



藍海催眠研究機構

2025結束，  
即將邁入新的一年，  
有多久沒有好好自己自己了？





藍海催眠研究機構

有時候，  
我們不是忘了自己，  
而是太習慣把自己排在最後。





藍海催眠研究機構

你應該很熟這種狀態——

事情一件一件完成，

身邊的人一個一個被你好好照顧著。





藍海催眠研究機構

卻只有在夜深人靜時，  
才發現自己其實一直有想做，  
但找不到機會做的事。





藍海催眠研究機構

一直很想去的餐廳，  
一直很想要看的風景，  
一直很期待的旅行。





藍海催眠研究機構

你不是不會照顧自己，  
只是你太習慣撐住、撐好、  
撐到忘記如何跟別人開口。





藍海催眠研究機構

有時候，那份疲累不是來自事件，  
而是來自一直把注意力放在外面，  
卻很少回到自己身上。



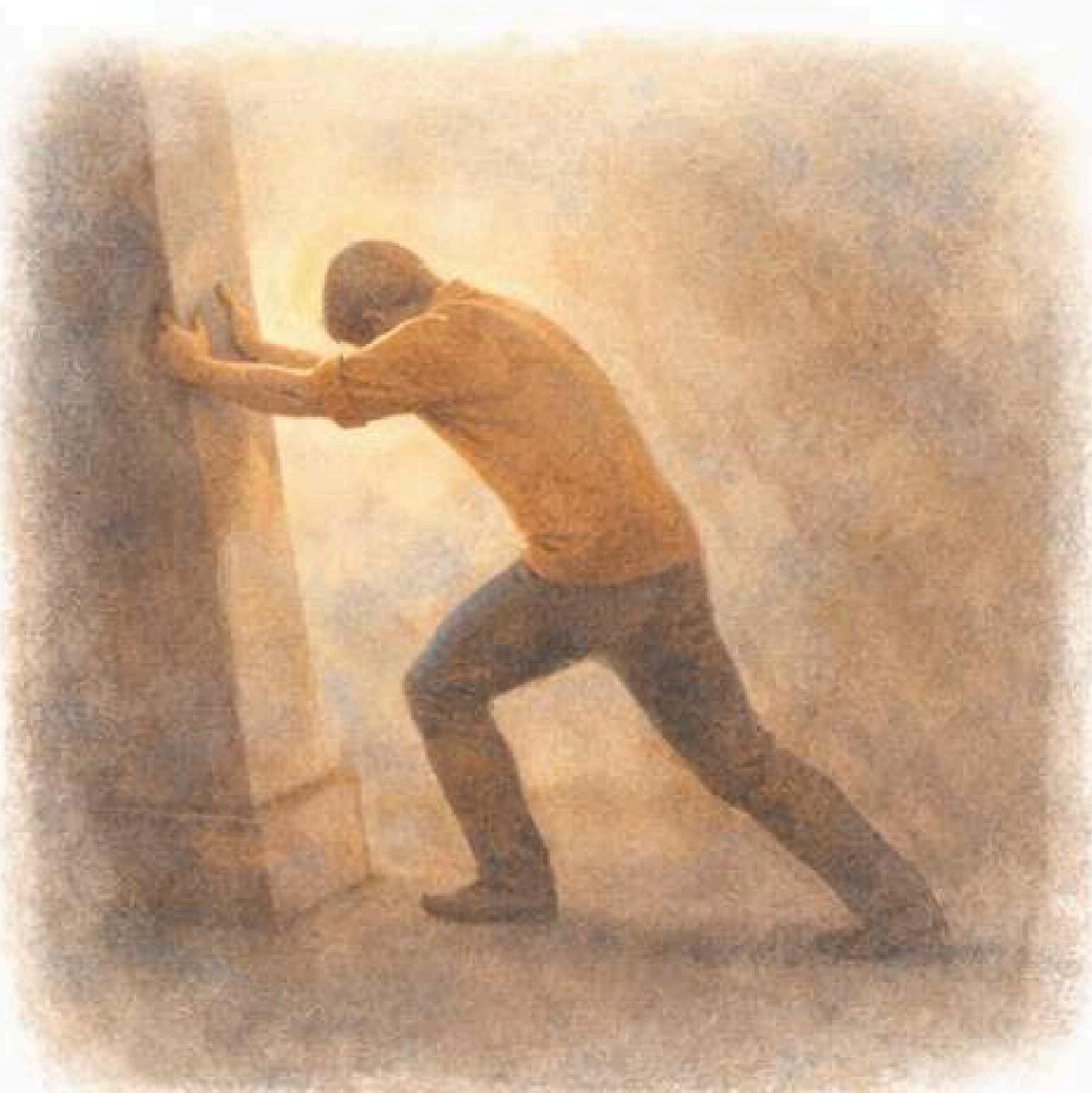


藍海催眠研究機構

如果你正在這樣的狀態裡，

請先不要急著振作，

也不用急著想清楚接下來該怎麼做。





藍海催眠研究機構

也許，你只是需要一個時刻，  
被溫柔地陪伴，  
邀請你，一起自己自己。



# 從自己到陪伴他人 -

## 助人工作者的自我覺察陪伴工作坊

這兩天，

你將重新遇見自己

找回生命的力量，

從向外尋求答案，

到向內發現平靜。



講師：張貴傑 博士

日期：2026/2/7-2/8

費用(新台幣)

時間：09:00-17:00

一般大眾：6800元

地點：藍海教室

藍海之友/協會：5800元



報名資訊



官方LINE

限額30名，報名從速。

加入官方LINE體驗抽自己自己卡