



### Week 1: Day 1

當我想要做這個功課 5 個星期, 我覺得	
什麼可能會阻礙我繼續做這個功課	
什麼可能會阻礙我繼續做這個功課	
什麼可能會阻礙我繼續做這個功課	
什麼可能會阻礙我繼續做這個功課	
我覺得完成這個功課會有什麼困難	
我覺得完成這個功課會有什麼困難	
我覺得完成這個功課會有什麼困難	
我覺得完成這個功課會有什麼困難	
當我想到這個功課或許為我帶來好處時	
當我想到這個功課或許為我帶來好處時	
當我想到這個功課或許為我帶來好處時	
當我想到這個功課或許為我帶來好處時	

**Week 1: Day 2**

當我想要做這個功課 5 個星期，我覺得	
什麼可能會阻礙我繼續做這個功課	
什麼可能會阻礙我繼續做這個功課	
什麼可能會阻礙我繼續做這個功課	
什麼可能會阻礙我繼續做這個功課	
我覺得完成這個功課會有什麼困難	
我覺得完成這個功課會有什麼困難	
我覺得完成這個功課會有什麼困難	
我覺得完成這個功課會有什麼困難	
當我想到這個功課或許為我帶來好處時	
當我想到這個功課或許為我帶來好處時	
當我想到這個功課或許為我帶來好處時	
當我想到這個功課或許為我帶來好處時	



### Week 1: Day 3

當我想要做這個功課 5 個星期, 我覺得	
什麼可能會阻礙我繼續做這個功課	
什麼可能會阻礙我繼續做這個功課	
什麼可能會阻礙我繼續做這個功課	
什麼可能會阻礙我繼續做這個功課	
我覺得完成這個功課會有什麼困難	
我覺得完成這個功課會有什麼困難	
我覺得完成這個功課會有什麼困難	
我覺得完成這個功課會有什麼困難	
當我想到這個功課或許為我帶來好處時	
當我想到這個功課或許為我帶來好處時	
當我想到這個功課或許為我帶來好處時	
當我想到這個功課或許為我帶來好處時	



### Week 1: Day 4

我經常覺得	
我經常覺得	
我經常覺得	
我經常覺得	
我更想覺得	
我更想覺得	
我更想覺得	
我更想覺得	
什麼令我不能有這種感覺	
什麼令我不能有這種感覺	
什麼令我不能有這種感覺	
什麼令我不能有這種感覺	
我需要	
我需要	
我需要	
我需要	



### Week 1: Day 5

我經常覺得	
我經常覺得	
我經常覺得	
我經常覺得	
我更想覺得	
我更想覺得	
我更想覺得	
我更想覺得	
什麼令我不能有這種感覺	
什麼令我不能有這種感覺	
什麼令我不能有這種感覺	
什麼令我不能有這種感覺	
我需要	
我需要	
我需要	
我需要	



### Week 1: Day 6

我經常覺得	
我經常覺得	
我經常覺得	
我經常覺得	
我更想覺得	
我更想覺得	
我更想覺得	
我更想覺得	
什麼令我不能有這種感覺	
什麼令我不能有這種感覺	
什麼令我不能有這種感覺	
什麼令我不能有這種感覺	
我需要	
我需要	
我需要	
我需要	



**Week 1: 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，我感覺	