

三美坊

女子會館



昱安閣工作室
王昱評療癒師

茶療癒初階內訓



昱安閣工作室
王昱評療癒師



Beautiful





江淑珍：

謝謝王老師和靜屏總監，無私的奉獻，促成今天的課程。拾回 愛和光、溫暖、力量、支持，王老師帶領著我們各位家人，我們重生了，找回與家人的距離，走向愛與包容、彼此更靠近彼此，真的、真的、好感動小組成員的給出，迎回力量，用愛包容，溶化冰山角下破碎的心靈，感受到身為母親的不容易，好感動、大家的勇敢、面對自己內在的自己。感謝王老師的帶領，您辛苦了……

謝謝各位夥伴家人們，大家一同成長，彼此支持著～一起走向光與愛。

王老師的話：

謝謝江老師及靜屏總監，銘華執行長的愛、無私的奉獻及分享，讓我感受到三美坊女子美容 SPA，未來前途不可限量，每位美容師都是如此可愛、謙卑、智慧及仁慈，令我印象非常深刻，這一班是老師教過最敞開的學員。

非常感謝我的助教江淑珍老師，把小組帶得那麼好，讓每個人都收穫滿滿，衷心感謝。

最後，謝謝大家，我愛你們😊😊😊，未來希望我們有緣再相會♥♥♥♥



詹蕙蘭：

我是詹蕙蘭

1-上課感受心得

曾上過類似一些課程很難得，能在這次上課讓我覺得很觸動的一次。

老師的精準與方式真的很到位

雖然並未上台當主角療癒，但明白我們都是有相對應的課題，有感同深受的療癒作用，並感受到上方溫暖金色光照耀，我們～

非常期待進階與獨角獸課程～

2-愛自己的表現

- (1) 為自己煮一頓健康美味的料理儀式感的饗宴
- (2) 擺設裝飾居家空間環境 舒適安全沈浸於自己完美的設計
- (3) 開著我的愛車🚗在陽光與海邊中迎著風享受自在與自由
- (4) 遠離塵囂山林間漫步 呼吸芬多精與瀑布洗滌身心靈
- (5) 質感設計的湯屋或家浴缸 來一缸藥浴聽著音樂為自己淨化排毒和放鬆
- (6) 悠閒時光在咖啡館裡 一杯拿鐵☕一份蛋糕🍰 一本書度過美好的下午茶
- (7) 在古色古香的茶藝館 點上我喜愛的高山茶，和我的好友話家常聊心事
- (8) 和女兒攜手同行 出國、旅遊、逛街、吃飯、看電影～
- (9) 和家人團聚活動在一起說說笑笑
- (10) 投資自己的腦袋，挑戰、學習、精進到更多創造力與身心療癒課程



李怡緩：

感謝這個緣分可以來到王老師這裡做茶三昧療癒，在看到其他姐妹的療癒個案時發現其實自己也是有共同的課題。

出現了過世已久我一直不敢提及的阿嬤，藉由療癒好好的和阿嬤說話道歉與道別，察覺到自己內心深處為何有時候會把親近的人推開，因為我害怕在渡失去的感覺，在阿嬤原諒我的那一刻，多年來的傷痛也化解開了，早上起床時出現了那麼多年來第一次夢到阿嬤來看我，阿嬤是笑著看著我後轉身進入了光圈。

