

心怀感恩：通往积极赋能生活的指南

关键点

1

培养感恩的益处



改善身体健康



改善睡眠



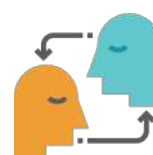
增强心理韧性



加深社会关系



增强自尊



增加同理心

2

培养感恩的4种方式



情绪自检

注意你对生活中发生事情的关注方式。



保持感恩日记
(或者感恩罐子)

养成习惯，每周至少反思并写下3到5件你感恩的事情。



表达感激之情

给予赞美或表扬，让他
人知道你对他们的感
激。



练习感恩冥想

感恩冥想 专注表达对生
活中事物的感激之情。

从理念到行动： 今天就把技巧 应用到实践中！

通过沉浸式的自主学习模块和一对一的教练对谈支持，学习培养感恩之情



感恩日记

专门为您设计的日记，帮助您反思并记录生活中值得感恩的美好事物。

一对一教练对谈

和您的教练沟通在日常生活中保持感恩的方式

今天开始就掌握自己的心理健康！

访问 Intellect 网站 (<https://app.intellect.co>) 或立刻下载 Intellect app 开始个人身心健康之旅。

