

用溫暖和理解迎接忐忑不安的心

當我開始尋求心理諮商的幫助時，我的內心充滿了不確定和恐懼。對我來說，陌生和害怕是我一直裹足不前的原因之一。然而，透過諮商的過程，我經歷了一場正向的改變，不再讓這些負面情緒阻礙我的成長。

我記得初次踏入諮商室時的那種緊張和不安。我擔心我的問題會被他人知曉，擔心自己會被揭露或批評。然而，我的諮商師以溫暖和理解迎接了我，她的接納讓我感到安心。在每一次的諮商過程中，我漸漸地打開了心扉，開始敞開心房，坦誠面對自己的情緒和困惑。

諮商過程中的轉變並不是一蹴可幾，但我漸漸發現自己開始釋放過去的壓力和情緒。我學會了面對自己的恐懼和不安，而不是逃避或否認它們。我也學會了用更健康的方式來處理壓力和情緒，例如通過呼吸練習和正向思考來幫助自己平靜下來。

最重要的是，諮商幫助我重新建立了對自己的信心和自尊。我不再對自己的情緒感到羞愧或無助，而是學會了接納自己的完整性，包括弱點和失敗。

