

了解動物，從鏡子開始

動物鏡子指南

★ 認識動物 · 理解牠們 · 與牠們更好地相處 ★



“
你的寵物沒有問題。
你只是還沒學會
如何讀懂鏡子裡的自己。”

By Candace Lo

© 2026 Candace Lo
動物鏡子方法 | Animal Mirror Method
版權所有，翻印必究。

未經作者書面許可，
不得以任何形式複製、
分發或傳播本出版物的任何部分。

本指南僅供教育及自我成長參考之用。
不能替代獸醫、醫療或心理健康方面的專業建議。

如有查詢或授權申請：
candaceenergy@outlook.com
@candace.energy

目錄

介紹	04
我是誰	06
我為什麼寫這篇文章	10
動物鏡像理論	13
如何使用本指南	16
鏡像框架	17
第一層：行為	19
第二層：情感根源	20
第三層：主人的盲點	21
情景一	22
情景二	24
情景三	30



目錄

情景四	35
情景五	39
情景六	44
情景七	48
自我反思練習	52
開始之前請注意	58
行動號召	60
我們可以合作的方式	65
最後還有一件事	67
準備好深入了解了嗎？	68



介紹

“你的寵物沒有問題。”
你只是還沒學會如何讀懂鏡子裡的自己。

我是誰 以及 我為什麼寫這篇文章

“我並沒有打算寫這本指南。”

我開始探究為什麼動物會向我展示一些與它們本身無關的事物
——與主人有關的一切。

我是誰

我叫Candace Lo

我最初是做動物溝通師的。

我會和動物待在一起，敞開心扉，把任何湧現的訊息都傳遞出去。有一段時間，我覺得這樣就夠了。

但是，我做的練習越多，就越注意到一些我無法忽視的事情。

收到的訊息其實與這隻動物無關。

他們談論的是坐在我前面的那個



一次又一次，我從動物身上感受到的東西都直接指向了主人——他們未處理的情緒、未說出口的恐懼、他們一直在悄悄逃避的自身部分。

客戶結束諮詢後會對我說：

“這和我以前經歷過的任何動物交流都不一樣。感覺好像你在讀我，而不是我的寵物。”

他們是對的。

因為事實正是如此。

為什麼這不同

傳統動物溝通方式會問：

“你的動物想告訴你什麼？”

我所做的工作提出了一個更具挑戰性的問題：

“你的動物形象反映了你自身的哪些特質？”

這種差異至關重要。

因為萬物皆能量。

你的能量——你的情緒狀態、你壓抑的情緒、你未解決的模式——並不會停留在你體內。它會流動，會充滿你周圍的空間。

而你的動物，每一天，都活在那個空間。

它們不僅能感知你的能量。
它們會吸收它。
他們攜帶它。

最終，他們會透過他們的行為、焦慮、身體症狀和無法解釋的變化來向你反映這一點。

你的動物沒有壞掉。
你的寵物就像一面鏡子。

我為什麼要寫這份指南

我寫這篇指南是因為我不斷看到同樣的事情發生。

主人會帶著擔憂的心情來找我，詢問他們的寵物的狀況——攻擊性、分離焦慮、反覆發作的疾病、以及無人能解釋的行為。

幾乎每次，當我們深入探究時，都會發現同樣的真相：

這隻動物並不是問題的根源。

這隻動物對主人有反應。

並非因為主人是壞人。

並非因為他們不深愛自己的動物。

但因為從來沒有人告訴過他們，他們的內在世界正在直接塑造他們動物的外在世界。

大多數人甚至都沒意識到這是有可能的。

等到它們真的出現症狀時——等到焦慮變得難以忍受，或者疾病變得嚴重，或者行為變得無法控制時——動物已經承受這種痛苦太久了。

我不希望你的動物遭受這樣的對待。

我不希望你那樣。

本指南旨在幫助您及早發現問題。
這樣你就能在危機發生前有所察覺。

這樣，你的寵物就不用默默忍受痛苦來引起你的注意了。



渴望陪伴



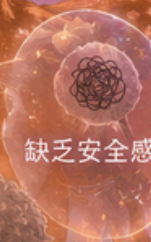
信任建立中



小心謹慎



焦慮不安



缺乏安全感



動物鏡像理論

“每一個行為都是一種訊息。每一個訊息都與你有關。”



