

## #31 | 你和自己對話的時候，聲音是嚴厲的還是溫暖的呢？愛自己從這裡開始

**LIKE: Hi 大家今天過的好嗎？**

**歡迎收聽理科PD**

DEBBIE: Hello 我是黛比

這集是理科黛比記

今天的主題呀

真的讓我興奮到昨晚睡不著

今天我們要來聊聊自愛還有愛自己self love and love self 聽起來是不是很像？

**LIKE: 對**

**但是我還我們還要再補充self love跟self care有什麼不一樣？**

**那我們就開始吧！**

DEBBIE: 好的

我想要聊這個主題的緣由是因為去年9月我生日的時候

我姐姐說了一句話

她整個點醒我

所以我就那個之後

我就其實一直很想要跟妳聊

就像我講去年9月我生日嘛

那那一年同一年的8月

我的兩個小孩開始去上幼稚園

然後那時候本來24小時需要照顧他們的我呢？

開始有時間了耶

然後我就整個瘋狂的安排說我自己想要做什麼事情？

在這四年裡我沒有辦法去做的

譬如說一個人看電影

然後找一堆朋友吃飯

這些都是我不能做的

那還有有一度

我有找我的好朋友Sarah

我想要去Sky dive (跳傘) 就是我最怕的東西

我也想要把它get it out of the way

我就想要試試看去做

那我就有一點發現說我好像是剛踏出一個鐵籠一個鳥籠的感覺

所以我姐姐跟我媽媽就有意識到

我在生日的時候

我姐姐就給了我一個期許

就是希望I can do more exercise self love 要練習去自愛

那我聽一聽之後  
我就買了一堆保養品啊  
然後就覺得啊  
交差就是交功課的感覺  
然後就說  
Hey, don't worry about me 別擔心  
我很好  
我很愛自己  
就想要讓他安心  
But she goes  
妳就很像妳在汽車在做汽車美容  
而妳沒有保養零件  
這就讓我恍然大悟

**LIKE:** 沒想到你們姐妹之間的對話  
這麼的一般人是不會講保養零件啦  
但妳姐厲害  
我真的是覺得她厲害  
嗯，很多人覺得愛自己就是買東西給自己  
然後外表  
我覺得是可以從外而內的  
因為有的時候  
如果你看著鏡子裡面的自己就覺得  
哎，我怎麼這麼拉邊  
這麼沒精神  
你很難  
你也很難去說  
哦，我不管怎麼樣  
我要無條件愛自己  
我覺得這有點非人類的天性  
你有沒有試過有的時候照鏡子覺得  
哎，自己長得蠻漂亮的  
有的時候照鏡子看到說哇  
那是誰啊？  
怎麼會這個樣子  
其實都是你  
其實你長的也沒有差那麼多  
就是打從心裡對自己的那個感覺

**DEBBIE:** 有誼！  
尤其是生完小孩跟生之前  
妳會嗎？

**LIKE: 差很多**

DEBBIE: 自信大跌落  
我真的就是因為我是開刀的

**LIKE: 我也是**

DEBBIE: 所以就是身體又多了一個傷痕  
然後再加上我那時候胖了18公斤  
我兩胎都是胖很多  
所以我的肚子的皮已經整個緊繃  
然後又鬆懈到很多

**LIKE: 妳有法令紋嗎？**

DEBBIE: 法令紋？

**LIKE: 不是法令紋  
妊娠紋  
有沒有妊娠紋？**

DEBBIE: 有  
我有妊娠紋  
法令紋可以留著嗎？  
蠻好笑的

**LIKE: 哈哈 留啊留**

DEBBIE: 所以就我真的很少去  
我生小孩之後就很少去注意自己的外觀  
因為我不敢看

**LIKE: 恩**

DEBBIE: 然後說到這個  
我就是有一度  
自己也覺得蠻自己蠻嚴重的  
嚴重到我不太敢讓我先生碰我  
我就開始自我檢視  
然後我就在TikTok (抖音) 上面讀到一個KOL  
她就建議說自己可以第一個禮拜一次  
你就先每一次都五分鐘  
你就好好的照鏡子看自己的身體  
然後第二個禮拜兩次

