

# 留在舒適圈 更成功的



## 27 個簡單練習



夠舒適才能成功，  
接下來我們  
一起練習吧！



## 你對舒適圈抱持的信念

只要你的內在還是同一套老舊的程式在運作，你就無法改變人生。同樣地，只要你沒意識到自己目前抱持的信念，你就無法改變人生。這個練習設計得超級簡單，我列出一些最常見的舒適圈信念，藉此輕鬆評定你目前對舒適圈抱持的信念。請你務必做這個練習，這樣在本書的結尾，你可以藉此衡量自己的進度，並且見證自己的轉變。所以現在請花一點時間獨處自省，閱讀每一個句子，讀到有句子能引發你的共鳴，或有句子你目前覺得正確無誤，就在句子的旁邊打勾。如果你發現有的信念沒有列在這裡，請務必寫在這份清單結尾的空白行。

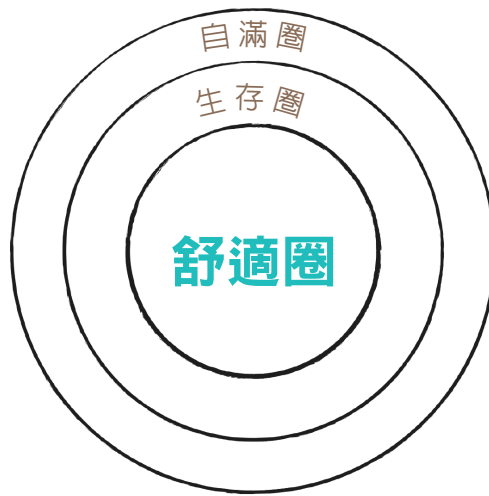
### 目前的你對於待在舒適圈所抱持的信念

- 待在舒適圈裡會阻礙你的發展。
- 你處於舒適的狀態，就不會成長。
- 改變始於你的舒適圈的界線。
- 你一定要不斷跨出舒適圈。
- 待在舒適圈裡，成不了大事。
- 你的夢想是在舒適的另一面。
- 跨出舒適圈，人生才開始。
- 沒有風險，就沒有回報。
- 要獲得成功，就要過得不舒適。
- 如果你想擁有美好人生，就一定要跨出舒適圈。
- 沒有痛苦就沒有收穫。
- 如果你採用安全的方式，就永遠贏不了。
- 舒適圈充滿著一堆藉口。
- 在舒適圈裡不可能有所成長。

- 你在舒適圈外的時候活力最十足。
- 你待在舒適圈裡就不可能做到高生產力。
- 你要先跨出舒適圈，才會意識到自己的潛力。
- 你待在舒適圈裡，就表示沒在為自己的人生負起責任。
- 待在舒適圈裡，不可能有所成長及改變。
- 待在舒適圈裡，就表示放棄夢想。
- 如果你總是採用輕鬆的方式，就永遠離不開舒適圈。
- 感到恐懼和焦慮，就表示你正在朝正確的方向邁進。
- 唯有你感到不適的時候，才算是達成你真正的使命。
- 舒適圈是成就的敵人。
- 你愈是待在舒適圈裡，就會變得愈自滿。
- 處於不適的狀態，就會連帶產生想像力和創造力。
- 如果待在舒適圈裡，就是在欺騙自己並捏造藉口。
- 你的舒適圈會限制你、約束你。
- 當你感到舒適，就表示你很懶惰。
- 你沒有跨出舒適圈，就表示你沒有成長。
- 待在舒適圈裡就等同於放棄夢想。
- 選擇舒適圈就等同於放棄。
- 想獲得舒適感，很難為情。
- 舒適圈是輕鬆的出路。
- 跨出舒適圈，才會有奇蹟發生。
- 唯有跨出舒適圈，你的創造力和才能才會蓬勃發展。
- 待在舒適圈裡，表示你限制了自己和人生。
- 如果你待在舒適圈裡，表示你做得不對。
- 待在舒適圈裡會有內疚感，是很正常的事情。
- 待在舒適圈裡，損己又損人。
- 你的舒適圈是固定不變的地方，不會改變，也不會演變。
- 如果你感到舒適，表示你是在欺騙自己。
- 你待在舒適圈裡，就無法適時採取行動。
- 待在舒適圈裡，你的夢想就會死去。



## 你正處在哪一個圈子裡？



三個人生圈

我們在三個人生圈度過一生，這三個圈子分別是：自滿圈、生存圈、舒適圈。我們在一生當中通常都會在這三個圈子之間跳進跳出。你花最多時間待的圈子，會影響到你所做的選擇的品質，還有你的生活品質。

在每一個句子的旁邊，根據你贊同的程度，寫下1到5之間的一個數字。

- |      |       |   |
|------|-------|---|
| 從未   | ..... | 1 |
| 偶爾   | ..... | 2 |
| 有時   | ..... | 3 |
| 經常   | ..... | 4 |
| 幾乎總是 | ..... | 5 |

	你的答案 (1-5)
1 我擔心將來。	
2 我很容易忽視自己的需求。	
3 我把自己放在第一，會有內疚感。	
4 別人好像都是想要什麼就得到什麼，但我從來沒有這樣過。	
5 我很怕別人知道我的真實樣貌。	
6 我覺得不堪負荷。	
7 我晚上很難入睡。	
8 我早上醒來時，沒有精力充沛的感覺。	
9 我不相信自己的直覺。	
10 我很難按計畫把自己的承諾貫徹到底。	
11 我的快樂超乎我所能掌控。	
12 我想獲得快樂，卻不曉得方法。	
13 我不喜歡我的工作，或是不喜歡我為了謀生而做的事情。	
14 我的人生中有很多有害的人。	
15 我對將來的願景，讓我焦慮不安。	
16 當我思考將來的時候，很難採取任何行動。	
17 人生很苦。	
18 不確定感很高的時候，我覺得很難懷抱希望。	
19 我吃的食物讓我感覺不好，對我也沒好處。	
20 我對自己的看法很刻薄。	
21 我對別人的看法很武斷。	
22 我經常頭痛、肌肉緊繃或有健康問題。	
23 我往往孤立自己，跟親朋好友保持距離。	
24 我使用酒精、藥物、菸草等物質來轉移注意力。	
25 我的情緒起伏不定，常常感到煩躁、灰心、悶悶不樂、惱怒。	
26 我很難表達我自己和我的需求。	
27 別人會利用我。	
28 我不知道自己想要什麼。	
29 我一直想躺在床上。	
30 我覺得自己不重要又被誤解。	
<b>總分：</b>	

總分呈現出你大部分的時間是在哪一個圈子裡採取行動，還有你離附近的兩個圈子有多近。

### 30分至90分：舒適圈

如果你的總分落在這個範圍，表示你大部分的時間都是待在舒適圈裡面採取行動。也就是說，當你投入於自己的成長和擴展時，你會花時間尊重自己的需求，你會願意在需要時請求協助，還會秉持正面態度並重視解決辦法，找出你正在尋找的那些敞開的門，度過重重挑戰。