這次我也微笑並祝福阿嬤離開，知道了珍惜現在我身邊的所有人，謝謝身邊愛我的人給予我信任與安全，特別謝謝江姐給予

我的擁抱讓我深深的體會阿嬤在渡抱我的感覺，真心的感謝填補了我內心的黑洞，謝謝總監和執行長讓我可以來到這給王老師療癒，現在我會帶著阿嬤的祝福好好的愛人好好的生活

我是李怡緩

我的愛自己的 10 個

- 1: 放假的時候一個人去享受身體 spa 洗頭，從頭到腳療癒自己
- 2: 找個咖啡廳坐下喝個咖啡吃個點心
- 3: 在家躺在床上聽音樂，有時候瘋狂的熱舞一下
- 4: 讓自己做個輕旅遊走進森林享受芬多精
- 5: 打掃家裡掃地拖地，家裡乾淨時我會覺得踏實
- 6: 放假時和兄弟姐妹一起吃飯談天享受愛的氛圍
- 7: 早晚下班時看到爸媽給予他們和我自己擁抱時
- 8: 享受看著我女兒和我先生睡覺時的幸福感
- 9: 把自己每天化的美美的 稱讚我自己並且說今天美好的一天，我要用感恩的心來迎接這一天
- 10: 看我自己有興趣的書提升自己，並畫畫享受這感覺



張雅惠：

今天上了三杯茶的心得感想，讓我感受到每個人應該都要把握所剩不多的時間，可以去愛每一位朋友 家人或是曾經有什麼誤會的人去把事情說開了，不要帶到下一世，因為每個人會遇到都是來之不易的緣分，跟累積多少的福報因果輪迴才換來這一世的見面，沒有人可以十全十美，只有一點一點的把曾經的不完美去把它給雕琢了。

品了第一杯茶，在意境我跟了一個好久沒見面的朋友一起品茶 意境中我們座在有樑柱的亭子，真的就是很安然平靜的去聊聊旁邊風景如畫，原來這樣的感覺也是小小的幸福☺□，聽到大家的案例，

我的感觸也很深， 所以我們真的不要把流失的時間繼續流失下去了，應該多陪伴慶幸他、她們都還在我們身旁，沒有這麼多的不愉快不舒服不好的情緒以負面情緒，只有轉個念就過了，畢竟人生沒有一定的 都是上天賜給我們的！

不要驗證一句話早知道何必當初！在過程不知不覺我們每個人都被帶入意境了，真的是可以感同深受，謝謝總監 謝謝老師 妳們療癒我心裏的不平衡！ 也感謝遇到大家真的來之不易!!□!!□ 謝謝老師讓我們大家深深的品了 3 杯好茶，過程中有苦有甜有澀，但是最後都回甘了！

我是張雅惠

- 1、我愛自己可以有時候自己跟朋友聚一聚談天一下！跟朋友去唱歌 大喊發瘋一下！釋放自己的壓力！
- 2、可以跟家人 幫家人服務一起吃喝 玩樂。
- 3、可以與同事和平共處 互相成長。
- 4、愛自己可以穿自己喜歡穿的衣服 吃自己喜歡吃的東西 以及跟愛的人一起完成每一件事情！
- 5、愛自己可以把自己的不快樂不開心 開心的都可以坦然說出來！
- 6、愛自己可以為自己賺錢 維護自己的健康 可以給自己滿滿的幸福感，可以讓自己面對自己，接受了曾經都沒辦法去接受的自己！

- 7、愛自己不要去跟人家計較那麼多 不去起爭執 可以安然渡過！
- 8、愛自己可以跟著愛的人 所有的家人去旅行！
- 9、愛自己可以做很多心血來潮的事情。
- 10、愛自己可以把自己變得越來越美越來越好 ！ 也可以把我的好給與大家！



黃詩鈞：

首先要先和總監說聲謝謝，謝謝總監帶我們來上這麼有意義的課程，課程裡讓我覺得很不可意思。

在聽大家的分享能讓自己有那麼多的感觸及感動，也很謝謝老師的這堂課讓我把想對媽媽的話說出來，藉由這些對話讓我可以好好的去理解自己的媽媽其實是非常的愛我的，因為是家裡的驕傲所以在他心裡是很肯定我的，也讓我學習到家人還在自己的身邊就應該要去好好的珍惜他們，有任何的不開心誤會就好好的雙方說說心裡話擁抱擁抱彼此，不要等到哪一天再來後悔。