第三個禮拜三次  
這樣循序漸進  
然後第一次看自己就是啊  
自己一直笑啊  
也不敢  
就真的很害羞  
連看自己都會害羞  
然後第二次就覺得好啦  
也是交功課的感覺就是好啦  
五分鐘嘛  
很快就過了  
那我就先從我的脖子啊  
手啊  
然後第三次我就想說  
那不然就檢查一下胸部看看有沒有硬塊好了  
反正就是照顧自己一下  
第四次  
第五次  
慢慢的我就真的看我自己  
妳知道我是最後看哪一個部位的嗎？

### **LIKE: 肚子**

DEBBIE: 我的臉  
可是我每一天化妝哦  
我是後來才發現的  
我每一天都有化妝  
可是我很少去認真地看我自己的臉有沒有多一顆痣啊  
或者是長皺紋  
可是我每天化妝  
我就後來才發現說  
誼？我好像現在34歲了  
發現真的不能說老了  
可是就是有差

**LIKE: 因為我其實我們心中的那個自我的形象  
說不定可能停留在22歲  
我是老來等了  
我去看以前的照片跟現在的照片  
其實那時候我看起來就像30幾  
所以我我現在看起來30幾  
所以人生是蠻公平的  
關於看自己啊**

我的親身的體會是我知道我心情不好的時候  
我就會一直吃東西  
或者是我壓力很大的時候  
我就會一直吃東西  
然後我心情很好的時候  
我就會開始諷刺然後減肥  
然後可以在晚上的時候睡  
睡之前不吃東西  
所以我忽胖忽瘦  
我胖很快  
可是我瘦  
沒有到很快  
但是如果我要瘦的話  
我可以每天量體重  
然後禮拜一量到禮拜  
可能禮拜四我就可以瘦個500克  
就是差別  
這樣子是看得到差別的  
那我就一直覺得為什麼為什麼  
難道就只有我會這樣子嗎？  
我最嚴重的時候是照顧完小朋友  
8點多睡著了之後  
我9點就開始找東西吃  
然後從小零食  
原本是大餐  
我會吃  
等於吃到四餐  
晚餐6點吃完之後  
我9點再吃一餐  
邊吃我邊覺得我為什麼要吃？  
可是我就是把它吃下去了  
然後過一陣子之後  
當然晚上睡前吃東西  
全部都長在肚子上  
大腿就變得非常的厚  
我就不舒服  
可是我就問我的諮商師說我這樣子一直吃怎麼辦？  
我不想要這樣  
可是我在做這件事情的時候  
我控制不了我自己  
那當然智商是有非常多的角度去切入這件事  
有可能我吃進去的是因為我覺得我今天非常空虛

我覺得我今天不夠有效率完成什麼事情  
所以我吃進我的身體  
對身體來講吃進去的填滿也是一種填滿  
那有可能是我從小到大  
我媽媽很喜歡就是呢  
各種的獎勵呀  
開心都是有吃東西  
我不開心的時候  
我藉由吃東西可以回去  
小時候開心的那個感覺  
這個也是  
我就跟他說  
我真的很不像這樣子  
我自己有試圖在做一些事情  
比如說從原本的大餐變成一包餅乾  
然後一包餅乾變成可能兩三塊餅乾  
那諮商師就說  
其實妳要這樣子看妳看這件事情要這樣看  
妳從原本的大餐變成現在的幾塊餅乾  
妳已經有慢慢在控制這個東西了  
然後我聽到之後我超開心的  
那我覺得會想吃東西還有很多壓力的因素嗎？  
我得去看看那些東西  
我基本上我struggle (搏鬥) 了好幾年  
我一直到最近吧  
我才開始晚上我覺得噁  
蠻飽的  
我不用吃  
或者是我看到吃的  
或者是看到人家吃東西  
我會覺得說  
噁，我不用吃  
如果我真的要吃是因為我很開心我想要吃  
或者是我真的很想吃我就會吃  
我不知道妳有沒有同感  
因為如果有這種事情  
其實講出來我覺得蠻蠻羞愧的  
我會覺得為什麼我會這個樣子？  
就是吃東西不是很簡單嘛  
為什麼控制不了自己？  
但事實上  
我在日常生活中