- **挑戰：**待在舒適圈裡面，最大的挑戰就是要一直待在裡面。這世界會讓你誤以為，若是情況輕鬆順利進行，就表示某個地方不好，或是讓人難為情。「提心吊膽等待下一個問題發生」、「來得容易，去得快」，這類短語意謂著大家對於「人生本來就該輕鬆又愉快」的看法有著抗拒感。不要上當了！這種意識型態是那些沒待在舒適圈的人們創造的，他們不懂得舒適圈具備的強大力量和潛力。
- **好消息：**幸好，你在舒適圈裡面待得愈久，你的人生就會變得愈輕鬆，你的運氣會變得更好，你還會更輕鬆獲得更多機會。在生活中，你愈是把這些成果看得很平常並期盼它們的出現，那麼你就會變得愈舒適，你的舒適圈也會自然往外擴展。
- **後續步驟：**持不懈，持續修正心態來保持正面，不斷培養內心的環境，繼續運用本書的方法來定義舒適圈並精進能力，以便待在舒適圈裡面採取行動。你愈是這樣做，你在這份評量得到的分數就會愈低，你的人生也會變得更愉快圓滿。

### 91分至120分：生存圈

如果你的總分落在這個範圍，表示你主要是在生存圈裡面採取行動。在生存圈，努力工作的結果會是好壞參半。如果總分是落在這個範圍的下半部分，表示你對於自身的努力實際上應該抱有良好的感覺。你可能會覺得自己在做的事情很順利，畢竟你都看到成果了。你可能會基於信念，逼自己採取更多行動，還說出這樣的話：「沒有痛苦就沒有收穫。」「等我死了再睡。」儘管你感到不適，還把自己逼到超過極限，但你可能還是會對自己的工作能力深感自豪。如果總分接近這個範圍的上限，表示你可能瀕臨身心倦怠。你付出的努力可能產生成果，卻導致你出現健康問題和壓力，你跟別人的關係產生衝突。你可能會開始覺得燃料和動機好像快用完了，疲憊和倦怠即將發生。


- **挑戰**：待在生存圈裡面會碰到一個挑戰，你在生存圈裡面確實會看到前進的動力，而這股動力會讓你以為生存圈是個好地方。你付出的努力確實有一陣子都產生成果，但接著你開始注意到自己的身心幸福受到有害的影響。
- **好消息**：幸好你隨時都可以把鏡頭往內轉，開始尊重自己的需求。在生存圈裡面，只要付出小小的努力，就能獲得莫大的助益，在內心創造出安全感、平衡感、踏實感。換句話說，要體驗如釋重負和輕鬆的感覺，不一定要對人生做出重大改變。
- **後續步驟**：在生存圈，你送給自己的最棒禮物，就是針對那些導致你疲憊的信念和意識型態提出挑戰。你要願意開口說：「可能會有比較輕鬆的方式，如果真的有，而我又找到的話，不是很好嗎？」接著，請你採取我在本書中強調的步驟，逐漸邁向舒適圈。我向你保證，你愈是把自己的舒適感、輕鬆感、安全感視為優先，你的人生就會變得愈輕鬆、愈愉快。而這正是你今天就能送給自己的大禮。

## 121分至150分：自滿圈

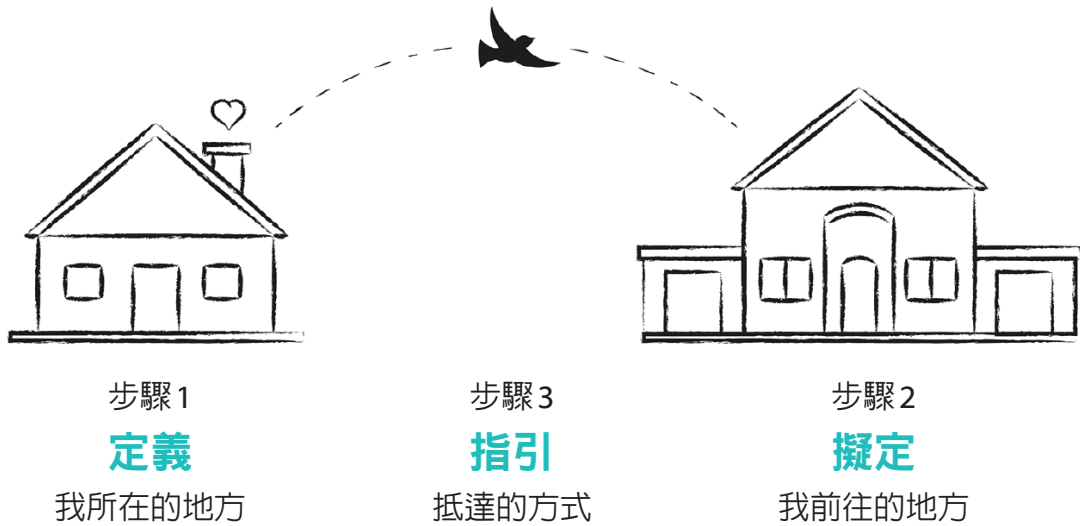
如果你的總分落在這個範圍，表示你是在自滿圈。你也許覺得自己被困住，並感到絕望。你也許遠遠超過疲憊不已的程度，再也沒有一絲心力去嘗試任何的新事物。你曾經喜愛的事物也許不像過去那樣重要，而你的內心出現放棄的感覺。你也許正在應付健康上的考驗。

- **挑戰**：待在自滿圈裡面，最困難的一點就是你會經歷的情緒。恐懼、絕望、不堪負荷、憂鬱，覺得困在你不想要的人生，這些都會讓你很難思考出路。也許你會問自己：「為什麼要在意？」也許你會跟隨這樣的念頭，對自己大肆發出負面指責。
- **好消息**：待在自滿圈裡面有個好處，一旦待在這裡，就表示終於可以放棄。你舉白旗投降。你的做法全都行不通，那為什麼還要再費心嘗試？等你確實放棄，全部的抗拒感就會被釋放出來，而你終於能夠遠離你對自己的指責和期望，體驗到如釋重負的感覺。就在這一刻，你開始翻轉自己的人生。如果你可以維持這種沒有壓力的狀態，就能夠引導自己進入舒適圈，而且付出的努力會比你以為的還要更少。
- **後續步驟**：放棄，不要再那麼努力嘗試，放鬆，放下掌控感和抗拒感。其實你正處於可以跨進舒適圈的完美位置，本書的〈用「舒適圈流程」來創造人生〉會引導你一步一步跨進舒適圈。請繼續讀下去，充分參與練習。眨眼間，你就會發現自己過著活力十足又愉快的人生。





