



### Week 4: Day 1

「接納」給我的感覺是...	
「接納」給我的感覺是...	
「接納」給我的感覺是...	
「接納」給我的感覺是...	
我曾經感覺被接納是當...	
我曾經感覺被接納是當...	
我曾經感覺被接納是當...	
我曾經感覺被接納是當...	
我曾經感覺 <u>不</u> 被接納是當...	
我曾經感覺 <u>不</u> 被接納是當...	
我曾經感覺 <u>不</u> 被接納是當...	
我曾經感覺 <u>不</u> 被接納是當...	
那時，我覺得...	
那時，我覺得...	
那時，我覺得...	
那時，我覺得...	



Week 4: Day 2

「接納」給我的感覺是...	
「接納」給我的感覺是...	
「接納」給我的感覺是...	
「接納」給我的感覺是...	
我曾經感覺被接納是當...	
我曾經感覺被接納是當...	
我曾經感覺被接納是當...	
我曾經感覺被接納是當...	
我曾經感覺 <u>不</u> 被接納是當...	
我曾經感覺 <u>不</u> 被接納是當...	
我曾經感覺 <u>不</u> 被接納是當...	
我曾經感覺 <u>不</u> 被接納是當...	
那時，我覺得...	
那時，我覺得...	
那時，我覺得...	
那時，我覺得...	



### Week 4: Day 3

「接納」給我的感覺是...	
「接納」給我的感覺是...	
「接納」給我的感覺是...	
「接納」給我的感覺是...	
我曾經感覺被接納是當...	
我曾經感覺被接納是當...	
我曾經感覺被接納是當...	
我曾經感覺被接納是當...	
我曾經感覺 <u>不</u> 被接納是當...	
我曾經感覺 <u>不</u> 被接納是當...	
我曾經感覺 <u>不</u> 被接納是當...	
我曾經感覺 <u>不</u> 被接納是當...	
那時，我覺得...	
那時，我覺得...	
那時，我覺得...	
那時，我覺得...	



Week 4: Day 4

當我想到完全接納我自己時, 我覺得...	
當我想到完全接納我自己時, 我覺得...	
當我想到完全接納我自己時, 我覺得...	
當我想到完全接納我自己時, 我覺得...	
想深一層, 我覺得「接納」其實是...	
想深一層, 我覺得「接納」其實是...	
想深一層, 我覺得「接納」其實是...	
想深一層, 我覺得「接納」其實是...	
我最不能接受別人的...	
我最不能接受別人的...	
我最不能接受別人的...	
我最不能接受別人的...	
當我想到上述那種事, 其實可能是與我有關時, 我想...	
當我想到上述那種事, 其實可能是與我有關時, 我想...	
當我想到上述那種事, 其實可能是與我有關時, 我想...	
當我想到上述那種事, 其實可能是與我有關時, 我想...	



### Week 4: Day 5

當我想到完全接納我自己時, 我覺得...	
當我想到完全接納我自己時, 我覺得...	
當我想到完全接納我自己時, 我覺得...	
當我想到完全接納我自己時, 我覺得...	
想深一層, 我覺得「接納」其實是...	
想深一層, 我覺得「接納」其實是...	
想深一層, 我覺得「接納」其實是...	
想深一層, 我覺得「接納」其實是...	
我最不能接受別人的...	
我最不能接受別人的...	
我最不能接受別人的...	
我最不能接受別人的...	
當我想到上述那種事, 其實可能是與我有關時, 我想...	
當我想到上述那種事, 其實可能是與我有關時, 我想...	
當我想到上述那種事, 其實可能是與我有關時, 我想...	
當我想到上述那種事, 其實可能是與我有關時, 我想...	



Week 4: Day 6

當我想到完全接納我自己時, 我覺得...	
當我想到完全接納我自己時, 我覺得...	
當我想到完全接納我自己時, 我覺得...	
當我想到完全接納我自己時, 我覺得...	
想深一層, 我覺得「接納」其實是...	
想深一層, 我覺得「接納」其實是...	
想深一層, 我覺得「接納」其實是...	
想深一層, 我覺得「接納」其實是...	
我最不能接受別人的...	
我最不能接受別人的...	
我最不能接受別人的...	
我最不能接受別人的...	
當我想到上述那種事, 其實可能是與我有關時, 我想...	
當我想到上述那種事, 其實可能是與我有關時, 我想...	
當我想到上述那種事, 其實可能是與我有關時, 我想...	
當我想到上述那種事, 其實可能是與我有關時, 我想...	



Week 4: Day 7

當我回看過去六天的答案，我發現	
當我回看過去六天的答案，我發現	
當我回看過去六天的答案，我發現	
當我回看過去六天的答案，我發現	
當我回看過去六天的答案，我發現	
當我回看過去六天的答案，我發現	
當我回看過去六天的答案，我發現	
當我回看過去六天的答案，我發現	
當我回看過去六天的答案，我發現	
當我回看過去六天的答案，我感覺	
當我回看過去六天的答案，我感覺	
當我回看過去六天的答案，我感覺	
當我回看過去六天的答案，我感覺	
當我回看過去六天的答案，我感覺	
當我回看過去六天的答案，我感覺	
當我回看過去六天的答案，我感覺	
當我回看過去六天的答案，我感覺	
當我回看過去六天的答案，我感覺	