

核 心 轉 化 問 卷

資料來源:核心轉化 丁美月著

核心轉化' Core Transformation' 是由康尼瑞兒·安祖博士 Conniare Andreas 所創立，是一種被認為有效與自我心智溝通的方法，它包括神經語言 NLP、心理學及精神學上的範疇，核心轉化 Core Transformation”是一套簡單易學的步驟，去轉化不必要的行為、思想，也能夠摒除繁雜，引導自己進入更深層的自我，使很多限制加以化解，並獲得更寧靜的幸福。核心轉化的過程是由內而外，藉由一系列簡單的、按步就班的練習，從表層探索至問題的根源，發現核心的本質，幫助我們改變想法、感覺、行為及反應，而且效果迅速。在經歷核心轉化的一系列練習之後;解脫、安適與自在的感覺，自然湧現在你身上。

核 心 轉 化 問 卷

我們可能耗費大半的生命，試圖來欺騙自己，控制別人，以滿足自己的需要與安全感，然而這些“隱形”的傷痕，卻主導了我們破碎的人生，操控我們的生命。我們多多少少都會有些“隱形”的傷痕，縱使是這樣情況，我們內心仍然了解到我們有能力可以面對它、清除它、轉化它、超越他，而讓我們變得更正面，更有能力、更智慧而清明。

你將會很快的有機會來作核心轉化，用來克服限制以及得到安寧，你可能已有些轉化的困難，假如沒有的話，這個問卷將可以幫助你找到生命中的某些地方，在這裡核心轉化的過程可以是非常有效益的。請以0-10分來填寫.0分是表示沒有.5分表示中等.10分高等

情緒方面

- 你受困於不愉快的心境嗎？如沮喪、生氣、憤怒、狂暴、悲傷、嫉妒、恐懼、焦慮、寂寞、空虛、恐嚇。
- 你在感覺到情緒有困難嗎？
- 你過度使用溫柔、同情、傾向隱藏情感？
- 你易憤世嫉俗嗎？例如:對任何績效慢、不誠懇待人……會憤世嫉俗的情緒。
- 你有神經質、挫折度忍受度低？
- 你處理事情易緊張、易情緒激動？
- 你感到脆弱？
- 你易生氣嗎？不能直接討論緣由，易成為攻擊者。
- 你覺得寂寞嗎?本身傾向不安、妄想、暴力。
-

癮頭/ 習慣

- 你在飲食方面有困難嗎？如過量、食慾減退、容易餓。你是否會對吃什麼及吃多少而煩惱？
- 你是否對下述事項 "過量" ？如抽煙、喝酒、性、人際關係、金錢、事物或者其它的東西？
- 你是否有 "神經過敏性" 的習慣行爲：如咬指頭、咬指甲、敲桌子、 "無意識的笑" ？
- 你會過度打扮及不打扮？
- 你會睡得太多或睡得太少？

關係方面

- 別人在某方面比你好是否會讓你不舒服？不由自主的追尋最好、最佳。如成爲最受歡迎的人、最成功的人.... ？
- 要求你想要的東西有困難嗎？你是不是平常做事都隨著別人的腳步，縱使你並不喜歡那種行爲？
- 你會不會在你實際並不同意下，但有時你也會對別人說你同意？
- 通常你的注意力放在討好他人？你是否會用自己的花費來幫別人作事？你是否願意做幾乎所有的事來獲取別人的愛或認可？
- 你是不是常避免與人相處？你會不會與人相處時覺得不安全，但那些人並沒有威脅到你？
- 與人相處時，你是否不願或恐懼成爲 "完全的自己" ？在親密關係中，你是不是會往後倒退來避免親近？與別人在一起時，你是否有困難 "處於當下" ？
- 看起來好像是沒有別人你就活不下去？某些人不在那裡以後，你的生命就會解體？你是否發現你自己依靠某人來作決定？是否怕被遺棄？
- 信任別人有困難嗎？是否常假設別人有不良企圖？認定只有某幾個人才是 "好人" ？你是否常會說 "男人都是混蛋" "女人心難測" 這類的話？