而且上完課也讓我覺得心裡好舒服，覺得自己身邊有好多好愛我的人，在這個環境裡也

讓我感受到滿滿的溫暖、自在及安全感好開心好開心～

我是黃詩鈞

- 1.買自己喜歡的東西想要的東西不是為了別人而買
- 2.做自己想做的事沒有任何的顧忌
- 3.想哭的時候就哭想笑的時候就笑，讓自己的腦袋放空做自己
- 4.偶爾讓自己靜下心來一個人去戶外走走享受內在的平靜
- 5.休假的時候用自己賺來的錢帶家人去吃好吃的東西玩好玩的
- 6.喜歡音樂所以有時間就和朋友一起去唱歌聚餐
- 7.注重自己的身體健康早睡不熬夜飲食調整
- 8.寫寫日記和自己聊聊天說說話
- 9.有時間就去泡泡湯淨化淨化自己的身體好好讓自己放鬆一下
- 10.每天擁抱自己和自己說我愛你



李雅琴：

上課心得～

真的很感謝總監、執行長帶我們來王老師這裡做覺茶三昧的療癒課程，每一次的療癒都覺得更突破看見更不一樣自己的面相，原來我對媽媽是很多的不諒解、誤會，一直沒有去正視面對、今天也透過療癒去和媽媽做和解，原來我發現我很在意只是壓抑了自己，很開心與感動，心就好像花開了一般那種壓迫感都不見了，感覺非常溫暖～

整個環境的凝聚力、氛圍都感受得到滿滿流動，非常喜歡，很期待下一次的療癒之旅。

謝謝江姐準備好吃的食物，真的超級美味

我是李雅琴

- 1.愛自己是健康是平安是快樂幸福的
- 2.讓自己每天都是開心愉悅的發自內心真誠的笑
- 3.接納自己所有面相的情緒，接受自己完美與不完美
- 4.放鬆身體，好好的休息
- 5.和老公、小孩到處遊山玩水感受家庭給我的幸福感、安定感
- 6.學習新的資訊、知識，充實自己，一點一滴改寫我的人生
- 7.買任何我喜歡的物品
- 8.去做美甲、洗頭，學會自己與自己獨處
- 9.打理好自己，讓自己閃閃發亮
- 10.享受我的幸福人生，珍惜我所擁有的幸運



張心綺：

我是心綺

首先真心謝謝總監和執行長還有天使的安排及引導我們與王老師相見，當中每個療癒的個案都很像在看一個故事，與自己有相關聯的故事，每一個都觸動人心。

第一杯茶的冥想很特別，跟我的老公小孩還有婆婆及我的媽媽一起談笑風生的畫面真的很開心幸福，第二杯茶是學習茶的文化與知識，在盲選茶的味道時也很有趣，了解了茶的不同，第三杯茶是與自己的獨處一杯茶，我在山坡上看到一朵紫色閃光的彼岸花我也很驚艷，好喜歡

好喜歡，喝著玫瑰花茶的時候是真的感受到玫

瑰花的味道和溫潤的口感，實在是太神奇了！！最後是與老公一起喝，也讓我理解，其實我真的超級愛我的老公，什麼都想到他！！

老師在解析的時候，說我是天使來投胎的時候我就爆哭了，是一種被發現的感動，還有老師說我對於金錢物質的匱乏其實是對愛的匱乏，突然點亮我的電燈泡，讓我理解我一個很核心的問題，真的很謝謝老師，還有抽獨角獸牌卡的時候，最後一張是可以成為療癒師，有療癒別人的能力，很謝謝老師給予我的肯定，這也是我一直在做的事，老師的肯定讓我更確定！！

很期待下一次的課程，謝謝老師，總監及執行長～愛你們唷唷唷♥♥♥♥

我是張心綺

我愛我自己的 10 個表現

- 1 每天擁抱自己，給予自己正向的一句話
- 2 接納不完美的自己，不完美也很好
- 3 每天寫日記，紀錄生活的事，給自己寫下一個優點或是今天做了什麼讓自己心情很好快樂的事
- 4 買自己喜歡的東西，是給我自己的

