



自我連結練習

每日自我連結的結構化練習工具

和我在此 @irisonvc · www.nvc.hk

1. FACTS 事件：

只描述客觀事實（時、地、人、事），可以是好事／壞事

2. JUDGEMENT 判斷：

寫下內心即時對事件產生的想法／觀感／觀察到什麼？

3. FEELINGS 感受：

寫下事件引起的一至三個感受

4. NEEDS 需要：

寫下一至三個被滿足了／不被滿足的需要
