免費可列印配套練習頁

同步性觀察練習包

隨身小卡、14天追蹤表，以及可以直接列印的紀錄頁。記錄巧合，但不急著替它決定意義。

《先別急著把它當成徵兆》讀者專用



從這裡開始

也許。先記下來，我晚一點再決定。

這份練習包依照書中的「14天同步性觀察計畫」安排，工具名稱和編號都和《先別急著把它當成徵兆》一樣。

整套方法，六個動作

1. **先記錄事件，不要先寫故事。**寫下發生了什麼、從哪裡來，第一個解釋另外寫一行。**工具1–2**
2. **先看基準頻率。**說它罕見以前，先算算自己有多少次機會遇見它。**工具3**
3. **看看注意力本來在找什麼。**正在面對的決定、恐懼或希望，會改變你注意到的東西。**工具4**
4. **先分類，再暫停。**替模式分類但不解釋，讓意義先等72小時。**工具5–6**
5. **命中和落空都留下。**只有事先寫下的預期，才能拿來算。**工具7、13**
6. **先測試意義，再檢查行動。**先問五個問題；做任何不容易撤回的事以前，先過四道門。**工具8–9**

訂出你的紀錄門檻

只有當某件事強烈到你覺得「明天大概還會記得」，才記下來。

我的紀錄門檻

標記紀錄的及時程度

A	事件當下，或很快就寫下	**B**	同一天稍晚才補記	**C**	隔天以後，靠回憶補寫

這個字母不評估正確性，只提醒你：記憶會改寫細節。很戲劇化的C級回憶，不應該壓過一筆安靜但清楚的A級紀錄。

什麼時候該停下來。 如果開始強迫性地查看時鐘、收據或社群，因為一直解碼而失眠，覺得普通事件在監視或針對自己，或整套練習讓你更害怕而不是更清楚，就暫停追蹤至少七天。恐懼或失眠持續時，請尋求合格醫療專業人員的協助。停止本身，就是辨識力的一部分。

內容一覽

頁碼	頁面	頁碼	頁面
3	隨身小卡	10	命中／落空表
4	14天追蹤表	11	測試你最相信的意義
5	同步性紀錄頁	12	行動安全四道門
6	每日觀察頁	13	每週回看
7	基準檢查	14	14天最終回看
8	注意力地圖與每週模式板	15	先檢查的十種普通解釋
9	72小時意義暫停	16	留下紀錄

✂ 列印後沿虛線剪下，放進皮夾、手機殼或筆記本。

說它是徵兆以前

八個問題 · 前言

1. 到底發生了什麼？
2. 當時我正在想什麼、感受什麼？
3. 為什麼它特別抓住我？
4. 我平常有多少機會遇到這類東西？
5. 在不刻意搜尋、照常生活時，它還會出現嗎？
6. 有沒有落空或反例？
7. 幾天以後，我還覺得它重要嗎？
8. 它真的要求我立刻行動嗎？

也許。先記下來，我晚一點再決定。

事實／意義分離

工具1 · 第一個要練的能力

事實：攝影機或時間戳記能確認的事。
意義：我第一時間覺得它代表什麼。
不確定：我其實不知道的部分。

範例。事實：「我大約7:10想到小芸，她的訊息7:52才到。」意義：「她一定感覺到我在想她。」不確定：「我是在看到她的照片以前，還是以後想到她的。」

小心把結論偷偷塞進「事實」那一行。

行動安全四道門

工具9 · 根據意義行動以前

1. 就算沒有這個徵兆，這個行動本身還合理嗎？
2. 這個行動容易撤回嗎？
3. 它有沒有尊重別人的同意和界線？
4. 我變得更穩，還是更急？

第1級 反思 · **第2級** 蒐集資訊 · **第3級** 承諾

徵兆可以帶你進入第1、2級；第3級需要現實證據。

我的停止規則

工具11 · 在需要以前先寫好

當以下情況發生時，我會停止追蹤至少七天：

1. _____

2. _____

3. _____

我的每週回看時間： _____

停止不是靈性失敗，而是辨識力的一部分。

14天計畫

14天追蹤表

每天大約10到20分鐘。如果沒有任何事情達到門檻，就照實寫「今天沒有」，這也是一筆完整的紀錄。每天結束時，都可以搭配工具12「每日觀察頁」。

天	重點	工具	日期	完成	一句話筆記
1	建立紀錄本，畫出安全界線	工具2		☐	
2	練習事實／意義分離	工具1		☐	
3	只記錄，不搜尋	工具2		☐	
4	做一次基準檢查	工具3		☐	
5	畫注意力地圖	工具4		☐	
6	替模式分類	工具5		☐	
7	第一次每週回看	工具10		☐	
8	開始72小時暫停（0小時）	工具6		☐	
9	24小時回看，建立命中／落空表	工具6、7		☐	
10	48小時回看，主動找反例	工具6、13		☐	
11	72小時回看，做五問辨識	工具6、8		☐	
12	行動安全檢查	工具9		☐	
13	寫停止規則	工具11		☐	
14	最後回看	工具14		☐	

