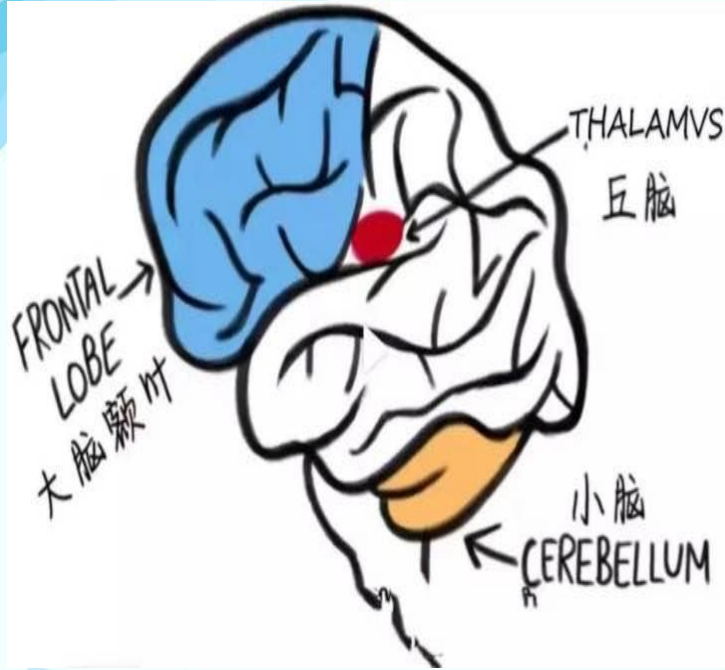


課程參考



你是否曾因為情緒消極的想法陷入瘋狂的負面腦洞中，無法自拔？消極思考時大腦活躍度會降低，伴隨著的是你解決問題和自我保護的能力也會降低，最終還會引發身心健康問題。

當你總是情緒消極的思考時，你的大腦運作會變慢並且降低你小腦的活躍度。

當小腦運作變慢時，你將在解決問題上產生困難，另外一個影響的區域是大腦額葉，因為他根據你最關注什麼，而決定什麼是最重要的。

因此，更多神經元（腦力）會長出來支撐你的消極面，丘腦也會感知你的消極想法，問題在於丘腦無法分辨消極想法和危險的區別，加高你的血壓並且影響你的心情。

情緒療癒體驗

內容
理論: 大腦如何發生情緒 (情緒是如何產生的)
1. 認識自己(杏仁核)的情緒反應
2. 整理自我情緒反應與帶來的影響和後果
3. 如何照顧自己的情緒/學習自我對話引導與重回現場
4. 體會療癒後與自我學習後圓滿的反應

大腦知道

我們的情緒是如何產生的，而大腦是如何作用的，我們的情緒是屬於哪一種理論的呢

連結生活事件

情緒連給我們的影響是什麼，學習照顧自己的情緒，並連結現實生活故事，重回現場連結

01

02

03

04



情緒療癒

療癒撫平情緒

認識自己的情緒並而療育情緒，在舒適的引導詞進行下，安撫內在與撫平情緒

圓滿

自我對話引導，同樣事件，不同情緒，由內在體會一個圓滿的結果

認識自己的情緒

內容

梳理：自己對待情緒的態度、觀點

1. 大眾主流文化中所呈現的集體意識

【情緒是不理性的東西】【做自己，就是不管別人怎麼想】【好的情緒智商，應該像林志玲】

2. 家庭對待情緒的態度，也正在默默地影響著我們

1. 體驗：外在刺激 vs 情緒反應/ 內在刺激vs 情緒反應

2. 啟發：同一個情況，不同的人會有不同的反應。因為，情緒，是被自己的【內在刺激】所引發的。

3. 情緒：是認識自己的旋轉門，推開這道門，走向內在的自己、認識內在的渴望與失望、信念、價值觀。

能量療育(淨化、轉化、賦能)

1. 啟動內在力量

2. 重新看【上午】描述的自己、他人、事件。

(靈性舞蹈、靈性繪圖等依現場能量來決定....各種療育方案)

脈輪的秘密



* 脈輪被認為激發了肉體與精神兩種本性的交互作用，經由肉體上的氣輪接收和傳達精神上的能量。脈輪的開啓程度直接影響我們當下的生活狀態，金錢能量，人事關係等等。脈輪是靈性與物質身體鏈接的能量門戶。由老師的全新解讀，以她獨特的內視覺與超感官的鏈接，結合豐富的脈輪卡點清理個案，揭秘那些你也許未曾聽聞的脈輪秘密，以及不同脈輪狀態對物質生活的影響。將從視覺、聽覺、感知等多角度，為我們呈現一個不同的脈輪世界。

* 當你對當下的生活很困惑，當你一直在尋找回家的道途，可以先從揭秘脈輪開始，瞭解屬於你自己的真相。

身心靈老師介紹

江薇玲老師

台中身心靈推廣協會 顧問與講師

國立屏東師範大學教育心理與輔導學系

碩士國家考試及格諮商心理師



專業經歷:

精神分析取向心理治療師：參加台北市立聯合醫院松德院區「精神分析取向心理治療師培訓」計畫。共7年。

兒童遊戲治療師、藝術治療師、認輔老師個案研討：台北縣五股鄉成州國小、台北市復興國小父母成長團體。新北市板橋區江翠國小:藝術治療、兒童遊戲治療、認輔老師個案研討。新北市土城區廣福國小、土城國小、樂利國小、新北市新莊區中港國小、世界和平基金會兒童遊戲治療師、親職成長團體。

講座、工作坊：台北市觀音線志工團體、萬華社區大學、台北義務張老師中心親職課程(華梵大學、育達商職、萬里國中、台北市自強國小、敦化國小)。

身心靈諮詢與療癒師

在醫院學習精神分析的同時間，也受教於協會吳淑琴老師，透過身心靈的整合，找到生命真實的力量。我漸漸了解到 一人的【心】一旦往內，便一切俱足，生命自然會豐盛而美好，不虞匱乏。這讓追求心理學、心理治療的我驚喜連連，東方的哲學與西方的訓練，在此，有了深刻的結合與領悟 !!!
目前擔任 台中身心靈協會顧問，推動各項課程，包括個案的諮詢與療癒。重新從身心靈的角度，協助個案【重新得力】。

身心靈諮詢與療癒師

在醫院學習精神分析的同時，也受教於協會吳淑琴老師，透過身心靈的整合，找到生命真實的力量。

我漸漸了解到 一人的【心】一旦往內，便一切俱足，生命自然會豐盛而美好，不虞匱乏。這讓追求心理學、心理治療的我驚喜連連，東方的哲學與西方的訓練，在此，有了深刻的結合與領悟 !!!

目前擔任 台中身心靈協會顧問，推動各項課程，包括個案的諮詢與療癒。重新從身心靈的角度，協助個案【重新得力】。