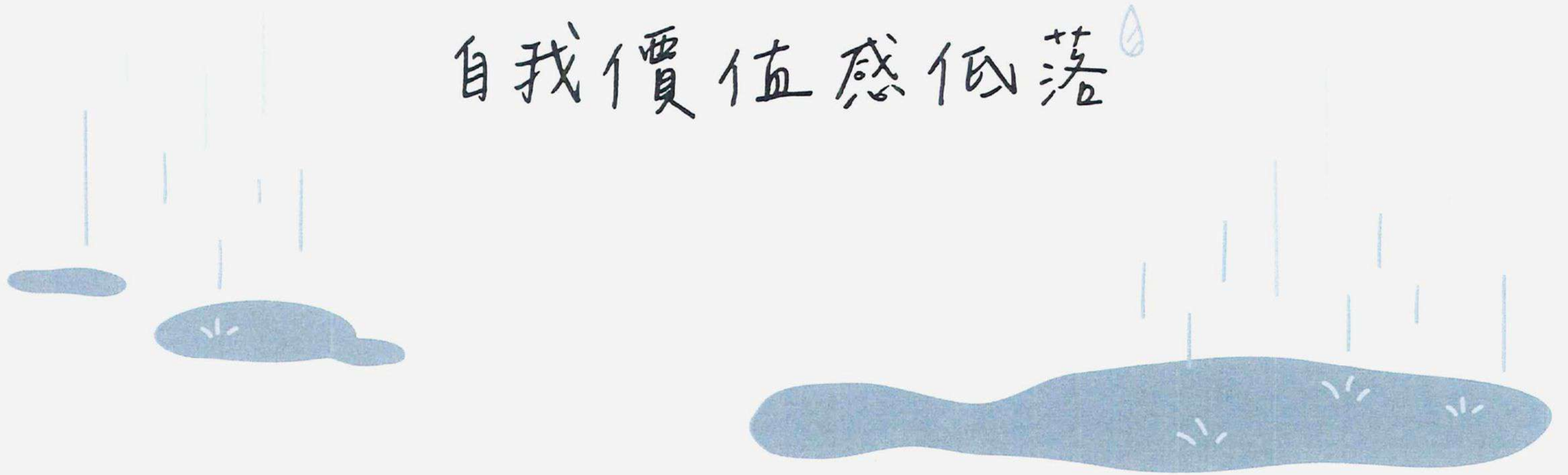


# 03. Unseen Breath

自我價值感低落





小律太在意別人眼光，不敢與人分享自己的創作、與他人交談時也不敢表達內心的想法，總是覺得自己不夠好，在未知的評論到來之前，她總是先一步批評自己。



2021/05/21

有些人說我太過完美主義，才會過得這麼辛苦，只要肯放過自己、相信自己，很多事其實不用看得這麼累。

……也許吧，但我就是會在意別人對我的看法，會覺得做得不夠好，覺得自己不夠好。就算耗盡全力到快死掉了，我都能看見事情被完成得更好的樣子，會因為做不到而感覺自己糟透了。



2021/05/21

一想到成果、行為會被別人看到，我就覺得戰戰兢兢的。我必須做好我該做的事。那些做得好的人、優秀有才能的人總是能得到稱讚。我不是他們，但只要做對事情的話，我也能一樣被愛著的吧。