你的72小時暫停時鐘（第8–11天）

0小時・第8天	24小時・第9天	48小時・第10天	72小時・第11天
日期／時間：	日期／時間：	日期／時間：	日期／時間：

每天

同步性紀錄頁

每一筆都用同一張表，就算故事變了也一樣。普通的紀錄也要留下。

七欄同步性紀錄卡 · 工具2　　及時程度 A　B　C

1. 日期與時間

7. 回看日期

2. 發生了什麼（含來源）

3. 發生前我在想什麼（不確定就寫「不知道」）

4. 當時情緒

5. 為什麼它抓住我的注意力

6. 第一個解釋

標籤（工具5）： ☐ 數字　☐ 字詞或片語　☐ 人物或偶遇　☐ 主題　☐ 時間巧合　強度 1 2 3 4 5

七欄同步性紀錄卡 · 工具2　　及時程度 A　B　C

1. 日期與時間

7. 回看日期

2. 發生了什麼（含來源）

3. 發生前我在想什麼（不確定就寫「不知道」）

4. 當時情緒

5. 為什麼它抓住我的注意力

6. 第一個解釋

標籤（工具5）： ☐ 數字　☐ 字詞或片語　☐ 人物或偶遇　☐ 主題　☐ 時間巧合　強度 1 2 3 4 5

七欄同步性紀錄卡 · 工具2　　及時程度 A　B　C

1. 日期與時間

7. 回看日期

2. 發生了什麼（含來源）

3. 發生前我在想什麼（不確定就寫「不知道」）

4. 當時情緒

5. 為什麼它抓住我的注意力

6. 第一個解釋

標籤（工具5）： ☐ 數字　☐ 字詞或片語　☐ 人物或偶遇　☐ 主題　☐ 時間巧合　強度 1 2 3 4 5

任何一天的結尾

每日觀察頁

兩分鐘替一天收尾。最後一題最重要：它允許你在明天以前，先不再想這件事。

每日觀察頁 · 工具12 日期：_____

今天值得記錄的事件

今天腦中最活躍的問題或擔心

我有沒有刻意搜尋確認？ ☐ 有 ☐ 沒有

一件沒有符合我目前模式的事

今晚有哪個問題，可以先不急著回答？

每日觀察頁 · 工具12 日期：_____

今天值得記錄的事件

今天腦中最活躍的問題或擔心

我有沒有刻意搜尋確認？ ☐ 有 ☐ 沒有

一件沒有符合我目前模式的事

今晚有哪個問題，可以先不急著回答？

第4天

先看基準頻率

基準檢查只做一件事：確認重複裡有多少可能來自暴露量。它不決定這個經驗對你重不重要。

三天接觸機會速記

我要追蹤的項目 _____

天	接觸機會（大約幾次機會）	出現次數（實際碰上幾次）	備註（在哪裡、什麼時候、有沒有刻意找）
範例	看時間約32次	1次（3:33）	拿起手機次數參考螢幕使用時間；沒有刻意多看
第1天			
第2天			
第3天			
合計			

不要為了練習而多看時間。三天的樣本太短，不足以證明什麼；它的作用，是提醒你別漏算接觸機會。

「整齊時間」的粗略估算。1:11、2:22、3:33、4:44、5:55、10:10、11:11、12:12這8個時間，在12小時裡只占8分鐘，所以隨便看一次時間，大約有百分之一的機會碰上其中一個。一天看五十次，一週就是三百五十次，平均可能碰上三、四次。看時間的時刻並不完全隨機，所以這只是提醒，不是統計。

基準暴露檢查・工具3

我每天大概有多少次機會遇到它？

最近我的暴露量有增加嗎？

我現在有沒有刻意去找？

演算法、搜尋紀錄、地點或生活習慣，會不會讓它更常出現？

六個月前看到同樣東西，我會注意嗎？

第5–7天

注意力地圖與每週模式板

先看你的心本來正在找什麼，再依類別計數；出現頻率和情緒強度分開記。

注意力背景地圖 · 工具4

決定

恐懼

希望

失去

身分

問題

這些背景可能怎樣影響我注意到的東西？

每週模式板 · 本週 _____

類別	筆數	最強的例子	強度（1–5）	我現在真正的問題
人物或偶遇	4	想到他之後收到訊息	4	我到底想不想重新聯絡？
數字重複				
字詞或片語重複				
人物或偶遇重複				
主題重複				
時間巧合				

