

記憶改寫，
幸福就來了！

吳娟瑜老師

5000場以上

國際演說家

原地踏步走的

人生，

Why ?

挫折/傷痛/煩惱，

一定是

人生的一部分嗎？

記 憶

主 宰 了

你 的 人 生 ！

記住的

當下那一刻，

What ?

究竟發生了什麼事？

當時你年紀小……

當時你還年輕……

當時你不懂事……

當時你可能植入了

錯誤的記憶

當時你可能做了

錯誤的詮釋

原來

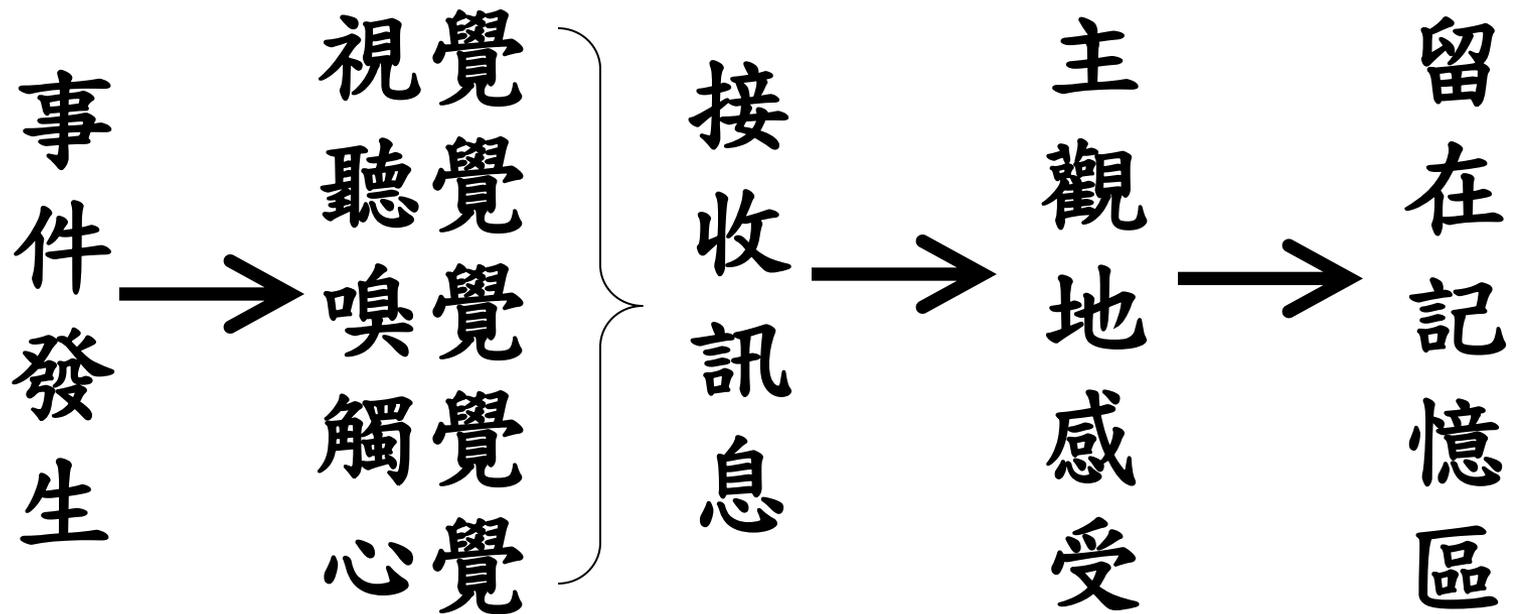
記憶

會騙人！

你渴望

記憶改寫嗎？

記憶的過程



記憶會演化

選擇性記憶

選擇性失憶

選擇性跳接

選擇性增強

記
憶
改
寫

修正過去記憶
的錯誤詮釋

建立現在記憶
的正確性

提前讓未來記
憶有保鮮空間

記憶改寫的

幸福 6 絕招！

第一招

孵夢計劃（夢境改造）

一、睡前打開潛意識的大門

二、睡醒享受賴床時

的夢境管理

清理

潛意識

改寫

集體潛意識

的恐懼

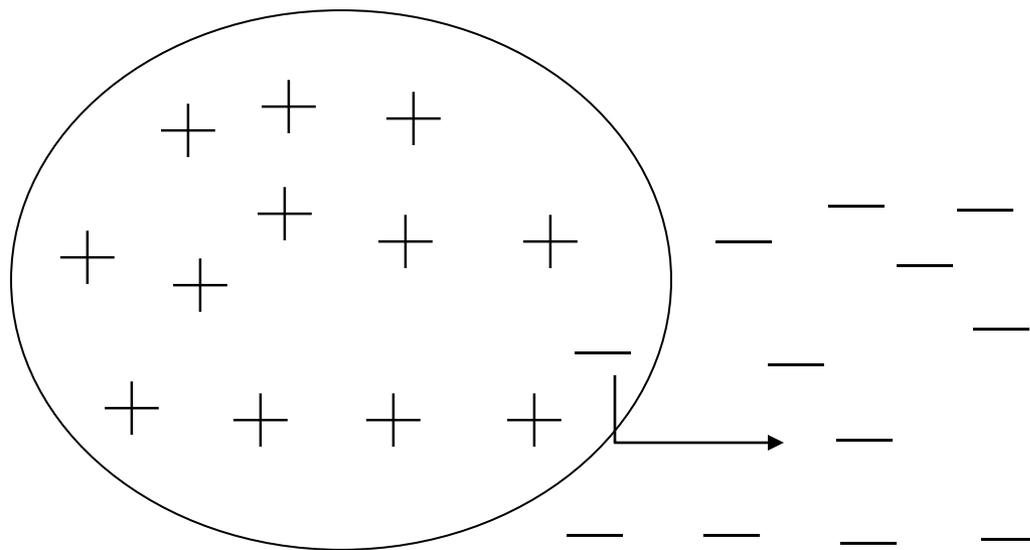
抓住

潛意識的尾巴

幸福無窮！

第二招

轉移注意力計劃



把負面的記憶

擠出去！

建設性表達
的自我暗示

第三招

重新信任自己計劃

- 一、把迷路的自己找回來
- 二、對自己說道歉的話
- 三、承諾好好愛自己

生命是

無限豐富的寶藏

向自己的生命

好好學習

看重他（她）

疼惜他（她）

尊敬他（她）

自 己

是全世界獨一無二

的最佳老師！

第四招

找對人生導師計劃

挑戰新的學習

輸入新的記憶

腦神經迴路

需要新的連結

你最想學什麼？

- 電腦的
- 語文的
- 藝術的
- 音樂的
- 繪畫的
- 舞蹈的
- 管理的
- 助人的
- 表達的
- 其他.....

第五招

細胞活化計劃

人生需要

有趣的

吃 · 喝 · 玩 · 樂

讓細胞

每一天

都

笑



起來！

日本
97歲的
「好奇女孩」！

第六招

百歲生涯計劃

當風起之時，

要努力活下去……

宮崎駿《風起》電影

消失了的
數字記憶

充滿樂趣/希望

的

Timeless

活得久 · 活得好

你準備好了嗎？

每天種植

一株新鮮的記憶

在腦袋心田裡。

幸福達人

原來就是

你！