我不想要被丟下，所以才那麼那麼用力的跑著，跑到腳底破皮起水泡，我才覺得自己有資格跟你們站在一起。如果我不成為好孩子、好同事、好人……就不會被愛了。

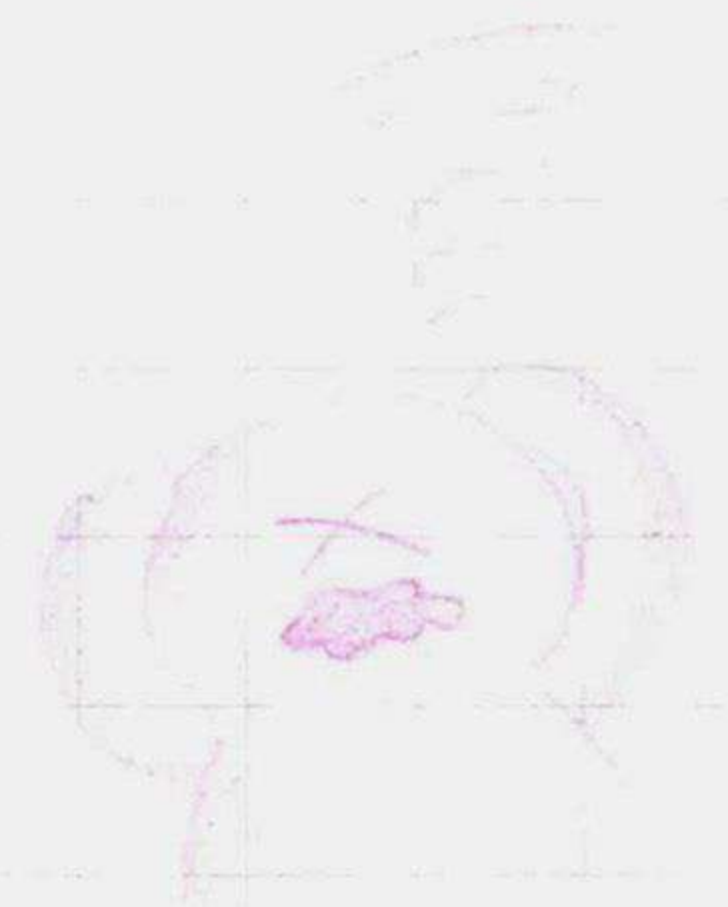
## TO DO LIST

- 找自我激勵相關的書
- 去銀行處理信用卡
- 去郵局寄信
- 每日澆水



今天在路上看到的貓咪

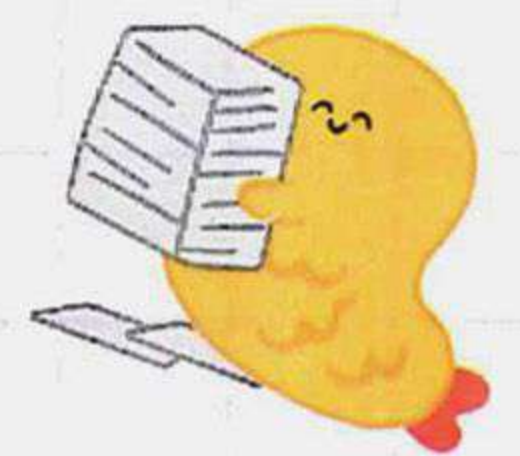
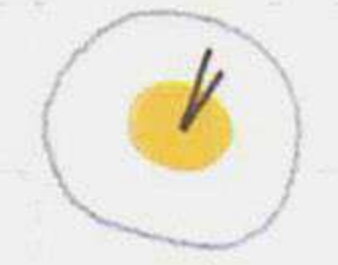
2021/06/01



錯了，又錯了，這根本不對！我討厭自己無法像其他人一樣有效率的工作。

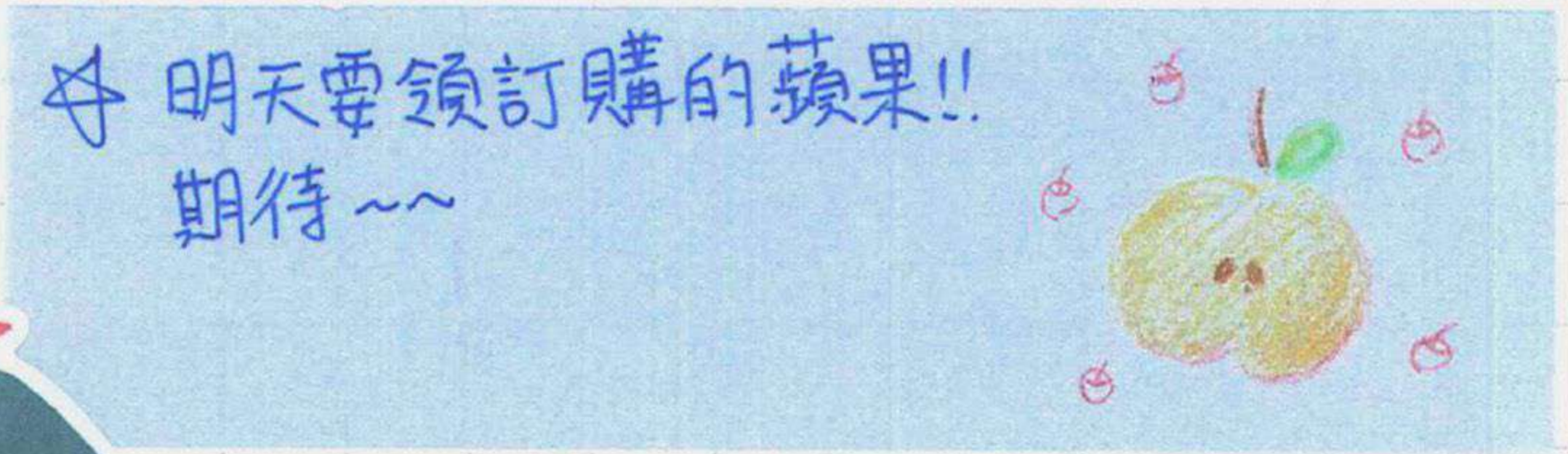
今天應該要完成規劃好的進度，但我就是做不到，我感覺自己很差，感覺被卡在這裡。朋友叫我記得休息，好了…這下又多一個任務要做了，事情都做不完了，哪有時間可以照顧自己？

休息是為了有力氣繼續做事，要趕快恢復好狀態。沒有完成之前憑什麼輕鬆？有什麼資格享受？已經浪費時間在休息了，我卻連這件事都做不好。



.....