動物鏡像理論

這是我一切工作的核心架構。

動物鏡像理論：

你的動物會將你的能量反映給你。

他們的行為並非隨機的。

這是對你內心正在發生的事情的直接反應——
無論你是否意識到這一點。

當你學會讀懂鏡子裡的自己，而不是只對鏡子裡的自己做出反應時，一切都會改變。

你不再試圖治癒你的動物。

你開始了解自己。

而真正的改變也正是在那時發生的——對你們兩個來說都是如此。

如何使用本指南

本指南並非用於診斷您的動物的疾病。
它不能替代獸醫治療。
這不是一份需要應用的技術清單。

這是一份提升您意識的邀請。

注意到你一直壓抑的東西。
注意觀察你的動物可能想要向你表達什麼。
不要等到事情變得嚴重才開始傾聽。

在閱讀每一部分時，我將向你介紹我在工作中遇到的七個最常見的動物鏡像場景。

對於每一個，我將向你展示：

- 表面上的行為表現
- 大多數主人認為的原因
- 鏡子實際反映的是什麼
- 以及值得我們認真思考的問題

這裡沒有對錯。

只看那些你終於準備好去看的。

我們開始吧。

鏡像框架

每一種行為都有其表面。
每個表面都有根。
每根根都通往你。

大多數人止步於表面。

他們看到自己的寵物躲在床底下，拒絕進食，對著陌生人吠叫，或不停地黏著他們——他們會立刻問：

我的動物怎麼了？

但這是錯誤的問題。

正確的問題是：

“我的動物想告訴我什麼？”

每種動物行為都包含三個層面。大多數主人始終無法理解超越第一層面的內容。這個框架將帶你了解這三個層面。

第一層：行為

你所看到的：

這是大多數人關注的重點，也是多數人止步的地方。

躲藏。攻擊性。焦慮。黏人。不明原因的疾病。

在這個層面上，人們的本能反應是直接糾正這種行為。透過訓練來糾正它。透過藥物治療來控制它。透過管理來控制它。

但行為絕非根源。

行為即信號。

訊號的存在是為了被解讀，而不是被壓制。

問問自己：

“我目前在我的動物身上觀察到哪些行為，而我一直在試圖糾正、控製或忽略這些行為？”

第二層：情感根源

底層是什麼？

每一種行為背後都蘊含著一種情緒狀態。

從未消除的恐懼。

從未被承認的悲痛。

一個從未被滿足的需求。

有時，這種情緒根源可能來自動物本身——過去的創傷，來到你身邊之前的經歷，一些你可能都不知道的事情。

但很多時候，這種情感根源並非動物本身獨有。

它是共享的。

因為動物並不是只生活在我們附近。

它們生活在我們的能量場中。

他們能感受到我們所感受到的一切——

包括那些我們假裝感受不到的。

問問自己：

“如果我的動物會說話，我認為它現在懷著怎樣的情感？而我自己上一次感受到同樣的情感是什麼時候呢？”

第三層： 主人的盲點

鏡子

這是大多數人永遠無法達到的層次。

而且它是最重要的。

動物的行為不僅反映了它們自身的情緒狀態，也反映了你身上一些尚未被發現、承認或解決的問題。

盲點並非缺陷。

這只不過是你還沒被教導如何看待的東西。

我在工作中發現的常見盲點：

——他們沒有意識到每隻動物都需要單獨、專屬的陪伴時間。你不可能用同樣的方式去愛所有的動物。
每隻動物都需要感受到被特別重視。

— 即使你認為自己已經隱藏了焦慮，但你卻不明白，
你未曾言說的焦慮其實就存在於你和你的寵物所在的房間裡。

— 假設動物表面看起來健康，就認為它內部也健康。

——認為愛就夠了——卻沒有意識到，動物真正需要的是陪伴、覺察和協調。

問問自己：

“我的動物向我展示了什麼，而我一直試圖解釋、忽視或根本沒有註意到？”

情景一

從未被真正看見的貓

獨處時間的鏡子

我曾經和養了三隻貓的家庭一起工作過。

兩隻雄性動物從一開始就在那裡。還有一隻雌性動物，是後來收養的，她來之前的經歷無人知曉。

她總是躲藏起來。她膽小、孤僻，似乎無法安定下來——即使在一個充滿愛的家庭裡。

主人以為這是她過去的事，在被收養之前發生過什麼事，她只是需要更多的時間。

但當我與她坐下來交談時，我感受到的卻是一種更簡單——也更痛苦的東西。

她覺得自己格格不入。

並非因為家不夠溫馨，而是因為她從未得到真正需要的東西：完全屬於自己的時間。在那些時刻，她不再是三個孩子中的一個，而是唯一的那個人——被完全地看見、被完全地擁抱、被完全地了解。

