



正向肯定句，說得出口也信得過

挑一句「差不多是真的」的，慢慢說幾次。換一兩個字，讓它聽起來像你。

自我價值

給對自己太嚴苛的日子。

- 1 我可以擁有屬於自己的位置。
- 2 我的價值，不是用今天的產出來衡量。
- 3 我可以一邊進步，一邊善待自己。
- 4 休息不需要用努力來換。
- 5 我不只是我犯過的錯。
- 6 我可以喜歡正在成為的自己。
- 7 我為身邊的人帶來的東西是重要的。
- 8 我正在學著相信自己的判斷。

焦慮時刻

給思緒跑在你前面的時候。

- 9 這種感覺很不舒服，但它會過去。
- 10 接下來這五分鐘，我撐得住。
- 11 我不需要今晚就把所有事情解決。
- 12 我的想法不等於事實。
- 13 我以前也撐過難熬的時刻。
- 14 我可以慢下來，一次只吸一口氣。
- 15 我可以專注在自己能掌握的事情上。
- 16 還不知道答案也沒關係。

工作與自信

給開會、面試或困難任務之前。

- 17 我準備過了，可以相信這一點。
- 18 我可以發問。
- 19 我的聲音值得在這裡被聽見。
- 20 再難的事，我也可以一步一步來。
- 21 犯錯是一種資訊，不是判決。
- 22 我還在學習，這很正常。
- 23 我可以設下界線，同時保持專業。
- 24 我能為這份工作帶來有用的東西。

人際關係

給連結、界線和難開口的對話。

- 25 我可以拒絕，同時保持善意。
- 26 我的需要和其他人的一樣真實。
- 27 我值得擁有讓我感到安心的關係。
- 28 我可以傾聽，而不失去自己。
- 29 開口要我需要的東西，是可以的。
- 30 我可以讓別人用行動告訴我他們是誰。
- 31 我值得被關心和尊重。
- 32 一場難受的對話之後，我可以修復關係。

平靜與休息

給漫長一天的尾聲。

33 我今天做得夠多了。

34 我現在可以把今天放下了。

35 明天的事，明天再說。

36 我的身體值得休息。

37 我可以讓這一刻安安靜靜的。

38 我可以慢下來。

39 今晚，我放下無法改變的事。

40 休息是過得好的一部分，不是偷懶。

改變與成長

給開始新事物或度過轉變的時候。

41 還沒準備好，我也可以開始。

42 小小的一步也算數。

43 我可以改變心意。

44 我可以用自己的步調成長。

45 就算進展很慢，我也正在建立一些東西。

46 不確定，本來就是嘗試新事物的一部分。

47 我可以從中學習，然後繼續前進。

48 我越來越像我自己。