



內在清理程序問句

□ 重複以下問句，直到你對第三個問句能回答「可以」為止。

1. 這個人曾試圖要控制我嗎？(或我覺得如此？)
2. 我曾試圖要控制這個人嗎？
3. 在這一刻，我是否能容許這個人是他所是的樣子？

□ 重複以下問句，直到你對第三個問句能回答「可以」為止。

1. 曾不喜歡或不認同這個人的任何部分嗎？
2. 這個人曾不喜歡或不認同我的任何部分嗎？(或我覺得如此？)
3. 我對這個人是否只有愛 / 接受的感受？

□ 重複以下問句，直到你對第三個問句能回答「可以」為止。

1. 這個人曾挑戰、反對或威脅我嗎？(或我覺得如此？)
2. 我曾挑戰、反對或威脅這個人嗎？
3. 我對這個人是否只有安全與信任的感受？