能量消失为止

远观技术

The OUT Technique



远观技术 The OUT Technique

远观技术能量模式的云状结构

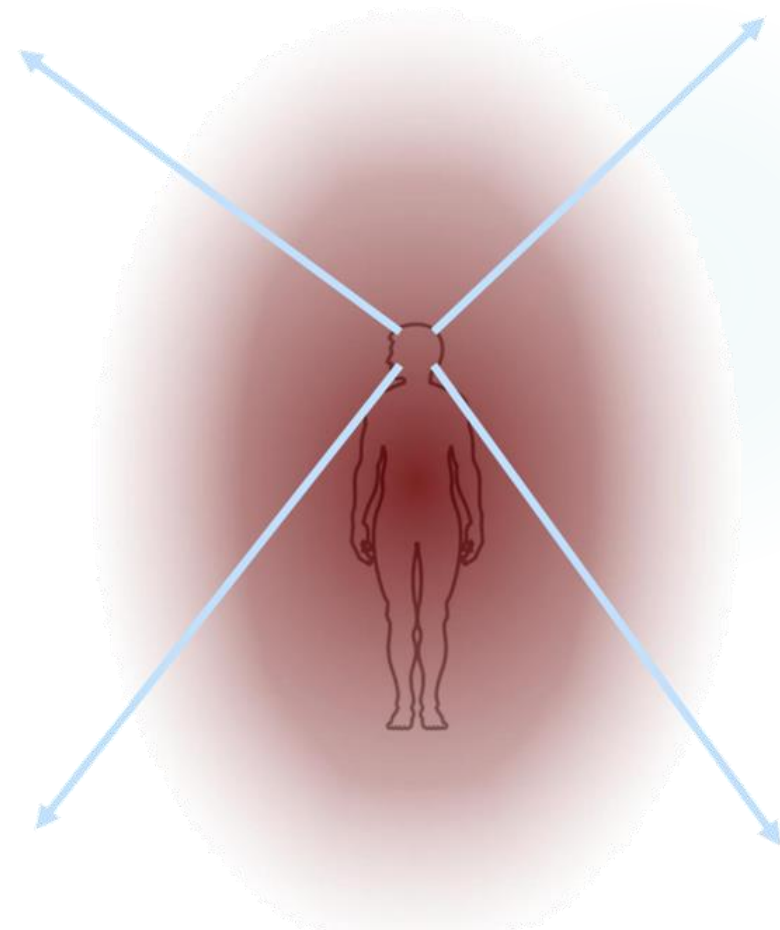
The Cloud-like Structure Of **OUT** Technique
Energy Patterns



远观技术
The OUT Technique

将觉察带到**能量场的边缘之外**

Take Your Awareness
Out Beyond The Edge Of The Field



我们无法选择性地麻痹自己的情绪，因为"如果我们不去感受愤怒、悲伤和恐惧，我们也感受不到感恩、爱和快乐"

美国休斯敦大学教授布琳·布朗 (Brene Brown)

北 真 象 大

这个世界有两种痛苦，一种是野心还没实现的痛苦，
还有一种是野心成就后的无聊。

纪伯伦

Thank you
See You Next Time



End Slide →