- 5 每天要喝完 1000cc 的水+800cc 的檸檬水 (保持健康)
- 6 不討好，不喜歡的人事物勇敢拒絕
- 7 跟孩子一起談天說地，拉近距離，很感謝我的兩個孩子來療癒我
- 8 想哭用力的哭不管是感動還是悲傷，不悶著，想笑大聲笑，不在意別人眼光
- 9 做自己想吃就吃
- 10 讓自己擁有被利用的價值，內化提升自己的能力，讓自己技術專業提升，擁有財富自由



陳昀靜：

我是陳昀靜

上課心得～

謝謝總監帶我們這樣的課程

讓我們可以達到身心平衡，也謝謝王老師的療癒，讓我知道其實我身邊的每個人都很愛我，只是因為害怕失去所以常常選擇推開逃避，也讓我我知道其實我也可以很安全很放心的愛我周遭的人

無論是夥伴還是親人，謝謝老師們準備的餐點，讓我們餓不到，還吃的超級超級飽，讓我們滿載而歸

我是陳昀靜

- 1.我需要一個空間，只有我自己，而這個空間是我覺得安心放心，並且可以放肆大哭或者大笑的場地，不會有任何人打擾我
- 2.去戶外走走，看看綠色的植物
- 3.找很多美食，然後去品嚐它
- 4.放假時，離開台北，去外地走走，不需要任何計劃，想去哪就去哪
- 5.找朋友去唱歌，去 KTV 大吼大叫
- 6.和朋友聊心事，找一個出口排解
- 7.保養自己，譬如說去按摩，或者在家去角質，學習觸碰自己
- 8.開著車，聽著歌，去海邊放空，聽海浪的聲音
- 9.去山上，看夜景
- 10.和我老公擁抱，和聊天



王淑敏：

我是淑敏

很感謝總監帶我們整個團隊來上覺茶三昧，非常有意境的課程。

在王老師的帶領我體會到內心深處的冰山一角被觸動了，這樣的感受無法用言語形容。在融入個案的角色（爸爸、媽媽）時的感受是難過、不捨，因為在療癒過程也有一些畫面。

看到姐妹們在療癒過程，其實我也相同課題，才會這麼大的感受。在喝第三杯茶時看到一大片的薰衣草，感受很舒服。泡薰衣草茶跟老公一起喝，那時感覺心很平靜有安定的感覺。

很棒的感受，很期待下次的課程。

我是王淑敏

我愛我自己 10 個表現

- 1、每天早睡早起，讓自己有好精神
- 2、每天要喝 2000cc 的水
- 3、休假時跟家人去戶外走走，享受芬多精
- 4、開開心心過每一天
- 5、每個月跟女兒的小約會，吃飯、逛街。一起分享喜悅。
- 6、看自己喜歡的書給自己獨處的空間
- 7、假日回家陪爸媽吃飯，享受爸媽給予的關愛
- 8、接納自己的好與不好的情緒
- 9、賺的錢投資自己，讓自己變美、身體健康
- 10、跟老公開著車去郊外踏青享受幸福☺



劉亦婕：

我是劉亦婕

真的非常的感謝總監帶著我們上了這麼棒的覺茶療癒的課程！看著王老師幫助大家做療癒的過程，心裡充滿著滿滿的悸動，原來在我的內心深處裡，家人也是我最大的功課！我是很梗的人，不太會去說內心深處的話，家人的離去讓我真的無法原諒自己，我把自己裝做很堅強，把自己搞的很忙，甚至還告訴自己還有爸爸和媽媽的存在！直到那天，夢見了爸爸來跟我告別，告訴我他很好，心裡是開心也是難過。