她一直和兄弟們生活在一起，受到同樣的對待，被同樣的愛護。

但她已經不一樣了。

沒有人停下來問她具體需要什麼。

這個故事中的鏡子不僅僅與貓有關。

這是邀請每位主人提出以下問題：

“我真的把每一隻動物都看作一個獨立的個體嗎？還是我以同樣的方式愛它們——並希望這樣就足夠了？”

因為這並不總是足夠。

你的動物總會找到辦法向你證明這一點。

情景二
分離焦慮
邊界之鏡

“你的狗沒有界限感問題。”
你有。」

你所看到的：

你的寵物不能單獨待著。

你一拿起鑰匙，它們就驚慌失措。你離開時，它們狂吠、撕咬、焦慮地癱倒在地。你回來時，它們的反應更是劇烈——跳躍、哭泣、轉圈，拼命地想依偎在你身邊。

每次出門都會感到內疚。

所以你要彌補。你要更熱情地打招呼。你要付出更多。

你要待得更久。你要告訴自己，這就是愛的樣子。

但焦慮情緒並沒有緩解。

情況變得更糟了。

大多數主人都認為：

“我的動物太依賴我了。”

“它們過去經歷過創傷。”

“它們太愛我了。”

“我需要找個更好的訓練員。”

所以他們想盡了一切辦法。

出門前多散步。使用鎮靜噴劑。進行分離訓練。提供益智玩具。播放背景噪音。

有些方法略有幫助。

但這些方法都無法解決問題。

因為他們只是在治療症狀。

不照鏡子。

鏡子真正向你展示的是：

你的寵物反映了你與界線的關係。

不是他們的界限。

是你的。

認真想想。

當你回家時，你是平靜地走進去，給自己一點時間平復心情後再與他們交談？

還是立刻與他們熱情互動，

使重逢成為他們一天中最令人興奮的時刻？

當他們需要你專注時，你會先完成手邊的事情嗎？還是因為拒絕會讓你感到不自在，所以你會放下手邊的一切？

當它們跟著你從一個房間走到另一個房間時，你會溫和地引導它們嗎？

還是你會默默地感到需要它們——然後任由它們繼續？無法獨處的動物，幾乎總是和難以管教的主人生活在一起。

並非因為他們軟弱。

但不知從何時起，他們學會了設定界線就意味著不友善；

學會了說「不」就意味著收回愛；

學會了把自己的需求放在第一位就意味著自私。

所以他們無私奉獻。

獻給他們的動物。獻給他們生命中重要的人。獻給所有詢問的人。

而他們體內的動物——每天生活在他們的能量之中——已經完全吸收了這種模式。

你在寵物身上看到的焦慮，正是你每次害怕讓別人失望時內心深處的焦慮。

真正有幫助的是：

對於患有分離焦慮症的動物來說，最有效的方法並不是訓練技巧。

逐漸成為一個能夠坦然設定界線的人。

實際上，情況如下：

當你離開時：

沒有漫長的告別。沒有愧疚。沒有道歉。

平靜地離開，就好像這是世界上最平常的事。

因為事實就是如此。

當你返回時：

不要跟上他們的興奮情緒。

進來。放下包包。喝杯水。

只有在他們平靜的時候才和他們打招呼。

不是因為你不愛他們——

而是因為你的平靜是你能給予他們的最珍貴的禮物。

在日常生活中：

給他們一段專屬於他們的、充滿喜悅的時光。

然後給自己留一些只屬於自己的時間。

讓他們明白，你的缺席終究會迎來回報。

而這份愛並不代表你每時每刻都要陪伴在你身邊。

你的寵物不需要你時時刻刻陪伴在身邊。

他們需要你表現得堅定可靠。

值得深思的問題：

「在生活中，我有哪些方面難以堅守界限——不是因為我做不到，而是因為我害怕別人的反應？」

“我是否把無休止的付出誤認為是愛？而這是否讓我付出了代價？”

“我上一次完全為了自己而做某事，並且沒有絲毫不清晰的人還有什麼時候？”