我控制自己的這些意志力  
早在晚上8點之前  
我全部都用完了  
我發現這一點之後  
我才慢慢的知道各種我對我自己有多嚴厲  
所以我的意志力就慢慢的  
我從早上開始  
我就會開始對自己稍微再放鬆一點  
放鬆一點  
所以到晚上9點的時候  
我不會壓力那麼大到我現在就是要做點什麼？  
那我一方面吃  
一方面覺得說我不能這樣子  
我要想辦法消耗掉  
所以我去年一年我增加非常大的運動量  
我有的時候甚至一個禮拜運動四天五天  
我想要把它就是消除掉我吃進去的  
我想要把它燒掉  
導致我那一陣子其實非常非常的累  
就都在大量運動  
我又不是運動員呢  
我把自己搞成那樣子  
重訓  
然後非常多的網球  
只是因為我還是很喜歡打網球  
所以我現在有調整我的步伐  
就是重訓一個禮拜一次到兩次  
我每次都可以感覺到自己的身體有沒有力氣  
然後精神怎麼樣？  
我以這個東西當成訊號  
我最近的狀況好不好  
我會做飲食上的調整  
多睡一點啊  
然後吃乾淨一點等等的  
那打網球  
我就focus (專注) 在我每一次的小小的進步  
比如說改善姿勢啊什麼的  
我就不再以消耗掉我吃進去的東西為目標  
我在運動上我又更開心  
然後更sustainable 更長久  
因為原本的我會覺得  
天吶，我這樣我真的快要死了

我吃這麼多  
身體覺得很重  
然後又運動這麼多  
已經超過我的負荷了  
可是現在同樣一個禮拜重訓兩天  
打網球三天  
我完全沒有這個感覺  
就我現在變得很有精神

DEBBIE: 我覺得妳的例子是很多人也許做不到的  
因為妳有辦法去看妳自己  
分析自己做這些事情是也許壓力  
或者是妳有辦法告訴自己這些

LIKE: 我原本沒有辦法  
但是我知道這樣不行  
所以我幾乎現在是兩個禮拜一次我去諮商  
我會坐在裡面講我最近發生什麼事  
我怎麼想  
我上上個禮拜胃痙攣  
我就沒有胃痙攣過  
就是胃縮起來  
內衣的下面那一塊是整個感覺裡面是這樣  
整個像球一樣被擠壓  
然後再打開  
我沒有那個感覺  
超級痛  
我那時候狂Google 想說這個位置痛怎麼了？  
那好胃痛  
那感覺我這種一陣一陣的壓縮感是胃痙攣  
然後我就看喔他不建議胃痙攣的人吃止痛藥因為他有可能是警訊  
如果比較嚴重  
可能要去看醫生什麼的  
看它會不會消失  
所以我就真的沒有吃止痛藥在那邊痛了兩個小時  
那時候是晚上  
可能7點多  
我兒子就看我攤在那邊  
捲起來不能動  
那我媽也又一直Google嘛  
後來她就叫我捲起來  
在我身上肚子的地方  
蓋了一個很熱的布

會發熱的布  
熱敷  
然後我就痛暈過去  
我就睡到可能8點吧  
我就起來  
然後起來我就想說為什麼？  
為什麼我沒事會胃痙攣？  
我是對自己生氣  
因為那一天我有安排我自己要可能寫兩頁的腳本  
或者是文章  
我就想說我的身體會不會因為知道要寫文章  
所以自己痛？  
怎麼可能世界上有這種巧合？  
所以我晚上9點的時候  
我就跟我自己的身體說  
世界上沒有這種巧合的事情  
胃痙攣我們現在也沒有痛了  
我們就是把它寫完  
所以我就寫到11點半  
然後寫完了  
我就想說  
妳看吧  
我跟我自己說  
妳看我們是不是可以？  
我把這件事情跟我的心理師講  
然後他聽完之後就說他只他就是用非常快的  
我來不及思考  
問說如果妳兒子胃痙攣  
妳會怎麼跟他講？  
我就說  
那你趕快去休息啊  
不用寫  
明天再寫啊  
然後那——瞬間  
我們兩個就大笑  
天哪，我對待兒子的方式跟我對待自己的方式  
簡直就是超級不一樣的  
然後心理師就說我對我兒子有一個自然的母愛  
我就會把愛傳出去  
所以要是我兒子胃痙攣  
我就會說你去休息吧  
可是我對於自己我是說世界上沒有這麼巧的事情

