简明指南

由上而下，由下而上

改变的两条路



先看全貌

有些改变从头脑开始，有些从身体开始。

我们每个人都是一栋两层楼的房子。头脑和身体之间有一部电梯，上下都能走。



↓ 由上而下

从哪里开始

楼上：思考的头脑

说的语言

语言、理由、计划

日常例子

列清单、聊一聊、打气的话

最有帮助的时候

需要把计划或事实想清楚

感觉像

“我明白了。”



↑ 由下而上

从哪里开始

楼下：身体

说的语言

感觉、动作、节奏、触感

日常例子

慢慢呼吸、一杯热茶、手里的一支蜡笔

最有帮助的时候

都懂了，身体却还是说“不”

感觉像

“有什么松动了。”

为什么有些事，光靠语言动不了

很多模式，是身体在我们还没有语言时学会的。透过身体学会的东西，往往也需要一条透过身体回去的路。

艺术为本：两条路在纸上相遇

动手画 由下而上 → **看见它** 在纸上 → **处理它** 由上而下

我们的手，比头脑更早找到表达。不需要美术基础，也没有人会解读画的意思。



免费 · ZOOM 线上 · HILDRUN ROLFF 教授主讲

试试另一层楼：拖延与逃避

11月18日与25日（星期三）· 马来西亚时间晚上 6:00 至 8:30 · 英语授课，附中文字幕与讲义

免费保留名额：artbased.thrivecart.com/procrastination-and-avoidance