

內容

01

認識身心運用情緒的機制

02

03



The background features a warm, abstract design with soft, wavy shapes in shades of orange, yellow, and pink. Scattered throughout are various botanical illustrations: a large yellow flower with a white center in the top left, a dark blue leafy branch on the left, a large blue leaf on the right, a red leafy branch on the right, a white leafy branch on the right, a dark blue leafy branch on the bottom right, and a yellow flower with a white center in the bottom right. There are also some small red dots and a yellow shape in the upper middle.

情緒運作機制

情緒是身體製造的，是一股可感受到的能量，讓個體產生行動



觀點形成

01

□ □ □ □ □ □ □ □
□ □ □ □ □ □ □ □
□ □ □ □ □ □ □ □
□ □ □ □ □ □ □ □
□ □ □ □

02

□ □ □ □ □ □ □ □
□ □ □ □ □ □ □ □
□ □ □ □ □ □ □ □
□ □ □ □ □ □ □ □
□ □ □ □ □ (□ □ □
□ □ □ □ □) □

03

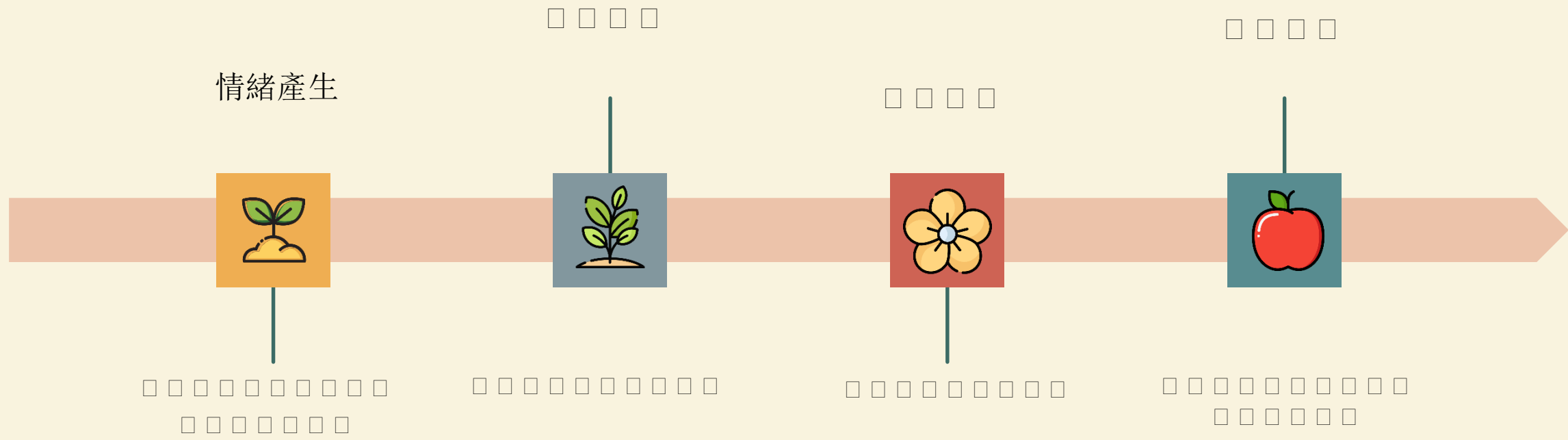
□ □ □ □ □ □ □ □
□ □ □ □ □ □ □ □ □
□ □ □ □ □ □ □ □
□ □ □ □ □ □ □ □
□ □ □ □ □ □ □ □
□ □ □ □ □ □