開始！  
我們一起用  
「舒適圈流程」  
來創造人生



## 前往目標的舒適過程 3 步驟

### 步驟 1

定義。在這個部分，你會詳細又坦誠地觀察你所在的地方。你會使用SEE金字塔，創造出具有以下三大特色的內在環境和外在環境：

安全感（Safety）、展現力（Expression）、愉快感（Enjoyment）。你會審視自己在目前的人生中所展現的樣貌，這樣就能秉持坦誠、透明、用心的態度，對你的選擇和界線加以改進。

### 步驟 2

擬定。在這裡，你會找出你前往的地方。你會運用「擴展的自我」、「舒適圈願景板」、「肯定語」、「情緒」等方法，創造出你想邁向的未來願景。只要你活出圓滿人生，有自覺做出的選擇也跟你特地想過的人生一致，那麼你就是定義了自己想展現的樣貌。

### 步驟 3

指引。最後，在這個步驟，你會探索抵達的方式。你會採用「適應」、「靜觀」、「習慣」、「強大的立場」、「心流」等方法，穩定擴展你目前的舒適圈，讓舒適圈可以把你真正想要活出的人生包納進去。你下半輩子可以運用這些方法，創造出將來幾十年的幸福人生。

## 步驟 1：定義你所在的地方

現在請花一點時間，有自覺又用心地擬定宣言給自己。

你做出清楚的決定，你的人生就會給予回應。你愈是用心做出決定並擬定宣言，就會愈快速、愈輕鬆地看到結果在你的人生中產生回響。

我 \_\_\_\_\_〔你的姓名〕已經準備好活出夢想人生。今天，我會讓自己的人生順勢而為。我會把自己的舒適、自我照顧、幸福感視為優先，做到尊重自己。我很清楚，我來到這世上有其原因，而享受人生是我與生俱來的權利。我已經準備好把自己的安全感、愉悅感、自我展現視為優先，這三者是我啟發及鼓舞周遭人們的手段。我閱讀本書時，會盡力活出可以照亮自身存在的人生。我已經準備好在舒適圈裡面創造出我喜愛的人生。

**我的宣言：**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**簽名和日期**

---



## 用以下問題畫出界線

在你的日誌裡，回答以下的安全感和界線相關問題：

- 你在自己的住家有沒有安全感？在自己所在的鄰里呢？如果答案是肯定的，是什麼原因讓你覺得安全？如果答案是否定的，是什麼原因讓你覺得不安？你該怎麼把住家打造得更有安全感？
- 誰跟你住在一起？你跟這個人或這些人的關係怎麼樣？
- 在你跟別人的關係方面，你有哪些需求和喜好？表達你的界線，是簡單還是困難？
- 大部分的時間，你是跟誰相處？為什麼？
- 在你的人生中，有哪些關係會讓你覺得不自在或不安全？為什麼這些關係會讓你有這種感覺？要在這些關係中擁有更大的安全感，你需要什麼？
- 在你的人生中，有哪些關係會讓你覺得安全又獲得支持？為什麼這些關係會讓你有這種感覺？要在人生中的其他領域培養這些特質，你該怎麼做？
- 你經常消費哪些媒體（例如書籍、電視、新聞、社群媒體、網路等）？你消費的媒體帶給你什麼感受？
- 你從小到大學到的舊有習慣或行為模式當中，有哪些是你想改變的？你的哪些習慣或行為模式會讓你感覺很好、產生自主力量、獲得支持、擁有安全感？
- 你的內在對話聽起來是怎樣的？是充滿關愛和鼓勵？還是充斥著批評？
- 別人對你的意見，你有多在乎？你展現自己的喜好時，是否感到舒適？





## 四個面向自我照顧的探問

### 生理上的自我照顧問題：

- 哪些類型的食物會讓我的身體感覺很好？哪些食物會讓我的身體覺得遲緩或不舒服？
- 我的身體有沒有疲累或倦怠，想要多休息？
- 我的身體會不會不安或焦慮，想要多行動？
- 我的肌肉有沒有覺得緊繃，需要伸展或按摩？
- 哪些運動會帶來很好的感覺？
- 腹式深呼吸有什麼感覺？
- 我的身體有哪些喜好和需求是我之前一直忽略的？

### 心理上的自我照顧問題：

- 在平常的一天，我的念頭多半是正面的還是負面的？
- 早上醒來後，我的頭幾個念頭是什麼？我是不是已經想著待辦事項、感到不堪負荷或想著哪邊也許會出錯？我有沒想著自己對什麼事情心懷感激？對什麼事情感到雀躍不已？
- 我是不是習慣去抱怨、怪罪或合理化事情？
- 我是不是習慣去思考及談論最壞情境？我是不是喜歡思考及談論潛在的正面成果？
- 我有哪個心理習慣會讓我覺得無助或受限？
- 我有哪個心理習慣會讓我覺得有自主力量？

**情緒上的自我照顧問題：**

- 我有沒有意識到自己的情緒？
- 當我留意到自己的情緒時，我能不能精確辨識情緒並表達情緒？
- 當我正在經歷負面情緒時，我該怎麼做？
- 當我正在經歷正面情緒時，我該怎麼做？

**靈性上的自我照顧問題：**

- 我有沒有每天花時間跟自己的靈性身體交流相通？
- 我覺得哪些靈性練習最舒適？
- 我該怎麼加深自己的靈性相通感？
- 為了讓我的靈性旅程變得豐富，我該跟誰交流？

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

A series of 20 horizontal dashed lines spanning the width of the page, intended for handwriting practice.





## 展現自我真實樣貌的問題

在你的日誌裡，盡量詳細回答以下問題：

1. 我是誰？是什麼因素造就我現在的樣貌（好的一面和壞的一面）？
2. 我喜愛自己的哪些地方？別人喜愛我的哪些地方？把重複的特質圈起來。
3. 哪些信念和價值觀對我來說最重要？我的生活方式有沒有反映出這些信念和價值觀？
4. 我對什麼事情最有熱忱？我多常把這個渴望視為優先？
5. 我目前從事的哪些活動可以展現自我？有哪些活動是我想要改變的（如果有的話）？  
有哪些活動是我想要加進去的？
6. 我有沒有一些信念或習慣是相互衝突的？或者跟我的自我形象相互衝突？如果有的話，是哪些信念或習慣？而要清理乾淨的話，該怎麼做？

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----



## 認識自己的喜好與樂趣

現在請拿一支筆和一張紙，花幾分鐘回答下列問題。在這項練習的幫助下，你會更熟悉自己的喜好和自己覺得有趣的事情。你確定自己的喜好後，看你能不能在一天當中安排一個喜好或更多的喜好，在生活中創造更多的樂趣。

- 我今天能做什麼有趣的事情？
- 我每天都喜歡做的事情是什麼？
- 我的一天當中，最愉快的部分是什麼？
- 哪些食物會帶給我喜悅又不會有內疚感？
- 我上次感到雀躍不已是什麼時候？我感到雀躍不已的事情是什麼？
- 如果我可以想做什麼就做什麼，而且還會很成功，那我會去做什麼？我會認為這種工作很有趣嗎？
- 我覺得什麼事情很簡單？
- 我覺得哪些活動很自然又很直覺？
- 一天當中，我最常出現哪些類型的念頭？這些念頭讓我有什麼感覺？
- 什麼事情會讓現在的我感到雀躍不已？

### 加分題：

一個星期的期間，早上醒來後就問自己這個問題：「今天我可以做哪一件有趣的事情？」然後，一定要在一天當中的某個時間點做這件有趣的事情！

A series of 20 horizontal dashed lines spanning the width of the page, intended for handwriting practice.

