

(負面) 情緒與需求、信念的關係

負面情緒	(可能) 真正的需求	外在事件引起內在負面情緒時，可能隱藏的不健康信念	(需要轉化成)屬神(健康)的信念
怒氣 懊惱/不滿 怨恨/氣餒	尊重 - 被尊重/自由空間 被公平對待 認知 - 被告知/需要溝通 (安/愛/超)	<u>理所當然地應該/不應該...</u> 例:丈夫應該如何愛我、不公義的事情不應該發生/人人平等，怎麼這樣欺壓人/付出就必定得回報/最好的朋友，怎麼這樣對待我..... 老天應該是公平的 (慈愛的....)	丈夫的愛本就是不完全的/世界沒有絕對的平等.. 世界本就有不公義的事，沒關係，神必伸冤! 付出是我自願，不求回報/再好的朋友也不完美
哀傷 難過/失望 惆悵/自憐	愛 與被愛(社交/歸屬感)- 被安慰/接納/在乎/了解 超 自我實現-盼望/安慰	<u>失去所愛的人事物時...</u> 例: 我永遠失去他(她/牠)了... 沒有人愛我(在意我)、連父母都拋棄我... 我活著沒有意義/沒有價值... 我不配擁有愛...	我所愛的在神那裡...我是有人愛的、我是值得被愛的，神一定愛我...我是有價值的/有能力的/有用的...失敗沒關係，再接再厲，將來總會成功的
厭煩 噁心/煩躁 不耐煩	自 我實現-被肯定/被鼓勵/證明價值(能力) 美感 -(覺得醜/無用/髒) (理/安/愛/重/認/超)	<u>討厭自己(別人) 老是達不到標準...</u> 怎麼這麼沒有用、不夠好、真差勁、很笨...跟你說(教)三次你就應該會了...你明知故犯...原來(你)這麼卑鄙/不知羞恥/骯髒...	我(你)不是故意的、我(你)已經很努力了、我(你)沒有想像中那麼糟糕(壞/卑鄙/骯髒...)生命的改變不是教(說)幾次就會了的事
怕懼 擔心/憂慮 驚慌/緊張	安 全 - 被保護/被保證 生 理 - 被供應/被滿足 (愛/重/自/認/美/超)	<u>過去受傷(驚嚇)的經歷(陰影)/將來萬一發生不幸</u> 對神的掌權沒有信心、神允許苦難恰巧發生、對自己/別人/環境沒有信心 (認為自己不夠好...)	神凡事都掌權... 災難最好不要來，若臨到，一定有神美意... 神知道我能承受的，除非神允許，絕不會發生(發生了，神必幫助我)! 我是夠好的...
羞恥 尷尬 難為情	生理 - 被供應/被滿足 自我實現 - 被肯定 美感 -	我(永遠)不夠好、我沒有用、跟別人比，我差多了... 我一定不能輸...我一定不能錯...我是父母(家族)的羞恥... *自己不夠好的信念: 事件前會懼怕/憂慮...當場會羞恥	我是神所造的，榮耀尊貴、夠好、有能力...雖然現在搞砸了，沒關係，承認不完全，只要繼續努力，一定會愈來愈好...一次失敗不算什麼...
驚嚇 晴天霹靂 餘悸猶存	安 全 尊 重 認 知	負面驚嚇: 例1 -黑夜中被好友惡作劇嚇到->立即情緒是「生氣」，原始情緒實際上是「怕」... 可能的信念是 ->好朋友不應該如此對待我! 例2 -被好友背叛-> 情緒是「怒+哀」->可能的信念:我待你這麼好，你怎麼可以...	人生總是有意外的...他不是故意的...他可能有一些我所不知道的苦衷吧... 我對別人好，並不能期待對方一定會對我好...我對他的好，神必紀念! 他對我的惡，神都知道，也一定會替我伸冤...

(負面) 情緒與需求、信念的關係