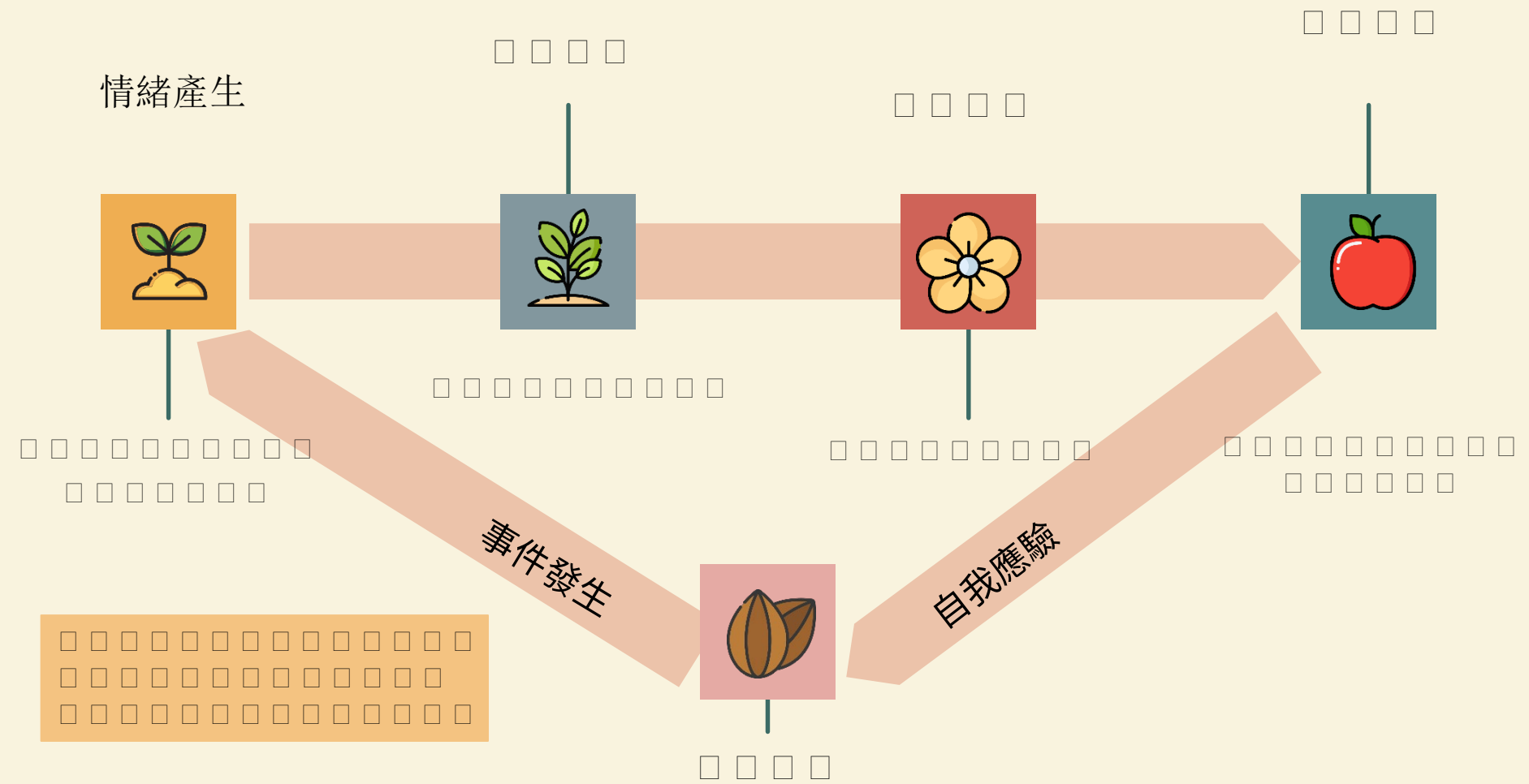
沒有消融的情緒 / 未竟之事

情緒產生





心靈的傷，身體會記住



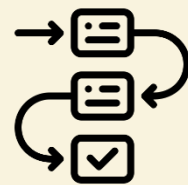
解決問題 & 處理情緒



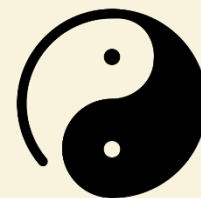
—
安 慰



—
分 析



—
想策略



—
轉 念

這些方法短期內會有效，但過一段時間，情緒會重新浮現，
因為情緒沒有釋放，身體的反應沒有改變

感受身體，陪伴情緒



pre

□ □

演

將情緒實際的演出來，或著在心中演繹，把情緒的
□ □ □ □

摸

□
□
□
□ □ □ □ □ □

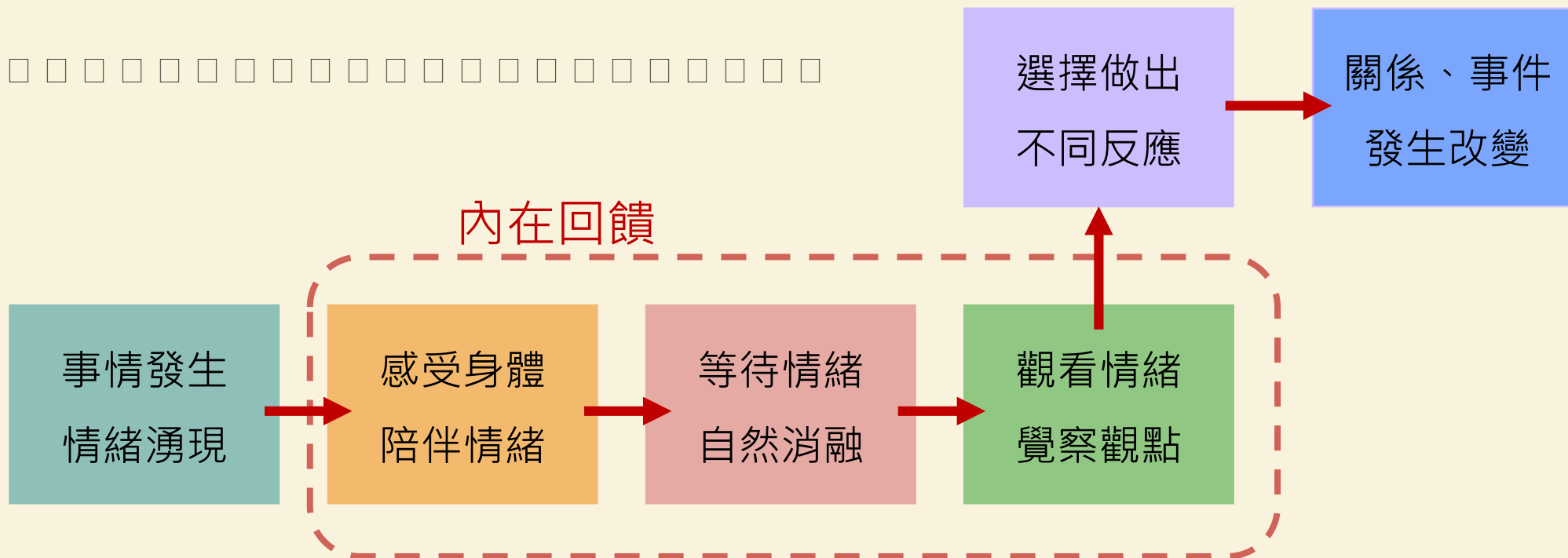
看

□
□
□ □



真正的療癒：重建內在回饋系統

只陪伴情緒是不夠的，一定要觀看情緒、覺察自己的觀點





六大身體部位

不同身體區塊會儲存的情緒與生命功課各有不同
也有不同的精油可以支持



(1) 下肢：對應原生家庭、行動力與生命力

- 下肢包含髖關節以下的部位，以及我們全身最深層的骨架與關

□□□□□□□□□□□□□□

- □□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

- □□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□
□□□□□□□□□□

- □□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□
□□□□□□□□□

對應脈輪

海底輪





當原生家庭紛擾不斷、情緒混雜時，使得孩子無所適從、沒有安全感，此時孩子只好發展出在逆境中求存的策略，這不安全感會烙印在身上，在日後成長過程、成人以後，仍持續相同的生存風格

水腫沉重的雙腿

- □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □
- □ □ □ □ □ □ □
- □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □
- □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □
- □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □

- □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □
- □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □
- □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □
- □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □
- □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

□ □ □ □ □ □ □ □

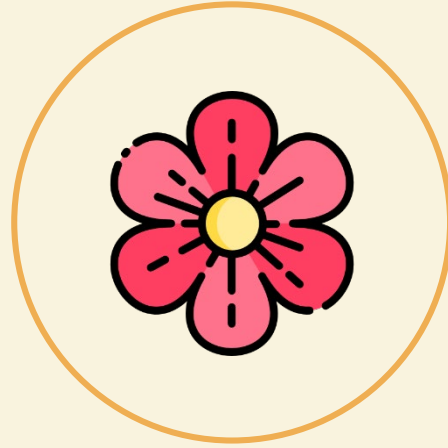
- □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □
- □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □
- □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □
- □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □
- □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □





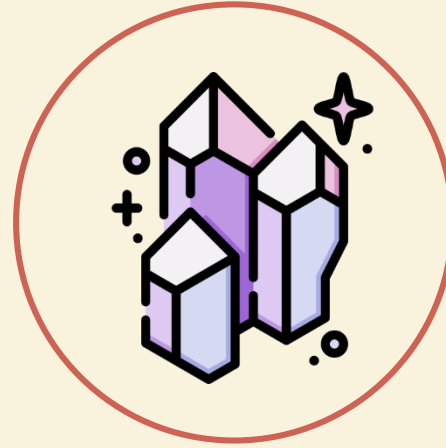
精 油

黑雲杉2□□□2
□□□1□□□□1



花 精

□□□□□□
□□□□□□□□□□



寶 石

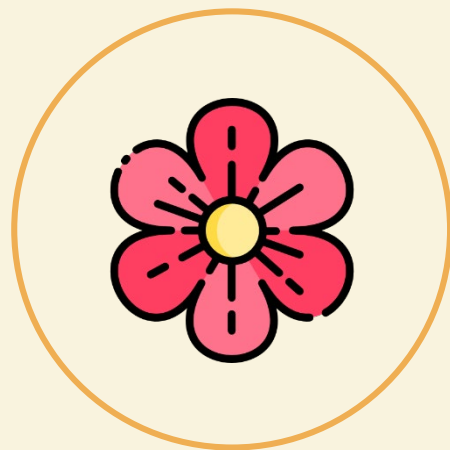
□□□□□□□□□□





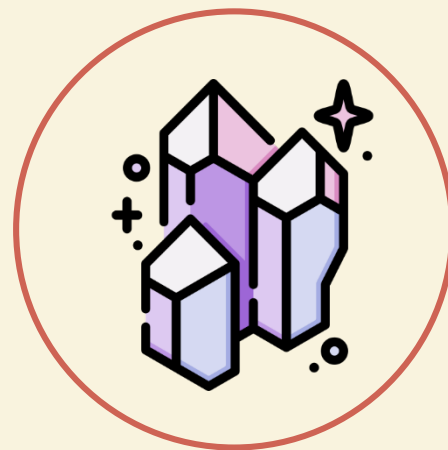
精 油

玫瑰天竺葵 2 □ □ □ □ □ □ 2
□ □ □ □ 1 □ □ □ □ □ □ 1



花 精

□ □ □ □ □ □ □ □ □



寶 石

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □



最容易使上腹區域淤塞的狀況，來自小時候，原生家庭或成長過程中形成的無力感，這分無力感沒有被承接、釋放，留在身體裡會有兩種變化，一是習得無助感，二是相對剝奪



左肋骨

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

☐ ☐

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
☐ ☐ ☐

☐ ☐ ☐

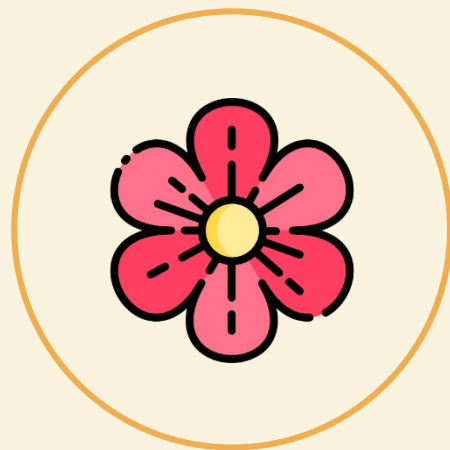
☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐





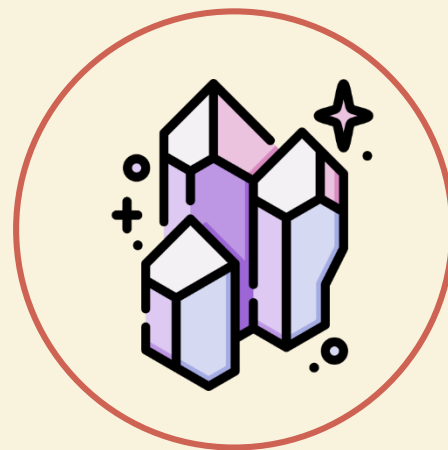
精 油

甜橙 2 □ □ □ 2
□ 1 □ □ □ □ □ 1



花 精

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □
□ □ □ □ □ □ □ □ □ □



寶 石

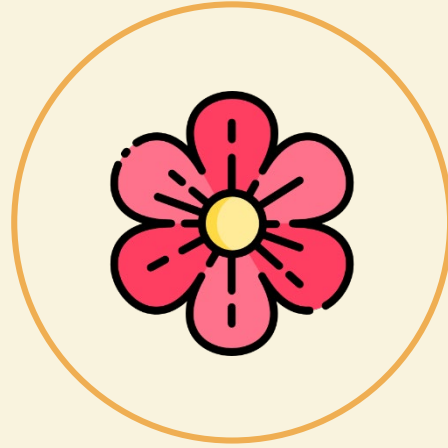
□ □ □ □ □ □ □





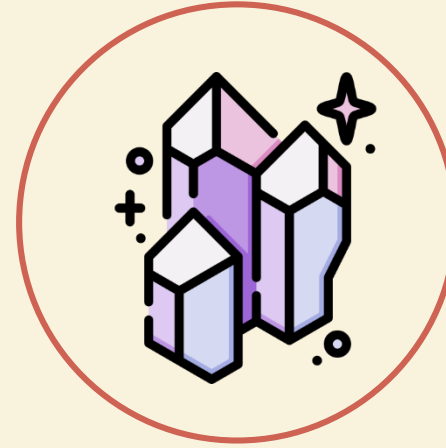
精 油

玫瑰草2□□□□2
□□□□1□□□1



花 精

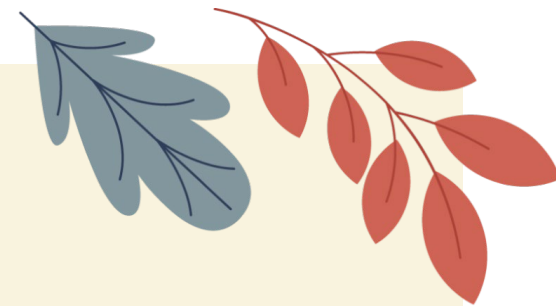
□□□□□□□
□□□□□



寶 石

□□□□□□





(5) 喉嚨與肩頸：對應展現自我、溝通表達的能力

■ 包含了肩頸、咽喉、甲狀腺、扁桃腺、口腔、舌頭、顳顎關

□ □

■ □

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

■ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

■ □

□ □ □ □

對應脈輪

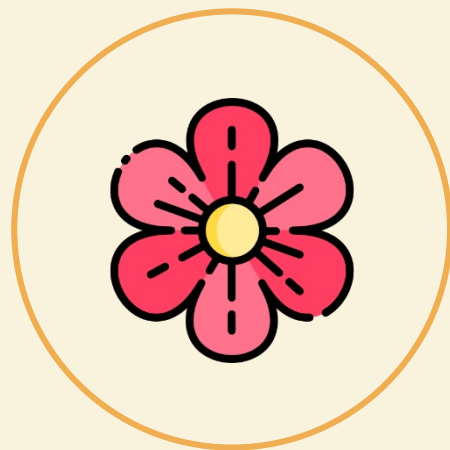
喉輪





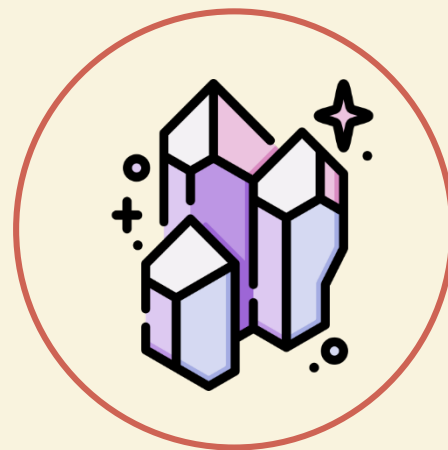
精 油

茶樹 2 □ □ □ 2