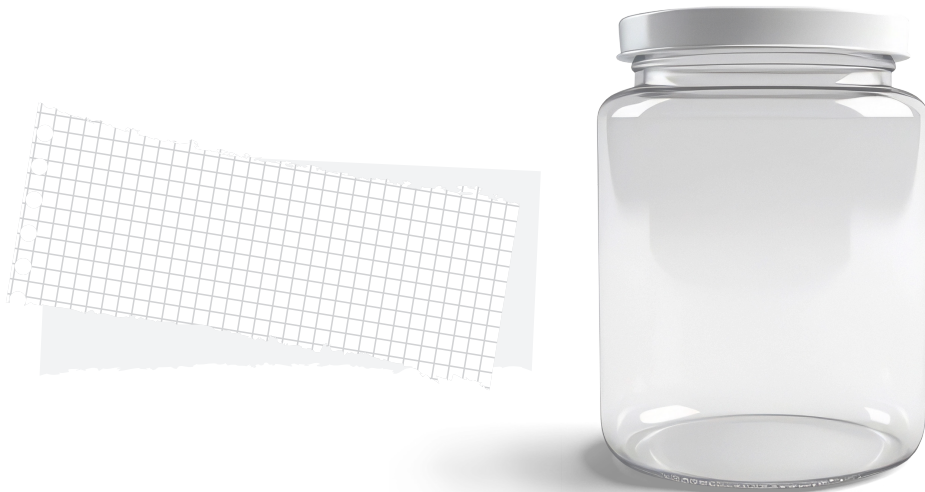


## 製作「愉快感」補充罐

每次你做某件喜歡的事情，請在一小張紙片上面，寫下那項活動的名稱，還有那項活動帶來的感覺。然後，把紙片摺起來，放進愉快罐裡面。

偶爾，從愉快罐裡面隨便抽一張紙片，回想你投入那項活動時擁有的正能量體驗，看你能不能回想起當時出現的感覺，例如珍惜、雀躍、愉快感、啟發、滿足感等。

每當你覺得自己陷入自滿圈或生存圈，請翻看愉快罐裡的紙片，這種有趣的方式可以幫助你回到舒適圈。





## 每日撰寫感恩小記

每天早上和每天晚上，把你感激的一件事寫下來，然後問自己：「我對這件事的哪個部分很感激？」並且把你珍惜的兩件事明確寫下來。

例如，你也許會寫：「我很感激今天的天氣。」然後，你也許會寫：「我感激的是天氣的哪個部分？我感激的是天氣不太熱也不太冷，表示我可以去跑步。我感激的是天氣有點陰，所以我可以在自家的院子裡拍攝漂亮的花卉相片。」

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## 嘗試一項具創造力的活動

哪件有創造力的活動是你一直想要做卻還沒去做的？也許是繪畫、寫書、製作首飾、寫詩、學跳舞、彈奏樂器、製作家具等。為了更能運用這種方式展現創造力，你今天可以從事哪件活動？什麼活動都可以。

想要畫畫，可以買畫具；想要跳舞，可以在附近找課程上，或者在網路上尋找課程或免費的影片；想要製作首飾，可以尋找你需要的用品。

你想做的活動可能需要採取哪些步驟，請思考一下，列出步驟清單，然後在接下來三天內，採取其中一項步驟。

**我想要**

---

---

**我的步驟**

---

---

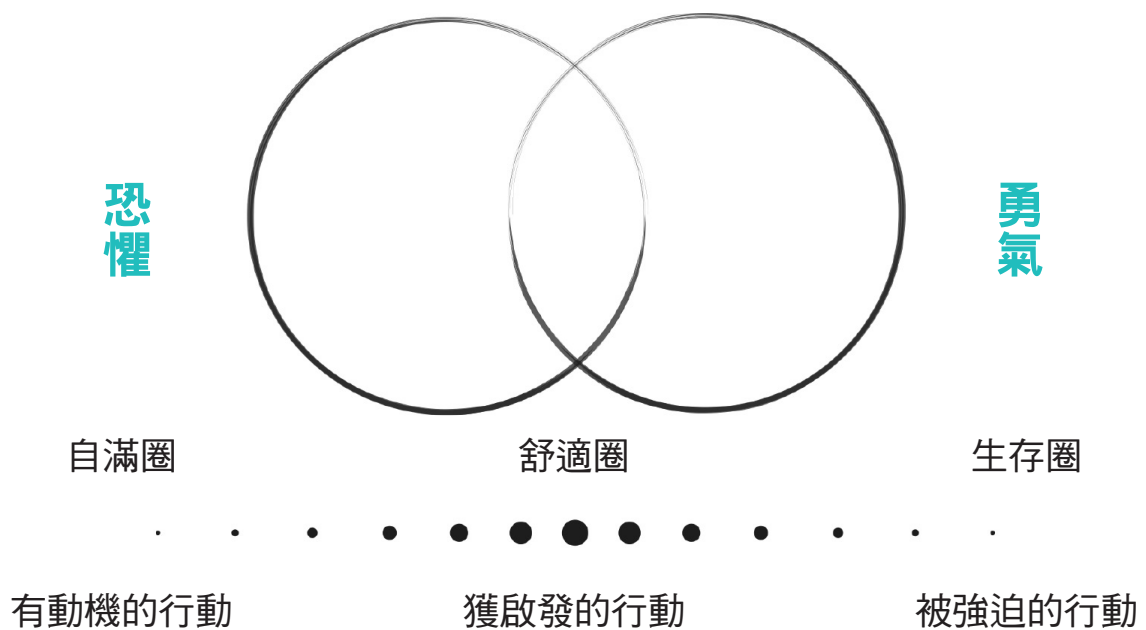
---

---

A series of 20 horizontal dashed lines spanning the width of the page, providing a template for handwriting practice.

