



感謝你敢於面對內心的困惑和痛苦， 因為那是成長和改變的開始。 相信心理諮商的過程會讓你找到答案， 並幫助你走出困境，迎接更美好的人生

我二十六歲時，我陷入了一個情感的迷宮，感到自己像是被一團迷霧籠罩，無法找到出路。我與一位心理師的相遇發生在一個午後的諮詢室裡，那時我的心情十分沮喪，無法徹底理解自己的情感波動。在和心理師的交談中，她引導我回憶起一個童年的記憶，那是一個我曾感到快樂和安全的時刻。通過重新聯繫這段記憶，我開始明白自己情感上的一些根源，這是我深受感動的一刻。

在心理師的幫助下，我學會了如何用一種全新的角度來看待我的情感困惑，將它們視為成長的機會，而不是困難的障礙。我逐漸掌握了更有效的情緒管理技巧，例如呼吸練習和正念冥想，這些工具幫助我更好地處理壓力和焦慮。

在接受心理諮商後，我的生活發生了翻天覆地的變化。我重新建立了對自己和他人的信任，學會了與他人更加開放地溝通，這使得我的人際關係更加健康和穩固。我也開始積極追求自己的夢想和目標，而不再讓恐懼和不安阻礙我的前進。

現在的我想對當時的自己說：感謝你敢於面對內心的困惑和痛苦，因為那是成長和改變的開始。不要害怕探索自己的情感世界，因為那裡藏著無限的力量和智慧。相信心理諮商的過程會讓你找到答案，並幫助你走出困境，迎接更美好的人生。

小星

