



《綻放真我》書中練習實作分享活動辦法

📅 活動期間

2025 年 10 月 1 日（三）至 11 月 16 日（日）

👉 參加方式

1. 分享內容

請於活動期間撰寫至少 100 字，分享您實作《綻放真我》書中任一練習的心得與感受。可選擇的練習主題包括但不限於：

- 寫日記練習
- 可視化練習
- 情緒釋放技巧（EFT）
- 壓力急救技巧（FAST）
- 握手指法
- 搖晃擺動練習
- 哈呼吸
- 諧振式呼吸
- 與內在小孩連結
- 蝴蝶擁抱法
- 自我肯定練習
- 感恩練習

2. 投稿方式

請將分享內容寄至 

diligencefoundation@gmail.com，除了註明想分享的練習主題，並請於信中提供以下聯絡資訊，以利後續通知：

- 真實姓名
- 手機號碼
- Email
- 收件地址





活動獎勵

主辦單位將從投稿者中精選 5 位分享者，贈送：

- 一本《綻放真我》作者親筆簽名書
 - 免費參加《綻放真我 • 情緒與心靈成長講座：深入探索憎恨、怨恨與憤怒》
-

注意事項

- 所有投稿作品之著作財產權，將無償授予主辦單位，並得用於複製、公開展示、編修、重製及網站發布等用途，恕不另支付稿費或版稅。
 - 主辦單位保留活動最終解釋、修改及取消之權利。
-