## 步驟 2 擬定你前往的地方

要勇敢才能舒適！勇氣、舒適、舒適圈之間的關係很有意思。舒適圈存在於勇氣和舒適的交集。在舒適圈裡面，勇氣和舒適這兩種動力會共同創造環境，帶來舒適感和安全感，所以你按自己的主張活出人生時，就能夠自由展現自我。







## 「擴展的自我」的想像練習

想像一下，你坐在自家客廳裡最愛的座位上，覺得滿意又舒適，此時你的目光發現茶几上面的小盒子，你從來沒看過。你拿起小盒子時，覺得有點熟悉，卻不曉得原因。你打開盒子的那一刻，強光一閃，淹沒你的視線。然後你的眼神聚焦，光線消失不見，一切看起來都變得不同。你還是在客廳裡，還是拿著盒子，但不知怎的，一切都換成你會立刻愛上的風格。然後，你聽見某個人說：「啊，嗨。」

你往右邊看，看見你自己在回頭看著你，那絕對是你，肯定沒錯，但這個版本的你好像有點不一樣，散發著自信和輕鬆的氣息，好像什麼事都能做到，什麼東西都能擁有。這個版本的你看起來喜悅，是真正深刻的喜悅和全然的平靜。坐在你隔壁的這個人，是你的擴展的自我，來自於將來的某個時間。

這個嶄新的你露出溫暖的微笑，接下來一小時都在談論人生有多麼美好，對方（你）人生裡的一切都非常順利，而你現在的所有擔憂，到了將來或多或少都消失了。

「不過，是用什麼方式啊？」你問。

「喔，那些都不用擔心啦。」對方回答：「你很快就會知道，我帶你逛一下吧。」

對方帶你逛一下對方（你）的家，對方向你訴說著人生的種種，對方過著什麼樣的日子，對方的關係，對方感受到的自由，對方旅行過的地方等。

也許你甚至還會遇到那些跟對方住在一起的人。

現在，拿出日誌，把你看到的、聽到的都寫下來：





## 為擴展的自我取名

動感莎夏和瑪麗蓮·夢露都是完全具體化的擴展的自我。瑪麗蓮的本名是諾瑪·珍·莫滕森（Norma Jeane Mortenson）。諾瑪·珍變成瑪麗蓮，就好比碧昂絲變成動感莎夏，一踏進聚光燈下，就立刻轉換身分。所以你就樂在其中吧！你可以跟人分享，也可以保守祕密。為擴展的自我取名以後，就開始跟對方待在一起。過日子的時候可以跟對方說話，而碰到了對方會茁壯成長的情況，就用對方的方式應對。逐漸認識對方。你跟這個版本的自己花愈多時間相處，就能愈快把對方的人生拉進舒適圈裡面，並跨入對方的擴展的現實。

我的「擴展的自我」

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

by \_\_\_\_\_



## 探索「擴展的自我」的核心信念

我朋友莎拉想像擴展的自我在升職後走進新的辦公室、坐在新的辦公桌前，而你也可以在擴展的自我中，找出人生哪一刻具有重要意義。閉上眼睛，把自己置身於這樣的情境，想像你已擁有你想要的事物、你想經歷的體驗，會有什麼樣的感覺。

拿出日誌，把以下問題的答案寫下來：

1. 我的擴展的自我抱持的核心信念有哪些？

---

---

---

---

2. 在這些擴展的核心信念當中，有沒有任何信念跟我目前的信念並不相同或互有衝突？

---

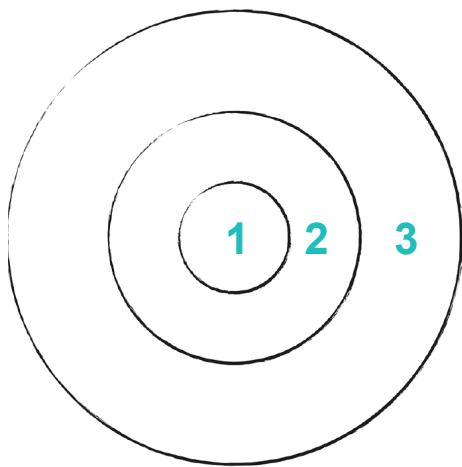
---

---

---



## 製作舒適圈版的願景板



### 舒適圈 願景版

**1**

這些事物的圖片在你目前舒適圈裡，  
而且你對那些事物心懷感激

**2**

這些事物的圖片是你內心的渴望，但  
這些事物有點超乎你目前的舒適圈

**3**

這些事物的圖片是你內心的渴望，但  
這些事物距離你目前的舒適圈更遠

採取下列步驟，製作舒適圈願景板。這是很適合家人和朋友的活動。

- 拿一張大型的海報紙板，畫三個層層相套的圓圈（見圖）。
- 思考哪些圖片和言詞可以代表你已經達成、心懷感激、引以為榮的目標，把那些圖片和言詞放進圓圈的中央。一定要選擇你心目中覺得感恩、有可能性、榮耀、愛、自由的事物。
- 花幾分鐘的時間，仔細思考你的擴展的自我的人生，重新閱讀你在第 11 章的練習所給的答案，真正去感受你內在的擴展的自我的存在。
- 蒐集一堆雜誌或其他圖片資源，思考當中有哪些圖片、言詞、短語可以代表擴展的自我的人生，把它們剪下來。你的擴展的自我有哪些成就？生活方式的特色？喜好？你的擴展的自我已經在過著的人生，就是你努力在創造的人生。擴展的自我達到的成就，就是你的目標。
- 思考哪些圖片和言詞可以代表你想達成卻非常遙遠或難以達成的目標，把這些圖片和言詞放進距離中央最遠的那個圓圈（圖中第三個圓圈）。
- 然後，把所有其他事物放進兩者之間的空間（圖中的第二個圓圈），容易達成的事物距離中央最近，難以達成的事物距離外圈比較近。

**備註：**你現在務必要製作自己的舒適圈願景板，因為之後的練習會用到這個願景板。



## 觀察自己「使用言詞」的狀況

接下來幾天，請注意自己一整天的言語。如果希望負面回饋循環結束，你就一定要好好觀察，請把你的發現寫在日誌裡：

- 我是怎麼談論別人？
- 我是怎麼談論自己？
- 我的言語會產生自主力量？還是會剝奪自主力量？
- 我會不會八卦？我會不會使用自我貶低的言語？
- 我訴說的故事屬於哪些類型？
- 這些故事會讓我對自己的感覺、對別人的感覺有所好轉還是惡化？

意識到自己使用言語的方式，是舉足輕重的一步，這樣一來，你不僅會變得審慎看待自己的言詞，也會審慎看待你在人生中創造的事物。

如果發現自己的言語很負面或局限，那就看你能不能不再使用。有了新的意識，就可以不再訴說那些刻薄的故事，不再八卦，不再用損己或損人的方式開玩笑，不再指出自己和別人的缺點。

