

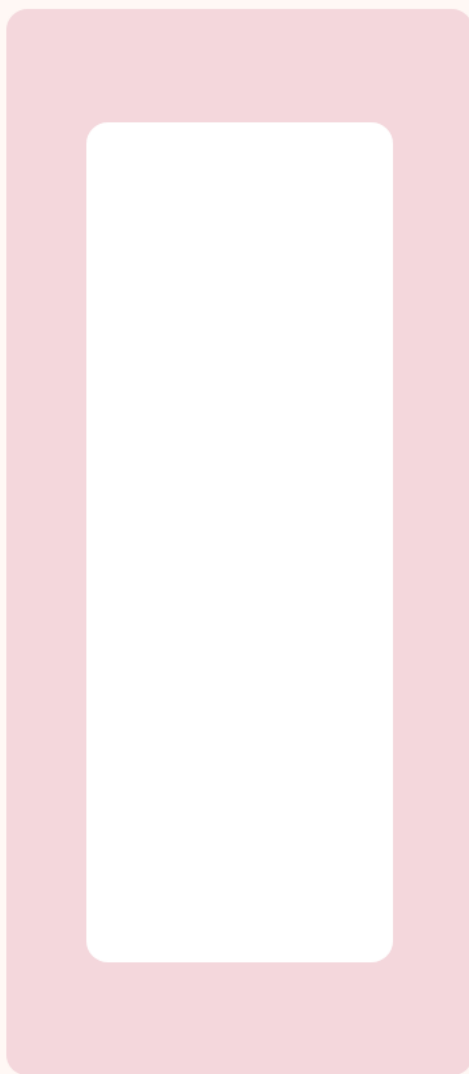
停止討好 開始做自己

不是變得自私，
而是把自己也放回人生裡。

7月28日線上分享會限定

黛比療癒室

願你慢慢成為自己喜歡的自己



你是不是，也習慣先想到別人？

「都可以。」
「我沒關係。」
「你決定就好。」

不是你真的沒有想法，
而是你太習慣先確認：別人會不會失望。

我的感受，也值得被放進選擇裡。

我的努力，曾經是為了證明自己

成就對我來說一直很重要。

我花了上百萬元，
學習許多不同領域的課程。

我希望成為媽媽的驕傲，
也證明自己是能賺錢、養活自己的女兒。

金錢 = 成就 = 我的價值

那時的我，只是用自己相信的方法，
努力愛家人，也努力尋找安全感。

討好，有時穿著「努力」的外衣

01 害怕不夠好，所以一直學習

02 擔心讓家人失望，所以不敢停下來

03 需要別人的肯定，才相信自己有價值

04 明明已經很累，還是不允許自己休息

努力沒有錯。
只是我們也可以問自己：

**我現在的努力，是出於喜歡，
還是害怕別人失望？**

我忽略了：成長也是成就

第一次說出真正的想法。
第一次拒絕不想做的事。
第一次不再急著解釋自己。
第一次願意相信「現在的我已經很好」。

不是只有被別人看見，才叫成就。
每一次更靠近自己，都是成長。

3小時完成網頁，我重新看見自己

過去的我會擔心：

「我不會做網頁，可以嗎？」
「做得不夠好，別人會怎麼看？」
「是不是還要再學一個課程？」

這一次，我選擇先開始。

我透過 AI，在3小時內完成網頁與情緒測驗。

**每一個行動，
都是生命結出的果實。**

停止討好，不是停止愛人

「愛與給予，
才是累積財富的底層邏輯。」

網頁裡加入測驗，不只是想讓大家看見作品，
而是希望每個人能停下來感受自己的情緒。

討好

怕你失望
需要你的肯定
容易忽略自己

給予

因為我願意
相信自己的選擇
也尊重自己的界線

做自己的三個小步驟

01 看見

我正在害怕誰失望？

02 選擇

如果不用證明，
我真正想要什麼？

03 行動

24小時內，
我願意為自己做什麼？

答案不需要偉大，只需要真實。

今天，為自己完成一顆小果實

- ☐ 不再回答「都可以」
- ☐ 拒絕一件讓自己勉強的事
- ☐ 說出「其實我真正想要的是.....」
- ☐ 安排30分鐘，只做自己喜歡的事
- ☐ 肯定一件最近完成的小事

今天，我願意為自己

這不是作業，而是讓你開始支持自己的小選擇。

送給你的祝福

你不必一次變得很勇敢，
也不需要立刻成為一個完全不討好的人。

你只需要在每一次選擇裡，
慢慢把自己放回來。

願你不再用委屈換取喜歡，
不再用成就證明自己值得被愛。

願你把討好世界的力氣收回來，
成為照亮自己的光。

你不需要變成更好的人，
才有資格開始喜歡自己。