要工作就要胃痙攣

所以如果能站起來就去把事情完成

我那一瞬間我才知道說原來我一直以來都是這樣子跟自己對話的

DEBBIE: 那妳會這樣子是因為妳媽媽這樣子對妳嗎？

LIKE: 其實我有這個想法想過

但我不覺得我媽是這樣子

我要是生病

我媽一定會說那就休息

但是無形之中

我覺得這個是一個身教

因為我媽常跟我講一些很荒謬

很荒唐的話

比如說她工作幾十年

從來沒有休息過一天

或者是她跟我說她以前哪有辦法休息？

生病了還是要工作

我覺得是從她的身教裡面

我自己淺移默化覺得我也不能給自己理由

如果要完成這件事情

就不能給自己理由不完成它

我猜我心裡面這個聲音是的確是來自於我媽媽

但並不是因為我生病的時候

我媽這樣對我

而是我看著她

她跟我說事情要完成的時候

互相都要前進

這是我一直以來跟自己講的

那當然我因為我媽鼓勵我這種鼓勵的方式

我走到了現在

我以前研究所的時候

大學被劈腿研究所我在數學課上到一半哭了

眼淚滴在我的筆記上面

我就擦一擦

然後繼續寫

從小到大

我不懂什麼叫做放過自己

我只是覺得對

我現在應該要上數學課

現在有情緒

那之後再說

我就還是把那個數學課上完

然後之後就寫功課好了  
然後邊寫邊流眼淚  
然後再把它擦乾  
然後就想說  
老師會不會覺得看不清楚  
我就再重抄一份  
因為鉛筆碰到水也是也是會看不清楚的嗎  
那現在回頭想  
我就覺得  
哇，我真的不應該這樣對自己  
所以今天要講self love  
self care  
我特別有感觸  
這個是跟self love有關的  
原來是這麼的不夠愛自己  
但我必須說我也為我媽心疼  
因為她也是這樣子  
沒有再愛自己  
一路過來  
她都70歲了  
她還是這樣子對她自己  
至少我現在36歲  
我現在開始愛自己了  
我現在開始我  
我想要跟我體內有不同的妳說小女孩也好  
我想要用對待我兒子的方式  
自己去對待我的小女孩  
我那時候在諮商室裡面我有很擔心問心理師說我如果不這樣子對自己的話  
我會不會就鬆懈了  
我會不會就懶散了？  
然後心理師就笑笑的說  
在我看來妳不會這樣子的  
就是一個比較客觀的立場來看  
我再怎麼樣  
我都還是會讓自己前進的  
那我就有點放心  
我其實是需要另一個人這樣子跟我講的  
但我媽不可能這樣跟我講  
我媽就會跟我說  
只許成功  
不許失敗  
然後跌倒了就站起來繼續走

可是我現在想要跟自己說跌倒了  
我們現在原地看一下傷口  
確定休息完可以走再走  
我為這個東西再多加了一句話  
或許我就把它再傳給我兒子

DEBBIE: 我覺得聽一聽妳是經過溝通  
因為妳可以有人可以溝通  
然後妳也跟再跟自己溝通  
去做的改變  
我覺得很多人是沒有人可以溝通  
然後也不敢這樣跟自己溝通  
然後就沒有驚覺說自己沒有self love或self care做到這一部分

**LIKE:** 這真的是要人家點醒誼  
我現在講起來  
妳聽起來好像很明顯  
妳沒有在愛自己啊！  
可是沒有一個突然的對比  
我自己根本沒有這樣覺得  
就是蛤？原來我一直以來  
我對我自己的內心對話是這樣

DEBBIE: 然後這也就讓我想到妳之前妳一直提到的自評系統  
妳心裡有一把尺  
妳要先建立妳一把尺  
當別人在給妳指教和批評的時候  
妳可以去評斷那些人講的哪一部分是有幫助到自己或者是對的而去吸收  
而妳才不會一直被別人的言語拉走

**LIKE:** 其實甚至是別人的意見  
不只批評指教  
還有別人的意見  
因為當妳自己心中沒有很清楚的時候  
妳就會覺得說好像是別人講的那樣  
不會在別人批評妳的時候  
妳就全部接受進來就說我就是這麼不好！

DEBBIE: 因為像我自己就是沒有那把尺  
我就是也能說沒有自信嗎？  
反正就是我會因別人的言語或者是表情跟肢體語言去改變我的想法  
所以我跟妳工作已經磨合很多  
剛開始我覺得很好玩的事是我講話會一個字一個字地講

