

50 大必須修改的記憶

1. 不被認同、信任的經歷（明明件事係真但無人信你）
2. 不被尊重的經歷
3. 被偏心對待、不公平的經歷（例如細佬讀書成績差唔鬧佢、自己讀書成績差就被罵/打）
4. 無固被打/被罵/被黑面的經歷（例如家人打完自己也不知道原因，父母脾氣變幻莫測）
5. 委屈、被冤枉、被誤會的經歷（例如返學老師同父母講自己偷嘢，但其實無）
6. 被別人搶走功勞的經歷
7. 本來以為自己擁有的事，最後被人奪去/不入圍的經歷（例如考不到班長、比賽輸左）
8. 很難才得到一件事的經歷
9. 突然失去自己很喜歡的人事經歷（如親友突然過世、自己最愛的玩具突然不見了、朋友突然討厭自己）會引起「不能持久擁有美好事物」的經歷
10. 和其他人比較、妒忌或羨慕他人的經歷（如覺得其他同學比自己有錢/靚）
11. 被非禮的經歷
12. 俾人話發姣/發明星夢/以為自己好靚/駁上位（會變得不願意表達自己、害怕成名）
13. 父母叫自己「唔好講咁多嘢，會俾人笑/人地唔知點諗你」
14. 被取笑（例如死基佬/死肥婆（肥仔）/唱歌跳舞好難睇/取笑名字等）
15. 被同學排斥的記憶
16. 「撻 Q」、以為好好最後失敗的經歷（例如朗頌比賽，上到台後食螺絲）
17. 屋企人話「食幾多著幾多整定」/「錢夠用就好」/「做鍾意嘅嘢搵唔到食」/「做專業人士先有錢/唔辛苦點得世間財/唔讀書將來訓街/等
18. 父母投資失利/生意失敗/借錢俾人唔還的記憶
19. 看到父母/電視劇因為錢而破壞關係（如爭家產）的記憶
20. 見到或聽到其他人有錢會失去一啲嘢嘅經歷（例如親友講「有錢後埋黎你身邊嘅人都唔係真心對你」）
21. 被同學/朋友背叛、俾人呃的經驗
22. 屋企人話「唔好旨意可以靠人」/「最緊要靠自己」/「男人靠唔住」（會令未來經常發現身邊無咩人幫自己）
23. 讀書時做 project/ presentation 無人幫手的記憶
24. 被人話蠢/無腦/讀屎片的記憶
25. 自己或家人做嘢好辛苦、要背負好多責任的記憶（例如放學仲要照顧細佬妹的記憶、父母一個人打幾份工養家）
26. 「無疾而終」的記憶（例如分左手都唔知原因/畢業後想搵返同學但對方移

左民/改左電話。)

27. 所有做事半途而廢、被人話三分鐘熱度的記憶
28. 不能自己選擇，得到唔想要的事的記憶（例如不能決定自己著咩衫、所有衫都係阿媽買）
29. 所有覺得自己唔夠好/唔夠靚，或俾人話唔夠好的記憶
30. 做錯事的記憶
31. 寂寞、沒有父母在身邊的記憶（例如父母返通宵，半夜起身唔見左父母、商場同父母走失的記憶）
32. 家暴、父母鬧交的記憶
33. 細個屋企好窮的經歷（如想買嘢，父母話「無錢買」，或知道屋企好窮，想學嘅嘢無得學、父母成日叫自己「慳啲洗」的記憶）
34. 自己偷錢或其他人偷自己嘢的記憶
35. 覺得自己唔好彩、唔幸運的經歷
36. 阿媽話唔可以收人禮物、否則人地會話你貪錢
37. 唔聽話/表達真實的自己會被罵/被打的記憶
38. 父母唔俾自己出街/控制自己/唔俾識朋友的記憶
39. 達唔到目標就被打的經歷（如父母離婚，爸爸唔會自動俾贍養費，媽媽叫自己問爸爸拎錢，拎唔到就打開自己）
40. 父母放負時會講的說話（如「生舊叉燒都好過生你」、「情願你無出世」
41. 出生時的記憶（如女仔聽到父母講「本來係諗住生仔」、「本來無諗住生你，你係意外」媽媽穿羊水無第一時間去醫院的記憶（事後聽返父母講都算）
42. 父母出軌的記憶
43. 「男人都係花心」/「女人都係貪錢」/「男人只係鍾意後生女」嘅記憶
44. 被父母情緒勒索、恐嚇自己的記憶（如做唔曬功課無得食飯）
45. 家人有潔癖、要求完美（如地下有滴水都會鬧）
46. 俾人睇死/睇少自己窮的記憶（「你做咩都做唔好」、「你點同人比」、「你睇下人地幾叻」）
47. 不情願下要同人分享自己喜愛嘅嘢（如便當、禮物、衣服）
48. 著二手衫的回憶（會產生不能得到最好/人地唔要先到我/我不能選擇的記憶，容易在未來不能升職/做第三者）
49. 後悔、內疚的記憶（例如見不到家人最後一面，曾經墮胎等）
50. 被強迫做不想做的事/整个人生（讀邊科、學咩）都由父母決定的記憶