

## 處理情緒

(2014 Level 1 香港學員)

學員分享：小星

感謝這個課程，讓我知道自己的情緒是屬那一型號的人，知道自己的底層情緒是什麼，也學了方法去處理情緒。但自己實行得不太好，因為要打破自己以往的行為思想模式，不是那麼容易。