

自我关怀不是自私:重视自我关怀,改善身心健康

你是否经常因工作和日常生活的压力而焦头烂额?

你是否觉得难以设定界限和优先考虑自己的身心健康?

在本课程中,我们会介绍一些将自我关怀融入日常生活的实用技巧,让你了解积极的自我对话如何帮助克服消极的思维模式,以及如何设定界限并有效地表达自我关怀需求。

毕竟,自我关怀并非少数幸运儿的专属奢侈品,而是每个人的必需品。

学习目标

- 理解自我关怀的定义及其重要性
- 重视自我关怀并清晰表达自身需求的策略
- 理解自我关怀中的自我慈悲概念

内容大纲

自我关怀的技能和策略:理解自我关怀的定义及其重要性

- 自我关怀的定义:通过有意识的行为保持身心健康
- 自我关怀的基础知识:意识、平衡、连接
- 理解自我关怀的重要性及其益处:
 - 减轻压力
 - 促进健康
 - 增强对他人的支持

重视自我关怀并清晰表达自身需求

- 识别可能阻碍你持续践行自我关怀的因素
- 重视自我关怀的 3 个技巧:
 - 有意为之
 - 制定自我关怀计划
 - 为自己的身心健康负责
- 学习表达个人需求和设定界限的策略,支持自我关怀行为

自我关怀源于自我慈悲

- 认识到自我慈悲意味着善待自己并展现同理心,尤其是在艰难时期
- 自我慈悲的关键要素:
 - 通过实际行为善待自己。
 - 接纳人类共性
 - 培养正念,增强情绪韧性
- 学会运用积极的肯定语句,培养健康的自我对话,承认每个人都会面临的挑战/困难,并以开放的心态看待无益的想法,而不是压抑负面情绪