當老師為我療癒時，將心裡對父母的抱歉，對父母的愛通通說出來時，瞬間心裡像是不再那麼痛苦！同時我也謝謝媽媽(淑敏)和爸爸(執行長)讓我有機會再次聽到你們對我的愛與關懷！還有在場的各位家人們，真的

很感謝你們給予的鼓勵與祝福！

再次感謝總監和執行長，讓我有家的感覺，還有感謝王老師的療癒以及江老師辛苦操辦我們美味的佳餚，最後還有一路陪伴著我的好姊妹！11/13 真的是非常特別的一天。

我是劉亦婕

我愛我自己的 10 個表現

- 1、每天對自己說我是最棒的
- 2、不讓自己受傷，不讓自己生病，保持身體最佳狀態
- 3、做自己喜歡的事情（逛街，吃飯，買東西）隨心所欲
- 4、裝扮漂亮的自己
- 5、適時的去渡假和放鬆
- 6、享受自己獨自的生活空間
- 7、接受不完美的自己
- 8、每天擁抱自己
- 9、讓自己開開心心的生活
- 10、享受現在自己擁有的一切，珍惜現在的幸福



吳靜屏：

我是靜屏

感恩王老師及江老師還有各位夥伴和我自己能在這麼舒服安全的環境一起互相信任完成茶療癒的課程，課程中讓我感受到團隊中每一個人的內在都這麼棒擁有愛也非常的敞開無條件的信任彼此並接受寬恕自己寬恕別人。

這樣寬恕的愛讓我非常感動，原來我們常常無法輕易放過自己那個不完美的自己。

愛自己是可以這麼簡單，放過自己原諒自己跟自己說一聲對不起，就是寬恕的愛也是同理心也是無條件的愛。夥伴們的臉變柔和身體變輕鬆開始愉快的談話有說有笑讓我非常感動我的決定是對的，每一個付出及分享愛可以創造無限的愛讓我非常開心。

這一次冥想的過程我養的狗狗來找我，我一直掉眼淚。這種情緒有悲傷有喜悅也有無奈，我很愛他們可是那時候的我無法陪伴他們照顧他們在他們老了病了一隻一隻的死了，我也只能選擇堅強的面對現實生活。每一個瞬間得到他們死亡的訊息我都不能哭泣，可能等一下我要服務客人等一下我要開會等一下我不在台北很多的等一下很多的責任很多的不行，我也常常問我自己為什麼不行。原來現在的我已經開始改變，做我自己喜歡的樣子。我就是我，我尊重長輩孝順父母喜歡分享，直爽愛教朋友講義氣負責任不愛討論是非做錯改就好，愛一群人一起吃飯玩樂談天說地可以說走就走有夢想有目標

謝謝各位

我是吳靜屏

我愛我自己的 10 個方式

- 1 專注的做一件事例如插花,鉤毛線,打掃環境,拼積木
- 2 做個全身去角質然後泡澡聽音樂
- 3 邊開車邊聽音樂
- 4 好好的睡一覺

5 參加自己喜歡的課程

6 煲一鍋湯煮一頓飯跟家人一起吃飯

7 養生吃健康的食物

8 做自己開心的事

9 開心的就要大笑

10 悲傷就要懂得表達



詹銘華：

我是銘華～

覺茶三昧心得：

首先感謝靜屏總監邀請，參與了覺茶三昧的心靈課程，還要感謝王老師、江老師及其助教的用心協助與教導，讓我們家的寶貝夥伴們，能從課程中獲得及穿越，減輕一些心靈的負荷。

課程內容藉由茶道來媒介，敬茶來詮釋，品茶來感受，體會並融入自我的觀感覺知與五感覺察，成功的幫助個案快速地減輕負擔，使個案有效的清除淤泥，而且是感受到安全與放心的。

