

免费练习单

从恐惧到自由

来自《从痛苦到使命，从恐惧到自由》的三个工具，并留有书写的空间。

1. 看清恐惧的真面目

FEAR（恐惧）：看似真实的虚假证据。“想象一下，在体育馆的地板上走过一块 12 英寸（约 30 厘米）宽的木板，很简单，对吧？现在想象同一块木板被架到离地 20 英尺（约 6 米）高的地方。忽然之间，这件事似乎变得不可能了。”木板没有变，变的只是你的焦点。“你专注于什么，就会得到什么。”

我的“木板”：此刻让我觉得不可能的事

我一直盯着的、想象中的“坠落”

如果我的目光停在那里，木板另一端的成功是什么

2. 何必受两次苦?

“担忧专注在那些我们无法掌控的潜在问题上……对未知的恐惧，往往比事情本身更难受。**何必受两次苦呢?**”专注于你能掌控的事：你的行动、你的心态，以及你对成长的承诺。

我在担忧、却无法掌控的事

今天我能掌控的事

3. 善用你的思想：五个步骤

第一步：认出主导的念头

写下你最常想的五个念头。它们正把你带向你想要的结果吗？

我最常想的五个念头	在带我走向目标吗？（是 / 否）
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

第二步：把念头和结果连起来

这些念头中，哪一个导致了你不想要的结果？

第三步：打断负面的模式

当负面的念头开始时，“站直身体、深呼吸，或者换一个姿势”。我的“模式打断法”是：

第四步：问自己带来力量的问题

- “我可以怎样把这个挑战变成机会？”
- “我能从这件事中学到什么？”
- “今天我可以采取什么行动，朝我的目标前进？”

第五步：为自己的思想生活负起责任

“如果你不采取行动，什么都不会改变。”在接下来 24 小时内，我要采取的一个行动：

把这些提醒放在身边：

“恐惧是暂时的，成长是永远的。”

“担忧就像一把摇椅：它让你有事可做，却哪里也去不了。”

“每一个挑战，都是一个隐藏着的、通往卓越的机会。”

附送：解决任何问题的四个步骤

第一步：说清楚问题或挑战

在这里花的时间不要超过 20%。“你越专注于问题，就越可能在心里强化它。”

第二步：提出一个积极、带来力量的问题

用积极的期待和享受的心情来表达。例如：“我要怎样提高工作中的专注力、不偏离任务，并享受保持高效的过程？”

第三步：兴奋起来，想象画面

想象挑战过去之后的生活。那会是什么感觉？

第四步：专注于这个问题，保持积极的期待

每天把你的问题读几遍，对各种想法保持开放。我想到的点子：



想走完从痛苦到使命的整段旅程吗?

Robert Anderson Love Wins 著《从痛苦到使命，从恐惧到自由》。中文 Kindle 版为繁体中文。

免费试读和更多资源：robertandersonlovewins.com/zh/mianfei-shidu/

© Robert Anderson Love Wins。可免费打印供个人使用。本资料不能代替专业的医疗或心理健康照护。