一筆紀錄可能有兩個標籤，所以各類別相加，可能多於紀錄總數。同一個主題的不同變形，仍然是同一個主題，不是多次獨立確認。「真正的問題」是問題，不是答案。

第8–11天

72小時意義暫停

暫停不是72小時找更多證據。照常生活，到每個時間點再回來看一次。決定越大，暫停要越長。

事件 _____ **記下的日期／時間** _____

0小時 **第一個解釋，照我當下真的怎麼想就怎麼寫**

24小時 **現在還覺得它重要嗎？解釋改變了嗎？有沒有新的脈絡出現？**

48小時 **有哪些普通解釋也說得通？哪些證據支持、哪些不支持？還缺什麼資訊？**

72小時 **情緒降下來以後，還剩下什麼？意義感現在有多強（1–5）？**

最小現實行動 （就算它只是巧合，仍然合理的一小步）

如果72小時後意義更強，那也可以，值得記下來；但更強的感覺仍然不是證據。接著做五問辨識，任何行動都先通過行動安全四道門。遇到急性身體不適、眼前的安全危險或必須及時處理的事，就照實際需要立刻處理，不要為了練習而延誤。

第9天起

命中／落空表

在結果出來以前，寫下具體的預期和期限。事後回想不能算作命中，期限也不能事後偷偷放寬。

具體的感覺或預期	結果出來前就記下？	寫下的時間（日期／時間）	期限（事先設定）	結果 命・落・未・不・糊	備註
小李會在週五前打電話談工作	是	週一 9:15	週五 18:00	落	他隔週二才寄信來

命 命中	**落** 落空	**未** 未知或未到期（不算落空）	**不** 不可測試	**糊** 太模糊，無法評估

落空很有用：它讓你看出哪些感覺是可靠的線索，哪些大多是希望或恐懼。落空永遠不改寫成命中。

第10–11天

測試你最相信的意義

問一些答案也可能是「不是」的問題。如果每一種答案都支持你的解釋，你其實沒有在測試它。

五問辨識法 · 工具8

1. 事實到底是什麼？

2. 我的解釋是什麼？

3. 還有什麼其他解釋？

4. 什麼情況會讓我的解釋變弱？

5. 這個意義，可以先引出哪一個最小的現實行動？

反證頁 · 工具13

我正在測試的解釋

支持這個解釋的證據 （只填真正有的）

1.
2.
3.

削弱它或提示其他可能的證據

1.
2.
3.

什麼真的會讓我改變想法？

第12天

行動安全四道門

有意義，不等於服從。要通過四道門的，是行動，不是徵兆。

我正在考慮的行動

關卡	我的回答
第一門 就算沒有這個徵兆，這個行動本身還合理嗎？	☐ 是 ☐ 否
第二門 這個行動容易撤回嗎？	☐ 是 ☐ 否
第三門 它有沒有尊重別人的同意和界線？	☐ 是 ☐ 否 ☐ 不適用
第四門 我變得更穩，還是更急？	☐ 更穩 ☐ 更急

行動級別	例子	需要什麼
☐ **第1級** 反思	書寫、冥想、散步、問自己問題、重新檢查決定	徵兆可以帶你到這裡
☐ **第2級** 蒐集資訊	談一次、查資料、問專業人士、看文件、實地去看看	徵兆可以提醒你去做
☐ **第3級** 承諾	花大筆錢、辭職、搬家、結束關係、改變治療、簽約	現實證據與正常的決策程序

行動以前，我還需要哪些現實證據？

四道門允許的級別裡，我的下一步

第7天，以及之後每週

每週回看

每週固定一個時間，三十分鐘就夠。不要整天反覆翻看紀錄；這套方法應該越來越少占據你的心思，而不是越來越多。

每週回看 · 工具10　　本週：_____

紀錄總數 _____

各類別筆數： 數字____　字詞或片語____　人物或偶遇____　主題____　時間巧合____

最多的類別 _____　**另一個常見類別（如果有）** _____

預期的結果： 命中____　落空____　未知或未到期____　太模糊____

不可測試的感受：____　**事後回想：**____

值得繼續觀察的模式（如果有）

可以放下的一個模式

一個我已經改變看法的解釋

本週可以封存的紀錄

一筆紀錄可能有兩個標籤，所以各類別相加可能多於紀錄總數。預期結果那兩行，只計算帶有預期或感受的紀錄。

第14天

14天最終回看

好的紀錄，不是把不確定性變成判決，而是讓你帶著不確定繼續生活，又不把方向盤交給它。

14天最終回看 · 工具14

重複得最清楚的模式

記憶裡比實際紀錄更強的模式

即使沒有結論，仍然有意義的一個經驗

等待以後，我修改的一個解釋

一個讓我學到東西的落空（如果有）

一個靠普通證據變得更清楚的決定

未來保留的規則（最多三條）

1.