“如果我能成為一個擁有清晰、冷靜的人——我會發生哪些生活的界限？”

你的動物不需要你給予更多。

他們需要你向他們展示你如何認識自己的價值。

情景三

真實性的鏡子

“你的動物不安靜並不是因為它們無話可說。”

它們之所以保持沉默，是因為它們和你一樣，明白了保持沉默更安全。

你所看到的：

一隻獨來獨往的貓。

不具攻擊性，不具破壞性，只是……缺席。

它們不引人注目，也不吵鬧，似乎不需要太多東西。

大多數人會認為這是一種容易飼養的動物。

維護成本低。獨立運作。完全沒問題。

但如果你靜靜地坐足夠長的時間，你會開始注意到平靜之下隱藏著一些東西。

他們並不平靜。

他們只是習慣了不去問。

大多數主人都認為：

“這就是它們的性格。”“有些動物天生內向。”

“它們沒事。如果有什麼不對勁，它們會告訴我的。”

他們會這樣做嗎？

或者他們只是明白了，表達需求並不會改變任何事？

保持低調比引人注目更安全？

鏡子真正向你展示的是：

桐桐並沒有隱瞞什麼。

她是在模仿。

她向主人提出的問題，其實與自己無關。

事情是這樣的：

你上一次說出自己真正的需求是什麼時候？你上一次讓別人看到真實的自己——而不是那個把一切都安排得井井有條、不求回報、讓每個人都過得輕鬆的自己——是什麼時候？

因為她當時正是這麼做的。

壓抑。順從。隱身幕後，
不讓任何人因為她的存在而感到不方便。

聽起來是不是很熟悉？

從不索取任何東西的動物，
幾乎總是和忘記自己有權索取的主人生活在一起。

值得深思的問題：

“我是否曾想對生命中的某個人說些什麼，卻一直忍著沒說出口？”

“我是否為了讓別人感到更自在而委屈自己？”

“如果我不害怕後果，我會做什麼、說什麼、提出什麼要求？”

“我的動物的安靜讓我有什麼感覺？我又如何在自己身上找到這種感覺？”

對於一個已經學會隱身的動物來說，你能做的最徹底的事情就是讓自己成為一個能夠被看見的人。

情景四

控制之鏡

你越想去解決它，它就越難解決。
你的動物已經知道你尚未接受的事：
有些事情無法強行解決。

你所看到的：

你的動物身體出了點問題。

你帶它去看過獸醫，嘗試過不同的食物、不同的作息、不同的方法，你不斷地查閱資料，記錄一切，你想要找到答案。

但這種情況並沒有解決。

你越是努力尋求解決方案，就越會感覺到腳下的土地在移動。

大多數主人都認為：

“我只需要找到正確的答案。”

“如果我再努力一點，就能找到答案。”

“肯定是我遺漏了什麼。”

所以你會深入挖掘，更仔細地審視，更堅定地想要掌控結果。

但佩佩想要傳達的訊息並不是關於尋找答案。

它講述的是當你做不到的時候會發生什麼事。

鏡子真正向你展示的是：

停止。

不是永遠，只是一瞬間。

佩佩的訊息包含三點：

停止。放手。信任。

因為那個拼命尋找解決辦法的人，並不是缺乏智慧或責任感的人。

他們把所有的安全感都建立在掌控一切的基礎上。

圍繞認知。圍繞解決。圍繞著永遠不必在不確定性中坐視不理。

而佩佩透過她自己的身體、她自己的靜止、她自己拒絕被要求固定下來，向他們展示了另一種方式。

抓得越緊，移動就越少。

當你放鬆警戒的那一刻，事情就開始改變。

這不是消極被動。

這是最難得的勇氣——即使看不到結果，也要相信過程。

問問自己：

“我現在試圖控制的，是無法控制的什麼？”

如果我放手，我害怕會發生什麼事？

值得深思的問題：

“在我的生活中，我是否常常把努力誤認為控制，又把控制誤認為安全？”

“如果今天就停止試圖解決這個問題，會是什麼感覺？”

“我渴望得到答案，是因為我的動物，還是因為我無法接受未知？”

“如果我尋找的答案並不在外面，而是在我內心深處，而我尚未願意去感受它呢？”

