

錯過不代表可惜，再見不等於緣盡
1-2 分離必修課，怎麼學更容易上手？

凱宇主講

上路前，有三個心法與你分享，幫助你在面對分離，這個讓人害怕的對手時，可以更優雅、平靜地穿越。

這三個心法是分別是順著聽、慢慢聽、深入聽。

一、順著聽

按照章節編排順序，依據了解家庭離線的關鍵後，再繼續學習友誼、職場、親密關係、生命和自我。效果會更好。

二、慢慢聽

每聽完一小節，鼓勵你先暫停一下，給自己三分鐘、五分鐘的時間，思考一下這一節的內容，哪裏讓你最有觸動？哪裡又讓你覺得還有一點挑戰？不確定自己做不做得得到。

透過自我對話，能夠幫助你在面對分離時，可以更搞清楚自己在乎什麼？是怎麼看待結束的？

三、深入聽

這門課程處理的分離跨度很大，之所以把人生不同階段的分離都涵蓋進來，是因為我們發現坊間在談分離時，都是個別獨立的討論，談離婚的，就不會處理職場的，談死亡的，就很少去討論自我概念的。單一的好處是深入，但少了一點全局觀，如果能用一個更大的格局去理解分離對一個人的意義，會幫助你更有勇氣去面對關係的各種結束，傷感、失落是必然，但這些情緒背後，藏著一份生命的禮物，等著你去發現。