2.

3.

仍想保持開放的其他紀錄／模式

紀錄真正能支持的結論。「這件事發生了，我有紀錄，而且到現在它對我仍然有意義。」·「把暴露機會算進來以後，這個模式沒有我記憶裡那麼罕見。」·「我不知道為什麼那個時間點那麼巧。」把結論寫得更小，而不是把故事寫得更大。

加贈頁

先檢查的十種普通解釋

不是要把經驗解釋掉，而是要知道「重複本身」能說明什麼、不能說明什麼。確實檢查過的，就打勾。

	檢查項目	要問的問題	對應	符合嗎？
☐	**1. 暴露量**	我有多少次機會遇到它？說它罕見以前先算一算。	工具3	是／部分／否
☐	**2. 刻意尋找**	我是不是在找它、一直看時間、掃車牌或收據？	工具3	是／部分／否
☐	**3. 演算法與動態**	是不是搜尋紀錄、推薦或廣告把它送到我眼前？	工具3	是／部分／否
☐	**4. 生活習慣與地點**	我的作息、路線或住的地方，是不是本來就容易遇到？例如同一班公車、同一家店。	工具3	是／部分／否
☐	**5. 注意力被預熱**	正在面對的決定、恐懼、希望、失去或身分問題，是不是讓我特別留意它？	工具4	是／部分／否
☐	**6. 被記憶縮短的時間差**	實際的時間戳記怎麼說？「立刻」常常其實是四十分鐘。	工具1	是／部分／否
☐	**7. 共同背景**	對方是不是和我一樣，在回應同一則新聞、同一個節日、日期或事件？	工具8	是／部分／否
☐	**8. 被忘記的落空**	有多少次我想到它、期待它、盼望它，結果什麼也沒發生？	工具7	是／部分／否
☐	**9. 寬鬆比對**	差不多的我也會算嗎？任何重複數字？任何一隻鳥？任何相似的名字？	工具5	是／部分／否
☐	**10. 被講順的故事**	這是我第一次寫下的版本，還是後來說了好幾次、越說越順的故事？	工具2	是／部分／否

就算某個普通解釋說得通，這個經驗仍然可以對你重要。一首歌是演算法播給你的，仍然可能剛好在那一刻對你很有意義；你只是更清楚，重複裡有多少來自暴露量。「演算法推給我的，所以完全沒有意義」，和「出現三次，所以一定是宇宙傳訊」一樣太快。



保留驚奇

留下紀錄，讓時間補上脈絡。

一個巧合可以有意義，而不必成為命令。一個模式可以值得觀察，而不必變成預言。

14天結束以後，只留下真正幫上忙的部分：你的紀錄門檻、你的停止規則，以及「先寫事實，再寫故事」的習慣。其他紀錄可以先收起來；下次有什麼抓住你的注意力時，再打開也不遲。

當你又很想立刻說「這一定是徵兆」時，
先換一句比較安靜的話：先別急著把它當成徵兆。

關於這個系列

《先別急著把它當成徵兆》是雲安微「實用覺察系列」的第2冊。這是一套簡短、實用的小冊子，幫助你看清內在正在發生什麼，而不急著替它加上意義。每一本只處理一個主題，提供當天就能用的工具。每週都有新書上架，每一本也都附有像這樣的免費配套練習頁。

作者網站	**yunanwei.com**
本練習包	**yunanwei.com/resources/free-02-tc.pdf**
新書通知（自由選擇）	**yunanwei.beehiiv.com/subscribe**
聯絡	**yunanwei.book@gmail.com**

這份練習包完全免費，不需要訂閱任何東西就能使用。如果這本書對你有幫助，歡迎在購買平台留下真實的評價，幫助其他讀者判斷這本書是否適合自己。

這些頁面用於書寫和個人反思，不提供醫療、心理、法律、財務或其他專業建議，也不主張巧合能預測事件或來自外在力量。健康、安全、金錢、法律與重大人生決定，絕不能只靠徵兆。

© 2026 雲安微。這些頁面可以列印、影印供個人使用；請勿販售或轉發散布。