佩佩不需要你來解決她的問題。

她需要讓你明白，即使事情還沒解決，你也是安全的。

情境五

邊界之鏡

她並不憎恨別人。

她只是知道一些你已經忘記的事情：

需要空間並不等於難相處。

你所看到的：

一隻獨自離開貓群的貓。

她不參與其中，而是遠遠地看著。當場面太吵鬧、太擁擠、太過分時，她就會離開。

人們說她不善交際，不友好，難以捉摸。

但她躲藏並不是因為她有什麼問題。

她是在捍衛正義。

大多數主人都認為：

“她就是不喜歡其他動物。”

“她一直都是這樣。”

“我真希望她能和大家都相處融洽。”

所以主人試著讓她更融入其中，引導她與人建立聯繫，讓她在混亂中感到更自在。

但他們越是逼迫她，她就越是退縮。

鏡子真正向你展示的是：

繆繆並沒有要求修改。

她只是要求得到尊重。

她舉起的鏡子是這樣的：

「你是否像被要求尊重我的界線一樣尊重自己的界線？」

因為那位一直把繆繆推向人群的主人——

她對繆繆需要個人空間感到不自在，

希望她能適應——往往是同一個人，他從來不肯說出：

“我需要空間。”

“這對我來說太難熬了。”

“我不想待在那裡。”

他們不知不覺地明白了，有需求會帶來衝突；
想要獨處會讓人冷漠；想要被愛，就必須隨叫隨到——對
所有人，永遠，毫無怨言。
於是他們就吞了下去。

而繆繆則向他們展示了吞下這一切是什麼樣子，
她的身體再也不願偽裝了。

值得深思的問題：

「在我的生活中，是否存在這樣一種情況：我因為害怕不
這樣做意味著什麼，而選擇停留更長時間、付出更多或以
其他方式參與，而這些卻在不知不覺中讓我付出代價？」

“我是否認為需要個人空間就意味著我難以相處？我是從
哪裡學到這種想法的？”“尊重自己的界限會是什麼樣子
——不是拒絕，而是自尊？”

繆繆不需要變得更善於社交。

她需要她的主人鼓起勇氣去追求自己真正想要的東西。

情景六

自信之鏡

“有時候，你的動物所傳達的信息與它們本身毫無關係。”

這是你最需要聽到的話——

卻無法讓自己相信。

你所看到的：

表面上看不出有什麼問題。

動物很健康，你們的關係也很好。

但你帶著沉重的心情來參加諮商——

一個你一直沒能說出口的問題，

一個你盤旋了好幾週的疑慮。

我走的路對嗎？

我該繼續嗎？

如果這一切都是我錯了呢？

鏡子真正向你展示的是：

布布的訊息並沒有以需求清單或需要修正的行為清單的形式傳達出來。

它以三句話的形式呈現出來：

相信你自己。

成為他人的榜樣。

為他人照亮道路。

Not for 布布，

為你。

因為動物就是這樣，當它們深愛一個人時，能夠看到這個人自己看不到的東西。

它們就像一面鏡子，映照出你內心深處那個仍然害怕向前邁出的自己。

布布並沒有反映出問題。

布布反映了一種可能性。

故事中的主角——那個心存疑慮、猶豫不決、不知自己是否足夠好的人——已經具備了訊息中所描述的一切特質。

他們只是還沒允許自己相信這一點。

值得深思的問題：

“我最想做卻總是告訴自己還沒準備好的事是什麼？”

“如果我完全信任的人告訴我要相信自己，明天我具體會做出哪些改變？”

“如果我不再等待，而是開始行動，這對我身邊的人、我的寵物、我自己的生活意味著什麼？”

布布早就知道你的能力。

唯一需要被說服的人是你。

情境七

安全之鏡

“她並沒有做出過激行為。”

她所要求的，或許你已經不再為自己要求了：

一個讓她感到真正安全的地方。

你所看到的：

這種行為彷彿是一種宣言。

在床上排泄。拒絕喝水。選擇最不方便的地方安頓下來。

最直接的反應是沮喪。

她為什麼要這樣做？

她生我的氣了嗎？

她這是故意的嗎？

大多數主人都認為：

“她這是在報復。”

“她是在宣示主權。”

“她想告訴我出了什麼問題。”

