

## 8-May-2021 元彩会心坊—心彩图艺术疗愈 纲要

- 心彩艺术疗愈自我承诺
  - 在今天，我 爱 我自己。
  - 在今天，我尊重我自己。
  - 在今天，我关怀我自己。
  
- 心灵整合之父—荣格：只有不理解黑暗的人，才会恐惧夜晚。
  
- 名词解释
  - 子人格
  - 情绪 vs 情绪阴影
  - 原型
  - 炼金术
  
- 共通原型
  - 情感原型：受害者—别人都对我不好！
  - 思想原型：破坏份子—去你的狗屁框架！
  - 行动原型：小孩
    - 创伤小孩：为什么这些事会发生在我身上？
    - 孤单小孩：为什么我和大家都格格不入？
    - 贫穷小孩：为什么我没办法要到我想要的东西？
    - 神奇小孩：为什么人要这么努力？
    - 永恒小孩：为什么人要长大？
  - 欲望原型：小丑—我不会让你们看见真正的我！
  
- 从完美到完整
  - 辨识子人格
  - 理解子人格
    - 光明面
    - 阴暗面
  - 选择子人格
  
- 牌卡制作原则
  - 透过直觉浏览图像
  - 避免使用文字
  - 避免缓和阴影能量
  - 一张图卡只拼贴一个子人格
  - 多次排版比对后再黏贴