很多人都聽出來  
我不是一句一句講完是因為我一直在觀察妳的表情跟妳的肢體語言  
我告訴我自己說我該不該繼續講下去  
還是我應該停了  
所以我一直在看妳  
妳剛開始會也會用比較直的言語  
因為妳比較妳都沒有表情嘛  
所以表情我已經不去看了  
我之後就直接聽妳跟我講的  
妳就會跟我說妳現在講的不對  
或者是真沒有關聯  
那妳現在我們磨合了之後  
妳反而會說妳這雖然沒有關聯  
可是我幫妳帶回來  
所以我們錄的額外時間我們會有很多的討論就是因為這樣子  
那我覺得我們之間都有在改變了  
所以我跟妳工作之後  
我就一直告訴我自己說我要建立起來我那一把尺  
我不能一直讓別人的聲音把我帶走  
告訴我自己不好  
告訴我自己不漂亮  
我覺得最實際的就是胖在亞洲這個社會就是不被認同的  
那生完小孩沒辦法體重就真的努力也回不去  
沒有辦法跟一直到原本的那樣子  
所以我就會一直告訴我自己說我自己不好看  
我自己沒有自信  
然後我就會一直被這些negative (負面) 的言語拉走  
沒有辦法回到以前  
原本好喜歡自己的樣子

**LIKE:** 那妳有沒有問過妳姊她怎麼跟她的體型溝通的？  
妳姐是我看過最開心的胖子

DEBBIE: 真的

**LIKE:** 而且她是一個很漂亮的胖子

DEBBIE: 而且很有自信  
因為像她每一次回臺灣  
我爸就會買一些保健食品  
然後跟她說啊  
妳還是瘦一點  
對妳的身體好

然後到時候講到就是說對妳的膝蓋好  
反正就是每一個部位都說對妳好  
那她就說我胖沒什麼啊  
我很喜歡我自己  
所以那一句話也整個點醒我就是哎？她沒有那麼的在意外表  
她也過的很開心  
她也好喜歡她胖的自己  
那她當然瘦的時候也很漂亮

**LIKE:** 但是她現在是她瘦的三倍  
我覺得她是一個很好的例子  
她對於自己的外表她是非常舒服的  
而且她出門  
我看到她都化妝然後她就衣服會打扮  
然後帶什麼一些裝飾品在身上  
她是細心照顧自己的  
所以外面的人其實看是看一個整體的感覺  
就覺得她是一個血淋淋的讓我看到真的由內而外發光有自信的胖子  
我們現在不是在批評胖子  
我必須要跟大家講  
我們這邊講的胖子並不是貶義  
就是身上肉比較多  
就這樣子  
她沒有其它的健康的問題  
很有趣的是  
哦，我身邊所有說要減肥的人  
他的BMI值都是正常的  
但是永遠看鏡子會覺得我這邊多一塊肉  
我的肚子想要瘦一點  
我的腿我想要細一點  
我最大的文化衝擊就是我只要回美國  
我的白人朋友就會說你要吃多一點  
妳太瘦了  
我回到臺灣就會有人跟我說妳是不是最近吃太好了  
妳整個人看起來很厚  
很重  
我已經看不到妳的肋骨了  
就差了一個禮拜之內  
我從美國飛回臺灣  
我聽到兩個完全不一樣的審美觀跟價值觀  
我那時候就會覺得  
嗯，所以是要怎樣搬回去是不是？

後來是跟自己說  
那把尺就在我身上  
我今天我決定我自己是漂亮的  
我由內而外  
就算我現在肉肉的  
我想別人還是會從一個整體的感覺覺得我是漂亮的  
我看到我自己胖的時候我會不開心  
可是我看到妳姐的時候  
我很開心  
就是我講得很開心  
不是笑她  
而是說我很開心她對自己這麼舒服  
我其實我也很想要這樣  
所以我現在追求的已經不是說我  
我現在的體脂肪要多少  
我現在追求的是我在運動上面的表現  
我有沒有變更厲害  
所以我會去訓練呢  
小腿啊  
協調性啊  
各種的  
練習呼吸節奏感  
自然而然地你的身體會因為你需要運動上的表現  
我覺得是他會有改變的  
但我真的不想再為了減少脂肪而減少脂肪了  
像我的衣服從四號變成六號  
我曾經就想說  
我一定要想辦法瘦下來穿回以前的衣服  
我現在就覺得不用了  
我就穿六號吧  
有一個電影啊  
叫做壁花男孩  
裡面有提到說  
我們選擇接受的其實都是自認為值得的愛  
我在罵自己的時候  
我在鞭策自己的時候  
那時候的我  
其實是覺得我自己不配擁有愛的  
現在想一想  
其實是很可怕  
我要覺得我可以被這樣子值得被這樣子愛的對待  
我才會這樣對待自己嘛