但米盧並沒有懲罰任何人。

她正在繪製一張讓她感到安全的地方的地圖。

床的位置就在地圖的最上方。

鏡子真正向你展示的是：

米魯選擇這張床，是因為這張床承載著整個家中最熟悉、
最舒適的能量。

她並沒有故意刁難。

她坦誠地表達了自己的需求——用她唯一能掌握的語言。

她舉起的鏡子是這樣的：

你覺得哪裡最安全？

不只是舒服，不只是還可以。

但真的、從根本上來說是安全的嗎？

因為很多人在生活中疲於奔命，疲於應付，疲於奔命——卻從未停下來問問自己，他們所處的環境、他們所維繫的關係、他們所過的生活，是否真的讓他們感到可以安心休息。

米魯找到了她的避風港，毫無歉意地去了那裡。

問題是，你是否也允許自己這麼做。

值得深思的問題：

「在哪裡——或和誰在一起——我才能真正感到安全？不僅僅是被容忍，不僅僅是被需要，而是真正感到自在？」

「在我的生活中，是否有一些地方，即使不再讓我感到安全，我卻一直待在那裡，因為離開太過複雜？」

「我需要感受到什麼，或者做出怎樣的改變，才能為自己創造更多這樣的安全感？」

米魯不需要糾正。

她需要被理解。

你也是。

自我反思練習

鏡子練習

你已經閱讀過理論部分了。

你在這些故事中看到了自己的身影。

現在是時候好好檢視你自己了。

這些練習並不複雜。

它們不需要任何特殊知識，不需要任何動物溝通的經驗，也不需要任何你原本不具備的信仰體系。

他們只需要一樣東西：

誠實。

那種讓人略感不自在的坦誠。那種讓你在動筆前停下來思考的坦誠。

這種東西，如果你願意，它會讓你看到你一直在徘徊卻始終無法真正理解的東西。

那才是真正的挑戰。

真正的改變就此開始。

如何運用這種練習：

找個安靜的時刻。

不是在任務間隙，也不是在心不在焉地看東西的時候。
而是真正能讓你不受干擾地獨處片刻——哪怕只有十分鐘。

你需要一些書寫工具。

不是筆記應用，也不是語音備忘錄。

用實物。如果可以的話，最好帶筆和紙。

手寫這件事本身就有一種神奇的力量，它能让思維慢下來，讓真相浮現。

每天進行一次這樣的練習，或是每當你的動物做出某些事情，引發你產生某種反應（沮喪、內疚、擔憂、困惑）時，就進行這種練習。

這些反應都是數據。

這就是它們的閱讀方法。

《每日鏡報》鍛煉

第一步——觀察

寫下今天你的寵物做的一件讓你感到困擾、困惑或引發你某種反應的事情。

要具體。不要只說“她很焦慮”，而是要具體描述發生了什麼事，什麼時候發生的，以及當時你的身體有什麼感覺。

例如：“今天早上我離開後，他叫了二十分鐘。我上班的路上一直感到內疚，無法集中精力。”

步驟二——翻轉鏡子

現在把你的動物完全放到一邊。

讀讀你剛才寫的東西——但這次，想像它與他們無關。

想像一下，這是一封專門發給你的訊息，內容是關於你此刻內心正在發生的事情。

然後問自己：

“如果這件事與我的動物無關——”

如果這只是一條關於我和我的生活的訊息——

它想告訴我什麼呢？想到什麼就寫什麼，不要修改。

不要急於讓它合乎邏輯，只管寫。

步驟三一靜下心來思考答案

你不需要今天解決任何問題。

你不需要採取行動、做出決定或解決你發現的問題。

你只需要承認這一點。

因為意識本身就是一種改變。

“我看到了。我願意看看。今天就到此為止吧。”

如果你想深入了解：

完成核心練習後，請選擇以下問題之一進行思考：

“我生命中是否有人我付出太多，以至於忽略了自己？”

“我是否曾說過‘是’，而實際上我本想說‘不’？這讓我付出了什麼代價？”

“我最近一直在逃避哪種情緒許可？我的身體又在哪些方面感受到了它？”

“我是否一直在逃避哪種情緒許可？我的身體又在哪些方面感受到了它？”