□ □ □ □ □ 1 □ □ □ □ 1



花 精

□ □ □ □ □ □
□ □ □ □ □ □ □ □ □ □



寶 石

□ □ □





(6) 頭部：對應靈感與思考、思辨與洞察的能力

- 頭部包含了五官、顱骨內的腦、中樞神經、顱骨外的頭皮、頭髮。
- □□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□
- □□□□□□□□□□□□□□□□
- □□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□
□□□□□□□□□□□□
- □□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□
□□□□□□□□□□□□

對應脈輪

眉心輪、頂輪





緊繃腫脹的頭部通常來自於自己無法掌握、意料之外、無法處理的事件
 引發的恐懼與失落，這種事件的性質讓我們「想破頭」也找不出所以然
 來，若此時學不會放下與交託，將會在大腦中形成混亂的情緒風暴，遮
 蔽我們的思辨與洞察能力，也隔斷了上天對我們的提示。

五官(□□□□□)

- □□□□□□□□□□□□□
-
-
-
-
- (□□□□)□□

□□/□/□□

- □□□□□□□□□□□□
-
-
-
-
-
-
-

□□/□□/□□

- □□□□□□□□□□□□□
-
-
-
-
-



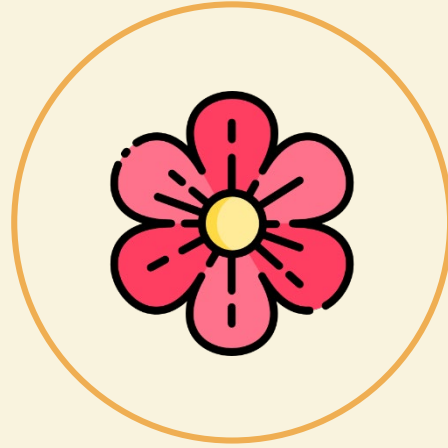


眉心輪 (焦點散亂、不在當下)