所以你反過來看我在我自己不舒服的時候  
這樣子對待自己某種層面  
我是覺得我不配得到愛的  
因為我在該工作的時候我生病了  
但我卻沒有這樣對我的兒子  
因為我覺得他不管生病  
不生病  
好  
不好  
他都值得得到愛的  
這種感覺要把它用在自己的身上  
需要很多時間的轉換  
因為從來沒有一秒想過哦  
原來我是自己覺得我不配得到這個愛的  
比如說在感情上好了  
有些人  
我們甚至會覺得我覺得他太好了  
我配不上他  
我自認為我不值得這樣子的愛  
那這時候如果有一個Self love的聲音出現  
我們其實可以去問看看為什麼？  
為什麼在感情裡面有值得跟不值得呢？  
只要他愛你  
那就是愛  
你只要愛自己就是愛  
你不需要因為你做對任何事  
因為你很瘦  
你才值得被愛  
你本來就是值得被愛的  
那要建立自評系統  
其實你說他抽象  
它沒有那麼抽象就是你人生有非常多的面向工作家庭健康  
或許你非常在意自己的外表的話  
你可以把它under你的身體的狀況  
那自評系統  
比如說要是我的話  
我會寫我抽血的東西都要正常  
我血糖不能高  
血壓不能高  
血脂不能高  
膽固醇鈣高的高  
該低的低

好  
那這個健康過了  
我確定我是健康了之後  
我現在已經不會說哦  
我現在就是肥肥的  
我不喜歡  
因為這個太籠統了  
你沒有辦法自我評論啊  
我會變成我最近對於身體的感覺怎麼樣？  
我覺得自己身體很重嗎？  
因為你你知道會有一種不舒服的那個感覺  
我有沒有那個不舒服的感覺？  
如果沒有  
我就繼續維持我現在的生活型態  
如果有的話我就會說這是跟健康有關的  
我們想辦法把這個感覺從飲食跟運動裡面把它調整過來  
這個自評系統的明確程度  
會讓你心中放下一直各種的心裡懷疑我到底是不是胖？  
可是你擔心自己是不是胖幹什麼？  
應該要就  
我說對我自己啦  
應該要看的是我現在還健康嗎？  
我現在身體的感覺如何？  
我還有沒有辦法用我這樣子的身體很有效率地去玩  
或者是去工作？  
那這個東西是一個潛移默化的改變  
你的身體會因為你的心裡覺得踏實  
心裡覺得好  
身體就會變得更好  
然後生理好  
有精神  
你的心情會變得更好  
你又會更正面  
所以它就是一個正面的循環  
你的自評系統要寫得非常的清楚  
所以如果你真的想要做的話  
我建議你全部把它寫下來  
你寫下來  
你就可以來檢視說你這樣子合不合理  
你這樣子想會不會是別人帶給你的聲音  
而不是你自己這麼想的？

DEBBIE: 像我有在follow的KOL會鼓勵這要真的寫下來你哪裡棒

你哪裡喜歡自己  
你的優點缺點在哪裡  
然後再好好地去頻對  
核對自己想法是不是對的  
那有時候跟自己講又是一面  
你跟你的家人  
先從家人開始跟他們聊  
說我自己覺得這是我的優點  
你覺得呢？  
然後就這樣慢慢的去核對  
因為妳  
妳有心理諮商師  
可是不是每個人都有那個能力  
那就先找家人或朋友去核對  
所以我就也寫下了我的一些優缺點  
那剛開始寫就是譬如說什麼貼假睫毛貼得很好  
或者是眼睛大  
就是一些很籠統的詞句  
而不會真的說我哪裡真的很棒  
我哪裡跟其他人不一樣  
因為像當全職媽媽久了以後  
又跟世界有點脫節了  
我就發現我的朋友當然越來越少了  
就只剩下我的健身教練  
那我跟他聊天的時候  
其實自己也知道自己聊得很吃力  
沒有什麼建設性的內容  
所以我就開始去察覺到說我在這樣子不行  
因為我的想法只有小孩  
nothing else  
我這樣不是健康的  
所以我就慢慢做這些exercise (練習)  
那我覺得好玩的是我很少鼓勵我自己  
我不會去讓自己有獎勵去鼓勵自己  
可是我會這樣對我的小孩  
就像妳媽媽  
妳媽媽都給妳食物嗎？  
我也是給我小孩  
可是instead of (除外) 甜食我是給他保健食品  
所以很常他們如果做對的  
我都會說你好棒  
你去拿一個保健食品  
然後再一次說你好棒