“我是否一直在逃避哪種情緒許可？「如果我像對待我的動物一樣關愛自己的需求，我的生活會發生怎樣的改變？」

你無需回答所有五個問題。

認真看待一個問題，勝過匆匆回答五個問題。

開始之前請注意：

這次實踐中遇到的情況可能會讓你感到驚訝。

有些事事回想起來會覺得顯而易見——

那種你寫下來後會想：「我早就知道了，只是我一直沒敢說出口。」

有些事則可能讓人感到難受，不舒服，
就像觸碰到某個隱隱作痛已久的地方。

這並不意味著出了什麼問題。

這顯示某些東西已經準備好被世人所見。

你無需與任何人分享你的想法。

這項練習是為你準備的。

你的動物已經知道了。

現在輪到你了。

「你的動物一直都在做這項工作——

吸收、反射、展現給你。

他們一直很有耐心。

現在輪到你勇敢了。

行動號召

接下來會發生什麼事？

你已經讀完了本指南。

這意味著以下兩種情況之一：

要嘛你讀完後覺得「有趣」。

或者你讀完後心想，“這說的就是我。”

如果是第二個——

這就是我們要深入探討的地方。

咱們坦誠一點吧。

閱讀本指南很容易。

並非因為內容輕鬆——而是因為閱讀能让你保持一種舒適的距離。你可以一邊點頭一邊思考，有所感觸，然後合上PDF，回到原本的生活。

你的動物會一直向你展示同一面鏡子。

以不同的方式。在不同的時間段。帶著更緊迫感。

因為他們就是這麼做的。

他們很有耐心，而且堅持不懈。

他們會一直思考，直到你準備好去看為止。

問題不在於你是否準備好了。

你已經是了——否則你也不會讀到這裡。

問題是，接下來你要怎麼做。

你有三個選擇：

方案一——繼續獨自練習

接下來30天，每天都要按照《每日鏡報》的指導進行鍛鍊。

認真對待這件事。

注意腦海中浮現的念頭。把它寫下來。靜下心來思考。光是這一點就能開始改變現狀——對你和你的動物都是如此。

這是免費的，而且有效。

但這需要自律。而且，它能帶你走多遠，取決於你自身的盲點。

你有三個選擇：

方案二——先閱讀指南

如果這些文字中的某些內容引起了你的共鳴——如果你在某個場景中看到了自己的影子，如果某個問題觸動了你內心深處的柔軟之處——那麼還有更多精彩內容等著你。

 動物鏡指南—延伸版即將推出。

更深入地了解該框架，提供更多案例、更多練習和更多參考資料。

請點擊下方連結加入候補名單。

你有三個選擇：

方案三—直接與我合作

這是寫給讀完本指南後心想的人的：

「我不僅想理解這一切，我還想有人陪我一起看。」
因為有些鏡子，獨自面對實在太難了。
當房間裡有人能看到你自身尚未看到的東西時，有些事情的轉變會更快，也會更深入。

這就是我所做的。

並非傳統意義上的動物交流。
我把你的動物當作一面鏡子——
我向你展示鏡子的另一面是什麼。

我們可以合作的方式：

💖 免費15分鐘諮詢電話

不是諮詢，而是會面。

來感受一下，我是否是能與你攜手走過這段路的合適人選。

永遠免費。永遠誠實。

✨ 鏡前寫生療程

90分鐘。一對一。

以你的動物為切入點，以你為主體。

獻給準備好被看見的人。

🌙 彩虹橋

獻給那段未竟的道別。

那些從未說過的話。

為了那份從未真正離去的愛。

動物福祉轉型

這不僅是療程，更是一段旅程。

獻給那些不再尋求暫時的答案，準備迎接真正改變的人。

陪伴計畫

適合知道自己需要有人持續陪伴在身邊的人。

完成轉型計劃後即可獲得。

最後還有一件事。

你的寵物來到你的生活並非偶然。

他們選擇了你——或者說，生活選擇了他們——因為你們之間的某種互動恰好映照出了你需要的一面鏡子。
所有讓你感到沮喪的行為。

每一個讓你感到困惑的時刻。

每次你看著它們，都會產生一種說不清道不明的感覺。

那不是噪音。

那是一些資訊。

現在你已經有了一個解讀它的框架。

如何處置這筆錢，由你決定。

但我希望——無論你身在何處，無論什麼原因讓你找到這份指南——你讀完之後都能明白一件事：

你的動物相信你。

他們一直都在為你指引回家的路，讓你找到真正的自己。

是時候跟上了。



準備好深入了解了嗎？

 預約免費諮詢電話：

candaceenergy@outlook.com

[@candace.energy](https://www.instagram.com/candace.energy)

你的動物已經知道你擁有怎樣的能力。

需要這份指南的只有你。

— Candace Lo