- 常常會誤信他人？你會忽視他人意見而傷害到自己？嘗試說服自己，說別人比你更成熟或更先進？
- 是否通常會要主控全局？別人作事時，你無法控制時你會生氣嗎？
- 別人獲得權力時，你是否會憤怒？
- 遵守承諾有困難嗎？是否常會先說"好" "是" 然後就後悔？你會先說"是" 然後再退出嗎？
- 你會愛出風頭嗎？當別人是注意焦點時，你會不舒服嗎？對於不是你作的事，甚至想居功嗎？
- 你會陷入 "誰對/ 誰錯" 的爭論嗎？甚至在對你而言，很清楚別人是對的時。
- 你還是會堅持己見嗎？認錯，對你來說是困難的嗎？
- 遇到問題時，你是否通常會想到這是誰的錯？你會爭論是誰犯錯嗎？你會想別人要接受責怪並且要承認問題是由他所引起的嗎？你是否常會歸因他人當錯誤發生時？對你而言，原諒他人是件困難的事嗎？
- 你是不是會對別人的錯誤而感覺到自責？ 有時將錯誤歸因自己？對你而言，原諒自己是困難的嗎？
- 假如別人作了些你不喜歡的事，你會想報復嗎？你會不由自主的去惹別人生氣嗎？你常諷刺別人嗎？是否別人常對你說的話或作的事，跟你作對但你並不知道他人為何不高興？
- 別人對你的好印像是非常重要的？爲了要保持正面形象，你是否會對事實或謊言牽強附會？
- 爲了要得到你想要的，你是否會對別人不誠實？

自我形像

- 除非你是 "完美" ，否則你對接受自己有困難？

- 當你犯了小錯時，你會不會過度批評自己？
- 你自認比別人好而輕視他人嗎？
- 你自認比別人差而仰望他人嗎？
- 對於你自己或你的行為你會羞愧嗎？
- 對於 "你是誰" 不確定？

自我定位/角色

- 別人的言語及行為，是否會讓你不舒服？不由自主認為自己是對的別人是錯的，而喋喋不休或爭論不休(總是對的人)
- 你在別人或團體中，但求平安，一向壓抑、不表達自己，不抗議不辯證？
(好好先生、好好小姐)
- 是否無論任何事皆一定要贏？藉由不斷競爭來滿足自己的欲望、感情、價值。(贏家)
- 你是一個自嘲自噓的人？(丑角)
- 是否認為你可以拯救某人或某事，對人或對問題，有強大支配慾？(救世主)
- 你會誇大特質、展現自己偉大的人？(吹牛者)
- 你是否以高貴裝作偉大，自欺欺人？例如：使用名牌裝作高貴，使自己與別人產生錯亂。(自欺者)
- 你是否傾向頤指氣使，支配掌握別人，其實自己很矛盾？(支配者)
- 你是否對別人評價很敏感，對自己評價很低，表現出可憐脆弱？(脆弱者)
- 你是否對別人懷疑，內心有不穩定、不快樂、內心怨恨？(被害者)
- 你是否傾向逃避現實，對失敗有推拖理由？(虛妄者)
- 你是否討厭情感專屬，使自己在不同對象獲得某些剎那的滿足？(調情者)
- 你是否指人是非，來提昇自己自尊心的人？(搬弄是非者)
- 你是否放逐自己、即時享樂，看不到自己行為後果的人？(享樂主義者)
- 你自知缺點、怕人知道你的弱點，不敢與人競爭，反成為攻擊者？(自卑者)
- 你是否害怕做決定，害怕決定錯誤帶來責備？(優柔寡斷者)
- 你是否追求學問，藉由讀書與人隔絕，不想面對感情的人生？(學究者)
- 你是否太溺愛小孩或部屬？(過份保護的媽媽)
- 你是否不與人討論、不與人連絡，怕負擔、沉溺在自憐中？(後母臉)
- 你是否會諷刺、攻擊、為敵對找出口，以理性為解釋而解釋？(偏見頑固者)

- 你是否不想面對實際問題？(拖延者)
- 你是否會不斷在生活處理往事，一些小事老不改善，易反應而不行動？(遷怒者)
- 你是否覺生活有罪過、瞋恨、討好人、情緒低落，製造環境，來處罰自己？(自覺苦難者)
- 你是否恥於開口跟別人商量，避免與人接觸，或求助於人？(自閉者)

生命的事件

- 你是否有某種生理病痛，你懷疑可能是與未表達出來的情緒或壓力有關？
- 你是否在情感上依賴他人？例如：母親、父親、配偶…
- 認定自己是依賴他人？
- 常說別人壞話嗎？
- 你曾經在精神、身體、性方面、心智、情緒或靈性上被虐待過嗎？
- 你有沒有發現你的行為舉止是自我防衛的？
- 你會對誰或何事，有很多內在衝突嗎？
- 是否對自己的成就，感受到過高或過低？
- 是否財富或金錢，常盤據在你腦海中？
- 你會對誰或何事，有執迷的想法嗎？

我個人的目標/ 結果

1.

2.

3.

※有關此方面訊息，洽詢電話::02-2368-8901 E-mail:life2368@hotmail.com