

十天心理挑战训练

好处：它使我得以控制自己的内心，不再继续朝负面去想。

训练规则：

- 一、在随后一连十天里，心里不可有任何一刻的消极或负面念头、情绪、问话、字眼或隐喻。
- 二、当我一有消极或负面的反应时-----一定会有的-----就要立即提问自己好的问题，可参考“困难解决之问”，以转移意焦往好的方面想。
- 三、当我清晨醒来，对自己进行“清晨能力之问”；晚上就寝前，对自己进行“夜晚能力之问”。这些会带给我神奇的生活能力。
- 四、在这一连十天之中，我得始终把意焦放在解决办法上，而非穷找问题上。
- 五、如果我发现自己掉进消极或负面念头、情绪或问话中，可别恼火，要赶快改变这种情况。若是待在这种情况下超过五分钟以上，先前的努力就一笔勾销，第二天早上必须得从头做起，再连着做上十天。

这个训练得重点、好处和作用主要有以下几点：

重点：在于要一连十天不会有消极或负面的状态。每当你耽溺其中过久，这个练习就得从头再来过，不管之前你已经进行了多少天。

好处：功能神奇，如果你能坚持到底，那会为人生带来无休止的好处。

作用：1、那会让你看见拖住你的一切内心习惯。2、那会帮助脑子寻找出有利的解决方法。3、当你看见自己改变了，就会建立起无比的自信。4、那会使你养成新的习惯、建立新的标准、产生新的期望，每天不断成长，更加享受人生。



困难解决之问：

- 1、“这件事有什么好的一面？”
- 2、“还有什么不圆满的吗？”
- 3、“我得怎么做才能得到想要的结果？”
- 4、“如果要得到想要的结果，有哪些错误我不能再犯？”
- 5、“我要如何以愉快的心情去处理这整件事？”

清晨能力之问：

对于每人问题你要认真且仔细地想二至三个答案，如实在很难想出来，不妨把问题改为带有“可能”的意味，如“此刻人生中有什么可能让我觉得快乐？”

- 1、此刻人生中有什么让我觉得快乐？让我快乐到什么程度？给我什么样的感受？
- 2、此刻人生中有什么让我觉得振奋？让我振奋到什么程度？给我什么样的感受？
- 3、此刻人生中有什么让我觉得骄傲？让我骄傲到什么程度？给我什么样的感受？
- 4、此刻人生中有什么让我值得感谢？让我感谢到什么程度？给我什么样的感受？
- 5、此刻人生中有什么让我觉得欣喜？让我欣喜到什么程度？给我什么样的感受？
- 6、此刻人生中有什么值得我努力的？让我努力到什么程度？给我什么样的感受？
- 7、我喜欢什么人？什么人喜欢我？让我喜欢到什么程度？给我什么样的感受？

夜晚能力之问：

到了晚上，有时我会只问下面三个问题，有时我会再加上清晨能力之问

- 1、“今天我有什么样的付出？我是用什么样的方式付出？”
- 2、“今天我学到了些什么？”
- 3、“今天我给自己的人生提高了什么样的品质？对于未来，我把今天作了什么样的投资？”

