

深化联结

盲窗

《自我呈现者工作表》

从隐藏窗中分享

目标：更深入地分享一个在 Forum 中已提及但尚未解决的重要议题。简要回顾挑战或机遇（用一两句话提醒小组），然后选择以下一些问题深入探讨核心挑战或情感：

三件我过去没有分享过的与此议题相关的事情：

为什么这件事情对我仍然重要？它对我、我的身份或我的行为意味着什么？

当我面对此事时，我感受到的情绪、脆弱感、困扰、痛苦、兴奋或能量的强度是多少？

我对此情境最强烈的前五种感受是什么？是什么触发了这些感受？

在什么方面我感到最脆弱、最尴尬或不确定？

在这个挑战中，最难以思考、分享或谈论的部分是什么？

若在此事上失败，对我或周围的人意味着什么？

我可能如何助长了这种局面，或阻碍了自己的发展？

我最期望的结果是什么？我对达成该结果有多大把握？

我面临的_{最大}风险是什么？最糟糕的结果会怎样？