最後還要特別感謝的是，謝謝江姐的精湛廚藝，讓我們大夥享用的非常開心。

三美坊～

人美、心美、生活美。我是詹銘華～

我愛我自己的 10 種方式：

- 1.頭髮該整理時就去整理。
- 2.安排新的課程學習新的技能。
- 3.跟衣櫥的舊衣服來場斷捨離。
- 4.學習向不喜歡的事、物說不。
- 5.給自己充足的休閒睡眠時間。
- 6.充滿幽默風趣的面對人生。
- 7.放下過去，享受當下。
- 8.對自己的現況感到自豪富足。
- 9.來一場說走就走的旅程。
- 10.學會接受他人的讚美和肯定，相信自己的價值和能力。



曾婉菁：

愛自己 10 個方式

- 1 記得吃飯，好好吃飯，開心吃飯，享受吃飯，回家吃飯
- 2 多多回高雄，和家人或好友聚一起維繫感情開心笑一笑
- 3 想笑就笑，笑口常開
- 4 打扮漂漂亮亮，穿戴喜歡的衣服飾品包包
- 5 多多親近大自然
- 6 常常伸展筋骨，活動身體流流汗，保持健康身心，維持良好身材
- 7 認真去學想做的運動或才藝或課程
- 8 大方接受幫助，明確表達感謝，及時付出關心
- 9 吃遍好評美食小店
- 10 欣賞專業的演出表演或展覽

謝謝是婉菁。課程結束後內心有好多感受不停冒出來，很特別現在想起來時負面情緒已經沒那麼激烈，內心非常的舒服輕鬆。

過去的我以為能夠侃侃而談、能說出口的事情就沒事了。但療癒時，透過和當媽媽角色的總監對話瞬間回到過去吵架的當下，原來部分的我還被困在事發的當下，在江老師帶著幫忙緩頰講好話，讓情緒激動的我也能夠轉換角度用愛和同理換位看待我媽媽為什麼說這些。現在有回想起來事後其實我們母女對話過，媽媽和我道歉過，但我的負面情緒膨脹到太大了讓我忘掉了這些。療癒過後也讓我深感沒有過不去的事情只有過不去的心情，境轉人就能改變。

療癒時像看電影一樣，用第三者的角度重新面對事情，我也想起來當時吵的一發不可收拾時爸爸在旁邊火上澆油。藉由這次療癒我也懂了以後有類似的情況發生旁邊有個冷靜的幫手在場很適合，有了可行的辦法，面對未知的情況也增加很多安全感。相信長大後學過更多的我未來可以處理得更好。

謝謝王老師用心準備這次的課程，還有老師解獨角獸的話語也非常的厲害，會繼續愛護我的身心多多喝水吃菜放鬆。也謝謝江老師在分組時的帶領，謝謝總監執行長安排這次的課程，收穫滿滿。



我是婕楹

第一杯茶，開啟自我，和因為說好要吃飯，但是還沒約成，所以一直掛念的朋友們一起，吃著飯開心的聊聊工作談談近況，喝得是鐵觀音，清爽回甘。

第二杯茶，覺察自我，學到了很多茶道和茶葉知識，吃到茶點心也喝到了好多好茶，熱呼呼的好暖和。最驚喜的是獲得了老師加持的口罩，既美觀又實用，也謝謝同學和我交換，讓我一次擁有天使+獨角獸的圖案。

第三杯茶，發展自我，也是進入深度療癒的一杯茶。在窗外看見了一朵白色的小菊花，而回頭看見了老闆，第一個感覺是很溫暖很成熟很穩重，再來看到臉時，超帥！點了一杯老闆的推薦招牌，並且和他，我未來的老公，坐下來一同品嚐，喝起來酸甜清香，很喜歡，似乎是在延續獨角獸課程裡感情抽到的 New born 卡牌。在走茶療癒的過程，第一眼看他時超級害羞完全不敢對視，雙眼皮眼睛大大的白白淨淨，再來江老師讓我認真看著他說話時，瞬間內心的情感湧現，才明白為什麼，一直以為這一次的茶療癒走得會是親情結果卻是感情。期待著三年後，與他相遇的那一天。

