

## 心的力量 新的力量~信念的力量，生命將帶來你相信的美好



走過動盪的兩年疫情，相信大家的工作與生活正逐步穩定及協調下來，發展出自身的韌性及適應力。當面臨生活衝擊時，我們在各自生活及工作領域中，不免有恐慌、擔憂、焦慮的心情，然後設法從自己的資源及能力開始幫助自己及家人找出可以調整的方式，在辦公室也依循疫情變動做配合及

合作逐步適應下來。這期間有了前所未有的生活或生存的新法則，展現我們的韌性及復原力。時間是最好的良藥，當我們都因為戴上口罩後，逐漸說服自己接受進而產生強大的信念 - 日子是必須有新的過法，在體驗人與人的「新距離」或工作的「新常態」中，我們在變動生活中自癒了、習慣了，也在各自領域找到「新秩序」。

因為體驗疫情後，我們親身見證當人們運用信念，開發自身內在潛藏的力量，多半敢於改變，敢於有新的夢想，而且相信自己，保持正向心態，積極面對艱鉅挑戰，這是復原力較快較好的一群人，也是更具新世代競爭力的人。信念對我們是很重要的，信念會帶來力量，會將你潛意識裡的東西帶到你身邊。就像前幾天我看到一句話：「生命不會給你你想要的，而是給你你相信的」，茲將運用信念改變生活的方法簡述於下：

### ■運用「暗示法則」達成目標

每天睡覺前告訴自己，明天一定可以比今天好一點。每天比前一天進步1%，一年後的複利效果很驚人。每天為自己打氣，相信自己可以從逆境中逐漸走出，讓正向信念幫助自己注入心力。

### ■利用「畢馬龍效應 (Pygmalion Effect)」來克服障礙

當我們投射出什麼想法，就會得到什麼。高期望會導致更好的表現，而低期望則會導致更糟結果。這兩種影響都會導致自我實現的預言。根據畢馬龍效應，正向期望的目標會內化了積極標籤，擁有積極標籤的人會選擇性專

注在幫助成功事務；在低期望的情況下，類似的過程在相反的方向起作用。你用什麼眼光看待事情，它就會變成你所想的樣子。當然要能意識到自己內在的想法，是需要透過長時間不斷的練習，及願意時時檢視自己才能體會。

### ■使用「鏡子法則」來釋放內在力量

站在鏡子前不斷告訴自己：我一定能方法、能有突破的，我是有力量的人。要想做好一件事情，先取決於你是否想做好這件事，然後才取決於是否能做好這件事。在工作中，積極的態度才能逐漸養成正面的思維習慣。

### ■利用「卡片法」實現未來憧憬

小小改變成就新的力量，實現未來，用小卡片做出一套「自我激勵技巧」，藉著這些技巧，我們可以實踐自己的願望，並且證明「信念」的力量有多麼巨大，設定想要的終極結果，不輕易飄移目標，每次只給自己一項小目標做改變，有紀律執行，必然會產出一股強大的力量，找到方法，達成目標。例如要練好簡報口語表達，就試著每天自由書寫一段200字文稿，做錄音反覆聆聽修正。



### ■利用「心智圖像」，將潛意識想法變成具體行動

平時能夠靜下心，將心中的想法書寫下來，幫助整理自己的思緒釐清問題，利用「描繪心靈藍圖」這個技巧，將潛意識化為實際行動。時時去感受自己的情緒及身體狀況，任何的協助都是輔助的，心理師或其他專業人員也許能幫助你看見問題，但是真正的解決問題還是要靠自己。學習「內觀自己」，讓頭腦、情緒及行動三者的力量合一，相信一段時間過後你能感受到生命的改變，美好的事物就會發生在生活裡。

請你看著鏡子裡的自己說：**是的，我可以！**看著自己桌上放置的目標小卡片，每日提醒自己要拿出行動，朝著目標前進一步，再一步。

當你心情有些低落、憂傷、無助時，深吸一口氣，慢慢吐出，閉上雙眼，靜下心慢慢回想最初的期待，心懷堅定目標、在腦海中清楚看見渴望畫面，在時間的流轉中，你會愈來愈感到心靈自由、生活自在、較從容純粹與人互動，會發現自己更有愛自己及有愛他人的能力。

新的一年，為自己找到心的力量。員工協助方案(EAP)仍然會為大家祝福與守候，當你徬徨或是沮喪時，撥打一通 EAP 熱線，讓 EAP 服務陪你找到力量，朝向美好。



撰文 / 創予管顧執行長 練炫村