那你去拿一個益生菌  
那這個我又覺得說他們會不會學習說聽指令而已  
因為像我就是很會聽指令  
可是我沒有  
我不會自己去選擇我要什麼  
或者是我選擇我要聽進去什麼  
所以我又意識到這個  
可能有點脫軌了  
可是我覺得還蠻好玩的  
然後接下來我就是  
之後練習倒是每一天裝一個袋子  
我會一包裡面先放好每一天要吃的保健食品  
然後就跟他們說  
如果你聽到媽媽說好棒  
你就自己在這個袋子裡面選一個你想要先吃的保健食品  
反正這個袋子就是這一整天你都可以吃的  
那你就自己選  
那剛開始他會看著我說  
媽媽  
那這次我要善存可不可以？  
那接下來這次我要益生菌可不可以？  
他剛開始每一天都會一直問我說他要先拿哪一個？  
那我就跟他說  
你不要問我  
就是自己選擇  
然後到最後他就會自己知道說  
哦，我有選擇性誼

**LIKE: 我這邊要補充的  
是這邊有風險  
當然我知道妳已經盡力了  
這邊有風險就是我怕妳的孩子會像我一樣  
在長大之後  
我只有真的認可自己做對事情  
我才覺得 I deserve this**

DEBBIE: YES

**LIKE: 我，我害怕如果他只有在做對事情才可以去吃那個東西  
他以後就會潛移默化變成我以後必須要有成就  
我才值得對我自己好  
所以我們來改變這個**

DEBBIE: 對！！

妳好棒

所以我後來我改變了方式

因為我也有開始擔心

我後來改變的方式就是用口語的

我用口語的鼓勵

也還是會用獎勵啦

可是我反而不會只跟他說你好棒

我會說你現在做這個為什麼好

**LIKE: 對！**

**我覺得要這樣要這樣**

**比如說你很努力**

**你做這個我覺得很不錯**

**啊，你下次你也可以這樣子**

**然後我之前有看過有文章說要獎勵小孩帶他去吃冰淇淋**

**我就怕我孩子長大以後跟我一樣有壓力也去吃冰淇淋嗎**

**所以我取代的是小朋友**

**可能我會跟他說**

**哦，你做什麼，做什麼**

**我們來集點數**

**我們集到一個點數之後**

**我們一起去去做一件你喜歡做的事情**

**我用一起好的經驗來代替冰淇淋**

**我覺得這樣是比較健康**

**但也有可能有什麼風險**

**媽媽已經做到我去做研究最好的結果了**

**以後有什麼風險各自承擔哦**

DEBBIE: 那我覺得我的故事啊

講出來是因為我想要某程度我知道我自己很願意去鼓勵小孩

他們就會建立自己的那一把尺

知道說哦

媽媽說我很棒

慢慢的

他就會說服自己說

哎，我真的很棒誼

我也許我真的很棒

那也許我做這個事是很棒的事情

那他就會持續做

可是我發現的是我不會那樣子對我自己

我很少去鼓勵我自己

LIKE: 在座各位在聽的華人  
我猜大部分都是這樣子  
在鞭策自己的  
從小到大  
我們被教育的是要謙虛把悲傷留給自己  
快樂留給別人  
現在已經一點都不贊同這樣子了  
我說的自己好跟自私是不一樣的  
常常有些長輩會就是會扭曲  
就是你就是這樣就是自私啊  
但你就是需要有心中那把尺  
你才有辦法  
就是很有自信的跟長輩說我只是在照顧我自己而已  
照顧自己跟自私有什麼不一樣？  
照顧自己是想辦法讓自己是一個非常健康的狀態  
生理上心理上  
這是self care嗎  
但如果自私或者是你只是為自己  
中間的過程會犧牲掉別人  
或者是讓別人受到傷害？  
如果你因此被情勒了  
我們就要看到兩者的差別  
比如說上次那個例子好了  
妳媽媽請妳陪她出國  
可是妳沒有辦法  
妳劃了界線  
其實是一種自我照顧  
因為妳知道你去了  
妳可能之後壓力會很大  
之後要趕什麼東西趕不了  
妳劃了界線了  
感覺上是不是傷害到妳媽權益？  
其實沒有  
是因為妳媽先問妳的  
妳只是劃了界線而已  
妳並不自私  
但有的時候要我們開口拒絕  
我們都會覺得是不是自己太自私了  
所以這個是大家需要有一些心理建設的  
那self love跟self care self 就是剛剛講的  
怎麼對待自己的這種感覺嗎？  
在你跌倒的時候