或許因為是第三次感受到茶療癒的過程，所以這一次看同學走茶療癒時，情緒抒發過後能更快的恢復平靜，發現每一次走完個案大家擁抱時，天使或者獨角獸都會以最合適的方式為個案進行療癒，也更能感受到大家相擁的那一刻，能量是多麼的強大。

最後是老師及亞瑟聖團給予的祝福，問了神奇獨角獸神諭卡關於自我成長的課題，出現了三張卡牌，第一張「一次一步」透過許多小小的步驟來讓大大的夢想成真，提醒我要將大目標切割成許多小方向，腳踏實地的去完成去積累；第二張「試點新鮮的」試過才知道你能夠做些新的事情，所以做就對了！第三張「祖父母」與祖父母間有永不中斷的特別連結，與父親的關係也與事業能量有關，不管是母親或是已故的祖父母，原來大家都在旁邊默默的守護著，有著家人們的力量相信一切都會越來越好的。

覺茶三昧的課程讓我更加瞭解到，人之所以為人，必有未完成的課題，也想更加的努力，用愛用光散播喜悅，儘快成長為一個有能力為他人撐傘的人。

謝謝老師，謝謝靜屏，謝謝人美、心美、生活美的大家，讓我有這個機會一起參與這麼敞開這麼深層的療癒課程，也謝謝江老師帶領著我們一起走過茶療癒的過程，還有每一次都很溫暖很美味的食療，吃了一個禮拜的泰式咖哩火鍋，滿滿的愛，大大的療癒♥

王老師的話：

謝謝貝貝，在等妳最後一位心得了，寫得很好，真棒👍👍

很開心大家終於全部完成作業。

11月13日。才講完課就有同學如此神速回應及寫心得。而且一週內大家幾乎完成，可見大家都信守承諾，令我佩服👍👍

雖然最後一位可愛的貝貝似乎延遲了二週了。不管原因如何，從另一面看，想一想延遲也可能是妳的人生課題哦！不管事業、感情、親情都會與此議題有關，自己去覺察一下，這也是我們大家的課題哦！♥♥

或許對我們而言，人生有些事情有時來得早，不如來得巧。我相信貝貝一定是有此感悟的。

下半年本來就不打算開課，休息半年。因為疾情好轉，我要常飛上海，一次因緣貝貝來找老師諮詢。了解原因，為了她，我決定開天使靈氣課來幫助她，想不到後面又開了四堂茶療癒(含上海兩堂)、天使靈氣及獨角獸靈氣課程，一共六堂課。

感謝貝貝促使老師開課的因緣，讓我認識妳而與大家結緣，真的很開心😊😊😊

我愛我自己的 10 種方式

- 1.不斷的用療愈淨化，讓自己能處在高能量，抱持著感恩的心，心想事成
- 2.瞭解過去發生要帶給我的成長，但是不將過去面對的感受與現在混淆
- 3.活在當下，刻意練習著把握時間充實生活，多做喜歡的事放鬆心情，看書看展爬山運動
- 4.規律作息，愛惜自己的身體，再大的事都不影響吃飯和睡覺
- 5.擁抱脆弱，試著去面對那些逃避著卻又在意的問題，不斷的擴充認知提升自我並且感謝貴人的相助
- 6.接納與肯定，時常照照鏡子稱讚自己，我是光，我是愛，我是完美的設計
- 7.人生如夢，遊戲人間，秉持初心朝著目標追逐未來、無設限賣力拚大膽闖
- 8.在理想與現實間找到平衡，讓自己不管做什麼決定，都有一股「幸福感」
- 9.永遠記得愛自己，重視自己的感受、為自己發聲、保護好自己的私領域
- 10.追逐光，靠近光，成為光，散發光