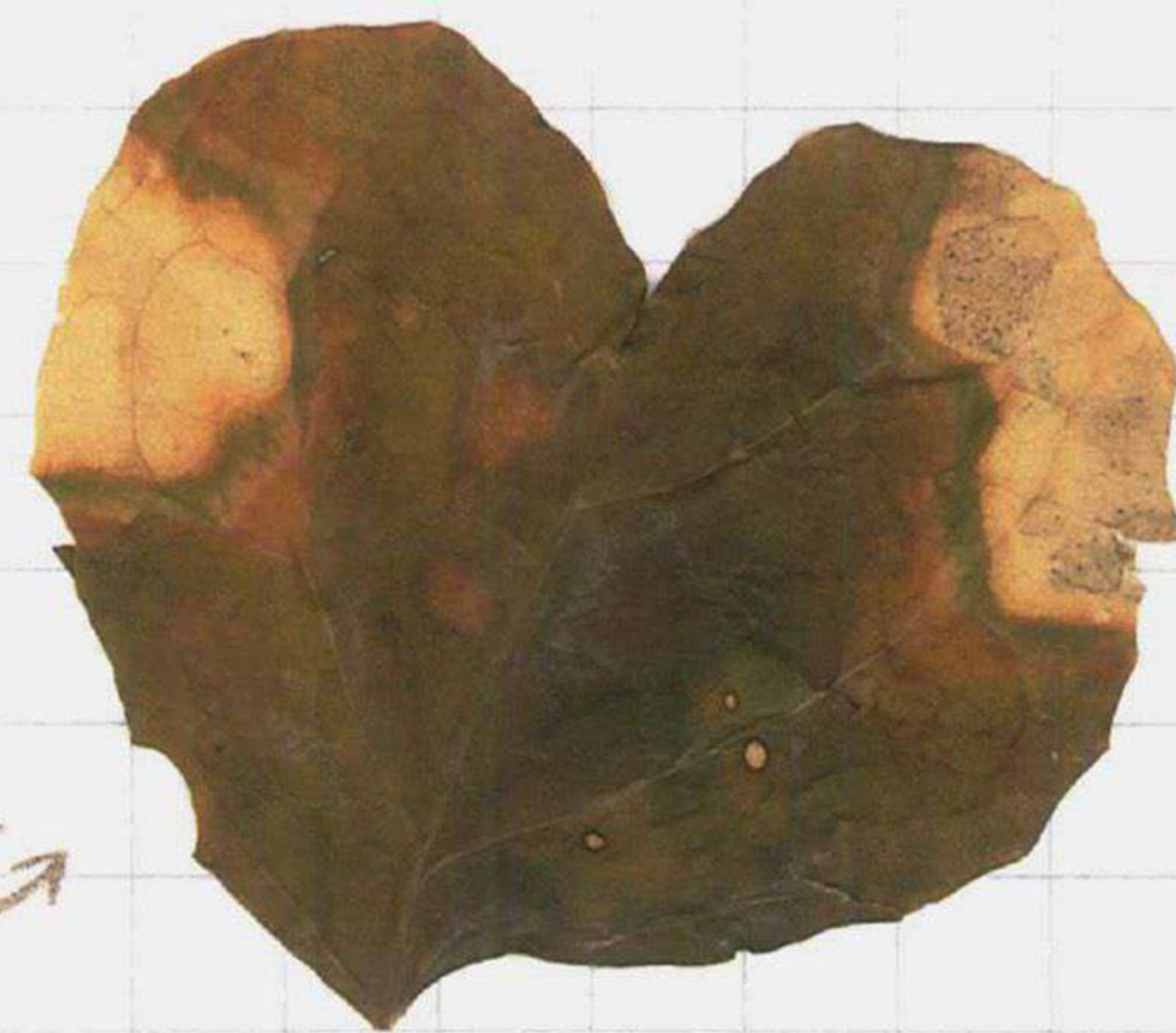
我無法放低對自己的標準，一旦這樣做我就會開始爛掉，那是一種縱容。



2021/06/07 🌞

昨天大哭了一場，哭到腦袋一片空白才睡得了覺。

今天感覺沒那麼糟了，雖然也稱不上是多好，就這樣過了一天，不知道該寫些什麼了。



檢到的乾燥葉子 ↗



2021/06/13 

最近要做什麼都提不起勁，看著待辦的事情越堆越多，也跟著焦慮起來。以前對我來說小小的任務，現在做起來卻十分費力，我討厭這種感覺。

自己快處理不來這種情緒，之前申請了免費的諮商想說去看看，今天也到了預約的時間。

有人能看見我的累讓我感覺好一些，我也更看清楚了一點，自己跟工作的關係，還有根據工作的結果，回饋到評價自己身上。我把那些任務看的比自我照顧優先，因為只有在做好事情的時候，我才會也覺得自己是好的。

實際成果、別人的稱讚……那些是最客觀的證明，即使諮商師告訴我：你很重要。我還是無法相信，也有點覺得…相信這句話不安全。

但今天去聊聊天還是不錯啦…也許可以再預約下一次？



## TO DO LIST

- 找好去哪踏青
- 訂家人生日蛋糕
- 回覆囤積訊息
- 帶咪咪去看醫生 (w)