

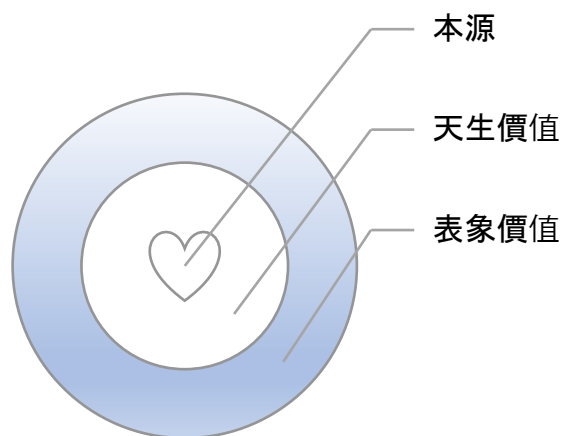
24 堂「內在小孩潛能發展」音頻課發刊詞
學習滋養內在小孩，整合身心靈，自然提升自我價值感

王靜娟 Abhaya

「內在小孩」是個隱喻語，象徵我們的整體身心靈，融合東方古老智慧與西方深度心理學和人際神經生物學，來整合我們身心靈的健康。

「內在小孩潛能發展」工作支持學習瞭解外在生活事件與內在身心靈的相互映照，自我探索日常生活的認知/情感/行為/身體/關係/靈性狀態，培養智慧支持整體生命的自我調節機制來進行意識的蛻變，支持自然提升自我價值感。療癒原理是：一個整合和諧的生命自然能夠發展潛能，感受到與生俱來的自我價值和幸福。就如同當一顆種子擁有適當充足的水分養分陽光，就會在適當時機萌芽綻放光彩。

那什麼是自我價值感呢？我們常聽到的是自我價值感是來自於擁有百萬財富、高等學歷、長得很好看... 當然這些都非常好。問題在於，如果我們的自我價值感只是建立在這些基礎上，那哪天失去了它們，我們可能就會經驗到好像是從雲端跌落到谷底，突然間自己變得什麼都不是。在身心靈整合工作中，這種以外在的變化來評估自己的存在價值，稱為表象的自我價值感，是來自於成長過程和環境互動所形成的表象人格狀態，來與我們天生真實的自我價值做為對比。天生真實的自我價值是，無論外在發生什麼狀況，我們總是可以尊重的看待自己，也覺得值得被別人尊重的看待。



我們生活中的惡性循環現象，像是在語言、情緒、行為上傷害自己或身邊的家人朋友，常常是因為不自覺的認同了表象自我價值感所造成的影響。比如說在工作職場一不小心把工作搞砸了，我們可能會往內自責讓自己心情低落，結果更沒有辦法工作，或者是開始往外責備旁邊的人事物，更破壞了自己在公司的形象，這些就是低落的自

我價值感會出現的行為。相反的，健康的自我價值感會知道，不好的工作表現並不代表我這個人不好，反而會在這個時候更慈悲的照顧自己，支持自己評估可以怎麼樣來促進工作效率，而不是把精力耗費在自我傷害或攻擊身邊的人事物。

既然表象自我價值感的形成是來自於成長過程所形成的人格狀態，我們就可以透過內在小孩潛能發展工作來支持現在長大的自己，學習滋養整合自己的內在小孩，也就是在生活中發展內在本質小孩的特質來提升內在正面自我形象，同時學習照料轉化成長過程的受傷經驗所形成的負面自我形象。比如說如果經常莫名的覺得自己哪裡不好或焦慮沮喪，就可以通過內在小孩潛能發展工作來走向身心靈整合的過程。學習在生活中有時候回來照顧自己的脆弱，像個溫柔的媽媽擁抱著心愛的小孩，有時候是擁有力量來表達自己的需要與界限，像個有力量的爸爸抵抗外來的欺負保護心愛的小孩。這樣有意識的學習自我養育的經驗，不只可以提昇自我價值感，我們也會更明白怎麼來養育自己的孩子和經營親密關係，當然親子和親密關係也會跟著好轉。

24 堂音頻課程安排是，第一篇認知篇支持理解東西方整合全人心理學，內在小孩潛能發展工作的精髓與理論基礎。第 1 堂：內在小孩與自我價值感的關連。第 2 堂：內在小孩潛能發展。第 3 堂：整體本質與個體本質。第 4 堂：榮格「小孩原型」(上)。第 5 堂：榮格「小孩原型」(下)。第 6 堂：內在小孩心靈圖像。

第二篇資源篇支持學習建立內外資源，發展本質小孩特質，喚醒生命療癒本能，培養應對生活的能力。第 7 堂：建立外在資源。第 8 堂：建立內在資源。第 9 堂：在生活中運用內外資源。第 10 堂：建立個人獨特的「聚寶盆」。

第三篇蛻變篇支持學習照顧內在受傷小孩，轉化三種深入影響自我價值感的受傷經驗。第 11 堂：認識羞愧經驗。第 12 堂：探索自己的羞愧故事。第 13 堂：學習轉化羞愧的聲音。第 14 堂：「內在智慧」與「內在法官」。第 15 堂：轉化羞愧經驗。第 16 堂：認識驚嚇經驗。第 17 堂：學習應對驚嚇經驗。第 18 堂：認識遺棄經驗。第 19 堂：遺棄經驗的自我保護機制。第 20 堂：轉化遺棄經驗。

第四篇整合篇支持整合內在小孩心靈圖像，學習全方位的照顧生活，走向整體生命療癒之道，重新定義自我價值與認同。第 21 堂：設定健康界限與培養內在信任感。第 22 堂：整合「內在小孩心靈圖像」。第 23 堂：整體生命療癒之道。第 24 堂：重新定義自我價值與認同。

每堂課的靜心練習與單元主題覺察活動，提供隨時可以使用的法寶，落實到實實在在的生活裡，培養在生活中照顧自己的能力。尤其目前全球天災人禍的影響帶來生活中各方面的高壓狀況，我們更需要關注可以怎麼讓身心靈整合落實的幫助到每個人的生活，學習在日常生活中整合每個人內在都擁有的整體本質/個體本質/脆弱層/保護層，讓生活事件協助我們生命的蛻變，一起讓目前危機成為人類意識蛻變的轉機。

這是一趟溫馨有力量的身心靈整合過程，根植在相信每個人奧妙的生命都蘊含著渴望發展的潛能智慧，值得擁有支持自己生命種子開花結果的法寶，讓這 24 堂「內在小孩潛能發展」音頻課陪著大家，一起在生活中走向提升自我價值感的旅程。