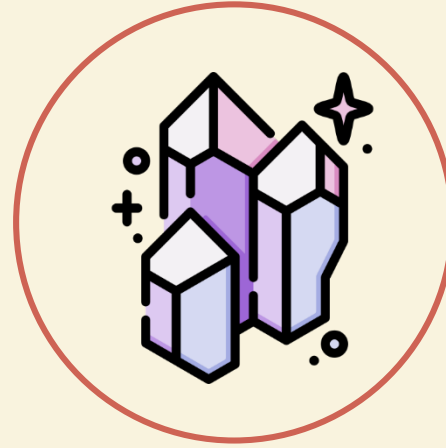
精 油

甜馬鬱蘭 2 □ □ □ □ □ □ 2
□ □ □ □ 1 □ □ □ □ □ □ □ □ 1



花 精

□ □ □ □ □ □ □
□ □ □ □ □ □ □ □ □ □
□ □ □ □ □ □ □



寶 石

□ □ □ □ □ □ □ □



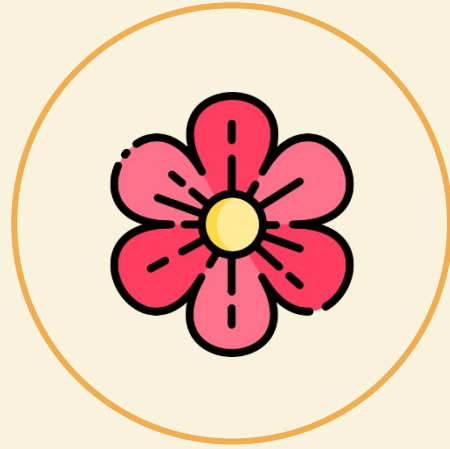


頂輪 (絕望恐慌、盲目執著)



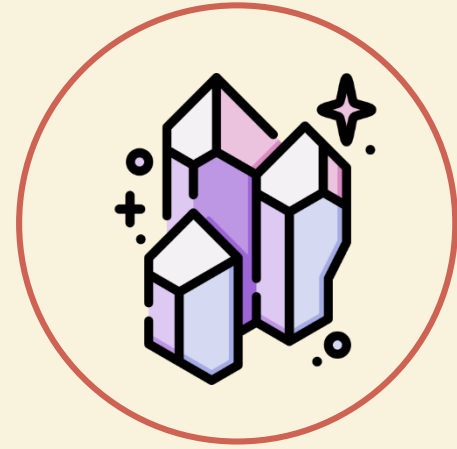
精 油

真正薰衣草2□□□□2
□□1□□□1



花 精

□□□□□□□□
□□□□□□□□□□
□□□□□□□□□□



寶 石

□□□□□□□□





香氣能量支持霜

不同身體區塊會儲存的情緒與生命功課各有不同
也有不同的精油可以支持

香氣支持乳霜配方 (約30ml)

油相成分

□ □ □ (□ □ □ □).....2□

□ □□ 18□

□ □ □0.3□

水相成分

□ □26□

□ □ □ □20□

□ □ □ □4□

兩邊材料都混合好之後，才將水相部分一點一點分多次加入油相之中

補充說明：精油、花精與寶石酞

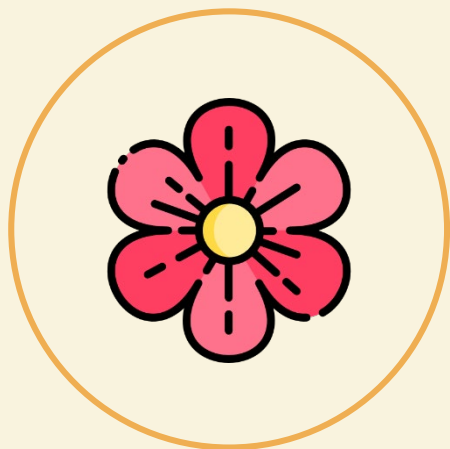


精 油

精油是透過蒸餾、壓榨、溶劑

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

□ □ □ □ □ □



花 精

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □



寶 石 酞 劑

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

□ □ □ □ □ □ □ □





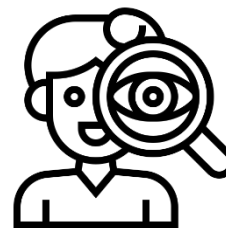
情緒陪伴練習

不同身體區塊會儲存的情緒與生命功課各有不同
也有不同的精油可以支持

返回身體的呼吸練習、感受身體何處不舒服



嗅吸、擦拭支持精油或乳霜，將心意與香氣送給身體、持續呼吸陪伴情緒



站在第三人角度，觀看情緒、覺察觀點的角度





返回身體的呼吸練習



1

找到安全、安靜、無人達擾的時間與空間，深呼吸，

2

3





觀看情緒、覺察觀點



7

情緒釋放完畢之後，才不會再干擾大腦的思考，此時

8

9

(...)



謝謝你們

每個