要讓這項練習更進一步的話，請在消除這類言語後，記錄下來內心的感受。你的感覺是好轉還是惡化？當你不再用有關自己的負面言詞填滿內在的空間，你的腦海裡浮現哪些念頭或情緒？



## 打造自己專屬的肯定語

1. 使用上面的方針，打造至少一句肯定語。這句肯定語務必要概括籠統又正面，帶來良好的感覺，並且使用現在式來敘述。
2. 把擴展的自我帶到你的腦海裡，那個自我使用哪些肯定語？請至少想出一句肯定語，你每天都要對自己說那一句話。
3. 你打造的肯定語，每天至少要複述五次。有一種方法可以提醒自己每天做五次，那就是一天設五個鬧鈴。你可以把肯定語寫在鬧鈴的說明欄位，設定在開會以外的時間響鈴。鬧鈴響起時，請花一點時間，對自己複述這個句子，跟這個句子做充分的連結，然後再繼續過你的一天。有時，你可能需要複述好幾次，才能開始跟這個句子有所連結。沒關係！





## 用言語或文字表達你的情緒

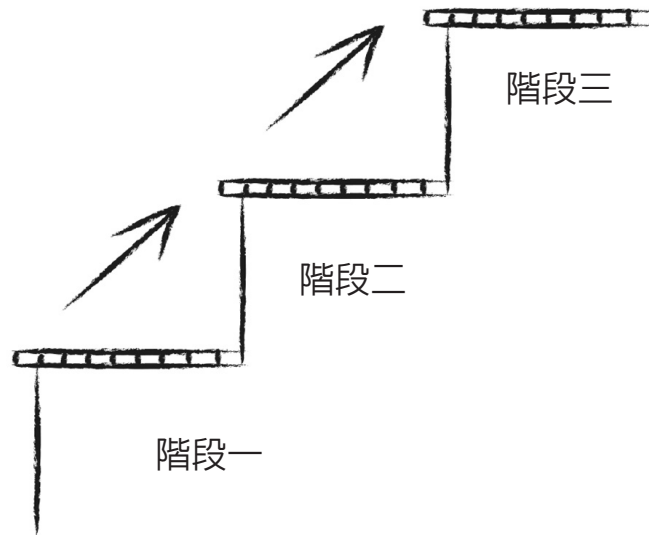
今天剩下來的時間，請把注意力放在你的感覺上。用言語表達你的情緒，或把情緒寫在日誌裡。當你體驗到五種指標（困惑、嫉妒、疼痛／損傷、不堪負荷、焦慮）之一，知道自己在舒適圈外面，請使用停下來、呼吸、轉念的方法，中斷你的經驗循環。

對於你正在經歷的情緒，這種方法能不能幫你消除？你從當中學到什麼？請好好思考，寫在日誌裡。如果你覺得這種方法有幫助，請你試試自己接

下來七天能不能繼續使用這種方法，並且在日誌上描寫你的經驗。

## 步驟3 指引「抵達的方式」

向外拓展就能往上提升，不要跨出去學習不熟悉的新奇事物的過程，就是拓展自身並擴展舒適圈的過程。我把這個過程稱為適應，意思就是「自行調整並習慣新環境」。適應有三大階段：



### 三大適應階段

階段一：不熟悉又不舒適

階段二：熟悉卻不舒適

階段三：熟悉又舒適



## 選一項新事物探索適應的方式

看一下你在「練習13」製作的舒適圈願景板，選擇你在舒適圈外面貼的一件事物。在你的日誌，辨識你跟那件事物目前所在的適應階段。各階段如下：

**階段一：不熟悉又不舒適**

**階段二：熟悉卻不舒適**

**階段三：熟悉又舒適**

你一辨識出自己所在的階段以後，請列出你可以做哪些事情，好讓創造出的環境可以讓你適應你想要的事物。

比方說，如果你想要特定的車款，可以去經銷商那裡試車，可以加入這款車型的車主線上群組，可以去製造商網站打造你的理想版車子，可以搜尋車輛

目錄，找出你想要的車款。如果你想要去國外住，可以開始學習語言，可以觀看該國城市與人民的紀錄片，可以閱讀背景為該國的書籍，可以學習烹調該國

的各種料理，可以加入主題為該國的MeetUp團體。



## 條列日常習慣， 與「擴展的自我」的習慣對焦

拿出你的日誌，在空白頁的最上方，寫出以下的文字：我每天都做的事情。

1. 列出你的日常習慣清單，不管看起來是多大多小的習慣，都要寫出來。你醒來，可能會清醒躺在床上幾分鐘，然後才起身。你上廁所，刷牙，洗臉。或者你直接去沖澡。你會伸展身體嗎？你會打開電視嗎？你會去煮咖啡嗎？你會出門散步嗎？你會拿手機看訊息嗎？你自動自發經常做的所有事情，請盡量詳細寫出來。
2. 列完清單後，回到「練習10」的「擴展的自我」練習，閱讀擴展的自我的說明。花一些時間跟那個自我相處，直到你活出那個版本的自己。然後，回到你的日常習慣清單。你閱讀清單時，請坦誠評估自己的日常習慣。
  - 這些習慣是不是你的擴展的自我每天都做的？
  - 在擴展的自我會做的習慣旁邊打勾（✓）。
  - 在擴展的自我不會做的習慣旁邊打叉（x）。
  - 在你不確定的習慣旁邊加上問號（？）。
3. 回頭注意旁邊有「x」號和「？」號的習慣，請自問：你的擴展的自我反而做了什麼？想想你會做的其他習慣，把你想到的習慣全都寫出來。
4. 逐一查看你列出的新習慣。接下來的一個星期，用你剛打造的新習慣取代你目前的習慣。
  - 例如，你也許會這樣寫：「我第一個拿起來的東西是手機。」在這項練習期間，你也許會在這個習慣旁邊打叉。腦力激盪時，你也許會寫說，你的擴展的自我會先寫正能量日誌，然後再起床。所以接下來的一個星期，不要一醒來就拿手機，請改拿日誌。



## 探索新習慣是否與身分認同相關

回到前一項練習，看看自己在生活中設法實踐的新習慣。針對各個新習慣，分別評估它背後的動力到底是紀律，還是身分認同。如果新習慣背後的動力是紀律，就問自己：「如果要用身分認同來推動這個新習慣，那麼我需要成為怎樣的人？」

至於加分題，請再度看一下你的擴展的自我。擴展的自我的身分認同，會不會支持你想要培養的新習慣？如果不會支持，有沒有其他習慣會讓擴展的自我覺得很自然，幫助你達到同一個目標？

