

# 培养自我关怀意识：保持真正的积极心态

## 要点回顾

### 培养真正积极心态的自我关怀策略



#### S.A.F.E.技巧

摆脱习惯性反应，同时促进正念接纳各种情绪、真实需求和共同的人类困境

通过专注于自己的呼吸，**(SOFTEN)** 温柔接纳当下的感受

**(ALLOW)** 允许情绪自然而然地流露，不刻意压抑它

用善意和关注去 **(FEEL)** 感受情绪

**(EXPAND)** 拓宽心境，认识到每一个人都会面临艰难情绪的困扰



#### 给予支持的肢体接触

在需要时，利用关怀机制的力量，构筑深切的安全感并安抚自己

寻找一种能够给予你支持的肢体接触

以温暖、温柔、支持的方式将单手或双手放在自己的身体上，构筑一种安全感并安抚自己



#### 我是我的朋友

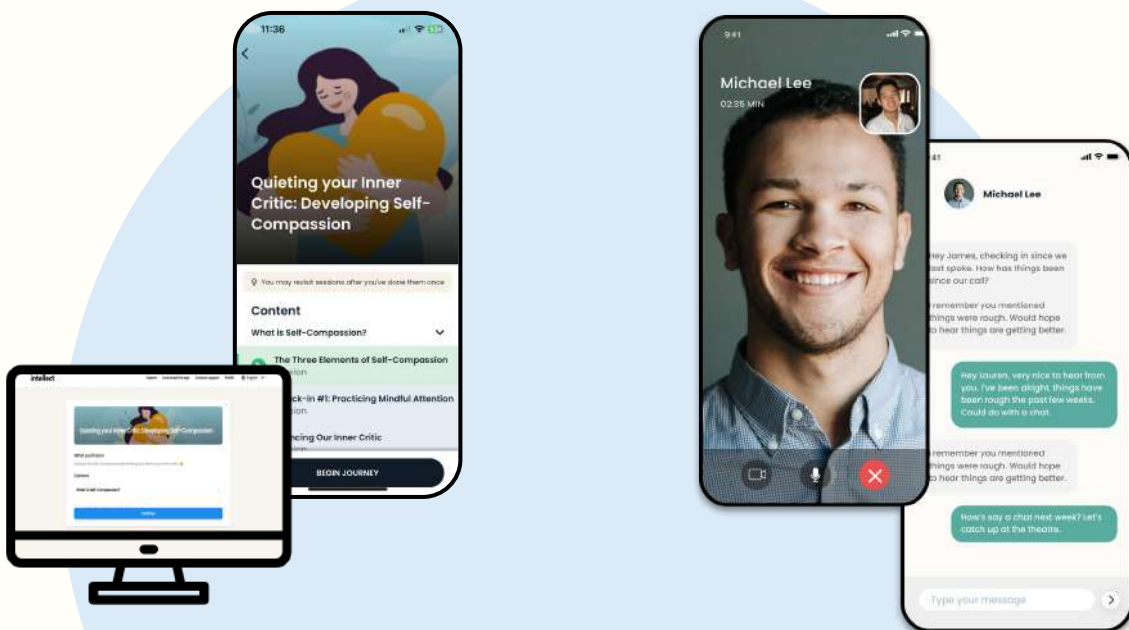
客观地观察和质疑消极想法，从而减少自我评判，并更加正确地看待和处理自己的想法和情绪

当发现自己陷入有害的积极情绪或进行无益的比较时，请尝试保持距离和转换视角，这样能够让你客观地观察和质疑这些消极想法

有助于减少自我评判，促进自我关怀，并更加正确地看待和处理自己的想法和情绪

# 从理论到实践： 即刻开始实际应用技能！

利用沉浸式自我引导学习模块，辅以个性化一对一辅导支持，开始培养自我关怀意识



## 制定培养自我关怀意识的学习路径

结构化学习课程旨在为你提供所需的知识和技能，提高自我关怀技能，并培养一种理解和接纳自我的心态

## 一对一辅导

与导师讨论如何将正念练习融入体育活动

即刻开始管理心理健康！

前往 Intellect 网站 (<https://app.intellect.co>) 或下载 Intellect 应用程序，踏上维护身心健康之旅。

