
《覺察》關係牌卡

抽牌後的 5 分鐘覺察單

牌卡不替你決定答案。
它邀請你把注意力從外面帶回自己。

適用於 他人 · 工作 · 生活 · 自己

不需要先弄懂一切。帶著剛才抽到的牌，寫下第一個真實的反應就好。

先記下這次的抽牌

別急著找正確解釋。你首先注意到的字、畫面或感覺，往往比完整牌義更接近當下。

01 我抽到的牌

寫下牌名、關鍵字，或畫下你最先看見的位置。

02 我的第一個反應

看見這張牌時，你是放鬆、抵抗、緊張，還是想要略過某句話？

把事實與解讀分開

我們常把已經發生的事，和自己對它的解讀放在一起。分開寫，才能看見其他可能。

03 實際發生了什麼？

像攝影機一樣記錄：誰說了什麼、做了什麼？如果是工作或生活議題，寫下可觀察的情況。

04 我替它做了什麼解讀？

例如：「他沒回覆，表示不在乎我。」「工作停滯，代表我不夠好。」

回到自己能夠選擇的地方

覺察不是要否定感受，而是讓感受、需要與行動重新連在一起。

05 這件事觸發了什麼？

我現在的情緒或身體反應是什麼？我真正重視的需要、價值或界線是什麼？

06 我現在能做的一個小行動

只寫一個夠小、能實際完成的行動：問一個問題、表達一個需要、設下界線，或先讓自己休息。

下一次，也把自己放進問題裡

你仍然可以在意事情會如何發展，也可以多留一個位置給自己：

此刻的我，真正感受到什麼？

這段關係、這份工作或這個選擇，讓我看見自己重視什麼？

現在的我，願意為自己做哪一個小選擇？

這份覺察單可搭配《覺察》，也可搭配你已經擁有的任何牌卡。

認識《覺察》關係牌卡 | 早鳥預購

www.quanxins.com | 詮心文化