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----



## 檢查目前的習慣與作息 是否「擴展的自我」的相同

想像一下，你已成為擴展的自我，未來的你造訪現在的你目前住的家。請透過擴展的角度去看，把你對目前環境所做的觀察都寫下來，目前的環境到底是跟擴展的自我一致，還是跟擴展的自我不一致？如果擴展的自我要搬進來，跟現在的你一起住一個星期，那麼擴展的自我會立刻對你的環境和你的習慣做出哪些改變？

擴展的自我會跟你同時間起床嗎？吃同樣的早餐嗎？有同樣的晨間習慣嗎？如果答案是否定的，擴展的自我會做什麼呢？

至於加分題，請在一個星期的期間，想像你的擴展自我跟現在的你一起住。你度過一天的時候，請透過對方的目光去看待一切，做對方可能會做的事。如果在對方的眼裡，你家太亂，請你清理乾淨。如果你看太多電視，請減少看電視的時間。如果你忽視生活中的某個方面，而那個方面是對方不會忽視的，那麼請用對方可能會用的方式去關照那個方面。

你這樣做的時候，也請注意哪些你自然會做的事情是跟擴展的自我會做的事情一致的。這個版本的你，終究也是你。你在人生中的一些方面，會跟擴展的自我做同樣的事情，並且用同樣的方式展現。請找出這些方面、習慣、環境上的選擇，然後一起讚美。

A series of 20 horizontal dashed lines spanning the width of the page, intended for handwriting practice.



## 從舒適圈願景板上審視自己的思維

看一下你的舒適圈願景板，找出某件目前在舒適圈外面的事物。寫日誌的時候，請回答下列問題：

- 以坦誠的態度，審視你在這件事物的主題上抱持哪些念頭。你認為自己可以擁有這件事物嗎？還是你心有疑慮？當你把這個渴望告訴朋友，你覺得有信心還是慚愧？你的話語是正面的還是否定的？
- 為了幫助你更接近這個目標，你可以使用哪些正面的自我暗示？
- 在邁向目標的路途上，你已經經歷了哪些勝利？
- 想像你已經達成目標，你有什麼感覺？你獲得你想要的事物，感覺怎麼樣？成功的時刻看起來是什麼樣子？

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





## 透過靜坐做好成功的準備

接下來的一個星期，每天至少靜觀十分鐘。這是我剛開始入門時為自己定下的目標，而隨著我愈來愈喜愛靜觀，我甚至可以享受時間更長的靜觀。

現在，請務必從短時間的靜觀開始做起，你的目標是持之以恆。

靜觀期間，你的目標很簡單：把注意力集中在你選擇的某件事物上。也許是空調的嗡嗡聲、柔和的靜觀音樂、進出你鼻孔的呼吸氣息、引導靜觀的人聲、溪流的輕柔聲響。你專注的事物最好是恆久不變、難以歸類的事物，不會引發念頭或情緒。例如，你不會想一邊靜觀、一邊聆聽有聲書。

接著，設定計時器，閉上雙眼，心思集中在聲音或感官上。人本來就會分心，分心的時候，把念頭輕輕放下，回到你專注的焦點上。

為了做好邁向成功的準備，你的靜觀要搭配某件你每天已經在做的事情。例如，早晨，你打開電腦以前，也許會坐在桌前靜觀。夜晚，你爬上床，拿起正在讀的書以前，也許會靜觀幾分鐘。如果你才剛培養習慣，請試試看引導靜觀。



## 進一步了解「關係」在人生裡的作用

雖然光彩關係十分美好，但是黯淡關係才能反映及釋放你內在需要關注或治癒的負面部分，也會讓你明白自己不要什麼，這樣你就能明確說出自己想要什麼。在這項練習的幫助下，就算是你生命中最辛苦的黯淡關係，你也會從中學到功課。

### 黯淡者

1. 想想你跟誰的關係特別辛苦，這個人常常會激怒你、質疑你、觸發你的情緒反應，或惹你生氣。
  - 是什麼因素讓這段關係特別辛苦？
  - 對於這個人或這段關係，你覺得最灰心喪氣的地方是什麼？
  - 請徹底坦誠面對你自己，你明明很厭惡對方的某種行為，但你自己卻曾經出現那種行為，請描寫當時的情況。你表現出這種行為的時候，覺得自己的行動很合理嗎？
2. 那位黯淡者害你生氣灰心，但請站在對方的立場，用對方的觀點回答下列問題：
  - 我這種行為是要試圖達成什麼目標？
  - 我的行為傷害到別人的時候，我有什麼感受？
  - 為了獲得我想要的結果，我還能做什麼事？
  - 如果我改變自己的行為，我的聲音還是會被聽見嗎？
  - 為了明確表達我的需求，我必須要說什麼話或做什麼事？

3. 進一步深思：

- 你會對這個人展現關懷心嗎？
- 在這段關係中，你學到什麼？
- 假如你的人生不存在這段關係，你就不會認識到自己的哪個部分？
- 假如這段關係不存在，你感到快樂或引以為傲的哪種成果就無法達成或獲得？
- 你對於人生中的這段黯淡關係，會心懷感恩嗎？

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

A series of 20 horizontal dashed lines for writing.

