

【提升自尊系列—Day 2】

## 橡皮筋思考置換法

一旦警覺到病人有不健康的心理習慣，Sherry 就會建議病人開始抵抗它。

Sherry 提供了一個簡單卻有效的方法：

1. 在手腕上**戴上橡皮筋**。
2. 每當你發現自己產生負面思考，就**彈一下橡皮筋**。
3. 接下來以**正面思考**取代**自我詆毀**。

想以正面思想駁倒負面思想，一開始的進度雖然會很緩慢，但這是邁向正面自尊的必經路程。

資料來源：<https://goo.gl/2Ef8N3>