

自我关怀不是自私:重视自我关怀,改善身心健康

要点回顾

1

自我关怀是指有意识地努力去做自己喜欢的事情并让自己**重新恢复活力**,以促进积极的**身体、心理和情绪健康**。

为什么自我关怀很重要?



改善个人心理健康



增强韧性,勇于面对生活中的压力源



提高创造力和成就感



在互动中展现同理心、理解力和自控力

2

自我关怀的基础知识

意识

关注自己的身体变化,了解何时需要自我关怀

例如:
留意自己在什么情况下感到沮丧或疲惫、产生消极想法、经常生病

平衡

找到有助于平衡身心或放松身心的活动。

例如:
运动或锻炼,自我反思,重视自身健康,自我慈悲

连接

根据自身需要,向他人寻求帮助。

例如:
与朋友分享个人感受,咨询治疗师

自我关怀不是自私:重视自我关怀,改善身心健康

要点回顾

3

帮助人们重视自我关怀的 3 个技巧



有意为之

有意识地
努力将自我关怀纳入日
常生活



制定自我关怀计划

明确自己的独特需求和
偏好,然后制定相应的
策略

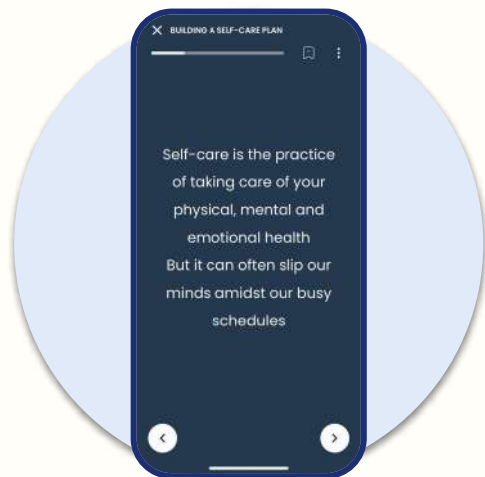


承担责任

与他人分享自己的目 标
并让对方监督和支持你
,更加持之以恒地践行
自我关怀

需要更多帮助 吗？

Intellect 的自我关怀日记或许会成为你的秘密武器！这是一个设定目标、追踪进度、庆祝胜利的平台空间，它同时也能激发感恩之心和创造力。



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。

