



find it 选择你面临的问题或挑战

用1到2句话写下你面临的问题或挑战

feel it 深入挖掘内心的真实感受

写下你对这个问题或挑战的感受

“当我想到这件事的时候，我感到

frame it 识别新的视角去看见

我现在的视角是: (例如: 怀疑)

用当前视角来描述你的问题或挑战。

“当我的视角是 _____ , 我看到的问题是: _____

flip it 获得更好未来的改变

我翻转改变后的视角是: (例如: 信任)

用另一个可选视角来描述你的问题或挑战。

“当我的视角是 _____ , 我看到的问题是: _____

action 写下三个你可以采取的行动来做出改变。你是带着新的赋能观点写下这份行动清单的。
(给自己制定一个完成行动的时刻表)

1 _____

2 _____

3 _____

I feel 我感到 ...

兴奋
感恩
自信
自豪
受伤
不确定
伤心
顽皮
嫉妒
大胆
吃惊
绝望
失望
困惑
疲惫
忧虑
无力
愤怒
乐观
焦虑
筋疲力尽
生气
满足
没有安全感

有欣赏力
苦涩
被爱
怀疑
孤单
满足
无聊
被背叛
沮丧
自由
尴尬
羞愧
高兴
平静
悲观
困恼
挑剔
厌恶
有希望
害怕
不知所措
被评判

I value 我珍视 ...

探险
好奇
诚信
安全感
平静
慷慨
勇气
乐趣
透明性
统一性
成长
成功
独立
尊重
爱
智慧
忠实
生命
真实性
幸福
和谐
忠诚
稳定
幽默

诚实
名誉
健康
善良
责任
关系
公平
创意
多样性
财富
赏识
公正
慈悲
平衡
宽恕
奉献
学习
家庭
自由
开放
美丽
精神支柱
胆量