內在訊號練習包

《這是直覺、恐懼，還是一廂情願？》免費配套練習頁

YUN ANWEI實用覺察系列　第3冊　雲安微

內容

口袋卡：一分鐘速查卡與「五個問題」 2

一頁式內在訊號檢查表 3

預測紀錄表（10筆） 4

我的一頁決策規則 5

怎麼使用

- 供個人使用，可以列印任意份數，直接用筆填寫。
- 每一筆都註明日期。之後得知新的情況，不要改寫原本的紀錄，而是在旁邊另寫一則註明日期的新紀錄。
- 先從一個日常的小決定開始，不必挑人生最棘手的問題。
- 如果涉及眼前的安全或健康問題，先保護自己或就醫，事後再記錄。

口袋卡

沿虛線剪下。

一分鐘速查卡

第一章　感覺強度比證據強度高出3分以上，先別行動。

第二章　攝影機拍不到的，不算事實。

第三章　同一種反應在三個不同場合出現，才算你的模式；連續兩晚沒睡好，重大決定延後一天。

第四章　餓、怒、累、孤單的時候，不做重大決定。

第五章　恐懼要能說完一句話：「我擔心……，因為……（看得到的事實）。」

第六章　拿掉想像中的自己，願意付的不到價格一半，就先設回看日期。

第七章　沒寫下來、沒有期限的預感，不算預測。

第八章　小事直接試，中風險等一天，高風險等三天並問專業的人；緊急的安全或健康問題，立刻處理。

第八章　有倒數計時，先不付款；深夜寫好的訊息，先不送出；正在生氣，先不回覆。

第九章　不到10筆事前寫下的預測，不下結論；過程和結果分開打分。

第十章　規則一句話，最多五條。

「我現在還不知道」永遠是一個可以接受的答案。

五個問題

1. 發生了什麼？
2. 我此刻感覺到什麼、想要什麼？
3. 我真正知道什麼？
4. 風險有多高？
5. 下一個可以回頭、
   又能增加證據的動作是什麼？

熟練以後的三個問題

1. 事實是什麼？
2. 我加上了什麼？
3. 下一個比例合理的動作是什麼？

「我現在還不知道」永遠是一個可以接受的答案。

© 2026 雲安微　供個人免費使用　yunanwei.com

一頁式內在訊號檢查表

強烈的感覺一出現就拿出來填。日期：_____

一、注意

最原始的訊號（一句話、畫面、拉力、抗拒、身體感覺或情緒）：

感覺強度____／10　證據強度____／10　→ 感覺比證據高出3分以上，先別行動。

二、拆開

事實｜別人也能確認的事情：

身體｜具體的感覺：

情緒｜最接近的情緒詞：

故事｜我認為它代表什麼：

還有什麼也可能是真的？

三、檢查

我現在：餓／怒／累／孤單／都不是（請圈選）

我擔心……，因為……（看得到的事實）：

我最想要的結果／我一直不想看的資訊：

四、分類

風險等級：低／中／高　　真正的期限（如果有）：

五、下一步

一個可以回頭、又能增加證據的小動作：

回看日期：

© 2026 雲安微　供個人免費使用　yunanwei.com

預測紀錄表

這是工具9「驗證紀錄」的10筆簡表。在結果出現以前寫下預測，事先訂好判準，之後不要修改。

#	日期	預測與期限	主觀信心（0到100%）	事前判準（命中／部分命中／落空）	結果標籤
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					

統計：命中____　部分命中____　落空____　待確認____　無法驗證____

- 不到10筆事前寫下的預測，不下「我的直覺準不準」的結論。
- 好結果不等於好決定：過程和結果分開打分。
- 太模糊、無法查證的預測，標成「無法驗證」，永遠不算命中。

© 2026 雲安微　供個人免費使用　yunanwei.com

我的一頁決策規則

草稿日期：_____　30天後重新檢查：_____

好規則要**具體**、**簡短**、**做得到**，而且**針對你自己真的出過錯的地方**。一條規則一句話，最多五條。

我的紅旗規則一：

我的紅旗規則二：

我的紅旗規則三：

我的紅旗規則四（可選）：

我的紅旗規則五（可選）：

當我還不知道時，我允許自己……

當風險很高時，我一定會……

什麼時候我一定會尋求外部專業意見：

30天後我要重新檢查的一條規則，以及原因：

更多免費練習頁與新書：yunanwei.com

© 2026 雲安微　供個人免費使用　yunanwei.com