



Week 3: Day 1

當我想起關於自己的負面想法時，我覺得很難接受...	
當我想起關於自己的負面想法時，我覺得很難接受...	
當我想起關於自己的負面想法時，我覺得很難接受...	
當我想起關於自己的負面想法時，我覺得很難接受...	
如果我沒有這些負面想法的話，我會...	
如果我沒有這些負面想法的話，我會...	
如果我沒有這些負面想法的話，我會...	
如果我沒有這些負面想法的話，我會...	
我曾經做過什麼令自己覺得羞愧或內疚？	
我曾經做過什麼令自己覺得羞愧或內疚？	
我曾經做過什麼令自己覺得羞愧或內疚？	
我曾經做過什麼令自己覺得羞愧或內疚？	
當我想到接受這些做過的事時，我覺得...	
當我想到接受這些做過的事時，我覺得...	
當我想到接受這些做過的事時，我覺得...	
當我想到接受這些做過的事時，我覺得...	



Week 3: Day 2

當我想起關於自己的負面想法時，我覺得很難接受...	
當我想起關於自己的負面想法時，我覺得很難接受...	
當我想起關於自己的負面想法時，我覺得很難接受...	
當我想起關於自己的負面想法時，我覺得很難接受...	
如果我沒有這些負面想法的話，我會...	
如果我沒有這些負面想法的話，我會...	
如果我沒有這些負面想法的話，我會...	
如果我沒有這些負面想法的話，我會...	
我曾經做過什麼令自己覺得羞愧或內疚？	
我曾經做過什麼令自己覺得羞愧或內疚？	
我曾經做過什麼令自己覺得羞愧或內疚？	
我曾經做過什麼令自己覺得羞愧或內疚？	
當我想到接受這些做過的事時，我覺得...	
當我想到接受這些做過的事時，我覺得...	
當我想到接受這些做過的事時，我覺得...	
當我想到接受這些做過的事時，我覺得...	



Week 3: Day 3

當我想起關於自己的負面想法時，我覺得很難接受...	
當我想起關於自己的負面想法時，我覺得很難接受...	
當我想起關於自己的負面想法時，我覺得很難接受...	
當我想起關於自己的負面想法時，我覺得很難接受...	
如果我沒有這些負面想法的話，我會...	
如果我沒有這些負面想法的話，我會...	
如果我沒有這些負面想法的話，我會...	
如果我沒有這些負面想法的話，我會...	
我曾經做過什麼令自己覺得羞愧或內疚？	
我曾經做過什麼令自己覺得羞愧或內疚？	
我曾經做過什麼令自己覺得羞愧或內疚？	
我曾經做過什麼令自己覺得羞愧或內疚？	
當我想到接受這些做過的事時，我覺得...	
當我想到接受這些做過的事時，我覺得...	
當我想到接受這些做過的事時，我覺得...	
當我想到接受這些做過的事時，我覺得...	



Week 3: Day 4

看到自己在前幾天能勇於表白，我覺得...	
看到自己在前幾天能勇於表白，我覺得...	
看到自己在前幾天能勇於表白，我覺得...	
看到自己在前幾天能勇於表白，我覺得...	
我自己的什麼，會令我自己感到驕傲？	
我自己的什麼，會令我自己感到驕傲？	
我自己的什麼，會令我自己感到驕傲？	
我自己的什麼，會令我自己感到驕傲？	
關於我自己的一個重要正面想法是...	
關於我自己的一個重要正面想法是...	
關於我自己的一個重要正面想法是...	
關於我自己的一個重要正面想法是...	
當我想像一個仁慈的人物時，他/她會說...	
當我想像一個仁慈的人物時，他/她會說...	
當我想像一個仁慈的人物時，他/她會說...	
當我想像一個仁慈的人物時，他/她會說...	



Week 3: Day 5

看到自己在前幾天能勇於表白，我覺得...	
看到自己在前幾天能勇於表白，我覺得...	
看到自己在前幾天能勇於表白，我覺得...	
看到自己在前幾天能勇於表白，我覺得...	
我自己的什麼，會令我自己感到驕傲？	
我自己的什麼，會令我自己感到驕傲？	
我自己的什麼，會令我自己感到驕傲？	
我自己的什麼，會令我自己感到驕傲？	
關於我自己的一個重要正面想法是...	
關於我自己的一個重要正面想法是...	
關於我自己的一個重要正面想法是...	
關於我自己的一個重要正面想法是...	
當我想像一個仁慈的人物時，他/她會說...	
當我想像一個仁慈的人物時，他/她會說...	
當我想像一個仁慈的人物時，他/她會說...	
當我想像一個仁慈的人物時，他/她會說...	



Week 3: Day 6

看到自己在前幾天能勇於表白，我覺得...	
看到自己在前幾天能勇於表白，我覺得...	
看到自己在前幾天能勇於表白，我覺得...	
看到自己在前幾天能勇於表白，我覺得...	
我自己的什麼，會令我自己感到驕傲？	
我自己的什麼，會令我自己感到驕傲？	
我自己的什麼，會令我自己感到驕傲？	
我自己的什麼，會令我自己感到驕傲？	
關於我自己的一個重要正面想法是...	
關於我自己的一個重要正面想法是...	
關於我自己的一個重要正面想法是...	
關於我自己的一個重要正面想法是...	
當我想像一個仁慈的人物時，他/她會說...	
當我想像一個仁慈的人物時，他/她會說...	
當我想像一個仁慈的人物時，他/她會說...	
當我想像一個仁慈的人物時，他/她會說...	



Week 3: 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	