你需要鼓勵的時候  
你跟自己講話的那個方式跟自己連結的方式  
那是self love  
Self care是在動作上  
你做了什麼  
讓自己確保你自己身體還不錯  
心理狀態還不錯  
做一些這樣子的action 這樣子的動作  
那就不要說養小孩好了  
如果有養寵物的話  
狗跟貓狗甚至沒有辦法自己出門去上廁所  
然後再回來大部分的狗啦  
那為什麼我們還是基本上可以這樣子愛牠？  
看到牠就說  
哇，你好可愛喔  
好棒  
然後貓更不用說了  
牠就是給你攤在那  
然後時間到了吃飯  
喝水  
飯沒有  
牠還會叫你去  
那為什麼我們還有辦法用這個方式去對待牠？  
愛牠？  
說不定  
我們也可以用對待寵物的方式這樣子愛自己  
我想為了避免大家的誤會  
Debbie 提到自評系統很好  
但是自評系統跟愛自己沒有直接的相關連  
因為我已經建立了我自認為蠻完整的自評系統  
可是我對於內在自己我跟自己講話的方式還是沒有愛的  
我覺得這個必須要分開來練習  
那自評系統可能比較像是有一個人說你很好很好很好  
他不會讓你自尊就衝爆了  
你就會覺得  
哦，我自己知道我大概是什麼樣子  
同樣的  
有人說你很爛很爛很爛  
你也會覺得我自己知道我是怎麼樣  
我心中是很踏實  
沒有懷疑我自己的樣子的  
就比較不會被動搖的

你還是不管人家怎麼講  
你看待自己的方式還事一樣  
愛自己是當你出現你內心的聲音的時候  
你怎麼跟他連結  
怎麼跟他回應？  
你今天你身體不舒服了  
你是怪自己說  
為什麼你的身體這麼差  
怎麼沒有照顧好自己的身體？  
還是說看來妳最近這陣子辛苦了  
我們來把自己照顧好  
我希望大家都可以用這種溫柔有愛的方式來跟自己自我照顧  
很幸運的人  
如果他的母親就是一個非常溫柔的人  
他長大之後長出來的那個心裡的聲音  
很有機會是這樣子  
會跟自己說  
嗯，該休息了  
該吃飯了  
類似這種聲音  
如果沒有的話也沒有關係  
我們可以從現在開始  
你仔細的去觀察你怎麼跟自己講話的  
然後停一下  
你常常會覺得非常驚訝啊  
你怎麼這樣子跟自己講話？  
你連跟不認識的人都不會這樣子  
所以希望大家如果想要練習怎麼樣愛自己照顧自己  
就先從自己跟自己內心的對話開始  
而且是你要接受在你狀態不好的時候  
在你覺得你自己不值得的時候  
你更要跟自己講說沒有關係  
這不是一味的就是說啊  
那我這輩子不需要再努力了  
這個沒有關係  
而是在你自己覺得自己沒有價值  
覺得自己不好的時候  
你還有辦法接受那樣子的自己  
然後同時有信心跟自己說我現在可能需要準備自己  
我照顧自己過一陣子之後  
我們再出發  
我們可以再前進

人不可能永遠都是  
一直往上一直往上  
永遠都是高光時刻  
永遠都是有比較低落比較低潮的時候  
你在那個時候怎麼樣對待自己  
就跟愛自己特別有關了  
你跌倒的時候  
你是鞭自己呢？  
還是跟自己說我們現在來休息一下？  
好啦，不知道大家聽完這一集有什麼特別的想法？  
那你遇到一些困難的時候  
你都是怎麼跟自己對話的？  
你有看出來心中其實有好幾個小人格在裡面嗎？  
你是不是有辦法接受全部這樣子的自己呢？  
歡迎到YT或PODCAST留言跟我分享你們想聽的事  
或者是你們怎麼跟自己對話的？  
我想知道  
謝謝收聽理科PD  
喜歡的朋友們幫我到APPLEPODCAST留言加按5顆星  
理科PD  
我們下次見