

照见 Seen

3张自我觉察体验卡

不是占卜，也不预测未来。

这三张卡邀请你观察：哪些情绪、责任和警觉，正在关系与身体里反复出现。

使用方法

1. 先从三张卡中选择最吸引你的一张。
2. 阅读核心讯息，不急判断对错。
3. 听书伊的真人音频解读。
4. 写下反思问题的第一反应。

本体验材料用于自我觉察与日常记录，不构成心理诊断或医疗建议。如情绪持续影响生活，或出现自伤、伤人和现实安全风险，请优先联系所在地的专业医疗与危机支持。



XXIII · 不用讨好谁

You Do Not Have to Please

主题

被迫懂事

核心讯息

你不需要一直表现得乖、懂事、好相处，才配得到爱。

简短解读

如果你很早就学会看脸色、压下需求、先让别人满意，那可能不是你天生懂事，而是当时只能这样保护自己。现在你可以慢慢练习：把别人的情绪还给别人，把自己的感受放回自己这里。

反思问题

你最常在哪一种关系里，用讨好换取安全感？



XIII · 不属于你的重担

Not Yours to Carry

主题

替家人承担情绪

核心讯息

有些重，是别人放上你肩膀的，你可以放下。

简短解读

你有没有过一种说不清的沉重，好像天生就得为很多人负责、天生就该操心？这份沉，有时不是你自己长出来的，而是从上一辈接过来的焦虑、恐惧与遗憾。看清哪些重担本来不是你的，你才有机会把它卸下来。放下不是不孝，而是让爱回到正常的重量。

反思问题

你肩上的哪一份沉，其实并不是你自己的？



XIV · 血脉里的眼泪

Tears in the Bloodline

主题

不是从你开始的恐惧

核心讯息

有些恐惧不是从你开始，但可以在你这里被看见。

简短解读

家族里没有被说出口的害怕、失去和委屈，可能会以紧绷、回避或过度警觉的方式留在下一代身上。看见它，不是为了责怪谁，而是为了分清：哪些感受属于过去，哪些选择属于现在的你。

反思问题

当你感到害怕时，这份害怕更像来自现在，还是来自更早的家庭记忆？

下一步

完整的“照见 Seen”包含33张卡、中文与英文手册，以及33段书伊真人声音解读。

继续体验

访问 guixinlife.com/seen，查看完整产品、使用方式和创始用户登记。

需要人工支持

如问题持续反复并影响生活，可访问
guixinlife.com，了解首次付费评估。未付款前不提供一对一个案分析。