## 光彩者

現在把重點放在你人生中的光彩者。在這項練習的幫助下，你就能從光彩關係中汲取靈感啟發和正面影響力，方便你隨時取用，還能跟別人分享。

1. 想想你跟哪個人的關係穩固又正面，這個人常常會帶給你很好的感覺，讓你獲得啟發，友誼不用費力經營，而且／或者幫助你有所成長，邁向更好的自己。

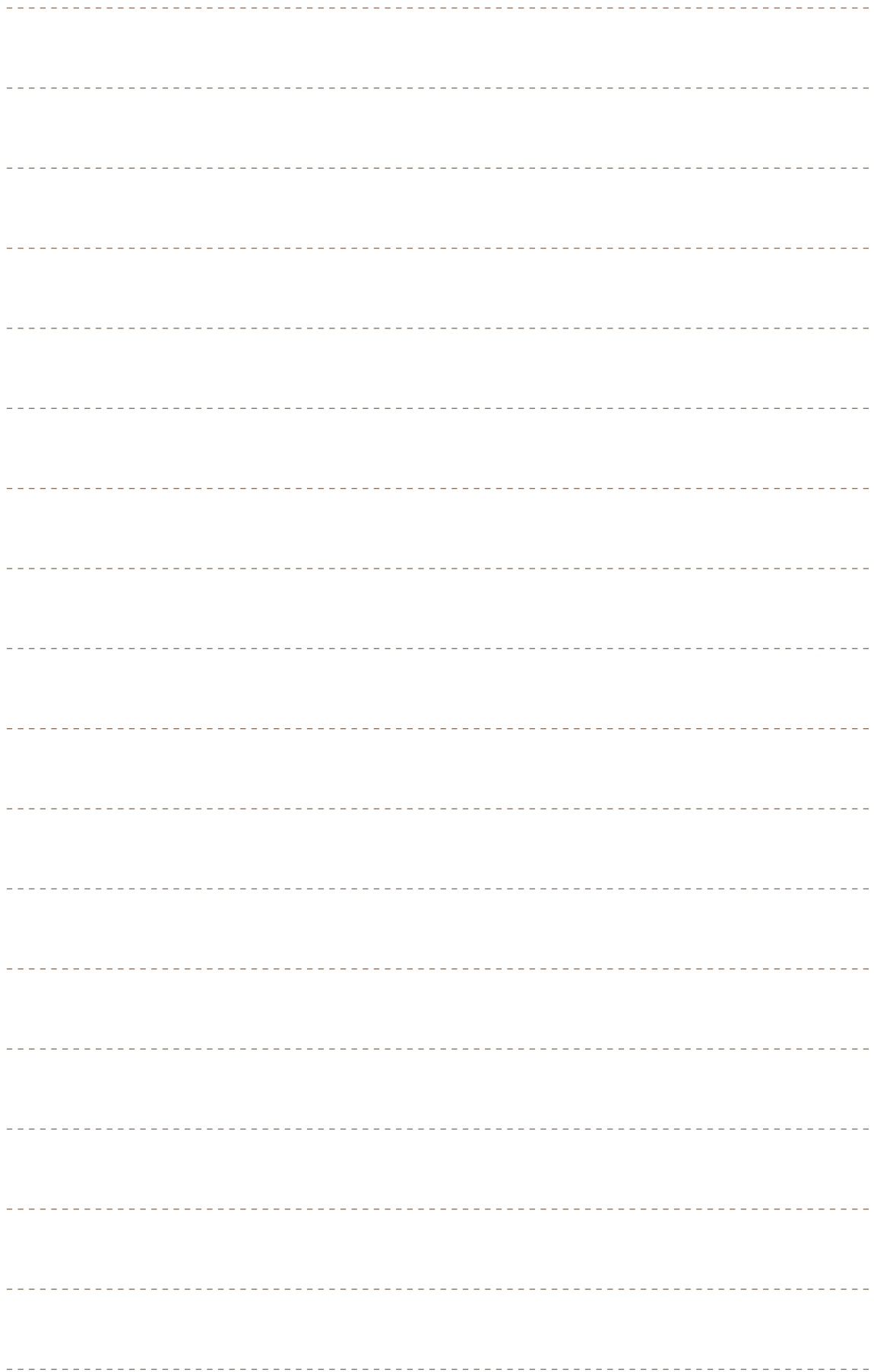
- 是什麼因素讓這段關係輕鬆又美好？
- 這個人或這段關係有哪個地方帶給你最大的影響或啟發？
- 你喜歡對方的某種行為，也曾經在對方面前表現出那種行為，請描寫當時的情況。你當時有什麼感覺？你該怎麼更常展現出那種行為？

2. 那位光彩者帶給你很大的影響，請站在對方的立場，用對方的觀點回答下列問題：

- 人生中最重要的事情是什麼？
- 我最重視哪種類型的關係？
- 我重視朋友的哪些特質？戀人呢？
- 我該怎麼保持正面又上進？
- 我給朋友和家人帶來什麼感受？為什麼我會用這種方式對待他們？
- 我會怎麼對待陌生人？為什麼我會用這種方式對待他們？

3. 進一步深思：

- 你最珍惜這個人的哪些特質？
- 你在這段關係中學到的什麼功課，會讓你想要把它融入你自己的身分認同？
- 假如你的人生不存在這段關係，你就不會認識到自己的哪個部分？
- 假如這段關係不存在，你感到快樂或引以為傲的哪種成果就無法達成或獲得？
- 你該怎麼把這些光彩行為投射到你人生中的其他人身上？





## 發現推動自己進步的人

在日誌裡，寫下你的五大推動者。對於每位推動者，請分別列出對方帶給你的啟發。你想到對方時，會出現哪些情緒？你從對方的身上學到什麼？

為了擴展你自己的舒適圈，你該怎麼把你從對方身上學到的功課給實踐出來？

如果你嫉妒對方，請仔細思考：你嫉妒的那些特質，其實是你本身具備的特質，卻基於錯誤的信念、羞愧感、內疚感或恐懼感，而把那些特質給封鎖住了。

這種說法是不是很有道理？為了徹底處理你的嫉妒感，需要修正哪些錯誤的信念？

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## 轉移注意力的演練

下次你覺得自己被困住或不堪負荷的時候，請這樣做：

- 不再關注那些讓你覺得被困住或不堪負荷的事物，反而去做有活力又有趣的事情。以下列出幾個想法：健行或走路、從事藝術和工藝、演奏樂器、觀看喜劇、解決謎題等。

在你的日誌裡面回答下列問題：

- 我能夠樂在其中嗎？
- 我能夠跟自己交流嗎？
- 現在，活在自己的身體裡，有什麼感覺？

請你轉而關注自我照顧，在你的日誌裡面回答下列問題：

- 我做了什麼事會讓我感覺很好？
- 我怎麼照顧自己的身體？怎麼照顧自己的心智？怎麼照顧自己的靈性相通感？
- 我覺得心力枯竭時，會怎麼恢復心力？



-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----



## 打造屬於自己「確知」的句子

1. 在紙上、日誌裡或手機的筆記App裡，把最能引發你共鳴的強大立場寫下來，或者打造你自己的強大立場。你一定要確知，這些句子是你心目中的真理，還讓你產生自主力量。這份清單請隨身攜帶。接下來的一個星期，每當你覺得心慌意亂或失去平衡，請拿出清單仔細看。選擇其中一兩句，並採取那個強大的立場。
2. 你一採取強大的立場，你體驗到的情況就有所改變，請把這個過程寫在日誌裡。採取強大的立場，到底是簡單還是困難？為什麼簡單？為什麼困難？

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----



## 運用「舒適圈外緣」訓練成長

你從事日常活動時，請努力更靠近舒適圈的邊緣。要做到這點，請試試新的健康食物、改變你的運動習慣、去新的咖啡館、對陌生人打招呼、寫一封示弱卻衷心的信函給家人、當志工、學習新技能，或是設下新目標。你投入不熟悉的活動時會出現一些感覺，請留意那些感覺。你在哪一刻（如果有的話）會感受到外在壓力、內在壓力、緊張、恐懼、焦慮或困惑？你能不能找出自己是在哪一刻離開舒適圈、進入生存圈？在你已經得知的方法當中，有哪一種方法可以把你帶回舒適圈？

要進入舒適圈並且待在裡面，同時投入於成長，就必須聆聽內在的情緒，並且觀察自身的行動。你愈意識到舒適圈裡面出現的感覺，你就愈容易花時間待在舒適圈裡面，做出細微的轉變進行拓展，進而擴展人生。

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



讓我們一起待在舒適圈裡，  
享受成功人生！