



### Week 2: Day 1

當我想做這個功課會有什麼作用，我覺得...	
當我想做這個功課會有什麼作用，我覺得...	
當我想做這個功課會有什麼作用，我覺得...	
當我想做這個功課會有什麼作用，我覺得...	
我希望這個功課，能幫助我的人生那方面？	
我希望這個功課，能幫助我的人生那方面？	
我希望這個功課，能幫助我的人生那方面？	
我希望這個功課，能幫助我的人生那方面？	
我想改進自己的...	
我想改進自己的...	
我想改進自己的...	
我想改進自己的...	
要改進，就需要先做到...	
要改進，就需要先做到...	
要改進，就需要先做到...	
要改進，就需要先做到...	



## Week 2: Day 2

當我想做這個功課會有什麼作用，我覺得...	
當我想做這個功課會有什麼作用，我覺得...	
當我想做這個功課會有什麼作用，我覺得...	
當我想做這個功課會有什麼作用，我覺得...	
我希望這個功課，能幫助我的人生那方面？	
我希望這個功課，能幫助我的人生那方面？	
我希望這個功課，能幫助我的人生那方面？	
我希望這個功課，能幫助我的人生那方面？	
我想改進自己的...	
我想改進自己的...	
我想改進自己的...	
我想改進自己的...	
要改進，就需要先做到...	
要改進，就需要先做到...	
要改進，就需要先做到...	
要改進，就需要先做到...	



### Week 3: Day 3

當我想做這個功課會有什麼作用，我覺得...	
當我想做這個功課會有什麼作用，我覺得...	
當我想做這個功課會有什麼作用，我覺得...	
當我想做這個功課會有什麼作用，我覺得...	
我希望這個功課，能幫助我的人生那方面？	
我希望這個功課，能幫助我的人生那方面？	
我希望這個功課，能幫助我的人生那方面？	
我希望這個功課，能幫助我的人生那方面？	
我想改進自己的...	
我想改進自己的...	
我想改進自己的...	
我想改進自己的...	
要改進，就需要先做到...	
要改進，就需要先做到...	
要改進，就需要先做到...	
要改進，就需要先做到...	



Week 4: Day 4

我覺得自己有什麼不好?	
我覺得自己有什麼不好?	
我覺得自己有什麼不好?	
我覺得自己有什麼不好?	
年幼時, 我常被人取笑/批評什麼?	
年幼時, 我常被人取笑/批評什麼?	
年幼時, 我常被人取笑/批評什麼?	
年幼時, 我常被人取笑/批評什麼?	
當我想起別人這樣取笑/批評我時, 我覺得...	
當我想起別人這樣取笑/批評我時, 我覺得...	
當我想起別人這樣取笑/批評我時, 我覺得...	
當我想起別人這樣取笑/批評我時, 我覺得...	
我覺得很難接受自己的...	
我覺得很難接受自己的...	
我覺得很難接受自己的...	
我覺得很難接受自己的...	



Week 2: Day 5

我覺得自己有什麼不好?	
我覺得自己有什麼不好?	
我覺得自己有什麼不好?	
我覺得自己有什麼不好?	
年幼時, 我常被人取笑/批評什麼?	
年幼時, 我常被人取笑/批評什麼?	
年幼時, 我常被人取笑/批評什麼?	
年幼時, 我常被人取笑/批評什麼?	
當我想起別人這樣取笑/批評我時, 我覺得...	
當我想起別人這樣取笑/批評我時, 我覺得...	
當我想起別人這樣取笑/批評我時, 我覺得...	
當我想起別人這樣取笑/批評我時, 我覺得...	
我覺得很難接受自己的...	
我覺得很難接受自己的...	
我覺得很難接受自己的...	
我覺得很難接受自己的...	



Week 2: Day 6

我覺得自己有什麼不好?	
我覺得自己有什麼不好?	
我覺得自己有什麼不好?	
我覺得自己有什麼不好?	
年幼時, 我常被人取笑/批評什麼?	
年幼時, 我常被人取笑/批評什麼?	
年幼時, 我常被人取笑/批評什麼?	
年幼時, 我常被人取笑/批評什麼?	
當我想起別人這樣取笑/批評我時, 我覺得...	
當我想起別人這樣取笑/批評我時, 我覺得...	
當我想起別人這樣取笑/批評我時, 我覺得...	
當我想起別人這樣取笑/批評我時, 我覺得...	
我覺得很難接受自己的...	
我覺得很難接受自己的...	
我覺得很難接受自己的...	
我覺得很難接受自己的...	



Week 2: 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	